



A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR ASSOCIADO À QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Morhana Camapum dos Santos ¹
Samara Melissa Vidal Maul ²
Lorrane de Souza Agra ³
Flávia Nunes Ferreira de Araújo ⁴

RESUMO

O envelhecimento populacional está cada vez mais presente no cotidiano global, sendo caracterizado como uma tendência crescente no século XXI, o que resultou em novas abordagens de atenção à saúde da pessoa idosa. No Brasil, em 2060, 25% da população brasileira terá 60 anos ou mais. Pensando nisso, evidencia-se a relevância de manter a qualidade de vida dessa população, o que corresponde a promover condições básicas e suplementares requeridas para vivência do ser humano em um meio, bem como, um envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, a prática de atividades físicas configura-se como estratégia fundamental na manutenção e promoção da saúde e da qualidade de vida do idoso. O estudo teve como objetivo investigar os impactos da prática de atividade física regular na qualidade de vida da pessoa idosa. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando-se os descritores: exercício físico, qualidade de vida e envelhecimento. Como critérios de inclusão: escolheu-se artigos gratuitos e disponíveis na íntegra, em formato eletrônico; publicados em idioma português, inglês e espanhol, e publicados entre os anos de 2017 e 2022. A pesquisa culminou na escolha de sete artigos que atendiam aos critérios propostos. Os resultados apontaram a prática regular de exercício físico com efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dos idosos em seus aspectos físicos, sociais e emocionais, com melhora nos níveis de ansiedade e depressão, aumento da força nos membros, redução de dores musculares, diminuição do isolamento social, manutenção da autonomia e presença de bem-estar. Conclui-se que a prática de exercício regular é de fundamental importância para o envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso; Envelhecimento; Atividade Física; Qualidade de vida; Saúde.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - UEPB, mfmcamapum1@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - UEPB, samaramelissavm@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - UEPB, lorranyagra7@gmail.com;

⁴ Professor Orientador: Doutora em Recursos Naturais (UFCG), Mestre em Saúde Pública (UEPB), Especialista em Saúde da Família (MS), Enfermeira (UEPB), Professora da Universidade Estadual da Paraíba, Curso de Enfermagem, flaviapsfcg@hotmail.com.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional (EP) é tido como uma tendência crescente no século XXI, o que evidencia o declínio da taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida em uma escala global. Tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento, observa-se a existência de melhorias nas condições sanitárias de saúde e na atenção voltada à qualidade de vida da pessoa idosa (CEPELLOS, *et al.*, 2019).

No Brasil, segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060, 25% da população terá 60 anos ou mais, percentual que será maior do que a população de crianças. Outro dado relevante evidencia o crescimento elevado desta faixa etária entre os anos de 2012 e 2017, representando um crescimento de 18% o que corresponde a mais de 30 milhões de pessoas na população brasileira. Tais dados corroboram com o aumento da demanda de assistência à saúde à pessoa idosa no cenário atual. Para tanto, houve criação e ascensão de programas e políticas públicas voltados exclusivamente a esse público, visando proporcionar um processo de envelhecimento saudável e ampliar o acesso aos serviços de saúde (IBGE, 2018).

A qualidade de vida (QV) corresponde ao nível de condições básicas e suplementares requeridas para vivência do ser humano em um meio, envolve o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional diante da sociedade na qual o indivíduo está inserido. A QV da pessoa idosa é reduzida, por vezes, devido às alterações fisiológicas trazidas pela senilidade, mostrada através da redução da independência, capacidade funcional e autonomia diante dos afazeres do cotidiano. Nessa perspectiva, considera-se saudável não apenas o idoso isento de alguma morbidade, como também aquele que participa ativamente da sociedade (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física configura-se como qualquer atividade que desempenhe movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, englobando diversas modalidades como esportes, lutas, caminhadas, corridas, danças, entre outras. Sabe-se que a prática de atividades físicas regulares é um fator benéfico ao indivíduo, devido as suas contribuições à saúde tais como redução de risco para doenças cardiovasculares, fortalecimento do sistema imunológico, melhora na circulação sanguínea, prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), aumento da mobilidade, manutenção da força muscular, além de proporcionar recompensas psicológicas relacionadas à autorrealização (MENEZES, *et al.*, 2019; OMS, 2020).



Dessa forma, a prática de atividades físicas de forma regular está diretamente ligada à elevação da QV, principalmente para a pessoa idosa, visto que proporciona o envelhecimento populacional ativo, o que reflete na maior independência em atividades de autocuidado, melhoria da autoestima, maior expectativa de vida, redução do risco de quedas e da mortalidade (SCIANNI, *et al.*, 2019).

No que tange aos benefícios trazidos à pessoa idosa, também se pode citar melhorias dos sistemas do corpo humano, na sua habilidade física, cognitiva e funcional, o capacitando para realizar ações diárias e permitindo manter as relações sociais estabelecidas anteriormente durante toda a vida adulta, o que resulta em bem-estar pessoal, aquisição de habilidades físicas, além de mudar a autopercepção do idoso diante da sua função na sociedade (FERRETTIF, *et al.*, 2017).

Frente aos benefícios trazidos pela prática da atividade física pela pessoa idosa, ressalta-se a importância da temática abordada, bem como, a relevância do incentivo de novas pesquisas para expansão do tema proposto. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo investigar os impactos da prática de atividade física regular na qualidade de vida da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual proporciona uma análise irrestrita de publicações com a temática proposta permitindo discussões acerca de métodos e resultados de pesquisas, permitindo reflexões quanto à realização de pesquisas futuras. Foi realizada uma pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) durante o mês de maio de 2022 com os descritores indexados no Descritores em Ciência da Saúde (DECS): “exercício físico”, “qualidade de vida” e “envelhecimento”. O estudo procedeu-se mediante as seguintes etapas: definição do objetivo da pesquisa; demarcação dos critérios de inclusão; inspeção dos resultados; discussão e apresentação das informações alcançadas (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Considerou-se como questão de pesquisa: quais os impactos da prática de atividade física regular na qualidade de vida da pessoa idosa? Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos completos disponíveis gratuitamente nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System (Medline) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); publicados em idioma português, inglês e espanhol; com assunto



principal “pessoa idosa”, “qualidade de vida” e “exercício físico” e publicados entre os anos de 2010 e 2022.

Após aplicação de todos os filtros, obteve-se uma amostra composta por 113 artigos, dos quais foram excluídos inicialmente os trabalhos repetidos e que não atenderam ao objeto de estudo. Após análise de títulos, foram excluídos os artigos relacionados a estudos de revisão da literatura, ensaio clínico randomizado, guia de prática clínica, revisão sistemática, artigo de opinião, diretrizes de consenso de especialistas e os protocolos.

Desse modo, obteve-se uma amostra de 20 artigos após exclusões e leitura dos títulos. Destes, foram selecionados para leitura de resumos uma amostra de 9 artigos e, por fim, foram escolhidos sete artigos que correspondiam aos objetivos da pesquisa e atendiam aos critérios de inclusão pré-estabelecidos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A pirâmide populacional brasileira vêm sofrendo alterações desde início dos anos 1940, substituindo cada vez mais a população de crianças e adolescentes pela de idosos, o que resultou na transição demográfica atual. Com o passar dos anos, as alterações têm sido mais acentuadas, entre os fatores que contribuem para tanto estão: menor número de filhos por família, aumento da expectativa de vida e redução na taxa de crescimento populacional. Dessa forma, a pirâmide etária atual evidencia o estreitamento da base, o que corresponde a redução dos níveis de fecundidade, e o alargamento do topo, o que corresponde a redução dos níveis de mortalidade (OLIVEIRA, 2019).

O processo de envelhecimento caracteriza-se por um processo de transformações fisiológicas e estruturais. Tais transformações acontecem fisicamente e mentalmente sem início cronológico exato, a depender de influências do meio em que se está inserido, como por exemplo fatores ambientais, culturais e sociais e influências pessoais relacionadas aos hábitos de vida do indivíduo (ROCHA, *et. al*, 2018).

Envelhecer está acompanhado de alterações hormonais, mudanças na composição corporal e redução da velocidade de desempenho das funções orgânicas. Além disso, as mudanças psicológicas fazem-se presentes em grande maioria das pessoas durante este processo, cabendo destaque para dificuldade de se adaptar à novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro, alterações psíquicas, depressão e, por fim, baixas autoimagem e autoestima (PARIOL, *et. al*, 2019).

Diante destas mudanças evidentes desencadeadas pelo processo do envelhecimento, a visão sobre a velhice torna-se distorcida, sendo vista por muitas pessoas e pela sociedade como uma etapa ruim da vida, provocando rejeição e danos à qualidade de vida desta população. A prevenção é a chave para o enfrentamento saudável dessa fase, devendo ser exercida a partir do desenvolvimento de estratégias que busquem a conscientização e fortalecimento da ideia de um envelhecimento ativo (ONGARATTO, GRAZZIOTIN, SCORTEGAGNA, 2016).

Diante disso, sabe-se que a pessoa idosa requer cuidados especializados e de alto custo. Dessa forma, os profissionais de saúde encontram inúmeros desafios na prática clínica vivenciada desde a Atenção Primária à Saúde (APS) até a média e alta complexidade hospitalar no que se refere à assistência prestada à esse público.

Em estudo realizado com 38 profissionais atuantes na APS de oito municípios das cinco regiões do Brasil, evidenciou-se os principais desafios encontrados no cuidado ao idoso: gestão ineficiente da APS; dificuldades estruturais; barreiras territoriais e de acesso; escassez de insumos; filas de espera demoradas e falta de segurança. Os relatos dos profissionais demonstram que a APS não possui infraestrutura adequada e acessibilidade para os idosos, além disso, alguns pacientes não têm frequência aos atendimentos por limitações de locomoção (SILVA, R. M, 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos artigos selecionados como base para a presente pesquisa, observou-se quanto ao tipo de estudo a prevalência de quatro estudos transversais de caráter exploratório e/ou descritivo com abordagem quantitativa e três estudo longitudinal com abordagem qualitativa. Em relação ao local dos estudos, constatou-se a presença de dois estudos no estado de Minas Gerais, dois no estado do Mato Grosso e três no estado de Pernambuco.

Sobre os impactos da prática de exercício físico na qualidade de vida da pessoa idosa, um estudo apontou que idosos que estão regularmente envolvidos em atividades comunitárias têm menor risco de desenvolver qualquer patologia ou deficiência. Os destaques presentes no estudo incluem além do progresso na qualidade de vida, o aumento da educação e estímulo a estilos de vida mais saudáveis (ALMEIDA, *et al.*, 2017).



Outros estudos corroboram com a mesma ideia quanto aos impactos favoráveis da prática de atividade física regularmente pela pessoa idosa, os quais contribuem para um processo de envelhecimento saudável e autônomo (SILVA, A. C; NEVESR, 2016).

Foi constatado em outra pesquisa realizada com um grupo de sete idosos praticantes de atividade física na cidade de Petrolina-PE que, de forma geral, os idosos praticantes quando comparados aos idosos sedentários, apresentaram os maiores escores para todos os seis domínios do instrumento usado durante a pesquisa, o World Health Organization Quality of Life Instrument-Old (WHOQOL-Old) (SANTOS; NASCIMENTO, 2020).

Evidenciou-se também, em estudo realizado por a prevalência do público feminino na adesão as atividades físicas, o que demonstra três aspectos importantes do envelhecimento ativo: maior longevidade das mulheres, maior adesão aos programas de atividade física e maior capacidade para mudança de comportamento e de estilo de vida em relação aos homens (CAMPOS, *et al.*, 2014).

No que se refere aos aspectos psicológicos, o estudo realizado por Oliveira et al. (2016) a partir de uma amostra de duzentos idosos, abordou os aspectos da atividade física sobre a ansiedade e depressão e revelou que a prática regular de exercícios promove baixos níveis de ansiedade e depressão na população estudada. Ainda no mesmo estudo, os autores verificaram que idosos fisicamente ativos apresentaram escores de QV global significativamente mais elevados do que os sedentários, que apresentaram os menores resultados e uma relação estatisticamente significativa com ansiedade e depressão.

Dessa forma, ficou destacado entre os estudos, que o exercício físico proporciona a manutenção de um envelhecimento ativo, funcional e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, conclui-se que a prática de exercício regular é de fundamental importância para o envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa. Assim, evidencia-se a relevância da temática abordada e salienta-se o incentivo de estudos que abordem os benefícios dessa prática e contribuam para a maior adesão desse público as atividades físicas, a fim de promover saúde, efetivar a autonomia, manter a capacidade funcional e elevar o sentimento de bem-estar físico e emocional do idoso.

Sugere-se como ações para melhoraria da prática da atividade física da pessoa idosa a implementação de caminhadas, alongamentos, dança, atividades aquáticas a exemplo da hidroginástica e musculação. São recomendadas atividades que busquem desenvolver



equilíbrio, força muscular, flexibilidade e coordenação motora. Para além das atividades individuais, as atividades em grupo são de grande valia para este público, uma vez que incentivam a comunicação beneficiam questões psicológicas e sociais. Ressalta-se que as atividades devem ser desempenhadas sob supervisão e/ou orientação de um profissional de saúde, cabendo destaque para os exercícios de fácil realização e de menor impacto.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. L, *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física. **R. pesq. cuid. fundam. on-line**, v. 12, n. 1, p. 432–436, jan/dez, 2020. DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451.

CEPELLOS, V. M.; SILVA, G.T. e TONELLI, N.J. Envelhecimento: múltiplas idades na construção da idade profissional. **Organizações & Sociedade**, v. 26, n. 89, p. 269-290, abr./jun. 2019. DOI: 10.1590/1984-9260894.

FERRETTI F, *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2017. DOI: 10.22456/2316-2171.41384.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – (ano pesquisado: 2022) Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 22 de Jul. de 2022.

MENEZES, G. R. S, *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Editora realize** ISSN: 2318-0854, anais CIEH, 2019.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Capacidade Funcional e Percepção do Bem-Estar de Idosas das Academias da Terceira Idade. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, 2016. DOI: 10.22456/2316-2171.59734.

OLIVEIRA, L. S. S. C. B, *et al.* The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 41, n. 1, p. 36-42, Jan-Mar, 2019. DOI: 10.1590/2237-6089-2017-0129.

OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no brasil. **Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 69–79, 2019. DOI: 10.14393/Hygeia153248614.

ONGARATTO, L. G; GRAZZIOTIN, J. B. D. D; SCORTEGAGNA, S. A. Habilidades sociais e autoestima em idosos participantes de grupos de convivência. **Psicologia em Pesquisa**. Minas Gerais, v. 10, n. 2, p. 12-20, 2016. DOI: 10.24879/201600100020055.

PARIOL, C. L. L. Influência da autoestima no processo do envelhecimento: uma visão da psicologia. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 1, p. 45-52, 2019.



ROCHA, J. A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL – Rolim de Moura – RO**, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan./2018.

SILVA, G. S. Impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13, n. 2. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e5789.2021>.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v.8, n.1, p. 102-6, 2010.

SANTOS, N. A.; NASCIMENTO, M. M. Avaliação Da Percepção Da Qualidade De Vida De Mulheres Idosas Praticantes Do Método Pilates E Idosas Sedentárias, Na Região Do Sertão Pernambucano. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 1, p. 9-14, jan./abr, 2020. DOI: 10.25110/arqsaude.v24i1.2020.6355.

SCIANNI, A. A, *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1, p. 81-95, 2019. DOI: 10.1016/j.rbce.2018.03.026.

SILVA, R. M, *et. al.* Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente. **Ciênc. Saúde Colet.**, v. 26, n. 01, p. 89-98, Jan. 2021. DOI: 10.1590/1413-81232020261.31972020.

VALDEVITE, P. B., *et al.* Benefícios Da Atividade Física Em Idosos Do Projeto De Extensão Vida Ativa/Unati. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 4, p. 472-9, 2018. DOI: 10.33233/fb.v19i4.1284.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2020). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 22 de Jul, de 2022.