Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Qualidade de vida: benefícios do exercício físico para idosos

Quality of life: benefits of exercise for seniors

Wesley Ronney Aires de Souza [1],
Raissa Pereira Fernandes[2],
Ruan Felipe da Silva Justino[3],
Amanda Araújo Maia[4]
Fábio Alexandre dos Santos Lira
Flávio Franklin Ferreira de Almeida
Elzenir Pereira de Oliveira Almeida
Tayana Adélia Palmeira Gomes Nepomucena

Resumo:O estudo foi realizado a partir de uma revisão sistemática da literatura, de natureza pura e apresenta como cenário plataformas virtuais como a Scientific Eletronic Librari Online/ Brasil (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). O objetivo principal é sondar a importância do exercicio fisico para a melhora na qualidade de vida de idosos, haja vista que o envelhecimento saudável esta cada vez mais complexo de se obter. Foram recrutados na pesquisa, artigos e monografias com um delineamento de 6 anos, ou seja, trabalhos publicados de 2016 até 2022 que retratassem essa relação. Após análise dos resultados, é possível afirmar que a prática do exercicio físico é essencial para a otimização da qualidade de vida do idoso, e oferecer inúmeros benefícios para essa população, entre eles, proteção da capacidade funcional, melhoria na aptidão física, melhoria da composição corporal, redução de dores articulares, melhora da força e flexibilidade, aumento da densidade óssea e melhora do perfil lipídico. Podendo ainda frisar, que além de oferecer melhor qualidade de vida, o exercício físico, proporciona mais anos de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Exercício Físico. Idosos.

Abstract: The study was carried out based on a systematic review of the literature, of a pure nature and presents as a scenario virtual platforms such as Scientific Electronic Librari Online/ Brazil (SCIELO) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). The main objective is to probe the importance of physical exercise to improve the quality of life of the elderly, given that healthy aging is increasingly complex to achieve. Articles and monographs with a 6-year design were recruited in the research, that is, works published from 2016 to 2022 that portray this relationship. After analyzing the results, it is possible to affirm that the practice of physical exercise is essential for optimizing the quality of life of the elderly, and offering numerous benefits for this population, among them, protection of functional capacity, improvement in physical fitness, improvement of composition body, reduced joint pain, improved strength and flexibility, increased bone density and improved lipid profile. It can also be emphasized that, in addition to offering a better quality of life, physical exercise provides more years of life.

Keywords: Quality of life. Physical exercise. Seniors.

1- Faculdade São Francisco da Paraíba, FASP, Cajazeiras, PB, Brasil. E-mail: wesled.fisica@hotmail.com; ORCiD: 0000-0002-1416-8176

INTRODUÇÃO

Entende-se por pessoa da terceira idade ou idoso, indivíduos que contenham mais de 60 anos de idade, estabelecido pelo estatuto do idoso. De acordo com pesquisas do IBGE (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA), essa população representa aproximadamente8,6% da população brasileira. O envelhecimento vem expandindo consideravelmente, o que acaba impondo um aumento da expectativa de vida, uma diminuição da taxa de natalidade, e a um adequado monitoramento de doenças crônico-degenerativas e infectocontagiosas (imunização). (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Neri (2002) evidencia que o envelhecimento é singularizado e, dessa forma, nota-se que cada pessoa possui discrepâncias em aspectos de origens psicológicas, sócio-históricas e genético- biológicas. E entendendo que esse processo é causador de eventos degenerativos e irreversíveis, quevão alterar fatores importantes, como biológicos, psíquicos e sociais, percebe-se que é essencial incentivar a população idosa a praticar hábitos que promovam uma melhoria na sua qualidade de vida (BRITO, LITVOC, 2004).

A qualidade de vida citada anteriormente, é construída através de práticas saudáveis, que consequentemente melhoram os padrões de saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, mostra que qualidade de vida se trata de uma noção que o ser humano tem, sobre sua inclusão na vida. Onde apresentar bem-estar físico, social, mental, psicológico, emocional, entre outros, o tornará envolvido dentro dessa denominação.

A atividade física para esse grupo tem sido apontada como considerável componente de um estilo de vida saudável, devido especialmente a sua ligação com inúmeros benefícios para a saúde físicae mental. Dessa forma, é visto que os exercícios físicos específicos se tornam cada vez mais essenciais no processo de envelhecimento, já que são possibilitados de resguardar a capacidade funcional dos idosos, assegurando uma maior autonomia, liberdade, comodidade e qualidade de vida, e com isso promovem aos idosos uma vida com mais independência e saúde, evitando doenças que acometem esse grupo durante seu processo de envelhecimento (ASSUMPÇÃO et al., 2008).

Vale destacar, que o trabalho do profissional de Educação Física de modo efetivo na orientação e prescrição exata dos exercícios físicos é essencial, para que assim, os idosos possam ser beneficiados de forma positiva nessa tão mencionada melhoria e manutenção da saúde, levando a uma excelente qualidade de vida. Esse acompanhamento supervisionado, além dos benefícios citados até aqui, também

é efetivo para que não haja acidentes no momento da prática, acarretando em algo prejudicial ao idoso, e também para que sejam prescritos exercícios que respeitem a individualidade, com volume e intensidade adequados para seu condicionamento físico. Dessa forma, esse acompanhamento sempre será algo de suma importância (CINVISKI; MONTIBELLER; OLIVEIRA, 2011).

Evidenciando a importância que esse assunto tem em relação à prevenção de doenças e promoção da saúde, esse estudo busca revisar literaturas cientificas por meio de pesquisas bibliográficas sobre a relevância do exercício físico para a vida dos idosos, ressaltando os benefícios para a saúde, a melhora na qualidade de vida, e sua contribuição no dia a dia dessas pessoas, proporcionando facilidade para realização de suas atividades diárias.

Tendo em vista a relevância que esse assunto nos traz sobre a promoção da saúde e a prevenção de doenças, este artigo propõe revisar literaturas cientificas através de pesquisas bibliográficas sobre a importância do exercício físico para idosos e enfatizando os efeitos benéficos para a saúde, com o objetivo de promover a uma melhor qualidade de vida e facilitar o seu cotidiano na hora de realizar as suas tarefas diárias.

Deste modo, levanta-se a seguinte indagação: a prática de exercício físico é capaz de trazer benefícios como o melhoramento da capacidade física, autoestima, encadeamento de doenças crônicas e sociabilidade para esses idosos que o praticam? Com base neste questionamento, este trabalho buscou investigar através de revisão sistemática da literatura, a importância de fato desse mecanismo possuir um impacto positivo na qualidade de vida de pessoas idosas.

1 MATERIAL E MÉTODO

Esse referido estudo sonda, a importância do exercicio fisico para a melhora na qualidade de vida de idosos. Essa pesquisa foi realizada a partir de uma revisão sistemática da literatura, de natureza pura e apresenta como cenário plataformas virtuais, como a Scientific Eletronic Librari Online/ Brasil (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Foram recrutados para esse estudo, artigos e monografias com um delineamento de 6 anos, ou seja, trabalhos publicados de 2016 até 2022, que retratassem a relação do exercício físico com a qualidade de vida de idosos. Para essa pesquisa foi utilizada os seguintes descritores: Idosos, qualidade de vida e exercício físico. Para refinar a busca, foi feito a junção entre esses descritores e a expressão “and” que é um operador booleano. Assim, os termos utilizados foram:

- Idoso and qualidade de vida;
- Idoso and exercício físico.

Por meio de uma inicial leitura dos textos e feito associação com a questão problemática desse estudo, a revisão buscou detectar, consultar, como também apresentar citações indispensáveis do material estudado para que possa facilitar a compreensão e a discussão dos resultados. Dessa forma, através da análise diante dos objetivos dessa pesquisa, foram selecionadas e extraídasinformações relevantes que nos levem a identificar de forma mais precisa a importância do exercício físico, e sua relação com a qualidade de vida dos praticantes, no caso, os idosos.

RESULTADOS

Sobre a importância da prática de exercicio físico para a qualidade de vida de idosos, e observando que o envelhecimento saudável esta cada vez mais complexo de se obter, esse estudo através de pesquisa em plataforma digitais, buscou evidenciar que a execução dessa prática irá sim, trazer melhorias para o idoso e para seu processo de envelhecimento. E para isso, a pesquisa utilizou-se de palavras chaves, sejam elas em conjunto ou isoladas, e logo após foi feito um levantamento de dados, onde foram baixados todos os resultados que fossem encaixados no tema abordado nesse estudo.

Em vista disso, após a busca nas plataformas, foram encontrados um total de (n = 210) estudos científicos, sendo partilhados em (n = 125) 59,53 (%) na SCIELO; (n = 85) 40,47 (%) LILACS. Feito uma filtragem e apreciação, foi utilizado alguns criterios de exclusão (n = 12) 5,71 (%) trabalhos incompletos; (n = 77) 36,67 (%) trabalhos estrangeiros; (n= 19) 9,04 (%) não estavam de acordo com a temática pesquisada; (n= 81) 38,58 (%) não foram publicados nos ultimos cinco anos; (n=8) 3,8 (%) não respondia a indagação norteadora desse estudo, ficando para análise (n= 12) 6,2 (%) achados cientificos.

Analisando os 12 estudos escolhidos, ainda foi possivel fraciona-los em (n=1) 8,33 (%) na area da educação fisica, e (n=11) 91,67 (%) na area de saúde em geral. Dos escolhidos, tambem foi observado que (n = 9) 75 (%) apresentavam natureza qualitativa e (n = 3) 25 (%) natureza quantitativa.

Na tabela 1 estão apresentados os 12 estudos selecionados nessa pesquisa, descrito com autor/autores do estudo, o tema e o ano no qual foi publicado.

AUTOR	**TEMA**	**ANO**
FERREIRA; RODRIGUES; SOARES	Volume de Treinamento Aeróbio para o Aumento da Variabilidade da Frequência Cardíaca em Idosos	2017
SCIANNI *et al*	Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais	2019
CARMO; XAVIER; ALVES	Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura	2019
BITENCOURT; SIMÕES	Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada	2019
LIMA *et al*	Caminhada utilitária e caminhada como exercício para os idosos: quais fatores podem influenciar?	2020

CARDOSO *et al*	Efeitos crônico da prática do exercício físico na variabilidade da frequência cardíaca em idosas comdiabetes mellitus.	2020
PILATT; NIELSSON;SCHNEIDER	Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática	2020
CASSIANO *et al*	Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	2020
HARRIS	Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade	2020
PICHELER	O controle da pressão arterial em idosos na prática de exercícios físicos	2020
VENTURINI; FARINATTI; SILVA	Teste circuito ao ar livre: construção e validação de um instrumento de predição da capacidade cardiorrespiratória de idosos	2020
SOCOLOSKI *et al*	Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros	2021

DISCUSSÃO

Nos últimos anos tem se verificado uma vasta evolução a cerca do conhecimento sobre as ciências básicas do exercício e sua importância como promotora de saúde, reabilitação e sua intervenção terapêutica. É sabido que o exercício é instrumento seguro e eficiente, quando adequado a cada necessidade de condicionamento, o que inclui a população idosa. (CARMO; XAVIER; ALVES, 2019)

Mesmo com o vasto conhecimento citado no paragrafo anterior, também é possível pontuar que existem alguns fatores que de certa forma podem barrar essa prática, dentre eles, fatores sociais, ambientais e econômicos, como também, barreiras intrapessoais, ou seja, dor, lesão ou doença. Até mesmo o medo de cair, machucar-se, e a insegurança podem acabar influenciando nesse processo. (SOCOLOSKI et al., 2021).

A proposta principal desse estudo e dos estudos que foram revisados é comprovar que o exercício físico é capaz de mudar aspectos da vida do idoso, ou seja, aperfeiçoar sua qualidade de vida, e que é possível vencer essas barreiras quando acompanhada por um profissional.

De acordo com tudo que foi citado até o momento e com a leitura sistemática de outras pesquisas científicas, foi possível captar e por sua vez citar nesse estudo alguns dos benefícios que o hábito de praticar exercício traz para a vida desses idosos. Dentre os inúmeros que existem, serão frisados aqui a proteção da capacidade funcional, melhoria na aptidão física, melhoria da composição corporal, redução de dores articulares, melhora da força e flexibilidade, aumento da densidade óssea, melhora do perfil lipídico (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).

E referente à outros aspectos como o da qualidade de vida, a redução da incidência de quedas, o medo que o idoso tem de cair e danificar seu estado geral de saúde; fatos relacionados a pontos cognitivos, como melhorias na memória de trabalho e funções executivas pelo aumento da velocidade de processamento, são outros benefícios que pode-se frisar. (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).

Vale a pena evidenciar também que essa prática pode ser considerada como algo prazeroso, principalmente para a população idosa, pois eles terão a oportunidade de expressar pensamentos, concepções, sentimentos, além de estarem interagindo com outras pessoas, o que consequentemente reforçam seus laços afetivos e culturais, e isso tudo influenciará na redução de sintomas depressivos, por exemplo. (CASSIANO et al., 2020).

Dos estudos que foram analisados e selecionados, também foram avaliadas as consequências dessa prática para o Sistema Nervoso Central (SNC) de idosos, e os resultados constataram que

tanto de forma aguda como crônica ela manifesta efeitos neurogênicos e neuroprotetores no SNC dessa população. Trazendo para termos funcionais, foi apontada uma melhoria especialmente em redes e regiões neurais associada com bons funcionamentos cognitivos, como maior flexibilidade cognitiva, mínimo tempo de identificação e reação a estímulos, e aumento da memória. (SCIANNI et al., 2019).

Também foi abordado sobre a Pressão Arterial (PA) dos idosos, e sabe-se que quando alterada torna-se um agravante fator na saúde dessa população. A hipertensão exprime uma das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil, e de acordo com as VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2016), uma forma de tratamento não farmacológica e habilitada para reduzir a PA cronicamente e agudamente é o exercício físico.

Assim, é perceptível que a companhia de um profissional de saúde em especial o deeducação física e o desenvolvimento de planos educativos são ações capazes de proporcionar a plenitude do cuidado. No momento da prática, por exemplo, a falta do controle da PA, acarretará em diversos fatores de risco, podendo citar Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e Insuficiência Cardíaca (IC) (PICHLER et al., 2020).

Dessa forma, o impacto causado pelo exercício físico na vida desses idosos requer considerações e reflexões essenciais no contexto da educação física, uma vez que, de acordo com Cassiano et al (2020) essa prática promoverá ganhos na saúde, tais como: atenuação do risco de sarcopenia, diminuição da pressão arterial, diminuição do estresse, e melhora da autoestima.

Outro ponto importante acerca dos profissionais de saúde, é que eles desempenham papel essencial nesse processo, não só aumentando a aptidão física de idosos através do monitoramento do nível de exercício físico, mas também propiciam um envelhecimento e envolvimento social o mais ativo para eles. E apesar do exercício ser direcionado para inúmeras condições crônicas, sua prescrição é ainda mal abordada e desprezada. Foi observado que, o idoso precisa de acompanhamento para essa realização, pois é necessário que a prescrição desses exercícios seja personalizada, levando em consideração as barreiras apresentadas pelo idoso e, que seja respeitado suas individualidades (LIMA et al., 2020).

Ainda foi possível verificar, que apesar de os idosos buscarem o exercício físico por fatores ligados à saúde, a permanência deles dependerá também do prazer pela prática e pelo ambiente onde executará, verificando mais uma vez a importância do acompanhamento com o profissional, haja vista a necessidade de um cuidado com a qualidade das aulas, da interação social e do ambientefísico onde essas atividades percutem (HARRIS et al., 2020).

CONCLUSÃO

Após análise dos resultados, é possível afirmar que a prática do exercicio físico é essencial para a otimização da qualidade de vida do idoso. Foram identificados inúmeros benefícios que essa prática oferece, entre eles, proteção da capacidade funcional, melhoria na aptidão física, melhoria da composição corporal, redução de dores articulares, melhora da força e flexibilidade, aumento da densidade óssea e melhora do perfil lipídico.

Vale a pena ressaltar, que é de suma importância que a pessoa idosa introduza, no seu modo de vida, hábitos saudáveis, a fim de que esses benefícios sejam alcançados, e para que isso seja possível, se faz necessário que profissionais da saúde, especificamente o de educação física, se engagem em desenvolvimento e mobilizações de projetos, que busquem e atijam uma vasta margem de idosos com vida ativa e consequentemente com melhor qualidade de vida.

Pode- se concluir também, que esse acompanhamento é capaz de otimizar os resultados benéficos, prevenir alguns riscos que podem surgir no momento da prática e contribuir com a permanência deles na rotina, por consequência do cuidado com a qualidade das aulas, da interação social e do ambiente físico onde essas atividades percutem. Por fim, é possível frisar, que além de oferecer melhor qualidade de vida, o exercício físico, proporciona mais anos de vida.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, Claudio de Oliveira; SOUZA, Thiago Mattos Frota de; URTADO, ChristianoBertoldo. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. 2008.

CARMO, Elyane Saraiva do; XAVIER, Vivian Bertoni; ALVES, Vera Lúcia dos Santos. Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura. Rev. Soc. Cardiol. Estado de Säo Paulo, p. 427-431, 2019.
CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 09, 2011.

DA SILVA SOCOLOSKI, Thiego et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-8, 2021.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

HARRIS, Elizabeth Rose Assumpção et al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, 2020.
LIMA, Waléria Paixão de et al. Caminhada utilitária e caminhada como exercício para os idosos: quais fatores podem influenciar?. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, 2020.

LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. Envelhecimento prevenção e promoção da saúde. In: Envelhecimento prevenção e promoção da saúde. 2004. p. 226-226.

PICHLER, Bruno et al. O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS NA PRÁTICA DE

EXERCÍCIOS FÍSICOS. ANAIS CONGREGA MIC-ISBN 978-65-86471-05-2, v. 16, p. 788- 793, 2020.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. Fisioterapia e Pesquisa, v. 26, p. 210-217, 2019.

SCIANNI, Aline Alvim et al. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, p. 81-95, 2019.