

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DO IDOSO.

Vitória Sales Firmino <sup>1</sup>, Irla Jorrana Bezerra Cavalcante<sup>2</sup>, Ágatha Lohana Ferreira de Sena <sup>3</sup>, Márcia Janiele Nunes da Cunha Lima<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Campina Grande- [vitoria.saless@outlook.com](mailto:vitoria.saless@outlook.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Campina Grande- [irla.jorrana@gmail.com](mailto:irla.jorrana@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Campina Grande- [agathalohana@hotmail.com](mailto:agathalohana@hotmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Campina Grande- [marciacunhalima87@hotmail.com](mailto:marciacunhalima87@hotmail.com)

## RESUMO

O objetivo deste artigo foi, a partir da revisão integrativa, analisar os efeitos da atividade física e sua importância, além de estudar e compreender a relação e a conciliação entre pessoas da terceira idade e atividade física. Com base nos recentes dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) nota-se um envelhecimento populacional significativo tanto em escala mundial quanto nacional, portanto à medida que cresceu a idade da população também cresceu a produção científica a respeito do tema, tendo em vista que há uma preocupação da comunidade científica em investigar os fatores que podem melhorar ou assegurar uma qualidade de vida para pessoas idosas, ressaltando a atenção que se deve ter com a saúde dos idosos em primeira instância. Com isso, por meio da prática da atividade física, os idosos ativos podem usufruir dos seus inúmeros benefícios principalmente a respeito da manutenção, tratamento ou prevenção de doenças que acometem o bem-estar do indivíduo. Foram pesquisados e analisados de maneira minuciosa artigos no acervo do portal científico sciELO sendo incluídos aqueles que apresentaram um embasamento teórico que correlacione idoso e atividade física e aqueles que apresentassem um respaldo preciso acerca da temática baseado em investigação, análise, pesquisa, etc. Aprofundando-se nessa temática percebeu-se a importância de se praticar atividade física seja ela: dança, exercício, hidroginástica, entre outras. E principalmente a sua prática na terceira idade, visto que pessoas com essa faixa etária necessitam de uma atenção básica maior no que se diz respeito a saúde, visto que idosos são mais fragilizados e estão mais suscetíveis às patologias.

**Palavras-chave:** Idoso, saúde, atividade física.

## INTRODUÇÃO

Paula et al. (1998) destacam que o processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interferem na área motora, concorrendo para a inatividade e contribuindo para o aparecimento e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar negativamente a realização das atividades de vida diária. Portanto, a prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só na prevenção de doenças como na reabilitação de suas habilidades motoras, promovendo um estilo de vida saudável que é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida.

O envelhecimento populacional do mundo é significativo, sendo necessária cada vez mais a busca por meios de manter e/ou melhorar a saúde e a disposição de pessoas idosas. Assim, a prática de atividade física vem sendo parte do cotidiano dessas pessoas, sendo possível pontuar os seus inúmeros benefícios.

No referido trabalho será abordada a importância da atividade física na terceira idade, descrevendo todos os benefícios e problemas que podem surgir na falta destes. Além de observar quais atividades físicas poderiam trazer o melhor desenvolvimento útil e saudável para o idoso, como também problemas que possam surgir ao praticar determinadas atividades de forma excessiva e incorreta, trazendo com isso a importância de um acompanhamento profissional.

Ainda em questão, os grandes males que podem surgir com a obesidade principalmente para determinadas pessoas que já não possuem 100% da capacidade respiratória ou ainda sobrevivem problemas cardíacos, ou seja, os idosos. De modo que a atividade física é o único meio saudável e natural para reduzir o índice elevadíssimo de obesidade tanto nos idosos como nos jovens do Brasil.

A importância de saber o biótipo como também os costumes do dia a dia do idoso antes que o mesmo comece a realizar exercícios físicos, ou seja, os alimentos que costumava ingerir, instruindo-o a uma reeducação alimentar se necessário, saber se o idoso sofre de problemas respiratórios ou mesmo cardíacos, até mesmo se ou consome bebidas alcoólicas. Fatores importantes para uma boa resposta do organismo ao se praticar atividades físicas, e assim adquirir um envelhecimento mais lento e bem mais saudável.

Observa-se como análise a decorrência dos benefícios da atividade física na vida de idosos, sendo assim, o estudo da temática é de grande relevância na área da saúde, principalmente a geriatria que está em constante contato com o idoso e também outras

áreas que lidam com a saúde do idoso, bem como a gerontologia que estuda o processo de envelhecimento. Portanto, esse trabalho tem por objetivo analisar como a atividade física pode auxiliar no melhoramento de vida de pessoas idosas e constatar sua importância com base em revisões literárias de trabalhos científicos que abordam a temática coletados no portal científico sciELO, além de promover a iniciativa dos idosos no campo da atividade física.

## **METODOLOGIA**

A fim de obter subsídios para a revisão literária de artigos e finalmente elaboração deste trabalho, foi feita uma pesquisa no portal sciELO com os seguintes termos de busca: idoso e atividade física obtendo 335 resultados, porém foram selecionados apenas 12 artigos para revisão que atendiam a demanda da temática e correlacionavam diretamente atividade física com idoso, os quais serão analisados e discutidos. Foram encontrados artigos em periódicos como: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (Cinquenta e quatro artigos), Cadernos de Saúde Pública (Vinte e Cinco artigos), Revista de Saúde Pública (Dezesseis artigos), Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano (Dezesseis artigos), Ciência & Saúde Coletiva (Quinze artigos), Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Quatorze artigos), Brazilian Journal of Physical Therapy (Doze artigos), Fisioterapia em Movimento (Onze artigos), Fisioterapia e Pesquisa (Oito artigos), Motriz: Revista de Educação Física (Sete artigos), Revista Brasileira de Epidemiologia (Sete artigos), Acta Paulista de Enfermagem (Seis artigos), Einstein (São Paulo) (Cinco artigos), Revista Latino-Americana de Enfermagem (Quatro artigos), Revista da Associação Médica Brasileira (Quatro artigos), Texto & Contexto – Enfermagem (Quatro artigos), Jornal Brasileiro de Psiquiatria (Três artigos), Revista Brasileira de Enfermagem (Três artigos), Revista Brasileira de Ortopedia (Três artigos), Revista Brasileira de Psiquiatria (Três artigos), Revista da Educação Física / UEM (Três artigos), Revista da Escola de Enfermagem da USP (Três artigos), Cadernos Saúde Coletiva (Dois artigos), Dementia & Neuropsychologia (Dois artigos), Journal of Physical Education (Dois artigos), Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Dois artigos), Revista Brasileira de Reumatologia (Dois artigos), Revista CEFAC (Dois artigos), Revista Dor (Dois artigos), Acta Ortopédica Brasileira (Um artigo), Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia Um artigo), Arquivos de Neuro-Psiquiatria (Um artigo), Escola Anna Nery (Um artigo), Fractal : Revista de Psicologia (Um artigo), Interface - Comunicação, Saúde, Educação (Um artigo), Psicologia: Teoria e Pesquisa (Um artigo),



introduz o idoso na prática de atividade física, e o segundo ponto seria a socialização que o programa de exercícios físicos proporciona, possibilitando a integração e interação do idoso ao meio social. O idoso pode desfrutar de inúmeros benefícios proporcionados pela atividade física, desde sua melhora na saúde física e mental até sua reintegração na sociedade, passando a ser uma pessoa mais ativa e funcional.

Brito et al. (2016) a partir dos seus resultados com a amostra de 420 idosos puderam perceber que a não prática da atividade física tem uma relação estreita com a incapacidade funcional, sendo assim, aqueles idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física tendem a ter uma maior incapacidade funcional. Segundo o pensamento de Maciel (2010, p. 1030) a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Tendo em vista que a atividade física auxilia nessa manutenção da capacidade funcional consequentemente auxiliará também na melhora da qualidade de vida.

A atividade física (AF) regular surge como um meio de promoção de saúde e qualidade de vida (Salin et al. 2011, p.198).

A prática regular de atividade física (PRAF) é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. A inatividade física é um importante fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial (Freire 2014, p.345).

A prática de atividade física deve ser um hábito adotado por todas as faixas etárias, principalmente para aqueles que sofrem de uma série de problemas advindos do mau funcionamento do seu próprio organismo, acarretados pelo sedentarismo, alimentação incorreta, consumo de álcool ou tabaco entre outras substâncias que atrapalhem o sistema respiratório, circulatório e locomotor, grande parte desses problemas surgem nos idosos o que provoca um envelhecimento ainda mais precoce. O único meio útil e saudável para evitar determinadas situações é a realização frequente de exercícios físicos. Sonati et al. (2014) perceberam por meio de um estudo, o qual compara a qualidade de vida de adultos e idosos que praticam regularmente alguma atividade física, que desempenho das atividades diárias, melhora na autoestima, satisfação financeira e disponibilidade para tempo de lazer foram alguns dos fatores de melhoramento em que a prática regular de atividade física está envolvida promovendo através desses pontos e de outros maior qualidade de vida. Santos et al. (2015) apontam em sua análise, por meio de uma revisão sistemática, um crescente comportamento sedentário na população idosa o que compromete a prática de atividades físicas e a

saúde do idoso. Afirma-se também que especialistas apontam um aumento do sedentarismo e diminuição da atividade do idoso.

O idoso que não se entrega ao sedentarismo e realiza com frequência atividades físicas, ostenta uma vida saudável com inúmeros benefícios. Dentre eles, o mais almejado é o prolongamento da vida. No entanto, tais benefícios não se restringem somente a isso, pois o idoso ativo traz consigo o melhoramento de sua aptidão física e mental aumentando sua resistência para as atividades diárias e agrega ainda o fortalecimento muscular, redução da pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, além de auxiliar na prevenção de diabetes, depressão, ansiedade e sedentarismo. Claro que somente a prática de exercícios físicos não trará essa série de benefícios; outro ponto importante é a alimentação correta, pois, ao atingirmos os 65 anos de idade nosso corpo sofre uma série de mudanças fisiológicas, acarretando em disfunção celular algumas vezes, declínio do funcionamento dos órgãos; alterações das necessidades energéticas, alterações no sistema digestivo, ou seja, o intestino perde um pouco a sua força muscular, provocando uma diminuição na mobilidade intestinal (prisão de ventre).

Stival et al. (2015) determinam a obesidade como uma das variáveis que influenciam diretamente nas determinantes sociais da saúde dos idosos.

Ao ser atingida a terceira idade, a obesidade vem como um fator consequente, devido em determinada fase da vida a pessoa idosa pode perder peso e massa muscular, possuindo tendência a aumentar a quantidade de gordura corporal. Desta forma podendo ocasionar problemas graves para a saúde do idoso, dificuldade de circulação sanguínea para determinadas partes do corpo, ocasionando o que conhecemos como formigamento ou dormência do membro, diminuição dos sentidos principalmente o paladar, olfato e visão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no exposto, percebeu-se que a temática relacionada ao idoso é muito debatida no âmbito da produção científica e juntamente com a temática da promoção da saúde, portanto essa questão da atividade física proporcionar ao idoso mais saúde torna-se no mínimo interessante e relevante para debates e estudos científicos, sendo indubitável o papel crucial que a atividade física exerce na vida de pessoas idosas.

Sendo assim, a inserção do idoso no campo da atividade física é necessária. E, a partir da sua prática, a pessoa idosa poderá usufruir dos seus benefícios, como: maior interação social, benefícios para a saúde tanto física quanto mental, diminuição do ócio e aumento da disposição física, melhoramento significativo na qualidade de vida, bem

estar, prevenção de doenças, fortalecimento do sistema imunológico, maior funcionalidade, entre outros.

Portanto, a saúde do idoso é o principal pilar que a atividade física sustenta. A manutenção e promoção da saúde ou até a prevenção de doenças é um fator de agregação na vida do idoso que se faz presente através da prática de atividade física, sendo assim, correlacionando atividade física e idoso teremos como resultado mais saúde e bem-estar, por isso é inquestionável a importância da adesão do idoso nesse campo.

## REFERÊNCIAS

**BRITO**, Kyonayra Quezia Duarte; **MENEZES**, Tarciana Nobre de; **OLINDA**, Ricardo Alves de. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. *Rev. Bras. Enferm.*, Brasília , v. 69, n. 5, p. 825-832, Oct. 2016 .

**CASTRO**, Anúbes Pereira de et al . Violência na velhice: abordagens em periódicos nacionais indexados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 5, p. 1283-1292, May 2013.

**CASTRO**, Marcela Rodrigues de; **LIMA**, Leopoldo Henriques Rezende; **DUARTE**, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Porto Alegre , v. 38, n. 3, p. 283-289, Sept. 2016.

**FREIRE**, Rafael Silveira et al . Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 5, p. 345-349, Oct. 2014 .

**MACIEL**, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: rev. educ. fis. (Online)*, Rio Claro , v. 16, n. 4, p. 1024-1032, Dec. 2010.



**MATSUDO**, Sandra Mahecha; **MATSUDO**, Victor Keihan Rodrigues; **BARROS NETO**, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **RevBrasMed Esporte**, Niterói , v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001 .

**PAULA**, Karla Campos de; **PAULA**, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **RevBrasMed Esporte**, Niterói , v. 4, n. 1, p. 24-27, Feb. 1998.

**PINHO**, et al. *A hidroginástica na terceira idade*. EFDeportes Revista Digital [material da internet] Nov 2006 11:102.

**SALIN**, Mauren da Silva et al . Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro , v. 14, n. 2, p. 197-208, June 2011.

**SANTOS**, Rafaela Gomes dos et al . Comportamento Sedentário em Idosos: Uma Revisão Sistemática. *Motri.*, Ribeira de Pena , v. 11, n. 3, p. 171-186, set. 2015

**SONATI**, Jaqueline Girnos et al . Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 4, p. 731-739, Dec. 2014

**STIVAL**, Marina Morato; **LIMA**, Luciano Ramos de; **KARNIKOWSKI**, Margô Gomes de Oliveira. Relações hipotéticas entre os determinantes sociais da saúde que influenciam na obesidade em idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro , v. 18, n.2, p.433-442, June 2015.

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:

