

PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS COM APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO.

Vítor José Monteiro Borges Da Silva Valente ¹
Ozeas Lima Lins Filho ²

INTRODUÇÃO

A Apneia obstrutiva do sono (AOS) é caracterizada por recorrentes episódios de interrupção total (apneia) ou parcial (hipopneia) do fluxo de ar nas vias aéreas superiores (REDLINE et al., 2023), seguido de dessaturação de oxigênio no sangue (MULLINS et al., 2020). A prevalência de AOS em idosos é maior quando comparada a população não idosa (BENCA et al., 2019; HEINZER et al., 2015), estando associada a desfechos negativos cardiovasculares, neurocomportamentais e cognitivos (SAHNOUN et al., 2019). Entre as abordagens terapêuticas não farmacológicas, a atividade física tem sido cada vez mais recomendada, tendo seu mecanismo de efeito relacionado a perda de peso, aptidão cardiorrespiratória e muscular (BOLLENS et al., 2018). Contudo, a prevalência de atividade física em idosos com AOS permanece incerta. Portanto o objetivo desse estudo é verificar a prevalência de atividade física em idosos com AOS.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa de caráter transversal e descritivo, que incluiu uma amostra de 412 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, recrutados do Laboratório do Sono e Coração no Pronto Socorro Cardiológico de Pernambuco (PROCAPE). Para avaliar a atividade física, empregou-se uma entrevista autorrelatada, enquanto a presença de AOS foi verificada por meio de polissonografia portátil. Adicionalmente, a estratificação etária seguiu critérios do IBGE e a análise da prevalência foi realizada por meio de frequência relativa e absoluta.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estudos na literatura apontam que a prevalência de atividade física, tende a diminuir a medida que se envelhece (MADEIRA et al., 2013; DILMA et al., 2017; RIBEIRO et al., 2016;

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde - PE, valorvalenteedf@outlook.com;

² Professor orientador: Ozeas de Lima Lins Filho, Faculdade Pernambucana de Saúde- PE, ozeas.filho@fps.edu.br.

MATSUDO et al.,2001). MADEIRA et al., 2013 apontam que esses baixos níveis podem ser explicados pela presença de barreiras como limitação física, medo de quedas, presença de dores, falta de disposição e falta de segurança. Entretanto, não existem estudos na literatura que abordem o nível de atividade física em idosos com contextos patológicos específicos, como com a Apneia Obstrutiva do Sono.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De 412 pacientes avaliados, 374 receberam diagnóstico de AOS (média de Índice de Apneia-Hipopneia: $22,6 \pm 16,6$ eventos/hora) e apresentaram índice de massa corporal de $30,3 \pm 5,8$ kg/m². Desses 374 idosos, apenas 28,9% (108 idosos) revelaram praticar atividade física regularmente. Ao estratificar por idade, notou-se variação nos níveis de atividade física. Faixa de 60 a 69 anos: 31,8% (77 idosos). Entre 70 e 79 anos: 27,6% (29 idosos). Acima de 80 anos: apenas 7% (2 idosos). A maior prevalência de atividade física, ocorreu entre 60-69 anos, seguida da faixa de 70-79 anos, com menor participação a partir de 80 anos sendo possível observar na tabela 1. Em virtude dos aspectos observados, fica notório que à medida que as pessoas avançam em idade, o nível de atividade física diminui, o que pode acentuar os efeitos negativos desse processo. A redução da função física no processo de envelhecimento, incluindo a força, resistência aeróbia, flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico, resulta em uma diminuição da capacidade de executar movimentos essenciais para a vida diária. Essa tendência pode explicar a redução da prática de atividade física à medida que as pessoas envelhecem, uma vez que a literatura tem destacado uma relação bidirecional entre a deterioração da função física e a diminuição da participação em atividades físicas (GARCIA et al., 2021).

Tabela 1. Prevalência de atividade física em idosos com Apneia obstrutiva do sono de acordo com a faixa etária.

Idosos por faixa etária	Atividade física	
	Sim	Não
Idosos com idade ≥ 60 anos	108 (28,9%)	266 (71,1%)
Idosos com idade ≥ 60 anos e ≤ 69 anos	77 (31,8%)	165 (68,2%)
Idosos com idade ≥ 70 anos e ≤ 79 anos	29 (27,6%)	76 (72,4%)
Idosos com idade ≥ 80 anos	2 (7,4%)	25 (92,6%)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto se conclui que há uma tendência de redução da prevalência de atividade física a medida que os idosos diagnosticados com AOS envelhecem. Se faz necessário que outras pesquisas nesse contexto epidemiológico sejam desenvolvíveis, uma vez que a AOS é um distúrbio de caráter multifatorial.

Palavras-chave: Prevalência; Atividade Física; Apneia do sono; Idosos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha família, por sempre me apoiar em busca de ser uma pessoa melhor. Expresso minha gratidão ao meu coorientador, Antonio Henrique Germano Soares, por me guiarem pelo melhor caminho acadêmico. Também estendo meus agradecimentos aos membros do Laboratório do Sono e Coração do Pronto Socorro Cardiológico de Pernambuco (PROCAPE): José Lucas Porto Aguiar, Elton Carlos Felinto dos Santos, Ricardo Vieira de Almeida e Welyson de Lima Santana, por sua paciência ao ensinar e auxiliar nos procedimentos desenvolvidos.

REFERÊNCIAS

REDLINE, Susan; AZARBARZIN, Ali; PEKER, Yüksel. Obstructive sleep apnoea heterogeneity and cardiovascular disease. **Nature Reviews Cardiology**, p. 1-14, 2023.

MULLINS, Anna E. et al. Obstructive sleep apnea and its treatment in aging: effects on Alzheimer's disease biomarkers, cognition, brain structure and neurophysiology. **Neurobiology of disease**, v. 145, p. 105054, 2020.

BENCA, Ruth M.; TEODORESCU, Mihai. Sleep physiology and disorders in aging and dementia. **Handbook of Clinical Neurology**, v. 167, p. 477-493, 2019.

SAHNOUN, Imen et al. Obstructive hypopnea sleep apnea syndrome in the elderly. **The Pan African Medical Journal**, v. 44, p. 78-78, 2023.

BOLLENS, Benjamin; REYCHLER, Grégory. Efficacy of exercise as a treatment for obstructive sleep apnea syndrome: a systematic review. **Complementary therapies in medicine**, v. 41, p. 208-214, 2018.

MADEIRA, Marina Cordeiro et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 165-174, 2013.



DE CARVALHO, Dilma Aurélia et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

RIBEIRO, Andréia Queiroz et al. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 483-493, 2016.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

GARCIA MENEGUCI, Cíntia Aparecida et al. Physical activity, sedentary behavior and functionality in older adults: A cross-sectional path analysis. **PLoS One**, v. 16, n. 1, p. e0246275, 2021.