

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Carolina dos Santos Silva Borges (1); Ilauro dos Santos Silva Borges (1).

(FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA- FACENE, Email: carol_borges30@outlook.com).

Resumo: a população de idosos no Brasil tende há aumentar em 2025, para em torno de 32 milhões, no qual favorece o aumento da expectativa de vida. A pirâmide populacional do Brasil, será modificada para o formato de um quadrado nos próximos anos. A velhice populacional é um fenômeno mundial refletido diretamente na saúde pública, no qual requer investimentos econômicos e sociais, como também, qualidade nos serviços prestados, visando a assistência ao idoso. O envelhecimento é visto como um declínio das funções, com o aparecimento de doenças crônicas e da incapacidade funcional. O estudo tem como objetivo geral analisar e sintetizar sobre os efeitos da prática de atividade física na capacidade funcional de idosos. O método consiste em uma revisão da literatura, a partir de estudos contidos nas bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scielo e Google Acadêmico, considerando as palavras-chaves para a coleta de dados, ocorrida em maio de 2018: capacidade funcional de idosos; exercício físico na terceira idade; e atividade física para idosos. Encontraram-se 52 estudos em língua portuguesa, dos quais foram excluídos 42 estudos. Restando, apenas 10 estudos que compuseram a amostra. Os resultados apontados pela literatura evidenciam que uma rotina de atividade física tem fornecido aos idosos, aumento da potência muscular, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência de força. Sendo assim, pode -se observar que a atividade física é primordial na capacidade funcional dos idosos, uma vez que proporciona melhora na realização das atividades de vida diária, como também, na qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento, Doença Crônica, Saúde Pública, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Estima-se que no Brasil em 2025, a população com idade igual ou superior a 60 anos, estará em torno de 32 milhões. Portanto, a expectativa tende a crescer, devendo chegar a 80 anos de idade. O envelhecimento de uma população está intimamente ligado a uma redução no número de crianças e jovens e há um aumento na proporção de pessoas com 60 anos ou mais (BRASIL, 2005).

Na pirâmide populacional do Brasil é observado a diminuição da base e aumento do ápice composto por idosos, devido essas mudanças na pirâmide ela tende a ser modificada para um quadrado daqui alguns anos. A velhice populacional é um fenômeno mundial refletido diretamente na saúde pública, no qual requer investimentos econômicos e sociais. Já que torna-se necessário, qualidade nos serviços prestados aos idosos bem como a formação de profissionais de saúde, que visem melhor atendê-los (VITOLLO, 2015; DÉA, et al., 2016).

Com isso, é imprescindível investimentos e formulação de políticas públicas com ações de promoção e prevenção à saúde. As ações de políticas públicas promovem a educação em saúde com o intuito de informar a população sobre a importância da alimentação saudável e dos benefícios da prática de atividade física, como também na prevenção de doenças crônicas. "No entanto, a presença de uma doença crônica não impede que o idoso seja independente e tenha uma melhor qualidade de vida", (BRASIL, 2007).

Na sociedade em geral, o processo de envelhecimento é visto como um declínio das funções, com o aparecimento de doenças crônicas e da incapacidade funcional, definindo um idoso dependente, triste e rabugento. No entanto, é observado uma dificuldade, no que concerne a senilidade e a senescência, o que leva a negação e negligência das necessidades e autonomia do idoso (JACOB e KIKUCHI, 2012).

O processo de envelhecimento fisiológico é chamado de senescência e o envelhecimento patológico é denominado senilidade. É importante conhecer o processo de senescência de todos os órgãos e sistemas do corpo humano para que seja possível atribuir a melhor conduta diagnóstica e terapêutica (MONTENEGRO e MARCHINI, 2013).

Contudo, envelhecer não repercute apenas em alterações fisiológicas e anatômicas, mas também, provoca modificações na saúde e nutrição do idoso. Essas mudanças reduzem a capacidade funcional, o paladar e os processos metabólicos. O estado nutricional pode ser afetado pela utilização de medicamentos que interferem na ingestão, digestão e absorção de alimentos. Outro ponto a ressaltar, é que algumas doenças neurológicas podem interferir e dificultar a qualidade de vida do idoso, como por exemplo, a doença de Parkinson e as sequelas de Acidente Vascular Encefálico (AVE) (VITOLLO, 2015).

A capacidade funcional é entendida como a capacidade que o idoso tem de realizar de forma independente suas atividades de vida diária, sem o auxílio de terceiros. As atividades desempenhadas podem ser desde atividades básicas como tomar banho, até atividades mais complexas que necessitam de condições motoras e cognitivas satisfatórias para a execução dessas tarefas (PORTO, 2008).

Portanto, existem grandes evidências epidemiológicas que apontam o efeito positivo de um estilo de vida ativo ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercícios, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Muitos estudos, enfatizam a relação entre o exercício, a atividade física e a longevidade (LITVOC; BRITO, 2004).

Diante da relevância temática a ser exposta, o objetivo tem como analisar e sintetizar a produção científica publicada em literatura nacional, sobre os efeitos da prática de atividade física na capacidade funcional de idosos, bem como a importância na qualidade de vida, com o intuito de contribuir o aprofundamento das informações sobre o delimitado tema.

METODOLOGIA

Optou-se pela revisão de literatura, este método consiste em reunir e sintetizar resultados de estudos sobre determinado tema, de maneira metódica e ordenada, facilitando a incorporação de evidências com o intuito de fornecer subsídios para a melhora da assistência à saúde. O levantamento bibliográfico, realizado em maio de 2018, objetivou a análise de estudos na base de dados: Biblioteca Virtual da Saúde (Bvs), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, abrangendo as publicações entre os anos de 2008 a 2018, no idioma Português. Utilizaram-se as seguintes palavras-chaves, em Português: capacidade funcional de idosos; exercício físico na terceira idade; atividade física para idosos.

Desta forma, a seleção inicial foi de 52 estudos, destes foram excluídas 42 investigações que não atendiam com os critérios de inclusão: estar disponíveis na íntegra, gratuitamente, em língua portuguesa, listados nas bases de dados referidas e que não atendiam ao objeto de estudo. Restando 10 estudos que condiziam com o objeto de estudo, os quais compuseram a amostra desta pesquisa, evitou-se deixar estudos importantes fora desta revisão de literatura. Para a interpretação dos resultados e discussão dos dados, realizou-se a leitura na íntegra dos artigos selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na era do envelhecimento global, a Organização mundial da Saúde (OMS) tem manifestado preocupação com o aumento da expectativa de vida, principalmente considerando a situação assustadora da incapacidade e da dependência que tratam -se das maiores adversidades associadas ao envelhecimento. Até recentemente, tínhamos a concepção de que os idosos deveriam ser tratados como “um ser frágil”, porém esta ideia vem sendo abandonada, porque com a evolução no controle das doenças, através de campanhas de prevenção onde se tem incentivos na obtenção de hábitos saudáveis, entre eles, a atividade física em todas as fases de sua vida, favorece com que muitas pessoas envelheçam de uma forma mais saudável (TERRA e DORNELLES, 2003; FREITAS e Py, 2011).

De acordo com o autor supracitado, estar livre de doenças é considerado uma condição fundamental para obtenção de uma boa forma física. Porém, deve-se esclarecer que uma boa forma física vai além de estar livre de doenças. Um idoso que não tenha desenvolvido nenhuma doença crônica e, não tenha experimentado nenhuma consequência negativa nas atividades rotineiras, não induz que este indivíduo tenha um bom condicionamento físico. A qualidade de vida em todas as faixas etárias está intimamente ligada com a condição que dispõe a realização de tarefas de vida diária com independência.

No entanto, a capacidade funcional (CF) do idoso inclui suas habilidades em realizar tarefas físicas, preservar as atividades mentais, e estabelecer a integração social. É possível examinar a capacidade funcional através de instrumentos, o uso destes recursos podem ilustrar um item de cada dimensão, ou seja, a capacidade de se alimentar sem ajuda, uma adequada localização no tempo e no espaço, e possuir amigos a quem possa confidenciar seus problemas (LITVOC; BRITO, 2007).

As limitações funcionais são propulsoras das restrições nas Atividades de Vida Diária (AVDs) e nas Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs), sendo importante estabelecer medidas de prevenção por meio de exercícios físicos que podem retardar o início dessas restrições, consequentemente prolongando o tempo de vida de forma ativa e independente. A atividade física atua reduzindo tanto as limitações funcionais como as restrições às AVDs. A promoção da saúde e o auxílio na prevenção das doenças crônico-degenerativas estão entre os principais objetivos da maior parte dos testes de aptidão física, dirigidos à população. (TERRA e DORNELLES, 2003; FREITAS; PY, 2011).

Com base nisso, um estudo realizado por Ueno, et al., (2012), com 94 idosos residentes na cidade de Rio Claro- SP, avaliou o efeito de três diferentes modalidades de atividades física na capacidade funcional dos idosos, as atividades realizadas eram: atividade física geral, dança e musculação. Os autores observaram que as três modalidades surtiram efeito positivo na capacidade funcional, houve a manutenção da capacidade funcional, da independência e autonomia para realizar as tarefas. Porém, o treinamento de atividades física geral, obteve melhoras significativas nos componentes de agilidade e equilíbrio dinâmicos e resistência de força. Sendo assim, a atividade física é considerada um instrumento eficaz para a manutenção dos componentes da CF de idosos treinados.

Em consonância, Nunes e Santos (2009) realizaram um estudo com 113 idosos praticantes de três modalidades de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong (Ginástica originária da medicina terapêutica chinesa) com intuito de verificar possíveis diferenças na capacidade funcional. Os autores utilizaram o teste de capacidade funcional (bateria de testes de fullerton), observou-se que o grupo praticante de Lian Gong obteve performance superior aos outros dois grupos, já que trata -se de um exercício de flexibilidade, que não aumentam apenas a amplitude de movimento, mas também há evidências que promove uma redução de dores, além de beneficiar as atividades de vida diária. Outro ponto a destacar, é que a caminhada promoveu melhor desenvolvimento da força dos membros inferiores comparada a hidroginástica e o Lian Gong.

Corroborando, Carmo, Mendes e Brito (2008) apontam a importância do incentivo sobre os benefícios da atividade física para que os idosos mantenham sua capacidade funcional bem como melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de hipocinesia. Além disso, observa-se que muitos idosos relatam uma melhora na autoestima e no envolvimento social. Em sintonia, Sebastião, Hamanaka, Gobbi e Gobbi (2008) defendem que a prática da dança na terceira idade tem promovido a manutenção dos níveis de agilidade e equilíbrio dinâmico do pré- para o pós-treinamento em idosos, já que trata -se de uma atividade que envolve todos os componentes da capacidade funcional.

Os autores: Pauli, et al., (2009); Lustosa, et al., (2011); Silva, et al., (2012) e Cordeiro, et al., (2014) ambos corroboram e evidenciam que uma rotina de atividade física melhora o desempenho consideravelmente na execução de atividades da vida diária, bem como uma melhora na potência muscular e da capacidade funcional. Os autores recomendam que seja realizado a prática de exercícios com duração de 1 hora, por três vezes por semana com intensidade moderada.

Além das alterações bioquímicas e morfofuncionais, o processo de envelhecimento provoca modificações psicológicas, o que determina a perda da capacidade e da adaptabilidade ao meio externo, ocasionando vulnerabilidades e com maior incidência de processos patológicos o que leva à morte do indivíduo. Existem um declínio na condução nervosa e nas alterações do potencial de ação do sistema nervoso o que pode estar associada a doenças neuro degenerativas (SIQUEIRA e TEIXEIRA, 2012).

Diante disto, Hernandez et al., (2010) realizou um estudo sobre o efeito da atividade física em 20 idosos com a demência de Alzheimer. Os autores destacaram que a atividade física melhorou o comprimento da passada, a velocidade da marcha e também o equilíbrio, ocasionando na redução do risco de quedas. Outro ponto observado, foi a manutenção da função cognitiva apontada pelo MiniMental (MEEN). A demência é uma síndrome neurológica causada por deterioração cognitiva incluindo a memória, linguagem, orientação, compreensão e julgamento. Afeta principalmente os idosos e após os 65 anos de idade tende a dobrar a prevalência desta patologia, sendo uma das principais causas de incapacidade e prejuízo nas realizações de atividades de vida diária (MORIGUCHI, et al., 2016).

O objetivo das atividades físicas e da reabilitação cardiovascular no idoso é melhorar a capacidade funcional. Estes objetivos são alcançados por meio da formulação de programas que visam aumentar a capacidade aeróbica, força muscular e flexibilidade. Entretanto, exige-se uma cuidadosa investigação sobre as comorbidades neste grupo etário, uma vez que, estas podem interferir a modalidade e a intensidade do exercício. Todos os pacientes devem ser submetidos a uma avaliação médica, desde a história e exame clínico até a inclusão de fatores de riscos (FREITAS; PY, 2011).

É importante ressaltar, que a diferença de idade em idosos pode variar a performance de execução de exercícios físicos, já que os efeitos do envelhecimento para quem pratica exercícios físicos são seletivos. O treinamento sistemático e específico das capacidades física-motoras e funcionais contribui para a manutenção de excelentes níveis de aptidão física. A prática de atividade física colabora para uma velhice saudável, diminuindo e retardando as perdas oriundas do processo de envelhecimento (COSME; OKUMA; MOCHIZUKI, 2008).

CONCLUSÃO

A procura foi árdua para encontrar artigos com o tema abordado, onde foram encontrados inúmeros artigos de revisão, sendo um assunto que deve ser mais explorado e investigado, visto que a população com faixa etária acima de 60 anos com aumento crescente considerável. Este crescimento tem âmbito positivo e negativo, o lado positivo a população está vivendo mais, faltam pesquisas que mostrem a importância da atividade física nessa faixa etária.

Entretanto, de acordo com os poucos artigos voltados a temática, foi possível concluir que a prática de atividade física antes e após chegar os 60 anos se torna importante, de acordo com os resultados das pesquisas foi observado que os praticantes e os iniciantes em atividade física obtiveram resultados positivos. Ao separarmos obviamente quem participou e quem continua a praticar tem resultados mais expressivos e notórios, mas não podemos deixar de apoiar a iniciativa de quem começou mesmo que tardiamente a fazer atividade física, este último grupo também mostrou uma melhora em seu desempenho.

Portanto, é importante enaltecer a prática de atividade física não importando a faixa etária e sim incentivando mais os idosos, pois os benefícios são evidentes, muitos pesquisadores têm evidenciado que a atividade física é primordial na capacidade funcional uma vez que, esta tem prevenido comorbidades, melhorado a execução nas atividades de vida diária e, consequentemente, proporcionado qualidade de vida aos idosos.

REFERÊNCIA

- BRASIL. **Envelhecimento Ativo**: uma política de saúde. 1ed. Brasília, 2005 p. 7-9.
- _____. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 1.ed. Brasília, 2007. p. 20-25.
- CARMO, N.; MENDES, E.; BRITO, C. Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos. **RBCEH**. Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 16-23, jul./dez. 2008.
- COSME, R. G.; OKUMA, S. S.; MOCHIZUKI, L. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 16, n. 1, p: 39-46, 2008.
- CORDEIRO, J.; et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro. v. 17, n. 3, p:541-552, 2014.
- DÉA, V.; DUARTE, E.; REBELLATO, R.; DÉA, V. **Envelhecimento**: informações, programa de atividade física e pesquisas. 1.ed. São Paulo: Phorte editora, 2016. p. 1-2.
- FREITAS, E.; PY, L. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 602-605.
- HERNANDES, S.; et al. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 68-74, jan./fev. 2010.
- JACOB, W.; KIKUCHI, E. **Geriatria e Gerontologia Básicas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 12-15.
- LITVOC, J.; BRITO, F. **Envelhecimento**: prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Atheneu, 2004, p. 57.
- LUSTOSA, L.; et al. Efeito de um programa de resistência muscular na capacidade funcional e na força muscular dos extensores do joelho em idosos pré-frágeis da comunidade: ensaio clínico aleatorizado do tipo crossover. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos, v.15, n. 4, p.318-324, jul./ago. 2011.
- MONTENEGRO, F.; MARCHINI, L. **Odontogeriatrics**: uma visão gerontológica. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013, p. 45.
- MORIGUCHI, Y.; et al. **Entendo as síndromes geriátricas**. 1.ed. Porto Alegre: EDIPUCRS 2016. p. 20-22.
- NUNES, M.; SANTOS, S. Avaliação em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. **Revista Portuguesa de Ciências e Desporto**. v. 9, n. 2-3, p. 150-159, 2009.

PAULI, J.; et al. Influência de 12 anos de prática de atividade física regular em programa supervisionado para idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 11, n. 3, p:255-260, 2009.

PORTO, J. **Longevidade: atividade física e envelhecimento**. 1.ed. Maceió: Editora UFAL, 2008 p. 74.

SEBASTIÃO, É.; et al. Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2. trim. 2008.

SILVA, M.; et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p:635-642, 2012.

SIQUEIRA, J.; TEIXEIRA, M. **Dores Orofaciais: diagnóstico e tratamento**. 1ed. São Paulo: Artes médicas. 2012. p. 279-281.

TERRA, N.; DORNELLES, B. **Envelhecimento bem-sucedido**. 2.ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003. p. 20-389.

UENO, D.; et al. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional dos idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.26, n.2, p.273-81, abr./jun. 2012.

VITOLO, M. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento** 2.ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. p. 394-395.