

# Atividade física e suas contribuições na saúde do idoso



Mauricio Santana Do Nascimento<sup>1</sup>; Mickael Santana Dos Santos<sup>1</sup>; Davi Soares Santos Ribeiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário AGES, Paripiranga/BA

## RESUMO

*O aumento da população idosa implica em uma maior necessidade de assistência, informação, bem como condições para que haja um envelhecimento ativo e por sua vez saudável. O artigo tem o objetivo de discutir os benefícios da atividade física na saúde do idoso. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Os resultados apontaram que a prática de atividade física oportuniza benefícios para os idosos, incluindo melhora da força, equilíbrio, capacidade funcional para executar tarefas do dia a dia, redução de dores, bem como, benefícios sociais e psicológicos. Conclui-se a necessidade de programas de exercícios físicos voltados aos idosos orientados por um profissional de Educação Física para promoção de saúde e do bem-estar do idoso.*

*Palavras-chave: Idoso, Saúde, Atividade Física*

## ABSTRACT

The increase in the elderly population implies a greater need for assistance, information, as well as conditions for active and healthy aging. The article aims to discuss the benefits of physical activity on the health of the elderly. A bibliographical research was carried out with a qualitative approach. The results showed that practicing physical activity provides benefits for the elderly, including improved strength, balance, functional capacity to perform daily tasks, reduced pain, as well as social and psychological benefits. It is concluded that there is a need for physical exercise programs aimed at the elderly guided by a Physical Education professional to promote the health and well-being of the elderly.

Keywords: Elderly, Health, Physical Activity

## 1. INTRODUÇÃO

A evolução da ciência e da tecnologia contribuiu no aumento da expectativa de vida, tendo forte impacto na estrutura da faixa etária da população do país.

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (BRASIL, 2022), os indicadores de envelhecimento da população brasileira

aceleraram para níveis recordes, e pessoas de 65 anos ou mais já representam 10,9% do total de habitantes no país, sendo que dos 203,1 milhões de brasileiros, 22,2 milhões estão nesta faixa etária.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) apontam que seis entre 10 brasileiros adultos não seguem as recomendações da de prática de atividades físicas no tempo livre. Entre os idosos a partir de 65 anos essa taxa aumenta para sete em cada 10.

A falta de atividade física pode implicar no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo as principais causa de morbidade e mortalidade. As doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo das doenças respiratórias crônicas, diabetes mellitus, cardiovasculares e cânceres - são responsáveis por 70% das mortes no mundo (MALTA ET AL, 2017).

A combinação de fatores como genética, fisiológicos, ambientais e comportamentais tendem a ser um forte influências para a longa duração dessas doenças. Todavia, o estilo de vida negativo que inclui o consumo de tabagismo, alcoolismo, dieta pouco saudável e a falta de atividade física contribuem para o aumento do risco de morte, bem como outra característica como a poluição do ar que também é um fator de risco para as enfermidades.

Com isso, o aumento da população idosa implica em uma maior necessidade de assistência, informação, bem como condições para que haja um envelhecimento ativo e por sua vez saudável (CHINA, 2021). Nesse sentido, o objetivo do estudo é discutir os benefícios da atividade física na saúde do idoso.

## **2. MATERIAIS E MÉTOSOS**

Para a realização do estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Foram encontrados artigos na base de dados do Google Acadêmico e Pubmed, utilizando-se dos descritores: idoso, saúde e atividade física.

Foram considerados artigos publicados entre 2013 e 2023; redigidos em língua portuguesa e publicações que tivessem como foco a temática do estudo. Após levantamento preliminar nas bases de dados escolhidas, os artigos foram selecionados para discussão do presente artigo.

### 3. DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento pode ser definido como um conjunto de alterações e modificações morfológicas, bioquímicas, psicológicas e fisiológicas, que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, assim sendo um processo dinâmico e progressivo (DE BARROS MOURA et al, 2020)

Nesta etapa, ocorre a perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo às atividades diárias, assim, afetando principalmente a funcionalidade do idoso. Na maior parte das vezes, idoso convive com um ou mais disfunções e doenças crônicas, levando ao declínio da capacidade funcional e perda da autonomia, devido as perdas significativas das capacidades física, a presença de distúrbios patológicos ou fatores sociais como a falta de segurança.

Sendo assim, a prática de atividade física ao longo da vida pode-se adentrar ao envelhecimento ativo, conceito adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que apresenta a atividade física como um fator de impacto para a promoção de um envelhecimento saudável.

Entretanto, a maioria dos idosos só recorrem a prática de atividade física quando tem agravos de saúde (a exemplo das doenças crônicas) ou devido ao saber do potencial da atividade física na prevenção de comorbidades, principalmente em relação às doenças cardiovasculares e osteomusculares. Diante disso, um fator que acomete os idosos é o medo de cair devido a perda da funcionalidade, assim, podendo causar grandes danos ao idoso, principalmente os acometidos de doenças osteomusculares.

Sabe-se que a prática de atividade física está fortemente ligada à redução da ocorrência de quedas, devido a capacidade de melhorar a mobilidade física e a estabilidade da postura, e com isso reduzido o número de quedas em idosos (GONÇALVES et al, 2019).

Conforme Lozado et al (2020), os baixos níveis de atividade física acabam resultando em diminuições significativas na agilidade, equilíbrio, força e resistência muscular em pessoas idosas, e como consequência tem um prejuízo na funcionalidade do indivíduo.

Uma vida ativa inclui a sensação de bem-estar, autopercepção da vida e melhoramento da vida social. Além de outros benefícios como: diminuição das

dores corporais, dos sintomas depressivos, promoção da socialização que estimula a integração e novas amizades, estética, engajamento social, mantém a vitalidade na velhice, fatores essenciais especialmente para os idosos que moram sozinho (DE BARROS MOURA et al, 2020).

Ponte et al (2019) afirma que a prática regular de atividade física na terceira idade, tais como: dança, caminhada, alongamentos entre outras, promovem a melhora da aptidão física e manutenção da capacidade funcional da população idosa.

A atividade física para idoso deve englobar três aspectos fundamentais: o treinamento resistido que tem como principal objetivo fortalecer os músculos e proporcionar força, potência e resistência para o indivíduo, o treinamento cardiorrespiratório que irá trabalhar na melhora e absorção de oxigênio e o treinamento de flexibilidade que tem como função fornecer uma flexibilidade maior para o idoso (ACSM, 2018).

Nesse contexto, a atividade física não deve ser compreendida apenas como ação preventiva de doenças crônicas não transmissíveis, mas como um campo amplo que pode proporcionar vínculos, fortalecimento de grupos e convivência.

Para a escolha de atividades físicas sistematizadas é fundamental entender as demandas de cada indivíduo, sendo essencial que haja um profissional capacitado para evitar efeitos negativos ou prejuízos a saúde do idoso (LIMA ET AL, 2020).

Nesse sentido, os profissionais de saúde precisam estar atento e identificar a presença de transtorno mental em idosos, pois os que apresentam essa característica terão uma maior dificuldade em aderir às práticas de atividade física como um fator diário na vida (DE LIMA E CARDOSO, 2019).

O Profissional de Educação Física deve conduzir e estabelecer um ambiente acolhedor, tratando de maneira positiva para que o idoso fique engajados na prática de atividade física.

Sendo assim, a prescrição da atividade física deve ser procedimento de responsabilidade principal do Profissional de Educação Física, pois na atividade física entra diversas características como: variáveis da dose, intensidade, frequência, duração e o modo de progressão que deverá respeitar todos os

princípios do treinamento físico. Esses fatores são fundamentais no progresso do idoso na prática de atividade física, assim como na conquista dos objetivos do indivíduo.

De Oliveira Correa (2020), afirma que com o crescente número de pessoas idosas no país somadas às preocupações com a saúde e bem-estar físico, necessita de Profissional de Educação Física capacitado para que não só levem a atividade física para esse público, assim como mostrar a importância dele no tratamento, prevenção de doenças e na conquista da saúde e do bem-estar.

Nesse sentido, é necessário que o Estado forneça programas de atividade físicas como Academia da Saúde com Profissionais de Educação Física habilitados aos idosos, além de equipe multidisciplinar.

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que a atividade física é um fator fundamental no envelhecimento saudável para os idosos, sendo importante para os vários âmbitos que englobar o ser humano, seja social, individual, biológico, cognitivo e biopsicossocial.

Percebe-se que a prática de atividade física tem um fator essencial na autonomia do idoso, não só possibilitando a melhoria no aspecto físico do corpo, como também em aspectos mentais, cognitivo e sociais.

O Profissional de Educação Física tem um papel importante tanto em orientar atividade física para esse público, bem como no processo de educação em saúde, contribuindo na promoção da saúde e do bem-estar.

#### **REFERÊNCIAS**

ACSM. American College of Sports Medicine. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Philadelphia: Wolters Klumer. 2018.

ASSUNÇÃO, João Lucas Araujo; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares. Envelhecimento cognitivo, autoeficácia e atividade física: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 12, n. 1, p. 116-132, 2020.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística · **PopulaçãoCenso 2022**. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/> Acesso em 21/12/2023.

CHINA, Diego Leandro et al. Envelhecimento ativo e fatores associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 141-156, 2021.

DE BARROS MOURA, Caroline Rodrigues et al. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10381-10393, 2020.

DE LIMA, Allison Padilha; CARDOSO, Fabrício Bruno. Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: estudo de base populacional. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 22, n. 2, p. 1-17, 2019.

DE OLIVEIRA CORRÊA, Luiz Felipe; DE MORAES SOUZA, Rennan Silva; VILELA, Andréa Teixeira. A importância do exercício físico gerando qualidade de vida nos idosos. **Revista Prisma**, v. 1, n. 2, 2020.

GONÇALVES, A. K. et al. Programa de atividade física multicomponente: estudo com idosos caidores e não caidores. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 30, n.1, p.e-3077, out. 2019.

JÚNIOR, Calvino Reibnitz et al. **Atenção Integral à Saúde do Adulto: Medicina**. 3ª. ed. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2013. 121 p. ISBN 978-85-8267-004-0.

LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020.

LOZADO, Yasmin Assis et al. Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. **Práticas E Cuidado: Revista De Saúde Coletiva**, v. 1, p. e9994-e9994, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil**. **Rev. Saúde Pública**, v. 51, ed. 1:4s, 2017.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4163-4170, 2019.

OMS. Organização Mundial de Saúde, 2023.

PONTE, M. K. C. et al. **Saúde do idoso**: abordagem preventiva em um grupo de caminhada. **Rev. Expr. Catól. Saúde**; v. 4, n.1, p. 75-80, jan./jun. 2019.