

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Alberiza Veras de Albuquerque(1); Débora Taynã Gomes Queiróz (1); Tereza Natália Bezerra de Lima (2); Mariana Albuquerque de Miranda (3)

¹Enfermeira, Mestranda em Saúde Pública pela Universidad Interamericana.

² Enfermeira, Pós Graduada em Saúde Pública pela FURNE/UNIPÊ

³ Graduada em enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba- UEPB.

INTRODUÇÃO: O aumento da proporção de idosos na população traz à tona discussões a respeito do efeito provocado pelas incapacidades que acometem frequentemente a faixa etária acima de 60 anos. Tais eventos estão relacionados com a diminuição de sua capacidade funcional e conseqüentemente redução na execução de atividades de vida diária, levando a ocorrência de quedas e outros problemas em consequência do envelhecimento¹. O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, levando a alterações morfológicas, psicossociais, espirituais e bioquímicas, com redução destas, tornando o idoso mais suscetível a agressões intrínsecas e extrínsecas². O sedentarismo, a incapacidade e a dependência são importantes adversidades para a saúde do idoso, levando a um declínio cognitivo e contribuindo para a perda de autonomia do mesmo. Nesse caso a prática de atividades físicas tem se tornado uma estratégia simples, econômica e eficaz, tanto para diminuir os custos relacionados aos problemas de saúde associados ao envelhecimento, quanto para melhoria da sua promoção e qualidade de vida³. Os benefícios provocados pela prática de atividade física por esses indivíduos vêm sendo amplamente estudado pela comunidade científica. Destacam-se por atuar na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimentos, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de fatores de risco comuns para essa parcela da população⁴.

Desse modo, um aumento do nível dessas práticas geram um forte impacto na diminuição da morbidade e eventual diminuição do número de óbitos na população idosa. Agem como um elemento útil, ajudando os mais velhos a possuir um melhor ajustamento às alterações fisiológicas e psicossociais⁴. Esse trabalho objetiva discutir acerca da eficácia da prática de atividades físicas por pessoas a partir dos 60 anos bem como avaliar este impacto diante das alterações comuns ao processo do envelhecimento. Em uma breve revisão bibliográfica é possível conhecer os benefícios diretos dessa prática e as intervenções positivas na Saúde do Idoso. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma Revisão Bibliográfica Sistematizada desenvolvida através das seguintes etapas: estabelecimento da questão norteadora e dos critérios de inclusão e exclusão; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados e apresentação da revisão. Para que os objetivos fossem atingidos, a seguinte questão norteadora foi delineada: *Quais os benefícios da atividade física na qualidade de vida dos idosos?* Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos originais que respondessem à questão norteadora, com resumos apresentados na base de dados. E os critérios de exclusão foram: editoriais, artigos de revisão da literatura e artigos que não respondessem à questão norteadora proposta por este estudo. A coleta de dados foi realizada durante o mês de maio de 2015 utilizando-se as bases de dados eletrônicas: Lilacs e Scielo. Tendo como Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): idosos; atividade física e qualidade de vida. A seleção dos artigos para análise foi realizada primeiramente pela leitura dos títulos. Depois aqueles que não atenderam ao objetivo da pesquisa foram excluídos. Dos que ficaram, foi lido o resumo de todos os estudos encontrados na busca em cada uma das bases de dados. Foram descartados os artigos cujos resumos não entraram em consonância com a proposta desta revisão. O passo seguinte foi selecionar os artigos na íntegra e analisá-los. Realizou-se, ainda, a busca manual das listas de referências dos artigos incluídos na revisão. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Tabela 1. Estudos que revelam quais os benefícios da atividade física na qualidade de vida dos idosos (estão organizados segundo autor/ano, local, objetivo, método e resultados principais).

Autor/Ano	Objetivo	Método	Resultados Principais
Borges e Moreira/ 2009	Verificar os níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs de idosos praticantes de atividades físicas regularmente e de idosos sedentários.	Dividiu em dois grupos: praticantes de atividades físicas regulares e sedentários. Os dados necessários a construção deste estudo foram coletados através de um método de pesquisa quantitativo.	Os resultados do estudo indicaram que os idosos que apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.
Reis, Coelho e Tucher/ 2009	Comparar os níveis de flexibilidade de idosas fisicamente ativas e sedentárias.	A amostra foi dividida em dois grupos de acordo com o resultado do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).	Os resultados para o teste de flexibilidade assumiram uma distribuição normal ($p=0,24$). Encontrou-se diferença significativa ($p < 0,001$) na flexibilidade dos dois grupos.
Guimarães, Duarte e Dias/ 2011	Analisar o risco coronariano por meio do protocolo da relação cintura-quadril (RCQ) e correlacionar com o índice de massa corporal (IMC) em idosas praticantes de hidroginástica.	A amostra corresponde há 24 voluntárias do sexo feminino, com 60 anos de idade ou mais (média de 68,1 \pm 6,8 anos). Para a coleta dos dados as participantes deveriam participar do Projeto de Extensão do UNI-BH. A coleta dos dados foi realizada antes da aula de hidroginástica, por uma única pesquisadora, a qual	As idosas estudadas apresentaram uma alta prevalência de fatores de risco de doenças coronarianas e a concordância entre os protocolos RCQ e IMC foi baixa. Os autores sustentam que atividades realizadas na água podem proporcionar segurança ao idoso melhoram seu condicionamento físico, a resistência, a força, a capacidade pulmonar e frequência

		orientou as participantes a utilizarem roupas leves, que não apertasse a região da cintura e do quadril.	cardíaca, a mobilidade articular, a postura, diminui o percentual de gordura e estabelece um grau de amizade com outros pacientes.
Gozzi, Sato e Bertolin/ 2012	Analisar a capacidade cognitiva dos idosos praticantes de atividades físicas nas ATIs, bem como seu impacto na promoção da saúde.	Trata-se de um estudo transversal de caráter analítico. A amostra foi constituída por 63 idosos de ambos os gêneros, sendo dividida em 32 idosos no grupo teste (usuários das ATIs) e 31 idosos, no grupo controle (não usuários).	Os resultados mostraram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam melhor capacidade cognitiva que os não praticantes. Estes resultados indicam que a prática da atividade física na academia da terceira idade tem influência positiva no desempenho cognitivo.

A busca utilizando as diferentes associações entre os descritores e os critérios de inclusão mencionados, resultou no total 458 publicações. A base de dados que apresentou maior numero de artigos foi a Lilacs (298) seguindo por (160) da Scielo. Após a leitura criteriosa dos títulos e resumos, 35 artigos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão desse estudo, após a leitura integral dos estudos foi escolhida uma amostra de 06 artigos.

O envelhecimento compreende os processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual e implicam na diminuição gradativa do bem estar e qualidade de vida. Para que seja bem sucedido, o processo de envelhecer deve ser influenciado por mudanças educacionais e sociais, alterações para a regulação da saúde física e mental e estilo de vida aliado a uma prática de exercícios físicos associados às atividades de vida diária^{1-12,3}. Na análise dos estudos foi possível observar que o baixo nível de atividades físicas, possuindo variações de acordo com o

sexo, participação em grupos de socialização e estado psicossocial deste idoso com a sociedade e sua família^{3,5-10}. Em vários estudos relataram alguns fatores que pode estar associado a inúmeros fatores entre eles, diminuição da capacidade funcional provocada pelo envelhecimento e barreiras percebidas durante a realização de exercícios físicos pelos idosos. Mais da metade do número de idosos institucionalizados cognitivamente preservados não adotam comportamentos fisicamente ativos e nem cogitam a prática¹⁻⁹. Uma pesquisa⁶ apontou aspectos relevantes a respeito das prováveis relações existentes entre a prática regular de atividades físicas e a manutenção ou aquisição de bons níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs durante o processo de envelhecimento. Os dados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo⁵⁻⁸. Os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento estão relacionados a efeitos psicológicos, tais como melhora do autoestima, da imagem corporal, diminuição da ansiedade e tensão muscular, minimização da insônia e do consumo de medicamentos e a socialização^{11, 7-9}. Desta maneira, a atividade física pode ser um fator de prevenção para a ansiedade, depressão e até mesmo do ato e/ou tentativa de suicídio¹³. No estudo de Guimarães⁶ realiza uma comparação entre idoso que praticam atividade física e não, foi possível observar que os idosos que praticam atividade física frequentemente estão felizes, possuem uma rede de relacionamentos com a família, sentem-se mais “úteis” para si próprios, e com um grau menor de dependência com o seu cuidador e familiar. Sendo assim, concluiu que o sedentarismo pode acelerar o decréscimo da capacidade funcional, levando a dependência para o desempenho das atividades cotidianas. Outro estudo⁷ revelou, exercícios de caráter e desenvolvimento geral, utilizados como práticas de atividade física em idosos são suficientes na melhora dos níveis de flexibilidade na região do quadril. E outro aspecto revelado pelos estudos é a manutenção da saúde e das capacidades funcionais do indivíduo idoso^{6,8-10}. No estudo Guimarães e Borges^{7,2} percebeu que a população idosa apresenta uma alta prevalência de fatores de risco de doenças coronarianas, e que a atividade física tem um fator importante na redução e

prevenção do IMC. A pesquisa “atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva” completam que ocorrerá esse aumento considerável e ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas⁸. **CONCLUSÃO:** A ciência cada vez mais comprova a importância de se praticar atividade física, independentemente da idade do indivíduo e das condições de saúde de quem adere aos hábitos mais saudáveis. Torna-se necessário aplicar estratégias para alterar o quadro de inatividades esportivas, objetivando sempre a melhoria da qualidade de vida e do bem estar do idoso. Está claro que idosos ativos sentem menos dor, possuem mais energia para realizar as atividades de vida diária, tornam-se mais satisfeitos com a sua capacidade de locomoção e a capacidade de desenvolvimento de trabalhos que antes eram interrompidos por alguma incapacidade relacionada ao aumento da idade. Além disso, seus benefícios também podem estar associados ao menor número de tratamentos médicos, internações hospitalares e institucionalizações.

REFERÊNCIAS:

1. Alencar, NA, Júnior, JVS, Aragão, JCB, Ferreira, MA, Dantas, E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioterapia e movimento*. 2010; 23 (3): 473-481
2. CARVALHO, Emmanuella Maussara Rocha de; GARCES, Juliana Rosa; MENEZES, Ruth Losada de. SILVA, Elisângela Cristiane Fontoura da. O olhar e o sentir do idoso no pós-queda. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2010, vol.13, n.1, pp. 7-16. ISSN 1809-9823.
3. Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar / Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). – 4. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro: ANS, 2011. 244 p.

4. ARAUJO, Camila da Cruz Ramos de et al. Influência da idade na percepção de finitude e qualidade de vida. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2013, vol.18, n.9, pp. 2497-2505.
5. BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz, v. 15 n. 3, p.562-573, 2009.
6. REIS, S.G.; COELHO, E.F.; TUCHER, G. Comparação da flexibilidade entre idosas fisicamente ativas e sedentárias. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física, v. 4 - n. 1, 2009.
7. GUIMARÃES, E.C.; DUARTE, N.M.F.; DIAS, V.B. Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa corporal em idosas. Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 153, 2011.
8. GOZZI, S.D.; SATO, D.F.; BERTOLIN, S.M.M.G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. Revista científica JOPEF. v.13, n. 2, 2012.
9. Souza, W. C. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. Saúde e Meio Ambiente: revista Interdisciplinar. V 4; n 1, p 55-65; 2015.
10. Santana MS, Maia EMC. Atividade Física e Bem-estar na Velhice. Revista de Saúde Pública, 2009; 11 (2): 225-236.
11. Guimarães ACA, Scatti AV, Fernandes S, Machado Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2012; 15 (4): 661-670.
- 12.