

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO À SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Julliany Larissa Correia Santos<sup>1</sup>, João Victor da Silva Rodrigues<sup>2</sup>, Jesse Leite de Almeida<sup>3</sup>, Cláudia Fabiane Gomes Gonçalves<sup>4</sup>, Luciclaudio Silva Barbosa<sup>5</sup>

*1- Acadêmica do curso de Enfermagem do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia. Pesqueira, Pernambuco. Brasil. Email: [jullianyif@gmail.com](mailto:jullianyif@gmail.com);*

*2- Acadêmico do curso de Enfermagem do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia. Pesqueira, Pernambuco. Brasil. Email: [victorodrigues.ifpe@gmail.com](mailto:victorodrigues.ifpe@gmail.com);*

*3- Acadêmica do curso de Enfermagem do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia. Pesqueira, Pernambuco. Brasil. Email: [jessealeite@gmail.com](mailto:jessealeite@gmail.com);*

*4- Enfermeira. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia. Pesqueira, Pernambuco. Brasil. Email: [cfabianegg@hotmail.com](mailto:cfabianegg@hotmail.com);*

*5-Orientador. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia. Pesqueira, Pernambuco. Brasil. Email: [luciclaudio@pesqueira.ifpe.edu.br](mailto:luciclaudio@pesqueira.ifpe.edu.br).*

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um processo marcado pelo declínio da funcionalidade de diversos sistemas do organismo humano gradativamente. Tais alterações ocorrem de forma progressiva e irreversível. Não se sabe ao certo quando essas mudanças começam a ocorrer, uma vez que difere de um indivíduo para o outro. As alterações mais perceptíveis englobam alterações fisiológicas, arcada pela diminuição da funcionalidade de algumas estruturas corporais; e mecânicas, como a incapacidade de realizar movimentos básicos do corpo humano.<sup>1</sup>

Com a queda da fecundidade e o aumento da expectativa de vida, ocorridas no século XX, é evidente o aumento do número de idosos e conseqüentemente o aumento das taxas de doenças crônico- degenerativas. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aponta que em 2020 há uma estimativa de crescimento no número de idosos de cerca de 25 milhões.<sup>2</sup>

A organização mundial de saúde (OMS) aponta que para se ter boa saúde é necessário adotar algumas medidas como: alimentação saudável, evitar o uso de drogas, praticar atividade física, entre outros são componentes importantes para promoção da saúde e redução dos fatores de risco que envolvem as morbidades.<sup>3,4</sup>

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Quando praticada de forma regular esta traz vários benefícios aos diversos sistemas do organismo. Para o idoso proporciona liberação de substâncias capazes de ativar sistemas corporais, além de promover as relações interpessoais; trabalhar as funções metabólicas e funções vitais do corpo que quando somadas ao hábito nutricional adequado tornam-se sinônimo de qualidade de vida. <sup>5</sup>

Entre os benefícios que a prática de atividade física traz para a terceira idade, destacam-se a melhora da força, da massa muscular e da flexibilidade articular. Atua ainda na prevenção de doenças neurológica, como por exemplo, Alzheimer e esclerose, além de ocasionar o maior vigor possível e melhorar a disposição para realização de diversas outras atividades, combatendo assim o sedentarismo e contribuindo para uma maior independência pessoal, acarretando no aumento da qualidade de vida desses idosos. <sup>1,2</sup>

Praticar exercícios físicos desencadeia uma série de benefícios nas áreas psicofisiológicas, a saber: fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima tal como a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal, auxilia na prevenção da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. <sup>6</sup>

Ante o exposto esta pesquisa teve por objetivo identificar os principais benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento a partir de literaturas referente ao tema.

**METODOLOGIA:** O presente estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura que são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa em primeira mão. <sup>7</sup> A estratégia de busca nas bases de dados se deu a partir da biblioteca virtual em saúde (BVS), através das bases de dados Medline, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), durante o período de junho a julho de 2017.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos sobre idosos, incluídos no recorte temporal compreendido 2010 a 2016, texto completo disponível e idioma português. E exclusão: teses e dissertações, capítulos de livros, editoriais, artigos não relacionados com a proposta do estudo e publicações repetidas em mais de uma base de dados.

Foram utilizadas como palavras chave: atividade física, idosos e benefícios. Durante a busca, houve o cruzamento dessas palavras utilizando-se do operador booleano AND. Foram encontrados a principio 151 estudos, destes 99 estavam disponíveis em texto completo, quando selecionada as bases de dados obteve-se um total de 83, uma vez realizado o recorte temporal restaram 56 estudos, destes ficaram 26 quando estabelecidos os limites de serem artigos disponíveis em português e

estarem relacionados diretamente a idosos. Os resumos foram lidos e relidos na íntegra e ao final 12 artigos foram selecionados para subsidiar os resultados do presente estudo.

Por se tratar de um estudo com dados secundários e com documentos de domínio público, não houve a necessidade de aprovação por um comitê de ética em pesquisa com seres humanos, mas cabe ressaltar que os princípios éticos na execução da pesquisa foram respeitados.

**RESULTADOS E DISCURSSÃO:** Com base nos critérios de inclusão foram encontrados 12 artigos que melhor atendiam o alcance do objetivo aqui proposto. Quanto à distribuição anual dos artigos publicados revelou-se decrescente, evidenciando-se um predomínio das produções científicas nos anos de 2010 e 2012. Tal dado é preocupante, uma vez que a não procura pela temática pode ocasionar lacunas na produção científica. Em relação ao tipo de estudo aparece com mais frequência os estudos quantitativos, transversais e as revisões.

De acordo com o levantamento dos dados foi possível verificar quais os principais benefícios que a atividade física ocasiona na terceira idade.

O primeiro estudo mais relevante, traz que a prática de exercício físico aeróbico é uma ferramenta eficaz no tratamento da população de hipertensos idosos. E que quando feito o acompanhamento, de forma regular e de intensidade moderada, estes parecem gerar mais benefícios do que os de alta intensidade, para redução da Pressão Arterial.<sup>8</sup>

Tendo em vista o carê como precursor da melhoria das funções do organismo na terceira idade, a segunda literatura analisada aponta que é um exercício físico capaz de melhorar as condições de saúde das pessoas idosas, retardando o déficit decorrente do envelhecimento para a capacidade funcional. Nesse contexto ainda é perceptível as melhorias relacionadas ao sistema cardiovascular, como diminuição da pressão arterial, aumento da aptidão cardiorrespiratória, diminuição do IMC (Índice de massa corporal) e perímetro da cintura.<sup>9</sup>

Visto isso, outro artigo consultado vem para mostrar que os benefícios da atividade física na terceira idade vão além dos que ocorrem a nível fisiológico, uma vez que atividades em grupo estimulam os idosos a procurar por autonomia, o ajuda a descobrir a si só e empoderar-se.<sup>10</sup> Reforçando assim, outro estudo que trás que os exercícios físicos de fortalecimento muscular, de equilíbrio e alongamentos são capazes de trazer benefícios para idosos com baixa massa óssea, através de melhora na sua mobilidade funcional.<sup>11</sup>

O quinto estudo analisado de caráter transversal vem acrescentar que a estimulação perceptual é capaz de provocar modificações positivas no esquema corporal e promover maior autoaceitação.<sup>12</sup>

Outra literatura analisada afirma que a dança como atividade física feita apenas uma vez por semana durante três meses, não é suficiente para melhora da força muscular de idosos. Contudo, a mesma atividade é relevante na melhora perceptiva do idoso quanto à melhora da força, mobilidade, jovialidade e autoestima.<sup>13</sup> Enfatizando assim, que a prática de exercícios físicos é indicada às idosas e reconhecida por elas, por proporcionar benefícios no âmbito biológico, psicológico e social, garantindo, com isso, um envelhecimento saudável e satisfatório em relação ao corpo.<sup>14</sup>

No estudo que aborda o exercício físico funcional nos idosos, acrescenta que o exercício físico funcional é de fundamental importância, pois melhora as suas capacidades físicas funcionais e integra novamente o idoso às tarefas cotidianas, o que possibilita sua reintegração social.<sup>15</sup> Em outro estudo comparacional, foi detectado que a atividade física proporciona uma diminuição nas variáveis antropométricas e no perfil glicêmico dos idosos diabéticos praticantes de atividade física regular.<sup>16</sup>

Outro estudo quantitativo observa que um programa direcionado de ginástica localizada e alongamento são capazes de melhorar as alterações posturais comumente encontradas nos idosos, como cifose torácica acentuada, muitas vezes associada à prostração escapular e anteriorização da cabeça, e retroversão pélvica; além de resgatar parte da flexibilidade perdida.<sup>17</sup>

Uma revisão sistemática trás que há evidência limitada a respeito dos benefícios de exercícios na água e de um programa composto por treino aeróbico associado a exercícios de coordenação e fortalecimento na qualidade de vida de idosos vivendo na comunidade.<sup>1</sup>

O último artigo analisado reforça que o incentivo a campanhas que visem à conscientização da população para a adoção de estilos de vida mais saudáveis também é atitude que somente trará benefícios tanto para a qualidade de vida quanto para a autonomia da pessoa idosa, fortalecendo a relação saúde-doença por intermédio do exercício físico.<sup>18</sup>

**CONCLUSÃO:** Portanto conclui-se que a atividade física é de suma importância para todos os ciclos da vida, destacando na fase idosa que melhora relativamente à capacidade funcional, cognitiva e física dos mesmos. Além de reduzir significadamente os índices de pressão arterial, IMC, e perfil glicêmico. Sendo imprescindíveis mais ações voltadas à prática de exercícios na

população idosa para assim promover saúde e evitar doenças, melhorando assim sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- OLIVEIRA, A. C. de. et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, ago. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a14v13n2.pdf>
- 2- ROCHA, E.C de A. Prática de Atividades Físicas X Saúde do Idoso. Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 12 dez. 2012. Disponível em: <http://www.conteudojuridico.com.br/monografia-tcc-tese.pratica-de-atividades-fisicas-x-saude-do-idoso,41134.html>
- 3- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.
- 4- MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>
- 5- BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Ministério da Saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
- 6- SANTOS, M. L. dos; BORGES, G. F. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 23, n. 2, p. 289-299, abr./jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n2/12.pdf>
- 7- GALVÃO, T. F; PEREIRA, M.G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 23(1):183-184, jan-mar 2014. Disponível em: <http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v23n1/v23n1a18.pdf>
- 8- NOGUEIRA, I.C. et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2012; 15(3):587-601. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a19.pdf>
- 9- SQUARCINI, C.F.R. et al. Benefícios da prática do caratê para pessoas idosas. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(2), pp. 27-42. ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/21011/15448>
- 10- SANTANA, M.S. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p.239-254, 2010. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/11995>
- 11- MOURA, M.S. et al. Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS* • 17(6):474-484 • Dez/2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/2348/pdf2>
- 12- FONSECA, C.C. et al. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2012; 15(2):353-364. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n2/17.pdf>

- 13- SILVA, J.R. et al. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. Revista Kairós Gerontologia 14(1), ISSN 2176-901X, São Paulo, março 2011: 163-179. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/6934/5026>
- 14- CORADINI, J.G. et al. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. Revista Kairós Gerontologia, 15(5): 67-80. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/8741/11431>
- 15- PAULO, T.R.S de. et al. O exercício funcional para idosos institucionalizados: Um novo olhar para as atividades da vida diária. Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 413-427, 2012. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/24211/25392>
- 16- FRANCHI. K.M.B. et al. Comparação antropométrica e do perfil glicêmico de idosos diabéticos praticantes de atividade física regular e não praticantes. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2010; 13(1):73-81. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n1/a08v13n1.pdf>
- 17- LIMA, H.C.O. et al. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.4, p.525-34, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n4/a09v24n4.pdf>
- 18- ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2010; 13(1):153-158. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n1/a16v13n1.pdf>