

A ATIVIDADE FÍSICA COMO DETERMINANTE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Matheus Rodrigues Nóbrega¹
Rogério Nazário de Oliveira²
Maria das Graças da Silva³
Rachel Cavalcanti Fonseca⁴

INTRODUÇÃO

No século XXI é perceptível o crescimento grandiloquente do envelhecimento populacional, com isso há uma prevalência de doenças crônicas e degenerativas. Desse modo, a prática de atividade física nesse período é determinante no que tange a melhor qualidade de vida, uma vez que a promoção do bem-estar previne diversas moléstias comuns nessa faixa etária. Além disso, essa atividade redime agravos e fatores de risco para a saúde como a regularização de taxas metabólicas, fortalecimento muscular e melhorias das taxas ventilatórias (ARAÚJO, 2017).

No Brasil, estima-se que 10% das pessoas maiores de 65 anos necessitam de ajuda relacionadas as atividades básicas de vida diária (AVD's) e autocuidado. Assim, envelhecer com saúde é importante na prevenção de disfunções frequentes nesse público, logo, o papel da atividade física regular é essencial, já que não determina apenas benefícios biológicos, mas também os sociais ao contribuir com a integração interpessoal. Além disso, há privilégios psicológicos, haja vista a cadeia neuro-hormonal desencadeada, a promoção da auto-estima, bem como contribuição da independência que é influenciada por essa prática (SANTOS, 2018).

Com o avançar da idade é observável uma redução da capacidade psicomotora, que trás consigo em grande parte das vezes sofrimento psíquico. Assim, percebemos a relevância de políticas de saúde que reafirmam a necessidade de mudanças da linha de cuidado para com a população idosa, através da divulgação da ideia de envelhecimento ativo (BRASIL, 2006). Desse modo, a atividade física como promotora dessa forma ativa busca desacelerar o

¹ Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM, matheusjpnobrega@hotmail.com;

² Mestre em Educação Pública pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, rogerionazario@ymail.com;

³ Mestre pelo Curso de Farmácia da Universidade Federal da Paraíba- UFPB;

⁴ Professor orientador: Mestre pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, rachelcfjp@hotmail.com.

processo de envelhecimento através de medidas preventivas, o que influi diretamente na saúde pública, já que a população idosa faz parte de uma grande parcela do contingente brasileiro, além, da redução dos gastos públicos. Nesse contexto a Política Nacional da Pessoa Idosa (PNPI) que tem como diretriz o envelhecimento saudável e ativo nos revela a relevância da atividade física na terceira idade.

Portanto, mesmo com o atual estímulo da prática desportiva na terceira idade é notório que ao considerar preconceitos instaurados no que tange a funcionalidade do idoso é preciso intensificar essa promoção, para que esse tabu seja quebrado e, desse modo, haja uma saída da inércia e promoção do envelhecimento pautado no bem-estar de forma integral. Dessa maneira, o presente estudo objetivou reunir dados que fundamentem a importância da atividade física na promoção da qualidade de vida e envelhecimento saudável do idoso.

METODOLOGIA

O delineamento desse estudo utilizou como metodologia uma revisão sistemática da literatura, que é definida como um tipo de investigação crítica que busca identificar e sintetizar trabalhos relevantes sobre determinadas temáticas disponíveis, segundo Galvão e Pereira (2014). Além disso, permitem a incorporação de evidências sobre um tema, buscando contribuir para o embasamento do conhecimento investigado.

O estudo foi realizado a partir de trabalhos que registraram o papel da atividade física como determinante no envelhecimento humano. Foram utilizadas as pesquisas indexadas nas bases de dados: LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed/MEDLINE e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A pesquisa teve como critérios de inclusão todos os artigos publicados nos últimos 03 anos (2016 a 2019) disponibilizados de forma gratuita, e que abordavam a atividade física como prática preventiva de agravos na terceira idade, sendo excluídos os artigos que apresentaram apenas o resumo e que não abordavam a questão norteadora da pesquisa. Os descritores utilizados para a busca seguiram a descrição dos termos MeSH/DeCS, as palavras-chave empregadas para a busca foram “Envelhecimento”, “Exercício” e “Qualidade de Vida”, em português; “Aging”, “Exercise” and “Quality of Life” em inglês. Foram considerados para análise dos estudos encontrados nesta revisão: O autor/ano, o título, os objetivos e os resultados/conclusões. Além disso, não houve necessidade de encaminhamento para análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme a figura 1, foram em uma análise inicial foram encontrados 37 artigos, sendo após a primeira análise selecionados 16 artigos, e a partir de uma leitura aprofundada de adequação ao objetivo da pesquisa restaram-se 04 estudos, sendo 01 na LILACS, 01 na SciELO e 02 na BVS, que foram utilizados para a revisão. Diante dos achados, 01 (25%) dos artigos são do ano de 2016, 02 (50%) são do ano de 2017 e 1 (25%) do ano de 2018. Os artigos selecionados estão descritos no quadro 01, com as descrições do autor/ano, título, os objetivos, e os resultados/conclusões.

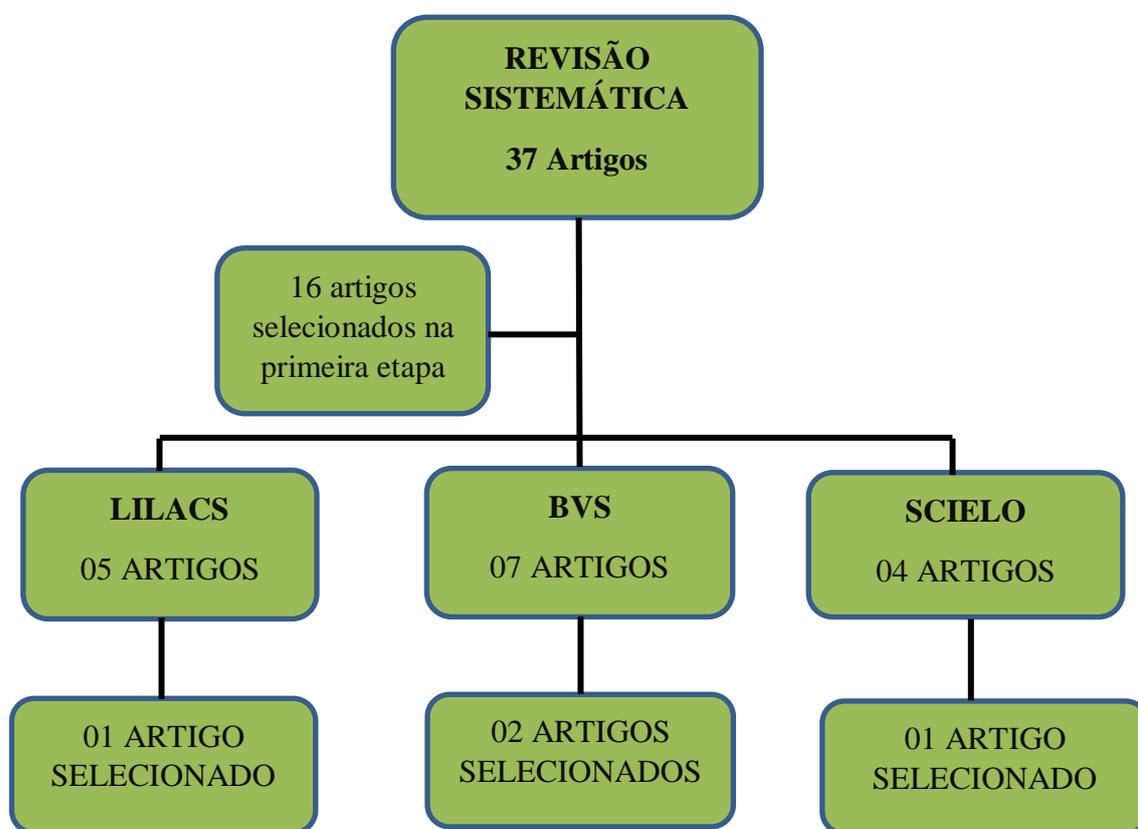


Figura 1: Fluxograma dos artigos de pesquisa selecionados nas bases de dados.

Conforme a presente revisão sistemática, as áreas temáticas observadas na investigação foram categorizadas como segue:

Benefícios Biológicos

A atividade física é essencial para a prevenção de agravos na terceira idade, principalmente, no que tange as doenças crônicas e degenerativas. Assim, percebemos a melhoria do prognóstico de inúmeras afecções provocada pela atividade regular de exercício

físico, como os distúrbios metabólicos, doenças cardiovasculares, além, da melhoria da flexibilidade e capacidade respiratória.

De acordo com Coelho et. al (2017) análises estatísticas demonstraram que essa atividade é importante para a o tratamento complementar de patologias, assim, como mostrou significância e relevância para o bem-estar relacionado ao domínio físico, psicológico ou emocional. Da mesma forma, Camboim et. al (2017) relatam que os benefícios biológicos provocados por essa prática, como a redução e dores osteomusculares promovem uma maior independência para as Atividade de Vida Diária (AVD's).

Igualmente, os estudos experimentais de Castñer et. al (2016) apontam que há uma melhoria na manutenção das habilidades motoras perceptivas, principalmente, da flexibilidade e coordenação nos participantes de atividade física voltados para pessoas idosas. Logo, esses estudos apontam que um envelhecimento ativo pautado na prática de exercício físico reduz e previne uma série de declínios funcionais decorrente do envelhecimento humano.

Benefícios Psicossociais

É evidente que o envelhecimento induz modificações na qualidade de vida do ser humano, desse modo, a busca por hábitos de vida ativo provoca diversos benefícios, principalmente, no que tange os aspectos psicossociais. As enfermidades crônicas e incapacitações na terceira idade são fatores de risco para a saúde mental do idoso que requer ações urgentes para a promoção da qualidade de vida dessa faixa etária, desse modo, é fundamental utilizarmos medidas que reduza ou previna esse agravo, como a atividade física (NÓBREGA, 2017).

Estudos como o de Souza et. al (2018) demonstram a relação entre a promoção da qualidade de vida e a atividade física, uma vez que com essa atividade há uma maior relação interpessoal entre os participantes. Além disso, é sabido que há uma redução de distúrbios de ansiedade e depressão, através da liberação de endorfinas e regulação noradrenérgica e serotoninérgica determinada pelo exercício físico.

De outro modo, a ocupação do tempo livre com essas atividades provoca o fortalecimento emocional através da melhoria das relações sociais e afetivas, uma vez que o bem-estar no envelhecimento está associado e pode ser adquirido pela prática regular de atividade física (SOUZA, 2013).

CONCLUSÃO

É notável que o número de idosos tem aumentado significativamente em todo o mundo. Conforme declaração da Organização Mundial de Saúde (OMS), nas próximas décadas a população mundial com mais de 60 anos vai passar dos atuais 841 milhões para 2 bilhões até 2050. Esse fato sugere a necessidade da promoção eficiente de políticas e estudos que orientem e conduzam a população idosa para a velhice sadia.

Diante do exposto, conclui-se que a atividade física quando implementada com regularidade no cotidiano do idoso é importante na prevenção de agravos. Assim, proporciona benefícios biopsicossociais que determinam o envelhecimento humano saudável e ativo. O exercício físico foi visto como uma estratégia que provoca mudanças positivas na vida do idoso, como a melhoria do desempenho funcional que determina no ancião maior autonomia. Logo, é importante realizar e ratificar essa atividade como medida de saúde pública na atenção a saúde do idoso.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Wilkslam Alves de et. al. A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura. In: V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH), 2017, Campina Grande. Anais V CIEH. Editora Realize, 2017. v. 1, p. 1-11.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 687/GM, de 30 de março de 2006. Política Nacional de Promoção da Saúde.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et. al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem da UFPE**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, Jun. 2017.

CASTANER, Marta et al. La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. **CPD**, Murcia, v. 16, n. 1, p. 77-84, enero 2016.

COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes et al. Practice of physical activity among elderly. Prática de atividade física na terceira idade. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, [s.l.], v. 9, n. 4, p.1107-1112, 31 out. 2017.

GALVÃO, T.; PEREIRA, M. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 23, n. 1 p. 183-184, jan/mar. 2014.

MENDES, K. D. S. et al.; Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Enferm, Florianópolis*, 2008; 17(4): 758-64.

NÓBREGA, Matheus Rodrigues; DEININGER, Layza de Souza Chaves. A experiência de acadêmicos de medicina no tratamento da depressão em idosos. In: 13º Fórum Científico de Debates da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, 2017, Cabedelo. Anais do 13º Fórum Científico - FCM. João Pessoa: Ideia Editora, 2017. v. 13. p. 71-72.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.

SILVA, Rafael Santos da et. al. A importância da atividade física em idosos com diabetes. *Revista Diálogos em Saúde, Cabedelo*, v. 1, n. 2, p. 144-158, dez. 2018.

SOUZA, Fabricio de et al. Relationships between physical activity, quality of life, and age in women attending social groups for the elderly. *Scientia Medica*, [s.l.], v. 28, n. 4, p.30301-30311, 17 out. 2018.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*, São Paulo, v. 6, n. 6, p. 8-13, nov. 2013.