

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O ESTADO DE SAÚDE EM INDIVÍDUOS IDOSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON THE STATE OF HEALTH IN ELDERLY INDIVIDUALS: A NARRATIVE REVIEW

SANTANA RIBEIRO DE OLIVEIRA¹, RAFAEL CAMPOS DE OLIVEIRA², JORDANA CAMPOS MARTINS DE OLIVEIRA³, CAMILA GRASIELE ARAÚJO DE OLIVEIRA³, CÉLIO ANTÔNIO DE PAULA JÚNIOR³, LUCAS RAPHAEL BENTO E SILVA^{3*}

1. Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Araguaia; 2. Aluno do curso de Educação Física pelo Centro Universitário Araguaia; 3. Docente do curso Educação Física do Centro Universitário Araguaia

*Rua GB, Quadra 49, Lote 12, Jardim Guanabara 3. Goiânia, Goiás, Brasil. CEP: 74683-350. E-mail: prof.lucasraphaelbs@gmail.com

Recebido em 30/05/2022. Aceito para publicação em 30/06/2022

RESUMO

Introdução: A partir das evidências de que exercícios físicos podem (e muitas vezes devem) ser feitos pelo idoso, emergiram as questões inerentes a esta indicação, relacionadas ao tipo de exercício, bem como às diversas particularidades do programa a ser proposto. Os exercícios mais estudados foram, durante muito tempo, predominantemente os aeróbios, o que resultou num longo período em que predominou a ideia de que apenas estes poderiam ser benéficos ao idoso, principalmente quando portador de ampla comorbidade. **Objetivo:** revisar os benefícios proporcionados aos idosos através da prática do exercício físico. **Materiais e Métodos:** Essa pesquisa caracteriza-se como revisão narrativa. As buscas para a seleção das bibliografias que serviram de fonte para o presente estudo serão feitas a partir de bases do site Google Acadêmico e Scielo, utilizaram-se como descritores para a busca as palavras “exercício físico”, “qualidade de vida”, “idosos”, como caráter de inclusão serão os artigos encontrados em português, que fazem parte da temática e que foram anexados no período de 1991 a 2020. **Resultados:** O exercício físico deve ser realizado por todas as pessoas, não limitando-se apenas aos idosos, de forma a prevenir e alguns casos controlar doenças crônicas que ocorre com mais frequência durante a velhice, além disso, o uso de exercício mantém a independência funcional de cada pessoa. **Considerações Finais:** Por fim, sugere-se que, os órgãos competentes de saúde invistam ainda mais nos programas de promoção de saúde para a pessoa idosa. Ressaltando a importância do bem-estar e o uso de exercício físico como forma de prevenir e amenizar os riscos de doenças. Que as academias ao ar livre possam ter profissionais que auxiliem aqueles que desejam fazer exercícios de forma correta e eficaz.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios; Exercício físico; Saúde; Velhice.

ABSTRACT

Introduction: Based on the evidence that physical

exercises can (and often should) be done by the elderly, the questions inherent to this indication emerged, related to the type of exercise, as well as to the various particularities of the program to be proposed. The most studied exercises were, for a long time, predominantly aerobic exercises, which resulted in a long period in which the idea prevailed that only these could be beneficial to the elderly, especially when with wide comorbidity. **Objective:** to review the benefits provided to the elderly through the practice of physical exercise. **Materials and Methods:** This research is characterized as a narrative review. The searches for the selection of bibliographies that served as a source for the present study will be made from the bases of the Google Academic and Scielo website, the words "physical exercise", "quality of life", "elderly", were used as descriptors, as a character of inclusion will be the articles found in Portuguese, which are part of the theme and that were attached in the period from 1991 to 2020. **Results:** Physical exercise should be performed by all people, not limited only to the elderly, in order to prevent and some cases control chronic diseases that occur more frequently during old age, in addition, the use of exercise maintains the functional independence of each person. **Final Considerations:** Finally, it is suggested that the competent health agencies invest even more in health promotion programs for the older person. Emphasizing the importance of well-being and the use of physical exercise as a way to prevent and mitigate the risks of diseases. May outdoor gyms have professionals who help those who wish to exercise properly and effectively.

KEYWORDS: Benefits; Physical exercise; Health; Oldness.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019), a projeção da população idosa no Brasil, atualizada em 2018, tende a crescer nas próximas décadas. De acordo com a pesquisa, em 2043, um quarto da população terá mais de 60 anos e em 2047 a população idosa deve crescer ainda mais. Assim, Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, caracterizado por alterações orgânicas, como: redução de mobilidade e equilíbrio, das capacidades fisiológicas e modificações psicológicas.

Segundo Toscano e Oliveira (2009), é necessário investigar como está a qualidade de vida dos idosos, verificando sua capacidade funcional, ou seja, a de realizar tarefas diárias sem a necessidade de ajuda, mesmo com dificuldade, além de analisar suas condições de saúde e bem-estar, constituindo-se dessa forma, desafios enfrentados pela sociedade, de lidar com um número cada vez maior de idosos, acarretando gastos maiores em relação a saúde. Enfatiza-se ainda que, a qualidade de vida está ligada à saúde, desde seu estado geral a saúde física, psicológica e capacidade de realização de atividades diárias.

Para Civinski, Montibeller e Braz (2011), a prática de exercícios físicos, é fundamental para a promoção da saúde de pessoas idosas, bem como, auxilia no seu processo de envelhecimento, já que, o mesmo varia pelo estilo de vida e fatores genéticos de cada pessoa. Vecchia et al (2005), ressalta que, a qualidade de vida está relacionada a autoestima e bem-estar de cada pessoa, onde abrange aspectos como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive.

A partir das evidências de que exercícios físicos podem (e muitas vezes devem) ser feitas pelo idoso, emergiram as questões inerentes a esta indicação, relacionadas ao tipo de exercício, bem como às diversas particularidades do programa a ser proposto. Os exercícios mais estudados foram, durante muito tempo, predominantemente os aeróbios, o que resultou num longo período em que predominou a ideia de que apenas estes poderiam ser benéficos ao idoso, principalmente quando portador de ampla comorbidade (JACOB FILHO, 2006).

Diante disso, esta pesquisa tem como problemática, descobrir se o exercício físico pode trazer algum benefício para os idosos, já que, acredita-se que, a prática de exercícios físicos praticados por idosos contribui no condicionamento físico na realização de atividades cotidianas, equilíbrio emocional, autoestima, integração social e principalmente relacionada ao envelhecimento saudável. Ademais, o objetivo geral deste trabalho consiste em revisar os benefícios proporcionados aos idosos através da prática do exercício físico.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Essa pesquisa caracteriza se como revisão narrativa. De acordo com Rother (2007, p.01) são compreendidas como publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou conceitual”.

Esse estudo se caracteriza como pesquisa qualitativa, pois visa o esclarecimento de questões sobre o porquê da participação de idosos na realização de exercícios. Quanto à natureza, o presente estudo é uma pesquisa aplicada, pois objetiva conseguir conhecimentos a fim de solucionar um problema encontrado na maneira que são realizados os exercícios físicos com indivíduos acima dos 60 anos de idade. De acordo com Gil (2008, p. 17) “pesquisa aplicada objetiva gerar conhecimentos para aplicações práticas dirigidas a solução de problemas específicos, envolve verdades e interesses locais.

No que se refere aos objetivos, a presente pesquisa se caracteriza como exploratória, pois é uma pesquisa bibliográfica buscando obtenção de resultados através de questionário e entrevistas com os alunos e professores que fazem da parte da realidade de qualidade de vida dos idosos.

As buscas para a seleção das bibliografias que serviram de fonte para o presente estudo será feita a partir de bases do site Google Acadêmico e Scielo, utilizaram-se como descritores para a busca as palavras “exercício físico”, “qualidade de vida”, “idosos”, como caráter de inclusão serão os artigos encontrados em português, que fazem parte da temática e que foram anexados no período de 1991 a 2020, como processo de exclusão, serão os artigos em inglês ou qualquer outro idioma diferente do nosso, os que forem publicados antes ou depois do período acima citado e os que fogem da temática que é os benefícios que a prática de exercícios físicos trás para pessoas acima de 60 anos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo pode contribuir para que professores interessados em saber de forma mais aprofundada sobre os principais elementos que contribuem na melhoria da qualidade de vida dos idosos voltada um estudo com pessoas a partir de 60 anos e refletir sobre estratégias e planejamentos dentro e fora do ambiente de trabalho desses profissionais, podendo criar novas possibilidades a fim de melhorar, por exemplo, o processo de emagrecimento na terceira idade, condicionamento físico, combate ao sedentarismo entre outros aspectos.

Todavia, Minayo et al (2000), enfatiza que a qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, onde aproxima-se ao grau de satisfação, permeado na vida familiar, amorosa, social e ambiental, considerando seu padrão de conforto e bem-estar.

Segundo Mora et al. (2004), no que diz respeito a

qualidade de vida na velhice, foram realizados estudos envolvendo os benefícios percebidos do exercício físico em 152 idosos, ao final verificaram que os homens idosos responderam com maior frequência que se sentiam mais reanimados e aliviados das dores, já as mulheres no geral responderam que se sentiam menos tensas, mais alegres e com mais energia. Aqui vale ressaltar o fato de as variáveis serem percebidas pelos indivíduos, o que resulta no aumento também a percepção positiva de si mesmo, característica importante para a melhoria da qualidade de vida.

Corroborando a isso, Oliveira *et al.* (2010) ressalta uma pesquisa de revisão sistemática que verificou o impacto da prática de exercício físico na qualidade de vida de idosos, aumentam quando esses indivíduos participam de programa com exercícios na água e treino aeróbio e de força. Ainda, constataram que a prática de exercícios com uma frequência de duas vezes por semana parece ser mais benéfica para a qualidade de vida do que a prática realizada apenas uma vez por semana.

Assim, Silva *et al.* (2012) relata que, ao compararem os níveis de atividade física e qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos regulares e idosos sedentários, concluíram que o nível de atividade física nem sempre está relacionado à prática de exercícios físicos, pois outros fatores como as atividades de vida diária interferem nos resultados. Também constataram que os idosos que praticavam exercícios físicos obtiveram melhor índice de qualidade de vida, sugerindo que o exercício físico pode ser fator determinante para a melhoria da mesma.

Contudo, Oliveira *et al.* (2010) destaca que diversos estudos enfatizam a importância de uma vida ativa, de forma a prevenir e minimizar os efeitos do envelhecimento. Porém, é necessário que haja intervenções nos estudos, reforçando a ideia e eficácia dos mesmos.

Para Kim e Lee (2005) foram desenvolvidas pesquisas com mais de 8 mil idosos a partir de 65 anos, demonstraram que o exercício físico está associado à melhora dos aspectos corporais e manutenção da autonomia e disposição para execução das tarefas diárias, sejam elas laborais, em casa ou de lazer.

Dessa forma, Veras e Kalache (2003), enfatiza que, conceito de saúde para o idoso está associado à necessidade de o mesmo manter-se autônomo e independente. Qualquer pessoa que chegue aos 70, 80 anos, com plena capacidade de comandar sua vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de vida diária, atividades de lazer, de convívio social e trabalho com certeza será designada como um idoso saudável, pouco importa o número de doenças crônicas, se estiverem controladas.

Amorin e Dantas (2002) expõe um trabalho realizado com o objetivo de analisar a influência de um programa de exercício físico sobre autonomia funcional e qualidade de vida num grupo de 26 idosos submetidos a um programa de exercício físico, concluiu que tal prática tem influência significativa na autonomia e qualidade de vida dessa população.

Segundo Borges e Moreira (2009), ressaltam um estudo com 24 idosos, onde verificou-se a influência da prática regular de exercício físico, considerando os níveis de autoestima como desempenho na realização das atividades de vida diária e instrumentais, concluindo que, o exercício físico, desempenhado de forma regular, promove a autoestima e contribui na realização de atividades diárias e no seu processo de envelhecimento, evidenciando que a prática de exercício físico pode contribuir para um melhor nível de independência e autonomia do idoso, fator que favorece a percepção mais positiva na vida dos idosos.

No que se refere a saúde mental do idoso, Gobbi *et al.* (2002), explica que há uma diminuição psicomotora e a não mobilidade física, provocando uma baixa autoestima, o que em certos casos, diminui sua participação na comunidade e reduz o círculo das relações sociais. Agravando dessa forma, o sofrimento psíquico, a sensação de incapacidade funcional e os sentimentos de isolamento e de solidão depressão. Ressalta-se ainda que, a prática do exercício físico associa-se a uma melhor qualidade de vida do idoso, já que, melhora a implementação da perfusão sanguínea sistêmica e cerebral. Além disso, traz outros benefícios como a redução dos níveis de hipertensão arterial, para a implementação da capacidade pulmonar e para prevenção de depressão, ganho de força muscular e de massa óssea e desempenho mais eficiente das articulações, de forma a prevenir quedas e outros tipos de acidentes referente a suas comorbidades.

Gobbi *et al.* (2002) enfatiza ainda que, a prática de atividade física realizada em grupo, contribui para uma melhor autoestima do idoso e auxilia nas suas relações psicossociais e reequilíbrio emocional. Além de estimular as funções cognitivas, como a capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo, ou seja, processos imprescindíveis no dia a dia, todavia, com a prática de exercícios, esses fatores são amenizados.

De acordo com Schutzer e Graves (2004), existe aspectos motivacionais para a realização de exercício físico para idosos, como a autoeficácia, a recepção de alertas informativos, a música no ambiente e questões demográficas. Essa motivação define-se como força interior, impulso ou intenção, levando o indivíduo a realizar algo ou agir por meio de um determinado comportamento. Corroborando a isso, Mazo (2003), explica que a música apropriada, facilita a prática de exercício, já que, parece diminuir a dificuldade, a monotonia e desconfortos causados pela prática do exercício. Alguns fatores podem interferir nesse processo, como a socialização, expectativas de resultados, fatores sociais dentre outros.

Segundo Mazo (2003) e Schutzer e Graves (2004), a falta de conhecimento e/ou entendimento, no que se refere a prática e relação de exercício físico moderado e saúde, é um fator que contribui para a não realização de um estilo de vida ativa pelos idosos. Já que, a população idosa, por sua vez, ainda é resistente a prática de exercícios, pois por muito tempo, não consideravam essa prática importante e necessária para a saúde, o que influencia na desistência da realização

de atividades.

De acordo com Chao et al. (2000), aconselha-se aos idosos uma vida ativa, todavia, não garantem condutas específicas e maiores esclarecimentos. Ou seja, os profissionais responsáveis pela saúde do idoso, necessitam repassar informações com clareza e objetividade a respeito da prática e importância de exercícios físicos. É necessário a indicação de profissionais de Educação Física, já que estes, possuem especificidades de intervenção, orientação, prescrição e planejamento para um melhor desempenho de atividades físicas.

Schutzer e Graves (2004), esclarece ainda, alguns outros desafios para a realização da prática das atividades e exercícios físicos, refere-se ao estado de saúde debilitado de saúde do idoso. Para Santariano et al., (2000); Dergance et al., (2003) e Mazo, (2003), um estudo realizado com 199 idosos, indicou que 87% destes, apresentam uma barreira para a realização da prática de exercício físico. A pesquisa revelou que um dos maiores desafios e conseqüentemente a maior barreira para a realização da prática de atividade física, está relacionada aos problemas de saúde dos idosos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo analisar os benefícios proporcionados aos idosos através da prática do exercício físico, partindo da problemática em descobrir se o exercício físico pode trazer algum benefício para os idosos. Assim, chegamos as seguintes conclusões abaixo.

O exercício físico deve ser realizado por todas as pessoas, não limitando-se apenas aos idosos, de forma a prevenir e alguns casos controlar doenças crônicas que ocorre com mais frequência durante a velhice, além disso, o uso de exercício mantém a independência funcional de cada pessoa. Durante o estudo, observou-se que os benefícios do exercício físico para com a saúde, já que, o uso contínuo e equilibrado ajuda a melhorar a hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, bem como, auxilia na qualidade de vida dos idosos.

Analisou-se ainda que, a prática de exercícios físicos é essencial no que diz respeito a promoção de saúde, já que, auxilia em processo de envelhecimento saudável, ou seja, em sua autoestima, bem-estar, na memória e qualidade de vida.

Por fim, sugere-se que, os órgãos competentes de saúde invistam ainda mais nos programas de promoção de saúde para a pessoa idosa. Ressaltando a importância do bem-estar e o uso de exercício físico como forma de prevenir e amenizar os riscos de doenças. Que as academias ao ar livre possam ter profissionais que auxiliem aqueles que desejam fazer exercícios de forma correta e eficaz.

5. REFERÊNCIAS

[1] AMORIM, Fatima Sant'Anna; DANTAS, Estelio Henrique Martins. Efeito do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos.

Fitness & Performance Journal. Rio de Janeiro, v. 1, n. 3, p. 47-55, maio/jun. 2002.

[2] BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, AngelaKunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas atividades físicas entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 3, pp. 562-573, jul./set. 2009.

[3] CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Brusque, v. 9, n. 1, pp.163-175, jan./jun. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicaunifebe/article/download/68/57>>. Acesso em: 02/04/2020.

[4] CHAO, D.; FOY, C.G.; FARMER, D. Aderência ao exercício entre idosos: desafios e estratégias. **Controlled Clinical Trials**, v. 21, p. 212S– 217S, 2000.

[5] DERGANÇE, J.M. et al. Barriers and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. **Journal of American Geriatrics Society**, v. 51, n. 6, p. 863-868, 2003.

[6] DESLAURIERS, J. P. **Pesquisa Qualitativa: guia prático**. Califórnia, 1991.

[7] FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

[8] FORJAZ. C.L.M., et al. **Exercício físico e hipertensão arterial: riscos e benefícios**. *Hipertensão* 2006; 9(3): 104-12.

[9] GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

[10] GOBBI, S., MIYASIKE-DA-SILVA, V.; COSTA, J. L. R., SANTOS, F. N. C. **Profit – Atividade Física como forma de ampliar os benefícios do envelhecimento populacional**. Anais do 2º Congresso de Extensão Universitária da UNESP. Bauru, SP, PROEX – UNESP. 2002.

[11] IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2008. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 01/04/2020.

[12] IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Longevidade viver bem e cada vez mais**. Retratos a revista do IBGE. Fev. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf>. Acesso em: 24 Out. 2020.

[14] JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, v. 20, n. 5, pp. 73-77, 2006. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20sup15%20artigo17.pdf>>. Acesso em 20/02/2020.

[15] KIM; Lim; LEE; Taylor. **Fatores associados à atividade física entre idosos – uma estudo de base populacional**. *Medicina Preventiva*, Nova York, v. 40, n. 1, p. 33-40, janeiro de 2005.

[16] MORA, M., VILLALOBOS, D., ARAYA, G. E OZOLS, A. (2004). Perspectiva de qualidade de vida do adulto , diferenças relacionadas ao gênero e à prática da atividade física recreativa. **Revista MHSalud.** 1 (1): 1-12.

[17] MAZO, Giovana Z. **Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas.** 2003. 218 f. Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, Porto, 2003.

[18] MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **CienSaudeColet**, v. 5. n. 1. pp. 7-18, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>>. Acesso em: 02/04/2020.

[19] NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. Ed. Londrina: Medigraf, 2006.

[20] OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, pp. 301-312, 2010.

[21] Rother ET. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta paul. Enferm* 2007; 20(2):v-vi.

[22] SANTARIANO, W.A.; HAIGHT, T.J.; TAGER, I.B. Reasons given by older people for limitation or a voidance of leisure time physical activity. **Journalofthe American Geriatrics Society**, New York ,v. 48, p. 505-512, 2000.

[23] SILVA, Maite Fatima da 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, pp. 634-642, out./dez. 2012.

[24] SCHUTZER, Karen A.; GRAVES, B. Sue. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**, New Orleans, v. 39, p. 1056–1061, 2004.

[25] TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 3, pp. 169-173, mai./jun. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922009000300001&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 02/04/2020.

[26] VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Botucatu, v. 8, n. 3, pp. 246-252, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415790X2005000300006&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 02/04/2020.

[28] VERAS, Renato P.; KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n.3, pp. 211-224, jun. 2003