

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

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

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil.

²Universidade 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 ≥ 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 preensão manual. Apoio financeiro CAPES e CNPQ.

E-mail: lucasgalvao07@gmail.com.