

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA NA POPULAÇÃO IDOSA

César Augusto Ferreira Rodrigues<sup>1</sup>  
Anna Karolina Nascimento de Lira<sup>2</sup>  
Lucas Lemuel David de Oliveira Silva<sup>3</sup>  
Lauriston Emmanoel Barros Soares<sup>4</sup>

### RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e de inevitável ocorrência nos seres vivos. Sob a ótica da biologia molecular, este processo pode ser explicado a partir do encurtamento dos telômeros, que são estruturas terminais dos cromossomos e que têm como função principal garantir a estabilidade dos mesmos, proporcionando a cópia precisa da informação genética no momento da divisão celular. A medida que as células eucarióticas se dividem durante o ciclo de vida dos seres vivos, os telômeros que as constituem são encurtados a cada divisão até atingirem o estado de senescência, (no qual a célula perde a capacidade de reprodução) e, por fim, a morte celular, dificultando a manutenção corpórea. Levando em consideração o fato de que o encurtamento dos telômeros se traduz na gradual perda de informações genéticas essenciais é certo que a probabilidade do idoso adquirir doenças crônicas degenerativas é significativamente maior em comparação com um organismo jovem. As patologias crônicas mais comuns associadas ao envelhecimento estão relacionadas aos sistemas: cardiovascular, respiratório e articular. A partir da pesquisa bibliográfica realizada em artigos e revistas científicas inferiu-se que uma forma de tratamento preventivo comprovadamente eficaz para estas patologias é a realização de exercícios físicos, que podem garantir uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Melhora na qualidade de vida, Atividade física.

### INTRODUÇÃO

Existe um aumento progressivo na população idosa, visto que a perspectiva de vida está cada vez maior, segundo os dados de ALVES (2022), pouco mais de 1,1 bilhão da população mundial, é formada por idosos numa faixa etária de 60 anos ou mais, representando 13,9% do total populacional, havendo ainda dados de que entre 1950 e 2022 a população mundial triplicou e a população idosa sextuplicou. Como foi constatado por ANDRADE et al. (2019), a

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, cesar.rodriques@aluno.uepb.edu.br;

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, maria.julia.chaves@aluno.uepb.edu.br;

<sup>3</sup>Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anna.karolina.lira@aluno.uepb.edu.br;

<sup>4</sup>Graduado do Curso de Medicina do Centro Universitário Facisa- UNIFACISA, llemuel david97@gmail.com;

comunidade de idosos tem aumentado no decorrer dos anos, sobretudo no Brasil, tal crescimento associa-se a apreensões relacionadas a saúde do idoso, visto que diante deste cenário crescente da população da terceira idade, há a necessidade de inclusão, desenvolvimento e ações que proporcionem melhores condições de vida para essa comunidade. Medicamentos, e tratamentos fornecidos por profissionais da saúde, vem auxiliando no prolongamento da longevidade, o envelhecimento é um processo natural do corpo orgânico, que progride com o passar dos anos, e consiste em ser um processo irreversível (GUIMARÃES; OLIVEIRA, 2014).

Há casos patológicos, nos quais são essenciais e indiscutíveis a utilização de fármacos, porém, como explicou Erliane Miranda em “Medicalização da Vida como Cuidado de Si”, com o passar do tempo tornou-se maior a procura de medicamentos como tentativa de cura para qualquer e todo mal que acomete os seres humanos. Porém, o envolvimento regular do idoso em atividades físicas pode retardar os declínios normais relacionados à idade na função normal do organismo, como também os efeitos e o número de doenças debilitantes, proporcionar uma maior longevidade, além de haver uma redução das taxas de morbidade e mortalidade e redução do número de medicamentos prescritos, logo, também da dependência farmacológica que muitos adquirem com o passar do tempo (SILVA, 2014).

Em escala microscópica, em sítios citológicos, pode ser observada uma relação entre o comprimento do DNA telomérico e o envelhecimento, os telômeros no que lhe concerne (que foram descritos por Joseph Muller, como estruturas terminais dos cromossomos, e podem ser encontrados em células eucarióticas, constituídas por segmentos de DNA não codificante repetidos, além de proteínas, que mantêm a estabilidade do cromossomo (LEMOS, 2015)), estão envolvidos em uma grande variedade de essenciais funções biológicas, dentre elas, à sua participação na regulação da expressão gênica, e serve à maquinaria como um relógio, controlando a capacidade das células humanas de se replicar e entrar em senescência (LIBERTINI; FERRARA, 2016).

Com o passar do tempo, mediante as circunstâncias mencionadas anteriormente, as estruturas de células, tecidos e órgãos, perdem suas capacidades adaptativas específicas ao meio externo, sendo comum ao indivíduo a perda da habilidade de se ajustar a qualquer alteração no ecossistema, até mesmo ao combate de agentes patógenos, como no caso de células imunológicas, que se abstraem de sua integridade de defesa do organismo (LIMA; SIMÕES, 2014). Todo o processo de envelhecimento é influenciado pelo estilo de vida particular de cada indivíduo, sendo fatores determinantes: a dieta, que por sua vez contribui diretamente em

diversos parâmetros do ser humano, interagindo com a bioquímica (GONÇALVES et al., 2013), e as práticas de exercícios físicos (CLEMENTINO et al., 2012).

Uma vez que com a chegada da terceira idade, o corpo humano passa a demandar diferentes necessidades, além de haver a acentuação de enfermidades, é indispensável uma assistência para o indivíduo idoso, sobretudo com relação a tratamentos especiais, tais como: fármacos, e práticas esportivas (MARTINS; MONTE, 2011). É normal que com o envelhecimento, a musculatura se torne enfraquecida, caracterizada por condições de alterações em todos os seus aspectos morfofisiológicos, neurológicos e bioquímicos (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Compensatoriamente, com a situação degenerativa do organismo, a prática de exercícios físicos provoca uma diversidade de benefícios que agregam na saúde fisiológica, neurológica e motora, de pessoas da terceira idade, como a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, auxílio no controle da diabetes e artrites, fortalecimento muscular, bem-estar físico e mental, melhora na flexibilidade e força, (CREATI/UPF, 2022) contribuindo na saúde e em melhores condições de vida, favorecendo a homeostasia do corpo. Além disso, diante da prática de atividades físicas em ambientes externos, pode ainda proporcionar conforto e desenvolvimento social, havendo interação com diálogos, agregando em laços de amizade (LINS; CORBUCCI, 2007).

Este trabalho visa, investigar através de artigos científicos as vantagens que a prática esportiva pode contribuir para a qualidade de vida de pessoas idosas. Promovendo bem-estar morfológico, psicológico e social.

## **METODOLOGIA**

A referida pesquisa, foi desenvolvida dentre janeiro de 2020 a janeiro de 2023, tendo como proposta uma revisão bibliográfica, de trabalhos científicos publicados e disponíveis em plataformas online. A busca foi realizada por meio das bases de dados do Scielo e Google Acadêmico, tendo as seguintes palavras-chave, por exemplo: “envelhecimento”, “qualidade de vida do idoso”, “citogenética nos processos de envelhecimento”, “importância da educação física para o idoso”.

As buscas consistiram em temáticas de envelhecimento humano e sua associação com qualidade de vida e às práticas esportivas. Para as coletas dos dados, foram selecionados artigos que desenvolviam a temática, utilizando as palavras-chave citadas anteriormente, que possuíam

integridade em discorrer sobre o tema, possuindo como metodologia entrevistas com os indivíduos da terceira idade.

Como critério de seleção de artigos, foram utilizados filtros de busca na plataforma eletrônica, tendo como, trabalhos acadêmicos escolhidos publicados dentre os anos de 2007 a 2022, os artigos selecionados contemplavam em revisões bibliográficas e trabalhos completos que utilizaram, como método de estudos, dados apresentados em entrevistas com idosos que praticavam esportes, e aqueles que não possuíam nenhuma prática esportiva, realizando desta forma, um comparativo dos dados, tendo em vista os aspectos fisiológicos e mentais. Além do mais, foram utilizados trabalhos que contemplavam estudos moleculares e citológicos, como forma de entendimento integral sobre a ocorrência do envelhecimento. É importante observar e pesquisar os aspectos do envelhecimento, desde sua origem molecular, até mesmo as consequências obtidas, como as patologias impostas, e métodos de prevenção e tratamento. Também existe a importância de incorporar o desenvolvimento de estudos nesta temática.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O envelhecer ocorre de forma lenta e progressiva com o decorrer dos anos, as células, tecidos e órgãos, perdem suas devidas capacidades adaptativas ao ambiente externo, como até mesmo ao combate de possíveis patologias. Tal processo, é totalmente influenciado pelo estilo de vida. É observado por GONÇALVES et al. (2013), que existe a precarização de informações para o idoso, com relação a sua qualidade de vida. O autor ainda constata que o idoso possui tendências sedentárias, isso acontece pelo fato de o idoso não possuir informações relevantes sobre a qualidade de vida de pessoas incluídas em rotinas de exercícios físicos. Desta forma, fica evidente a importância de destacar para a população idosa a relação dos benefícios que trazem os esportes, como fez o projeto "Sem Fronteiras: Atividades Corporais para Adultos Maduros e Idosos", que visa proporcionar à população idosa um espaço de atualização cultural, integração, estímulo à sua confiança e autoestima, além de trabalhar na manutenção da autonomia física do idoso (SOUZA, 2010).

Corroborando com as ações e objetivos do trabalho, como citado anteriormente, foi analisado que o idoso possui integralização em benefícios em aspectos fisiológicos, motores, cardiovasculares, respiratórios e principalmente psicológicos, através das atividades físicas, proporcionando-lhe de forma gradativa, uma salutífera saúde mental. De acordo com GONÇALVES et al. (2013), a prática de diálogo, e ter um profissional da psicologia presente

na vida da população, beneficia não somente na saúde mental, mas em inúmeros aspectos, causando imensurável bem-estar.

MEDEIROS et al. (2014), traz informações relevantes em consideração a expectativa da qualidade de vida do idoso, construindo uma relação entre expectativa de vida de idosos dos sexos feminino e masculino, além a correlação com a prática de esportes. Diante da pesquisa, a expectativa de vida das mulheres demonstra-se ser significativamente maior que a dos homens, visto que, a expectativa de vida da população masculina chegou a 72,2 anos enquanto a feminina atingiu 79,3, esse decaimento na expectativa masculina se explica por altos índices de mortalidade masculina na faixa etária de 25 a 40 anos, e pela falta da busca por serviços de atenção primária a saúde, pois apenas adentram ao sistema em situações emergenciais (MINISTÉRIO DA SAÚDE).

Considerando a relevante prevalência de indivíduos idosos na população absoluta do Brasil, é necessário destacar que o modo como este recorte demográfico lida com sua saúde impacta economicamente o Sistema Único de Saúde (SUS), uma vez que, a alta ocorrência de doenças crônicas neste grupo populacional se traduz em maiores gastos para obtenção de medicamentos para o tratamento de patologias como diabetes e hipertensão arterial. Nesse contexto, a realização de atividades físicas se apresenta uma estratégia viável para redução de custos no tratamento de doenças crônicas (BIELEMAN et al, 2009).

Além disso, há informações de que apesar de ser um direito e uma recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), o índice de participação dos homens é expressivamente inferior em relação à das mulheres na prática de atividades físicas na terceira idade, a justificativa para tal realidade é a de que os homens consideram os esportes inadequados ou por julgarem interferirem em sua masculinidade. O que se mostra uma informação, relevante, evidenciando o quanto as mulheres possuem cuidados com a saúde, buscando uma melhor qualidade de vida.

O idoso necessita de auxílio de familiares que intervenham diretamente na prática de atividades físicas, além de profissionais que proporcionem condução na execução de cada exercício (LINS et al., 2007). Sendo assim, fica evidente a necessidade e a importância que hajam programas governamentais e projetos que atuem objetivando a inclusão do idoso, em exercícios físicos, na perspectiva de benefício da qualidade de vida (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011), e na longevidade, como tem sido apresentado nesta pesquisa.

Neste contexto, é interessante que hajam divulgações científicas sobre a referida pesquisa, pois, a mesma perpetua informações necessárias para a comunidade acadêmica, e posteriormente para a população idosa. O idoso necessita ser incentivado pelos seus respectivos

familiares a realizarem esportes, em modalidades que se enquadrem com sua peculiaridade. Também é encontrada a preocupação de incluir idosos do gênero masculino nestas atividades lúdicas, pois é verificado que as mulheres estão ganhando destaque em longevidade pela sua inquietação com a qualidade de vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É averiguado em todo o contexto, que a população idosa, tem sofrido pelas naturais, mas difíceis consequências geradas pelo envelhecimento, como a manifestação das enfermidades já citadas, uma vez que devido à idade avançada, o idoso adquire uma maior propensão a desenvolver doenças crônicas originárias não só pelo avanço etário mas também relacionadas ao mau hábito de vida. Foi analisado também, que o processo de envelhecimento se concretiza a nível citológico, o qual, consiste em ser um processo natural do organismo, que é irreversível.

Apesar das adversidades encontradas e enfrentadas pelos idosos, há práticas capazes de auxiliá-los a ter uma melhor qualidade e mais confortável vida, como uma dieta equilibrada, que é indispensável, associada com a prática de exercícios cíclicos, como natação, que favoreçam melhores qualidades de vida para o idoso, e prevenção de patologias.

É interessante ressaltar que não apenas os aspectos morfológicos e fisiológicos corporais são beneficiados pelo esporte, mas o estado psicológico é favorecido em todos os contextos, o qual foi analisado neste trabalho, que os idosos que são incluídos na comunidade esportiva, são favorecidos pelo desenvolvimento e interação social consequentes. Outrossim, é de suma importância mencionar sobre questões relacionadas ao incentivo que o idoso necessita para praticar atividades físicas, os familiares são os principais meios de comunicação, visto que muitos ainda não se adequaram às novas tecnológicas impostas, que possibilitam repassar informações sobre os benefícios gerados dos esportes, mas, há a constante carência de medidas governamentais que estimulem tal prática aos idosos. Diante das análises e revisões dos artigos, fica notório a diferença na vida de idosos praticantes de atividades físicas, e àqueles que não praticam esportes. A perspectiva de vida entre ambos é díspar.\

## REFERÊNCIAS

- ALVES, J. E. D. 8 BILHÕES DE HABITANTES E 1,1 BILHÃO DE IDOSOS NO MUNDO. Disponível em: <<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/8-bilhoes-de-habitantes-e-1-1-bilhao-de-idosos-no-mundo/#:~:text=O%20mundo%20vai%20atingir%208>>.
- ANDRADE, A C et al. CONSUMO ALIMENTAR DE UM GRUPO DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE PARIPIRANGA – BAHIA. Revista Saúde em Foco, Bahia, p.671-686, 2019.
- GUIMARAES L M; OLIVEIRA D S. Influência de uma alimentação saudável para a longevidade e prevenção de doenças. Interciência e Sociedade, 2014; 3(2): 60-67.
- FERREIRA, E. MEDICALIZAÇÃO DA VIDA COMO CUIDADO DE SI: PONDERA 20MG/10MG- REPASSO 10 CX, POR UM ÓTIMO PREÇO! Dissertação—PPGS/UFPE: [s.n.].
- SILVA, A. BARREIRAS E BENEFÍCIOS ENCONTRADOS PELOS IDOSOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM BURITIS MG. Trabalho Monográfico—UnB: [s.n.].
- LEMONS, C. ASPETOS ESTRUTURAIS E FUNCIONAIS DO COMPLEXO TELÔMERO/TELOMERASE. Projeto de Pós-Graduação—Universidade Fernando Pessoa: [s.n.].
- LIBERTINI, G.; FERRARA, N. POSSIBLE INTERVENTIONS TO MODIFY AGING. Biochemistry-Moscow, v. 81, n. 12, pp. 1413- 1428, 2016.
- LIMA, L C J; SIMÕES, H G. Telômeros: estrutura, função e relação ao exercício físico. R. bras. Ci. E Mov 2014; 22(4): 185-201
- GONÇALVES KC, Streit IA, MEDEIROS AP et al. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. Rev Bras Ciênc Saúde 2014;12(39):35-43.
- CLEMENTINO, R. S. Atuação do exercício físico e da alimentação saudável nos efeitos físicos de mulheres durante a terceira idade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 32. p.131-139. 2012.
- MARTINS, C. C., & MONTE, A. A. M. (2012). Natação e Flexibilidade: Revisão de literatura. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 5(26).
- CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; OLIVEIRA, A. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da UNIFEPE, [S.l.], v. 1, jul. 2011.
- CREATI/UPF. PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS AJUDA A PREVENIR E COMBATER DOENÇAS. 7 benefícios da atividade física para idosos, 2022. Disponível em: <<https://www.upf.br/noticia/7-beneficios-da-atividade-fisica-para-idosos>>.
- LINS, R.G.; CORBUCCI, P.R. (2007). “A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS”. Estação Científica Online. n. 4.

SOUZA, et al. FATORES DETERMINANTES PARA A CONTINUIDADE DA PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA: A EXPERIÊNCIA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO "SEM FRONTEIRAS". Revista Brasileira de Educação Física e Esporte [online]. 2010, v. 24, n. 1, pp. 95-105. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000100009>>. Epub 11 Nov 2011. ISSN 1981-4690. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000100009>.

MEDEIROS, et al. PARTICIPAÇÃO MASCULINA EM MODALIDADES DE ATIVIDADES FÍSICAS DE UM PROGRAMA PARA IDOSOS: UM ESTUDO LONGITUDINAL. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2014, v. 19, n. 08, pp. 3479-3488. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.16252013>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.16252013>.

MINISTÉRIO, D.; SAÚDE. Dados de Morbimortalidade Masculina no Brasil. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/folder/dados\\_morbimortalidade\\_masculina\\_brasil.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/folder/dados_morbimortalidade_masculina_brasil.pdf)>.

Ministério da Saúde do Brasil lança Guia de Atividade Física para a População Brasileira, com apoio da OPAS - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/30-6-2021-ministerio-da-saude-do-brasil-lanca-guia-atividade-fisica-para-populacao#:~:text=A%20OPAS%20e%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o>>.

BIELEMANN, Renata Moraes; KNUTH, Alan Goularte ; RODRIGUES, Pedro. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. **Furg.br**, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.furg.br/handle/1/1240>>. Acesso em: 13 jul. 2023.