



A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

PRACTICING A PHYSICAL ACTIVITY TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE IN THE AGING PROCESS

Juliette Cardoso de Santana¹
Elisângela de Andrade Aoyama²

¹Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail*: juliettec Cardoso26@gmail.com

²Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UnB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail*: eaa.facjk@gmail.com

Resumo: A qualidade de vida é adquirida pelo aspecto comportamental de cada indivíduo, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física regular, considerada um componente importante em conjunto com bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco. O objetivo deste trabalho foi averiguar a importância da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento. Para a construção do artigo de revisão bibliográfica, utilizou-se fontes bibliográficas publicadas entre o ano de 2007 até 2019. Foram identificados 31 trabalhos e destes utilizados 21 trabalhos. Os critérios de inclusão foram trabalhos publicados entre os anos de 2007 a 2019 de periódicos nacionais e que tinham ênfase ao tema. Os critérios de exclusão foram trabalhos publicados anteriormente ao ano de 2007 de periódicos internacionais e os que fugiram do tema proposto. A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, reduz em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, apenas com uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida. A atividade física tem sido amplamente abordada e empregada como um dos métodos para a melhoria da qualidade de vida do idoso, atenuando as mudanças e os efeitos causados com a chegada do envelhecimento, reduzindo o risco de problemas sociais e psicológicos.

Palavras-chave: Atividade física, envelhecimento e qualidade de vida.

Abstract: *the quality of life is acquired by the behavioral aspect of each individual, and a healthy lifestyle includes regular physical activity, considered an important component in conjunction with good eating habits, adequate sleep, weight control and low alcohol and tobacco consumption. The objective of this work was to ascertain the importance of physical activity practice to improve the quality of life in the aging process. For the construction of the Bibliographic Review of the article, were used bibliographic sources*

published between the year 2007 until 2019. 31 works were identified and 21 works were used. The inclusion criteria were those published between the years 2007 to 2019 of national periodicals and which had emphasis on the topic. The exclusion criteria were those published prior to the year 2007 of international journals and those that evaded from the proposed theme. The person who ceases to be sedentary decreases the risk of death from cardiovascular diseases by 40% and, combined with an adequate diet, reduces the risk of progression of Type 2 diabetes by 58%, only with a small change in behavior can cause great improvement in health and quality of life. Physical activity has been widely discussed and is employed as a method for improving the quality of life of the elderly, making the changes, and the effects of the arrival of aging, reducing the risk of social problems, and so on.

Keywords: *physical activity, aging and quality of life.*

Introdução

O envelhecimento é um acontecimento mundial que procede no aumento da população senil, significando uma longa idade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido ensejo de discussões pelos aspectos que ela invade e intervém. Os estudos pautados ao processo natural de envelhecimento e o avanço da população de idosos estão volvidos para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida [1].

São consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais. Essa população vem aumentando devido ao progresso da ciência, que permite a elas um envelhecimento saudável, possibilitando também a prática de exercícios físicos e atividades recreativas. Atividades estas que são indispensáveis na vida de todas as pessoas visando uma melhor perspectiva de vida e uma vida mais saudável [2].

O período da velhice está associado à queda das funções corporais e mentais, o que desanima o idoso a buscar uma prática que diminua o conflito do



envelhecimento e melhora a sua saúde. De acordo que aumenta a idade cronológica, a população torna-se menos ativa e a sua capacidade funcional diminui, colaborando para que o seu bem-estar seja reduzido. Modificações no modo de vida, incluindo nos níveis de atividade física e na dieta, podem colaborar para uma ação de prevenção de doenças e de problemas funcionais que se despontam com a idade [3].

O serviço de saúde que atende esses idosos é a Estratégia Saúde da Família (ESF), agregada com uma indicação de reorganização do Sistema Único de Saúde (SUS) no âmbito da atenção primária à saúde (APS). O foco de desempenho da ESF está voltado para atuações especialmente de cunho educativo, de acesso à saúde, junto aos indivíduos e a sociedade em sua totalidade, sem distinção de crenças, cultura, grau de escolaridade ou situação econômica e social. Busca sempre despertar nas pessoas o interesse pelo conhecimento das diversas formas de obter adequadas condições de saúde e de exercer a plena cidadania [4].

A atividade física é conhecida como qualquer movimento do corpo que provém de um gasto de energia acima das condições de repouso. Desta forma, a atividade física seja no lazer, no trabalho e nas demais atividades diárias é dita como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas. Enquanto, aptidão física tem sido definida como qualidade de vida relacionada à disposição de realizar movimentos específicos, mas necessitando de orientações e planejamento adequado para que se tenham resultados significativos [5].

Tendo em vista que a tendência do envelhecimento da população tem se tornado crescente, deve-se haver uma maior atenção com a saúde e bem-estar de tal público. Sendo assim, o presente estudo de revisão de literatura teve como objetivo averiguar a importância da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento, a fim de evitar doenças no processo de envelhecimento e obter melhor qualidade de vida.

Materiais e métodos

Para o desenvolvimento deste artigo científico foi utilizada pesquisa Bibliográfica através de uma Revisão Integrativa (RI) de literatura considerando a relevância do tema proposto e buscando conhecer a perspectiva de alguns autores.

Logo, foram utilizadas para esta elaboração, artigos científicos das bases de dados do Ministério da Saúde, Biblioteca Virtual de Saúde, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (*Lilacs*), que relatam sobre o tema proposto.

Para construção desse trabalho foram utilizadas como critério de inclusão fontes publicadas do ano de 2007 até 2019, por pretender realizar um levantamento dos estudos mais recentes acerca do tema. No processo de construção utilizaram-se os seguintes descritores:

atividade física, envelhecimento e qualidade de vida. Foram selecionados 21 trabalhos a partir dos critérios de inclusão e que tinham ênfase ao tema. Como critérios de exclusão aos trabalhos publicados no ano anterior a 2009 e os que não tinham ênfase ao tema.

Além disso, a pesquisa teve também por finalidade colocar os pesquisadores em contato direto com tudo o que foi escrito e dito sobre o determinado assunto, contribuindo, portanto, para o aprimoramento de seus conhecimentos para formulações das idéias e a fundamentação dos dados a serem utilizados, bem como o uso de conceitos já determinados por meio das teorias pesquisadas [6].

Envelhecimento

O processo de envelhecimento é um evento natural que ocorrerá com todos os seres humanos de forma gradativa, contínua e dinâmica. Ocorre de forma diferenciada para cada indivíduo, esse processo irá acontecer de forma mais vertiginosa para uns e para outros, mas lentamente considerando vários aspectos, como, doenças pré-existentes, sua situação socioeconômica e hábitos do cotidiano são exemplos de fatores que podem interferir nesse processo [7].

Atividade física

Considera-se atividade física, qualquer atividade que consequentemente aja o movimento de músculos e tendo assim algum gasto de energia, não necessita necessariamente acompanhamento profissional, nem movimentos repetitivos. Atividades simples como uma caminhada, sair para um passeio como cachorro, praticar uma dança, cuidar do jardim, entre outras atividades simples, também pode ser realizado em ótica global como no trabalho e atividades domésticas [8].

Atividade física na melhoria do envelhecimento

Brasil Saudável é um Programa do Ministério da Saúde que envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam estilos de viver mais saudável em todas as fases da vida, ofertando a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentações saudáveis e a redução do consumo de fumo. Estas questões são a base para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que significa também um ganho importantíssimo em qualidade de vida e saúde [9].

O treinamento físico produz uma melhora das funções essenciais para a capacidade física do idoso. Para a terceira idade a atividade física é importante, pois cria um clima descontraído, melhora as articulações, aumenta o tônus muscular, proporciona disposição para os afazeres do dia-a-dia, proporciona o bem estar físico, autoestima, fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial; a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura, Além de ser uma cura



contra a depressão e do medo de envelhecer [10].

Uma das atividades físicas feitas pela população é a caminhada, que deve ser aconselhada por ser um movimento natural, de fácil realização e resultado satisfatório para a saúde e o regulamento físico. A caminhada não precisa de equipamentos específicos para a sua prática, além de ser considerada uma das atividades físicas mais seguras. Do ponto de vista cardiovascular e ortopédico, apresenta alto índice de adesão em exercícios para a promoção de saúde e prevenção de doenças [11].

A hidroginástica é um exercício aeróbico feito dentro da água que oferece diversos melhoramentos para o idoso. Uma das principais particularidades desta atividade é o baixo impacto, viabilizando, inclusive o acoplamento de exercícios de força, pois oferece um impacto reduzido entre a coluna e as articulações dos membros inferiores [12].

Resultados

Há diferenças entre os países desenvolvidos e os países em desenvolvimento. Enquanto, nos primeiros, o envelhecimento ocorreu associado às melhorias nas condições gerais de vida, nos outros, esse processo acontece de forma rápida, sem tempo para uma reorganização social e da área de saúde adequada para atender às novas demandas emergentes. Para o ano de 2050, a expectativa no Brasil, bem como em todo o mundo, é de que haverá mais idosos que crianças abaixo de 15 anos [13].

O estilo de vida sedentário na terceira idade pode induzir a maiores desgastes no organismo do que o estilo fisicamente ativo. Como a atividade física retarda o avanço da osteoporose, assim diminuindo a taxa de perda óssea, também é possível ter uma maior força muscular protegendo e fortalecendo as articulações vulneráveis evitando lesões articulares, quedas e principalmente prevenir a rigidez muscular, a atrofia muscular e a baixa capacidade cardiorrespiratória [14].

O sedentarismo tem cada vez mais se tornando hábito da população e longo prazo tem trazido grandes prejuízos à saúde da população, o Quadro 1 apresenta algumas das causas mais comuns do sedentarismo entre os idosos [15].

Quadro 1: As causas mais comuns do sedentarismo entre idosos [15].

Orgânicas	São frequentes as justificativas de interrupção da prática de atividade física por algum tipo de lesão que foi utilizada como fator limitante para a sua continuidade.
Culturais	Além de haver um tradicional estímulo para evitar qualquer atividade motora entre as ações cotidianas, há também o excesso de cuidados com que geralmente se privam os idosos das suas potencialidades, tornando-os cada vez mais passivos a despeito das suas possibilidades de autonomia e independência.

Continuação	
Ambientais	Dependendo do local em questão, existem verdadeiras “armadilhas” no trajeto destinado à locomoção de idosos: irregularidades do solo, ausência de corrimões, de faixas de pedestres, etc. Poucos são os espaços destinados à prática segura das atividades físicas nesta faixa etária.

Sugere-se a prática de 30 minutos de atividade física regular, ao menos três vezes por semana. Uma das vantagens dessa prática é a fácil adesão por aqueles que têm baixa motivação para começar algum tipo de exercício. Ao indicar uma prática física para uma pessoa idosa, devem-se considerar vários aspectos, como: prazer em estarem realizando esta ou aquela atividade, suas necessidades físicas, suas características sociais, psicológicas e físicas [16].

As evidências destacam o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, mais especificamente da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular entre outros, assim com a existência de menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis [17].

Os benefícios da prática na atividade física para a saúde têm sido amplamente documentados. Os principais benefícios biológicos, psicológicos e sociais proporcionados pelo desempenho da atividade prática corporal podem ser observados no Quadro 2 [15].

Quadro 2: Benefícios da atividade Física [15].

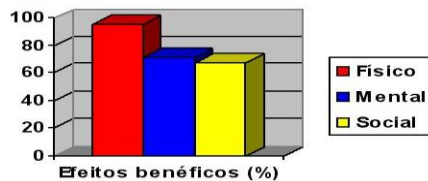
Melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência.
Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares.
Melhora do controle da pressão arterial.
Manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis.
Melhora a postura e o equilíbrio.
Melhor controle do peso corporal.
Melhora o perfil lipídico.
Melhora a infirmada deve nossa periférica; Melhora a função intestinal; Melhora de quadro sálgicos; Melhora a resposta imunológica; Melhora a qualidade do sono; Ampliação do contato social; Correlações favorável com redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas; Diminuição da ansiedade, do estresse; Melhora do estado de humor e da autoestima.
Melhor utilização da glicose.

Outros benefícios importantes adquiridos com a prática de atividades físicas, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrointestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina [18].



Um grupo de estudantes fez uma pesquisa no ano de 2009 demonstrado no Gráfico 1, sobre a melhoria de vida com atividade física na população idosa e chegaram à conclusão de que as satisfações com a vida e a visão pessoal do bem-estar físico, estavam significativamente relacionadas com a prática de atividade física. E ainda, por outro lado o bem-estar psicológico parece ser um grande aliado para que o indivíduo permaneça fisicamente ativo com o avançar da idade [19].

Gráfico 1: Representa a porcentagem de participantes com melhoria física, mental e social [19].



A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, reduz em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, apenas com uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida. Aconselha-se que haja sempre uma avaliação de saúde antes de iniciar qualquer prática e exercício [20].

A prática da atividade física vem com grande vantagem para a melhoria da qualidade de vida, o idoso passa a se sentir mais disposto e interessado a participar das atividades diárias, uma vez que essa prática pode ajudar no retardamento de aparecimento de dificuldades funcionais decorrentes da idade [21].

Conclusão

A prática da atividade física regular reduziu o risco de mortalidade por doença coronariana e outras causas, aumentando a longevidade. Portanto, a atividade física tem sido amplamente abordada e empregada como um dos métodos para a melhoria da qualidade de vida do idoso, atenuando as mudanças e os efeitos causados com a chegada do envelhecimento, reduzindo o risco de problemas sociais e psicológicos.

É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem as idades avançadas com o melhor estado de saúde possível. O envelhecimento ativo e saudável é o grande objetivo nesse processo. Se considerarmos saúde de forma ampliada torna-se necessária alguma mudança no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa.

No trabalho das equipes da Atenção Básica/Saúde da Família, as ações coletivas na comunidade, as atividades de grupo, a participação das redes sociais dos usuários são alguns dos recursos indispensáveis para atuação nas dimensões cultural e social.

Referências

- [1] Civinski C, Montibeller A, Oliveira AL. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEBE*. 2011; 1(9):163-75.
- [2] Ministério do Planejamento (BR). Orçamento e Gestão Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Diretoria de Pesquisas Coordenação de População e Indicadores Sociais. *Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI Subsídios para as projeções da população/ Transição da estrutura etária no Brasil: oportunidades e desafios para as próximas décadas*. Livro nº 93322:314-M943m, p. 156. Biblioteca virtual do IBGE, Brasília; 2015.
- [3] Vidmar MF, Potulski AP, Sachetti A, Silveira MM e Wibelinger LM. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista saúde e pesquisa*. 2011; 4(3):417-24.
- [4] Sá PHVO, Cury GC, Ribeiro LCC. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. *Trab Educ Saúde*. 2016; 14(2):545-58.
- [5] Lima AC, Oliveira APS, Silva JS, Cunha VR, Siqueira TDA. Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental [online]; 2016 [citado em 2019 ago. 15]. Disponível em: <http://www.periodicos.ufam.edu.br/BIUS/article/view/2865>
- [6] Marconi MA, Lakatos EM. *Fundamentos de metodologia científica: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados*. 7ª ed. São Paulo: Atlas; 2010.
- [7] Fachine BRA, Trompieri N. Processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Rev Cient Int*. 2012; 1(7):106-94.
- [8] Polisseni MLC, Ribeiro LCI. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Rev Bras Med Esporte*. 2014; 20(5):340-4.
- [9] Toldrá RC, Cordone RG, Arruda BA, Souto ACF. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*. 2014; 38(2):159-68
- [10] Cupertino APFB, Rosa FHM, Ribeiro PCC. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicol Reflex Crit*. 2007; 20(1):81-6.
- [11] Martinez DM. Proposta de programas de atividade física para a melhoria contínua da qualidade de vida dos idosos do PSF jardim Brasil, prata-mg. [Internet] 2016; [citado em 2019 ago. 20]. Disponível em <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/dunay-munoz-martinez-proposta-programas-atividade-fisica-idosos>.
- [12] Batista Filho I, Jesus LL. Atividade física e seus



- benefícios à saúde [online]; 2010 [citado em 2019 set. 06]. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/brevistaarquivosarqidvol_31_1412869196
- [13] Zago FJ. Impacto de um programa de atividades físicas na qualidade de vida de idosos em Ariquemes [tese]. Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA. Ariquemes/RO; 2018.
- [14] Banhato EFC, Scoralick NN, Guedes DV, Silva KCA, Olavide P, Mota MMPE. Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. *Psicol Teor Prat.* 2009; 11(1):76-84.
- [15] Argento RSV. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso [tese]. Universidade Estadual de Campinas. Campinas/SP; 2010.
- [16] Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Rev Educ Fis – Motriz.* 2010; 16(4):1024-32.
- [17] Silva MB, Amorim ASC, Batista NML, Costa JS. Importância da atividade física para uma boa qualidade de vida na terceira idade [Internet] 2015 [citado em 2019 set. 19]. Disponível em <https://interfisio.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-idoso>.
- [18] Pereira AMVB, Rosa ACDS. Linha guia da saúde do idoso / SAS-SESA, – Curitiba : SESA, 2018. [Internet]. 2018; [citado em 2019 out. 03] Disponível em http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/LinhaGuiSaudeIdoso_2018_atualiz.pdf.
- [19] Nascimento BP, Oliveira DM, Santos D. Melhoria da qualidade de vida e nível de atividade física dos idosos [Internet]. 2008 [citado em 2019 set. 26]. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm>.
- [20] Santana MSC. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Rev Salud Públ.* 2009; 11(2):225-36.
- [21] Azevedo ER, Chariglione IPFS, Silva JTC, Vale JTS, Araújo KHS, Santos MFR. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Rev Bras Cienc Esporte.* 2019; 41(2):142-9.