

Correlação do tempo exposto ao comportamento sedentário com a flexibilidade e resistência muscular localizada em pessoas idosas

<sup>1</sup>Galvão, L. L.; <sup>1</sup>Silva, R. R.; <sup>1</sup>Tribess, S.; <sup>2</sup>Santos, D. A. T.; <sup>1</sup>Meneguci, J.; <sup>1</sup>Virtuoso Junior, J. S.

<sup>1</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade do Estado da Bahia, Teixeira de Freitas, Brasil.

O processo de urbanização e tecnológicos nos últimos anos tem proporcionado mudanças no estilo de vida da população. Tal fato tem provocado uma diminuição na prática de Atividade Física (AF) e aumento na exposição ao Comportamento Sedentário (CS), que atrelado ao processo de envelhecimento tem sido evidenciado como negativamente associado à saúde. Neste sentido, déficits de flexibilidade e força relacionadas ao CS destacam-se entre fatores responsáveis por declínio nas capacidades funcionais, dificuldade na realização de atividades da vida diária, podendo agravar a exposição a quedas e complicações por doenças crônicas já existentes. O objetivo do estudo foi correlacionar o tempo em CS com a flexibilidade e força de membros superiores e inferiores em idosos. Este recorte faz parte do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça (ELSIA), caracteriza-se como observacional com delineamento transversal do tipo analítico, utilizando-se de métodos exploratórios *surveys* e teste de desempenho físico. A amostra foi constituída por 465 idosos de ambos os sexos com idade  $\geq 60$  anos vinculados a Estratégia da Saúde da Família, na área urbana do município de Alcobaça, BA. O CS foi determinado pelo tempo exposto à posição sentada, avaliado por meio da seção 5 do IPAQ, sendo determinado a partir da média ponderada do tempo sentado em um dia de semana e um dia de final de semana. Os testes de flexibilidade de membros inferiores e superiores e os testes de força de membros superiores e inferiores foram compostos da bateria do *Senior Fitness Test* e o teste de força de preensão manual avaliado por dinamômetro hidráulico da marca *Saeahan*. Para análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência) e inferencial (teste de correlação de Spearman). Precedendo as análises foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados. Para classificar o nível da correlação foram adotados os pontos de corte de 0,10 e 0,29 considerados fraca; escores entre 0,30 e 0,49 considerados como médios e valores entre 0,50 e 1, interpretados como forte. Foi adotado o  $p < 0,05$ . Resultados: Os participantes tiveram média de idade de  $70,25 \pm 8,26$ , estatura  $1,57 \pm 9,63$  e IMC  $27,30 \pm 5,39$ . Houve correlações negativas fraca entre o CS e a flexibilidade de membros inferiores ( $p = 0,012$ ,  $r = -0,117$ ), força de preensão manual ( $p = 0,030$ ,  $r = -0,101$ ), flexão de antebraço ( $p = 0,000$ ,  $r = -0,175$ ) e sentar e levantar da cadeira ( $p = 0,000$ ,  $r = -0,195$ ), não houve correlação do comportamento sedentário com a



flexibilidade de membros superiores ( $p=0,146$ ,  $r=-0,069$ ). É possível concluir que o comportamento sedentário correlaciona-se negativamente aos testes propostos, indicando quanto maior o tempo de exposição ao comportamento sedentário piores os níveis de flexibilidade de membros inferiores, flexão de antebraço, sentar e levantar da cadeira e prensão manual. Apoio financeiro CAPES e CNPQ.

E-mail: [lucasgalvao07@gmail.com](mailto:lucasgalvao07@gmail.com).