



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Ronaldo Fernandes Gonçalves¹

Maria Luiza Honorato Leite²

Maria Laryssa Monte da Silveira³

Luciana Moura de Assis⁴

RESUMO

A prática de hábitos saudáveis implica numa boa qualidade de vida, logo, a atividade física tornou-se importante para manter ou melhorar a qualidade de vida das pessoas. O objetivo deste estudo foi buscar na literatura os principais benefícios da atividade física na terceira idade. Trata-se uma revisão da literatura, com busca realizada em junho de 2022, utilizando como base de dados a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os descritores utilizados na seleção dos artigos foram “Envelhecimento”, “Atividade física”, “Saúde” intercalados pelo operador booleano *AND*. Os critérios de inclusão definidos foram: artigos publicados entre 2019 e 2022, disponíveis na íntegra e escritos na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos repetidos, os de revisão, e os que não atendessem ao objeto do estudo. Foram encontrados 489 artigos, que após a leitura exploratória foram selecionados 17 artigos, dentre os quais 6 foram escolhidos por atenderem aos critérios de seleção. Os estudos analisados mostraram que a prática de atividade física por idosos proporciona benefícios a sua saúde cognitiva, física, emocional, assim como reduz dores, melhora o sono, o humor e até o quadro clínico de saúde. O exercício físico realizado de forma regular é muito eficaz, sendo, portanto, um fator importante na promoção da qualidade de vida das pessoas principalmente da pessoa idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividade física, Saúde.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida, bem-estar, boas condições de saúde, são alguns dos fatores essenciais para elevar a expectativa de vida de uma população, que, no cenário atual, tende a um progressivo processo de envelhecimento, modificando a configuração das pirâmides, com o crescimento do seu topo (YABUUTI *et al.*, 2019).

Com a mudança demográfica do Brasil, houve uma redução nas taxas de mortalidade e ampliação da expectativa de vida, comprovando o aumento do número de idosos. Atualmente,

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, goncalvesfernandes4@gmail.com;

² Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/CNPq/UFCG, maluhonoratoleite@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/CNPq/UFCG, laryssamonte9@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: doutora, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde – GPVS/CNPq/UFCG, lu_moura_2002@yahoo.com.br.



o envelhecimento faz parte da realidade social, resultando em mudanças estatísticas e novos desafios, que impactam de forma direta no sistema público de saúde. Este é um processo universal, o qual é evidenciado pelas mudanças psicológicas, sociais e biológicas próprias do processo de vida, que a depender de condições genéticas, estilo de vida e até o meio ambiente acaba ocorrendo de maneira diferente entre as pessoas (SILVA *et al.*, 2019).

Conforme a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida vai de acordo com o entendimento que uma pessoa tem sobre sua saúde, considerando seus valores e os da sociedade a qual vive, sua cultura, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1998).

De acordo com Vecchia *et al.*, (2005), a qualidade de vida do idoso está relacionada às atividades sociais, autoestima, bem-estar, disposição para realizar tarefas diárias, nível de bem-estar econômico e emocional, ao autocuidado, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, morais e religião.

Para o Ministério da Saúde, atualmente o estado de saúde é caracterizado pelo aumento de doenças não transmissíveis devido à maior adoção de estilos de vida não saudáveis, com ênfase na má alimentação e falta de exercícios físicos, fruto dos processos de industrialização e globalização.

No entanto, para ser saudável, é importante buscar e praticar hábitos saudáveis. Eles devem ser feitos com frequência durante toda a vida. A adoção desses hábitos saudáveis visa manter a saúde física e mental, melhorando a qualidade de vida da pessoa. E entre eles está o hábito de se exercitar e ter uma alimentação balanceada, nutritiva e que satisfaça as necessidades do organismo. (FREIRE *et al.*, 2014).

Segundo Coelho *et al.*, (2018), são necessários 60 a 180 minutos de exercício esportivo por dia, os quais proporcionam benefícios à saúde, como a prevenção de doenças, perda e controle do peso, desenvolvimento de habilidades motoras, desempenho mental e nas interações interpessoais. Logo, a atividade física tornou-se importante para manter ou melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Vale ressaltar que certas alterações naturais do processo de envelhecimento podem ser reduzidas quando se opta por um estilo de vida ativo (BRASIL, 2007). Por isso, o envelhecimento ativo e saudável, que visa a promoção da qualidade de vida no processo de envelhecer pode ser alcançado pela prática de hábitos de atividade física.

Isso, claro, quando feito de forma regular e sistemática, pode trazer muitos benefícios à saúde além de proporcionar maior independência aos idosos como também autonomia para realizar suas atividades de vida diária (BRASIL, 2005; SANTOS, 2014).

Segundo Coelho *et al.*, (2017) os idosos ingressam e/ou permanecem nos programas de atividades físicas graças ao bem-estar adquirido sendo, portanto, um fator motivador para isso. O bem-estar físico, mental e social é visto pelos idosos como um dos fatores que possibilita o enfrentamento de vários obstáculos e sofrimentos da vida (DIAS, CARVALHO, ARAÚJO, 2013).

No entanto, estudos mostram que os níveis de exercício diminuíram, enquanto as atividades sedentárias aumentaram significativamente (FREIRE *et al.*, 2014). Como resultado desse comportamento, criou-se a necessidade de ações voltadas para a mudança do estilo de vida.

Ademais, é importante destacar que o mundo, assim como o Brasil, ainda enfrenta um período difícil resultante da pandemia ocasionada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), e devido a isso medidas tanto de distanciamento como de isolamento social foram adotadas com o objetivo de reduzir a propagação do vírus. Contudo, é premente rever estratégias e ações voltadas a esse grupo etário, com vistas a promoção da saúde desses idosos.

Nessa perspectiva, o presente estudo teve como finalidade buscar na literatura quais os principais benefícios da prática de atividade física na terceira idade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória feita a partir de uma revisão da literatura, com buscas realizadas em junho de 2022, utilizando a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) como fonte de dados eletrônicos. Os descritores utilizados na seleção dos artigos foram “Envelhecimento” AND “Atividade física” AND “Saúde”.

Os critérios de inclusão definidos foram: artigos publicados entre 2019 e 2022, na íntegra e escritos em português ou inglês. Foram excluídos os artigos de revisão, os repetidos e os que não atendessem a temática objeto do estudo.

Para a análise dos artigos foi feito primeiro a leitura de título, resumo e conteúdo a fim de selecionar aqueles que abordassem de forma mais precisa a questão da temática. Após a análise no geral foram encontrados 489 artigos, que após a leitura exploratória foram selecionados 17 artigos, dentre os quais seis foram escolhidos por atenderem aos critérios de seleção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No quadro 1 estão dispostos os seis estudos que serviram de amostra para esta pesquisa.

Quadro 1. Distribuição dos artigos analisados, organizados por autor(es), título e ano.

Autor	Título	Ano
ALMEIDA, B. L. <i>et al.</i>	Quality of life of elderly people who practice physical activities. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física.	2020
DE MAIO, M. <i>et al.</i>	Home-Based Physical Activity as a Healthy Aging Booster before and during COVID-19 Outbreak. Atividade física em casa como um impulsionador do envelhecimento saudável antes e durante o surto de COVID-19.	2022
DUARTE, T. C. F.; LOPES H. S.; CAMPOS H. L. M.	Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: um estudo transversal.	2020
HALLEY, G. F. <i>et al.</i>	Significados da prática de atividade física para idosos.	2021
LIEBERMAN, D. E. <i>et al.</i>	The active grandparent hypothesis: Physical activity and the evolution of extended human healthspans and lifespans. A hipótese dos avós ativos: atividade física e a evolução da extensão da vida e da saúde humana.	2021

PIMENTEL, J. O.; LOCH, M. R.	“Melhor idade”? Será mesmo? A velhice segundo idosas participantes de um grupo de atividade física.”	2020

Fonte: Autores da pesquisa, 2022.

De acordo com os achados da literatura, a prática de atividade física na terceira idade proporciona benefícios a sua saúde cognitiva, física, emocional, assim como reduz dores, melhora o sono, o humor e até o quadro clínico de saúde.

O exercício realizado de forma regular é muito eficaz para manter e melhorar a aptidão física, melhorar o desempenho funcional, mental e o propósito da vida na velhice além do retardo do processo de envelhecimento (ALMEIDA *et al*, 2020).

Duarte, Lopes e Campos (2020), concluíram em sua pesquisa que a manutenção da saúde física, diminuição dos sintomas depressivos, percepção de realização, motivação, satisfação e felicidade em viver são alguns dos benefícios adquiridos por idosos praticantes de atividade física.

Pimentel & Loch (2020), em seu estudo, viram que as idosas participantes de um grupo de práticas corporais/atividade física relataram melhora do sono, do humor, do estado clínico de saúde, redução de dores e até nas questões de socialização.

Halley *et al.*, (2021), buscaram saber os principais significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física, e na visão deles tal prática representa uma vida saudável, a inserção em grupos sociais, melhora dos aspectos fisiológicos, prevenir ou minimizar doenças decorrentes do próprio processo de envelhecimento e contribui na realização das atividades de vida diárias.

Vale ressaltar que desde 2019 devido ao surto da doença por coronavírus, medidas preventivas foram implementadas com o intuito de reduzir o risco dessa infecção, principalmente entre os idosos. Todavia, foi observado um aumento tanto no risco para doenças

crônicas como para o sedentarismo nessa população. Segundo De Maio *et al.*, (2022), os programas domiciliares de atividade física promovem melhorias nas funções físicas em geral e na qualidade de vida em idosos com ou sem comorbidades.

Para Lieberman *et al.*, (2021), não temos uma explicação clara do por que o exercício ao longo da vida, especialmente na terceira idade, promove a saúde. Contudo, observaram em seu trabalho que a saúde e o tempo de vida de uma pessoa são tanto a causa quanto o efeito do exercício regular, o que ajuda a explicar por que a falta de atividade física no decorrer da vida pode aumentar o risco de doenças e reduzir a longevidade.

Dentre os nossos achados observamos também a importância da atividade física como ferramenta para inserção social da pessoa idosa, uma vez que tal prática quando realizada de forma coletiva nos permite fazer parte de algum grupo, isso é bom, pois acaba sendo uma oportunidade para construção de vínculos, fazer novas amizades, entre outros benefícios.

Além disso, a atividade física pode ser um meio para se criar novos hábitos saudáveis como na alimentação, por exemplo, logo, o fato de aprenderem coisas novas pode deixá-los ainda mais motivados a continuar, adotando para si um estilo de vida mais saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física realizada de forma regular é muito eficaz, sendo, portanto, um fator importante na promoção da qualidade de vida das pessoas principalmente da pessoa idosa. É notório que os idosos que praticam atividade física conseqüentemente apresentam uma boa qualidade de vida em seu contexto biopsicossocial.

Assim sendo, uma vez motivados com a prática de atividade física, os idosos são mais propensos a melhorar sua saúde, o seu humor e a sua qualidade de vida. Por isso, podemos considerar que a prática de atividade física na terceira idade contribui para a melhora da capacidade funcional, promove autonomia, independência, socialização, prevenção de doenças, melhora das limitações decorrentes do processo de envelhecimento, ou seja, ajuda na manutenção da saúde no geral.

Nesse contexto, o profissional de saúde pode estar orientando e incentivando os idosos sobre a prática da atividade física; claro, levando em consideração as limitações que cada um apresenta, propiciando um envelhecimento saudável.



Portanto, torna-se necessário conhecer e compreender cada vez mais as questões que influenciam na qualidade de vida da pessoa idosa com o objetivo de elaborar e/ou realizar ações de saúde direcionadas a esse público-alvo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. L. *et al.* Quality of life of elderly people who practice physical activities. **Rev Fun Care Online**. 2020 jan/dez; 12:432-436. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 1. ed. Brasília: MS; Opas; 2005. Acesso em: 01 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 1. ed. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: MS; 2007. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19). Acesso em: 01 jun. 2022.

COELHO, I. P. S. M. *et al.* Prática de atividade física na terceira idade. **Rev Fund Care Online**. 2017 out/dez; 9(4): 1107-1112. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>.

COELHO, V. A. C. *et al.* (Des) Valorização da atividade física na pré-escola por professores. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 40, n. 4, p. 381-387, Dec. 2018. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000400381&lng=en&nrm=iso>. access on 01 Jun. 2022. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.013>.

DE MAIO, M. *et al.* “Atividade física em casa como um impulsionador do envelhecimento saudável antes e durante o surto de COVID-19.” **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública** vol. 19,7 4317. 4 de abril de 2022, doi:10.3390/ijerph19074317

DIAS, D. S. G.; CARVALHO, C. S.; ARAÚJO, C. V. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol** 2013;16(1):127-138.

DUARTE, T. C. F.; LOPES H. S.; CAMPOS H. L. M. Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: um estudo transversal. **J. Physiother Res**. 2020;10(4):591-598. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3052

FREIRE S. R. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

HALLEY, G. F. *et al.* Significados da prática de atividade física para idosos. **Journal of Physical Education** [online]. 2021, v. 32 [Acessado 02 Junho 2022] , e3273. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3273>>. Epub 31 Jan 2022. ISSN 2448-2455. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3273>.

LIEBERMAN, D. E. *et al.* “The active grandparent hypothesis: Physical activity and the evolution of extended human healthspans and lifespans.” **Proceedings of the National**



Academy of Sciences of the United States of America vol. 118,50 (2021): e2107621118.
doi:10.1073/pnas.2107621118

PIMENTEL, J. O.; LOCH, M. R. “Melhor idade”? Será mesmo? A velhice segundo idosas participantes de um grupo de atividade física. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020.
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14215/11082>

SANTOS, R. L. **Relato de experiência: importância da atividade física na qualidade de vida de idosas do “Grupo Renascer”**. Graduação [Monografia] – Universidade Federal da Paraíba; 2014.

SILVA, R. S. *et al.* Condições de saúde de idosos institucionalizados: contribuições para ação interdisciplinar e promotora de saúde. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional** [online]. 2019, v. 27, n. 2 [Acesso em 01 Junho 2022] , pp. 345-356. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1590>>. Epub 06 Maio 2019. ISSN 2526-8910.
<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1590>.

VECCHIA, R. D. *et al.* Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 346-252, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL User Manual; 1998.

YABUUTI, P. L. K. *et al.* O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316, 3 fev. 2019.