

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Alan Moraes do Nascimento¹
André Victor Teixeira Muniz²
Ennio Javi Siqueira Barbosa Diniz³
Rayanne Barbosa Anacleto de Arruda⁴
Daniela Heitzmann Amaral Valentim de Souza⁵

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento tem sido o ponto chave de debates em virtude da ampliação da ciência e a promoção de saúde aos indivíduos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018) consideram-se idosas todas as pessoas que ultrapassam 60 anos de idade. No Brasil, o número de indivíduos na terceira idade, como são classificados os idosos, está em torno de 28 milhões. Além disso, segundo dados do IBGE (2018), na década de 1940, no Brasil, a expectativa de vida da população brasileira era de 45,5 anos. Após cerca de 80 anos a expectativa de vida mudou drasticamente, saltando para 76,2 em 2018 (MACÊDO; COSTA; LINS, 2018).

Nesse sentido, uma das formas para se alcançar a promoção de saúde está no acesso da população idosa a projetos sociais de prática de esportes, como o Programa Academia de Saúde, criado em 2011 pelo Ministério da Saúde. Esse programa tem por finalidade implantar pólos de atividades físicas ao ar livre nos municípios brasileiros que queiram aderir ao programa, levando, assim, por meio da atividade física a mudança de vida dessas pessoas, principalmente quando se refere à qualidade de vida (BRASIL, 2014).

De fato, por se tratar de um grupo social que requer um olhar diferenciado perante a sociedade, principalmente no âmbito da saúde, a prática da atividade física e seus resultados na qualidade de vida para a terceira idade tem relevância que perpassa pela demonstração de como essa atividade pode mudar e prolongar o bem viver de uma pessoa que tem mais de 60 anos, melhorando a vida não só no âmbito da saúde em si, mas também no âmbito familiar, laboral, emocional e mental dessa população.

¹ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade Nova Esperança, alanamn795@gmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Faculdade Nova Esperança andremuniz_04@hotmail.com

³ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade Nova Esperança, ennio_javi@hotmail.com

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade Nova Esperança, barbosarayanne@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutora em Psicologia, da Faculdade Nova Esperança, danihapsi@yahoo.com.br.

Dessa forma, esse estudo possui por objetivo analisar os benefícios da atividade física na terceira idade como um indicador da qualidade de vida. Assim, poderá auxiliar as comunidades acadêmicas e os profissionais de saúde na ampliação de conhecimento desta temática, bem como fonte de informação, além de possibilitar uma visão holística da saúde do idoso, considerando a influência da atividade física para uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

O artigo presente trata-se de uma revisão integrativa da literatura com característica qualitativa e realizada por meio de acesso a artigos científicos em saúde válidos selecionados nas bases de dados Biblioteca Nacional de Medicina (MEDLINE), Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS) e na biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os critérios de inclusão foram artigos científicos eletronicamente disponíveis na íntegra, no idioma português, publicado de 2014 a 2019. Os descritores utilizados foram: Pessoa idosa, Qualidade de vida e Atividade física. Além disso, foram excluídos artigos que divergiram do objetivo deste estudo, pesquisas internacionais e os que não atendam os critérios acima mencionados.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é definido como perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da locomoção. A importância da atividade física está consolidada no aumento da força física e da flexibilidade do idoso, além da diminuição da incidência de doenças cardiovasculares e do aumento na autoestima, trazendo-o à sociabilidade, ao convívio intergeracional e extinguindo quadros depressivos passíveis a aparecimento. Enquanto processo biológico, o envelhecimento transparece naturalmente e é responsável por mudanças no organismo do idoso (TAVARES; VIANA, 2015).

O termo qualidade de vida engloba o desenvolvimento físico, social, psicológico e espiritual dos indivíduos. O conceito de atividade física, abrange qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com gasto energético maior do que o de repouso, a partir de esportes, exercícios, experiências de lazer e atividades utilitárias (SILVA, et al., 2010).

Sabe-se que a prática de atividade física tem por objetivo final melhorar o desempenho nas funções cotidianas, permitindo a segurança no desenvolvimento da pessoa idosa, propiciando uma independência prolongada. Contudo, manter a qualidade de vida por meio da atividade física ainda é um desafio diante dos serviços de saúde pública relacionados às dificuldades de implantação dessas práticas (PEREIRA, TEIXEIRA, SANTOS, 2012).

Nesse contexto, diversos estudos vêm qualificando a prática de exercício físico como um papel de destaque na qualidade de vida dos idosos, pois contribui para a satisfação de suas necessidades físicas, emocionais e sociais (ALVES, et al. 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio da busca dos artigos utilizando os descritores junto ao operador booleando AND obteve-se um universo de 4171 artigos, com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão alcançou-se 136 artigos e após a leitura selecionou-se 8 artigos para a confecção da discussão. Ademais, foi realizada uma análise quanto à incidência da publicação dos estudos durante os anos 2014 a 2019 referentes a este tema. Identificou-se que a maior produção acadêmica encontrada foi realizado em 2014, com 4 artigos, as demais publicações são de 2016 e 2019, mantendo um número de 2 artigos por ano. Além disso, deve-se ressaltar que, embora a grande relevância da temática encontrou-se uma escassez acerca das publicações.

Os estudos apontados por Balbé (2016) apresentam que é de amplo espectro os benefícios demonstrados pela atividade física nos idosos, sendo esses encontrados nos campos físico, mental e social. Dessa forma, a procura por práticas saudáveis está ligada diretamente a boa qualidade de vida apresentada por esses indivíduos. Além disso, a atividade física fornece uma autonomia ao praticante diminuindo sua fragilidade, fator este importante visto que o idoso tende a criar uma dependência devido à sua vulnerabilidade.

De acordo com Silva (2016) e Brito (2019) quanto a prevalência da prática na atividade física, o sexo feminino tem se mostrado mais atuante entre os idosos. Tal fato pode estar relacionado com a atenção à saúde e sensibilidade corporal na qual as mulheres possuem resultando maior expectativa de vida. Em contrapartida, o sexo masculino tem expressado menos interesse e apresentado seu envelhecimento mais veloz.

Outro ponto válido de se ressaltar é que para Oliveira (2019) o envelhecimento traz consigo uma série de alterações físicas, emocionais, psicológicas e cognitivas. A depressão, por exemplo, mostra-se de maneira mais evidente nos idosos, já que com o envelhecimento as

peçoas tendem a se isolarem e serem isoladas do convívio social, decorrente, dentre vários fatores, a sensação de não pertencimento a realidade social vivida. Nesse sentido, de acordo com Vargas (2014) esses conjuntos de alterações podem vir acompanhadas do aparecimento de doenças crônicas, como é o caso da diabetes, acarretando em agressões físicas e emocionais do indivíduo, limitando as atividades do dia-a-dia, a independência e a qualidade de vida.

Outrossim, corroborando com os autores citados, Teixeira (2016) constatou que a autoestima diminui com a idade, enquanto os sintomas da depressão aumentam. Assim, com a ampliação da frequência e a constância da prática de atividade física, ocorreu uma melhora da autoestima do idoso, e uma redução dos níveis de depressão.

Nessa perspectiva, a pesquisa realizada por Cordeiro et al. (2014) indica que a prática de atividades físicas em idosos, desenvolve melhora significativa da memória e cognição, quando comparado a grupos de idosos insuficientemente ativos. Estudos realizados pelo autor têm demonstrado que tal melhora cognitiva devido à atividade física, está relacionado à alterações no Sistema Nervoso. Sendo destaque a Doença de Alzheimer (DA) e a sua correlação positiva com o início da atividade física.

Ademais, Santiago et al. (2016) apresenta os efeitos da atividade física em pessoas com a Doença de Alzheimer. O resultado encontrado foi um aumento na frequência cardíaca e na pressão arterial, além de uma melhora nas funções cognitivas, sendo este último um importante ponto nesta patologia, uma vez que a DA tem sua progressão atrelada a um declínio no cognitivo.

CONCLUSÃO

Dessa forma, este estudo identificou que a prática regular de exercícios físicos tende a aumentar a qualidade de vida e o desempenho nas funções básicas diárias, trazendo uma maior segurança e independência para a população idosa. Além disso, os estudos apontam que há um aumento da relação afetivo-social do idoso, fato que tornou diminuto o aparecimento de estado depressivo na população praticante, bem como o aparecimento de outras doenças crônicas como a Doença de Alzheimer e fatores relacionados à cognição.

Nesse contexto, faz-se necessária a ampliação de programas de atividade física com maior abrangência voltada para a terceira idade visando atender os interesses e as necessidades do público alvo, ofertando uma integralidade no atendimento, não se restringindo apenas aos aspectos fisiológicos.

PALAVRAS-CHAVE: Pessoa idosa. Qualidade de vida. Atividade física.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra de et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 25, n. 1, p. 29-40, jan/mar. 2017 Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/biblio-880507>. Acesso em: 20 nov de 2019

BALBÉ, Giovane Pereira et al. Fatores associados à baixa qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 89-104, nov. 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/42743/44540>. Acesso em: 08 maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Academia da Saúde**. Brasília: MS, 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/academia_saude_cartilha.pdf. Acesso em: 28 out. de 2019.

BRITO Bruna T. Gomes de et al. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 27, n. 2, p. 97-109. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1009184/lazer-atividade-fisica-e-comportamento.pdf>. Acesso em: 08 maio de 2020.

CORDEIRO, Juliana et al . Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 541-552, set. 2014. Disponível em: [://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300541&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300541&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 08 maio de 2020.

FERRETTI, Fátima et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, ago. 2015. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/41384>. Acesso em: 28 out. de 2019.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: PNAD Contínua**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>. Acesso em: 28 out. de 2019.

MACÊDO, Louise Passos Vigolvinio; COSTA, Marta Miriam Lopes; VIEIRA, Ângela da Costa Moreira. Relação entre a capacidade funcional e a institucionalização da pessoa idosa: uma revisão integrativa. **Rev Fund Care Online**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 542-548, abr./jun. 2018. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4919/pdf_1. Acesso em: 30 out. de 2019.

OLIVEIRA, Daniel et al. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. **Psic.Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 3, p. 803-812, dez. 2019. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000300019&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 maio de 2020.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, jun. 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007. Acesso em: 20 nov de 2019.

SANTIAGO, Ana Maria et al. Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a Doença de Alzheimer. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 3, p. 261-268, fev. 2016. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia-brasil/article/view/486/1457>. Acesso em: 08 maio de 2020.

SILVA, Paula dos Santos et al. Qualidade de vida e nível de atividade física de idosos normotensos e hipertensos cadastrados na estratégia de saúde da família. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 21, n. 3, p. 220-227, fev. 2016. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/11/2740/artigo02-silva.pdf>. Acesso em: 08 maio de 2020.

SILVA, Wilney Fernando et al. Os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos idosos em um clube de terceira idade na cidade de Porteirinha, MG. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 15, Nº 149, outubro. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd149/os-beneficios-da-atividade-fisica-para-idosos.htm>. Acesso em: 06 abril de 2020.

TAVARES, Priscila Coelho; VIANA, Helena Brandão. O nível da memória cognitiva em idosos sedentários e ativos. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 20, n. 204, maio. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd204/o-nivel-da-memoria-cognitiva-em-idosos.htm>. Acesso em: 20 abril de 2020.

TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, set. 2016. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431/205461>. Acesso em: 08 maio de 2020.

VARGAS, Liane da Silva de; LARA, Marcus Vinícius Soares de; MELLO-CARPES, Pâmela Billig. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-878, dez. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400867&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 maio de 2020.