



## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Maria Lucenira Costa <sup>1</sup>  
Severina Alves de Andrade <sup>2</sup>  
Gláucia Nelly Egídio Andrade Barbosa <sup>3</sup>  
Ruth Rany Pereira Viana <sup>4</sup>  
Suzanna Cavalcante Lins <sup>5</sup>

### RESUMO

Depreende-se que o processo do envelhecimento do homem é natural, próprio do desenvolvimento humano, assim, o aludido trabalho apresenta uma discussão a partir de uma abordagem bibliográfica acerca da atividade física para a pessoa idosa, destacando referenciais teóricos como: PASCOAL *et al* (2006), PEREIRA *et al* (2006), PICCOLO (2011) e VIEIRA (2004). Neste sentido, o objetivo do referido estudo é evidenciar a importância da prática de atividade física, enquanto mecanismo relevante para a manutenção da saúde e da longevidade, haja vista que contribui para a prevenção e redução de doenças, assim como influencia diretamente na diminuição de doenças que afetam este grupo etário. Além da prevenção de doenças, a atividade física na terceira idade ajuda também a melhorar a qualidade de vida das pessoas, bem como favorece a construção de socialização entre as pessoas, para uma melhor disposição e bom humor, no geral, oportuniza melhores condições de saúde, proporcionando mais longevidade com mais qualidade de vida. Ademais, a atividade física é fundamental para a manutenção e melhoria da disposição, da capacidade funcional e do estado biopsicossocial impedindo e/ou retardando o aparecimento de doenças crônicas e evitando diversas alterações provenientes do envelhecimento humano. É relevante ressaltar que a atividade física é sinônimo de saúde e qualidade de vida, e, portanto, é de extrema importância, principalmente, na terceira idade, pois além dos benefícios para o corpo e para a alma, propicia relações sociais saudáveis, fatores indissociáveis que impactam diretamente na qualidade de vida das pessoas idosas.

**Palavras-chave:** Atividade física, Pessoa idosa, Saúde, Qualidade de vida, Longevidade.

### INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é explicitar como a prática de atividade física pode trazer benefícios aos idosos, numa revisão da literatura atual. Diante das alterações demográficas que

---

<sup>1</sup> Especialista em Saúde Pública pela Faculdade Intervale - FI, [mluceniracosta@gmail.com](mailto:mluceniracosta@gmail.com);

<sup>2</sup> Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde pelo SÍrio Libanês -SL, [lays.alves.andrade@hotmail.com](mailto:lays.alves.andrade@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria - FSM, [glaucianelly@gmail.com](mailto:glaucianelly@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria - FSM, [ruth.ranny@hotmail.com](mailto:ruth.ranny@hotmail.com);

<sup>5</sup> Mestre pelo Curso de Ciência e Saúde Animal da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [su.clins23@gmail.com](mailto:su.clins23@gmail.com).



se começaram a verificar no último século, e que nos mostram uma população cada vez mais envelhecida, torna-se imprescindível proporcionar aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida.

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, realizado e divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornando cada vez mais representativo no Brasil.

Segundo o Estatuto do Idoso são considerados indivíduos idosos no Brasil, aqueles com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2003). O crescimento da população idosa brasileira ocorre devido à diminuição da taxa de natalidade e mortalidade infantil e, principalmente devido ao acesso aos serviços de saúde e educação (PASCOAL; SANTOS; BROEK, 2006).

O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Evidências atuais demonstram que a atividade física traz benefícios à saúde do idoso, mantendo independência funcional e melhorando sua qualidade de vida.

Para Ogden (2004, p. 208) o exercício físico pode ser classificado como “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”. O que difere do conceito de atividade física, que segundo Ogden (2004, p. 208) diz respeito a “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias”.

Assim, acreditamos que a atividade física na terceira idade é importante e útil para todas as pessoas, independentemente do nível social e do histórico de doenças. É sabido que existem poucas coisas que têm um alcance tão amplo assim, mas as atividades físicas na terceira idade são alguns dos melhores exemplos disso. Ademais, atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a todos que façam aproximadamente 300 minutos de atividade física por semana, ou seja, o equivalente a uma hora de atividade física de segunda a sexta, de acordo com as limitações de cada pessoa.

Um dos principais motivos para a prática de atividade física na terceira idade está relacionada a prevenção de várias doenças, as quais afetam as pessoas idosas. Destacando as doenças cardiovasculares, pois estas são a maior causa de mortes no Brasil e no mundo. Além

disso, a atividade física contribui para o fortalecimento da respiração e para o sistema cardiovascular, relacionado a prevenção dessa doença.

Vale ressaltar também que a prática de atividade física contribui para a prevenção de doenças mentais e intelectuais como o mal de Alzheimer, ansiedade e depressão, haja vista que ao realizá-la o corpo libera hormônios que são responsáveis pela sensação de bem-estar e disposição, pois estimula o sistema imunológico, diminui o estresse, além de combater o envelhecimento. Dizemos ainda que contribui para as questões relacionadas a elevação do peso corporal, uma vez que ajuda no processo de emagrecimento.

Além da prevenção de doenças, a atividade física na terceira idade ajuda também a melhorar a qualidade de vida das pessoas, a construção de socialização entre as pessoas, bem como para uma melhor disposição e bom humor, no geral, contribuem para melhores condições de saúde.

De acordo com Guimarães (1989), toda a atividade realizada em grupo, é mais prazerosa e permite um exercício de socialização e convivência, também fundamentais para o bem-estar do sujeito. Após a realização de atividade física o período de resfriamento do corpo e a hidratação para recompor as perdas hídricas são fundamentais, assim como uma boa alimentação leve para reposição das energias. Devemos ainda destacar o cuidado com a prevenção de instalação ou agravamento de lesões osteoarticulares.

Corroboramos com Pascoal (2006) quando este enfatiza que a prática de atividade física, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, pois vai instigar mais autonomia da pessoa idosa, podendo tornar uma pessoa mais independente.

É relevante ressaltar que a alimentação saudável é um complemento importante para a atividade física e deve ser pensada também sob a óptica da saúde, já que uma pessoa na terceira idade deve consumir alimentos na quantidade adequada e com os nutrientes indicados para fortalecer seus músculos, garantir energia e os nutrientes básicos para um organismo mais saudável.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

É notório que manter o corpo em movimento é uma das melhores formas de viver a “melhor idade”. Para os idosos, a atividade física é essencial para fortalecer o sistema imunológico, prevenir o aparecimento de doenças crônicas e também manter a mente saudável.



A prática de atividade física para os idosos minimiza os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos, enfatiza Pedrinelli (2009).

Praticar atividade física é sinônimo de saúde e qualidade de vida, portanto, é de extrema importância, principalmente, na terceira idade. Além de benefícios ao corpo, proporciona benefícios para a alma, pois com o passar dos anos o envelhecimento provoca progressivamente uma perda estrutural e funcional no organismo do ser humano, gerando perda de massa muscular, conseqüentemente perda de força, podendo tornar a pessoa dependente e sem autonomia, salienta o profissional de educação física, Diego Piva.

Segundo Vieira (2004), o exercício ativo é fundamental para manutenção e melhoria da disposição, da capacidade funcional e do estado biopsicossocial, impedindo e/ou retardando acima de tudo a progressão da doença aterosclerótica e evitando diversas alterações provenientes do envelhecimento humano. Em níveis psíquicos, produz sensação de bem-estar, diminuindo a ansiedade e a depressão, aumentando gradualmente a autoconfiança, podendo favorecer uma vida mais dinâmica. No tecido ósseo, aumenta a densidade, prevenindo a osteoporose, principalmente do gênero feminino, além de melhorar os níveis de tolerância à glicose, reduzindo a necessidade de hipoglicemiantes, entre outros inúmeros benefícios.

A prática regular de atividade física é um meio de promoção de saúde e qualidade de vida, tendo em vista que traz tanto benefícios físicos, como também psicológicos e sociais, além de estar diretamente relacionada com o nível de qualidade de vida das pessoas idosas, configurando-se como um fator importante, considerando os benefícios proporcionados que excede a dimensão física.

Neste contexto, a prática de atividade física deve ser de pouco impacto, evitando lesões e desenvolvendo a flexibilidade, força muscular e o equilíbrio. Além disso, para que a prática de atividade física tenha impacto positivo na qualidade de vida, é preciso compreender que a atividade física deve atender às necessidades e condições de saúde da pessoa idosa, com o acompanhamento de um profissional. Portanto, antes de começar a praticar atividade física, é primordial passar por uma avaliação, de modo a receber as orientações imprescindível para tal prática.

Além de evitar que as alterações do envelhecimento se acentuem, sendo vista como medida preventiva, a atividade física melhora as funções orgânicas, aumenta a energia e vitalidade, atuando conseqüentemente, na manutenção da saúde (PASCOAL; SANTOS; BROEK, 2006).

É sabido que os cuidados com a saúde e a prática de atividade física, atuam no organismo dos idosos como mecanismo de tratamento e prevenção de doenças crônicas.



Acreditamos que a manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, caracteriza-se como um horizonte desejável para se preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. Assim, por essas e outras mudanças demográficas e socioeconômicas, a promoção da saúde tem sido destacada no eixo das políticas contemporâneas na área do envelhecimento humano.

A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes mellitus tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhoria na saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2021).

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de atividade física promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos (REBELATTO *et al*, 2007).

Neste sentido, acreditamos que a prática de atividade física regularmente caracteriza-se em um mecanismo valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, em especial para os idosos, pois é imensamente importante na manutenção da saúde e da longevidade, assim como influencia na redução de dores e sintomas de doenças físicas.

Dentre as principais atividades físicas, destacam-se a natação, a hidroginástica, a caminhada e o pilates, esta última é considerada uma das principais para os idosos, a mais indicada, levando em consideração os benefícios relacionados a postura e ao fortalecimento muscular. O pilates ajuda também na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão arterial, e diminui o risco de obesidade.

Ao longo dos anos, enquanto o corpo vai envelhecendo, ele torna mais fraco, haja vista que os sistemas imunológicos dos idosos são mais suscetíveis a doenças, assim a prática da atividade física regular, melhora a resistência e a função do sistema, ajudando-os a prevenir as quedas, as lesões e a diminuir o risco de doenças, bem como a restaurar e preservar a sua força, o que pode favorecer para que os idosos mantenham uma maior mobilidade nas tarefas diárias.

De acordo com Siqueira *et al*, (2008) no Brasil, o sedentarismo apresenta alta prevalência, causando custos elevados, tanto diretos quanto indiretos para o sistema de saúde. Conforme o Ministério da Saúde (2021) nos últimos anos ocorreu diversos avanços quanto ao incentivo e a prática da atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente. Ou seja, ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações do referido ministério. Por isso, a importância da adoção de um estilo de vida saudável e sua implicação na qualidade de vida atual e futura.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A longevidade é cada vez maior, porém por vezes com qualidade de vida reduzida. Desse modo, ao pesquisar a literatura sobre os benefícios da atividade física para a população idosa, foi compreendido o quão importante e indispensável é a prática de atividade física regularmente, pela qual contribui substancialmente para a saúde física e mental, assim como para o processo de socialização, autonomia e independência, e, portanto, para uma melhor qualidade de vida.

Os idosos, vêm sendo contemplados com diversos instrumentos legais e programas institucionais ou comunitários, em atenção ao preceito constitucional que define como dever da família, da sociedade e do Estado amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e seu bem-estar e garantindo-lhe o direito à vida.

Dentre estes instrumentos, podemos destacar a Lei nº 8.842, de 1994, que dispõe sobre a “Política Nacional do Idoso”. Assim como, o Estatuto do Idoso, sancionado no dia 1º de outubro de 2003, que vem coroar esse processo de proteção e valorização da chamada “Terceira Idade”. Os referidos mecanismos legais, asseguram às pessoas idosas, os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, oferecendo todas as oportunidades e facilidades para preservação da saúde física e mental como também seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social na vida cotidiana.

Compreendemos que o setor saúde tem um importante papel na promoção da atividade física, mas é essencial o envolvimento dos demais setores relacionados com a promoção da atividade física para a mudança do atual cenário brasileiro, confluindo esforços intersetoriais para o aumento dos níveis de atividade física dos brasileiros.

Por isso, o Ministério da Saúde lançou o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, no qual traz as primeiras recomendações e informações sobre a atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida. Este documento procura subsidiar também os profissionais e gestores do Sistema Único de Saúde e dos demais setores relacionados com a promoção da atividade física, convergindo esforços intersetoriais para o aumento dos níveis de atividade física dos brasileiros (BRASIL, 2021).

Além do mais, foi instituído em 2011, o Programa Academia da Saúde (PAS), pelo qual configura-se em uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com



a implantação de espaços públicos conhecidos como polos onde são ofertadas práticas de atividade física para a população de todas as faixas etárias.

Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são providos de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. São pontos de atenção no território, complementam o cuidado integral e fortalecem as ações de promoção à saúde em articulação com outros programas e ações de saúde como a Estratégia de Saúde da Família, os Núcleos Ampliados de Saúde e a Vigilância em Saúde. Além disso, é de suma importância incentivar os idosos para a realização de atividade física, pela qual contribui substancialmente, melhorando a saúde, evitando o desenvolvimento de doenças e retardando limitações funcionais.

Assim sendo, acreditamos que a prática de atividade física, de forma regular, pode ser realizada em diversos espaços, como praças, parques, quadras, dentre outros equipamentos sócias e comunitários, nos quais as pessoas não precisam gastar dinheiro para a realização de atividades físicas, e, portanto, contribui para o aumento de quantitativo de pessoas fisicamente ativa, proporcionando as pessoas da terceira idade vários benefícios para a saúde física e mental, como também para a construção de relações saudáveis, fatores indissociáveis que impactam diretamente na qualidade de vida das pessoas idosas.

## REFERÊNCIAS

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/ministerio-da-saude-disponibiliza-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira/>>. Acesso em: 18 de abril de 2022.

\_\_\_\_\_. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003: dispõe sobre o Estatuto do Idoso** e dá outras providências. Brasília, 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741) . Acesso em: 18 de abril de 2022.

\_\_\_\_\_. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): Síntese de Indicadores Sociais**, 2008. Rio de Janeiro.

GUIMARÃES. R. M.; CUNHA, U. G. V. **Sinais e Sintomas em Geriatria**. Rio de Janeiro: Revinter, 1989.

OGDEN, J. **Psicologia da Saúde**. Editora Climepsi. 2ª edição. Lisboa, 2004.



PASCOAL, M.; SANTOS, D. S. A.; BROEK, V. V. **Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas.** Motriz, v. 12, n. 3, p. 217-288, Rio Claro, 2006.

PEDRINELLI, A.; LEME, L. E. G.; NOBRE, R. S. A. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso.** Revista Brasileira de Ortopedia, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.

PEREIRA, R. J.; COTTA, R. M. M.; FRANCESCHINI, S. C.C.; RIBEIRO, R. C. L.; SAMPAIO, R. F.; PRIORE, S. E.; CECON, P. R. **Contribuição dos domínios físicos, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida de idosos.** Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

PICCOLO, G. M. **Os Caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 14, n. 1, p. 169-177, Rio de Janeiro, 2011.

REBELATTO, J. R.; CASTRO, A. P.; CHAN, A. **Quedas em Idosos Institucionalizados: características gerais, fatores determinantes e relações com a força de preensão manual.** Acta Ortopédica Brasileira, 2007.

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D. S.; HALLAL, P. C. **Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil.** Caderno Saúde Pública, v. 24, nº 1, p. 39-54, 2008.

VIEIRA, E. B. **Manual de Gerontologia:** um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e família. 2. ed., Rio de Janeiro, 2004.