

## FIM DO SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Gilmara Marques Rodrigues Araújo (1) Maria Zélia Araújo (1); Josiane Costa e Silva (2);  
Juliane Berenguer de Souza Peixoto(3)

*Docente da Unesc Faculdades – FAC/CG, [gilmaramarques2009@gmail.com](mailto:gilmaramarques2009@gmail.com)*

*Docente da Unesc Faculdades – FAC/CG, [zelinha\\_araujo@hotmail.com](mailto:zelinha_araujo@hotmail.com)*

*Docente da Unesc Faculdades – FAC/CG, [Josiane\\_gsc@hotmail.com](mailto:Josiane_gsc@hotmail.com)*

*Docente da Unesc Faculdades – FAC/CG, [julibspeixoto@yahoo.com.br](mailto:julibspeixoto@yahoo.com.br)*

### RESUMO

Sabe-se que o envelhecimento populacional tem aumentado assustadoramente em todo o mundo, tanto nos países desenvolvidos como nos países em via de desenvolvimento. Sabe-se também, que nessa faixa etária faz-se presente a prevalência de doenças crônicas e incapacitantes e uma mudança de paradigma na saúde pública. Reconhece-se que é imprescindível que se tenha conhecimento sobre essa realidade para que se possa proporcionar meios que venham despertar a terceira idade em vivenciar esse período com qualidade de vida, pois é definido pela Organização Mundial de Saúde que saúde não é mais medida pela presença ou não de doenças, e sim pelo grau de preservação da capacidade funcional dos indivíduos. Ainda na visão da OMS ela apresenta o envelhecimento como “envelhecimento ativo” e o define como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. Posto que se entende o envelhecimento como um fenômeno natural e processual, que vai do útero ao túmulo. Diante dessa realidade é que o presente estudo teve como objetivo conhecer através da literatura, o quanto a atividade física é importante e indispensável para a saúde e bem-estar do idoso, melhorando sua qualidade de vida individual e social. Metodologicamente a pesquisa compreendeu-se de uma revisão integrativa da literatura, com a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado tema ou assunto, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo assim para a compreensão completa do tema a ser estudado. Para tanto, realizou-se uma busca de artigos publicados em periódicos nacionais nas seguintes Bases de Dados: SCIELO, MEDLINE/BVS, e LILACS, através da combinação dos descritores envelhecimento, atividade física, estilo de vida e longevidade. Como um dos resultados do estudo verificou-se que as evidências epidemiológicas apontaram para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. Reconhecendo essa realidade e com o foco na promoção do envelhecimento saudável e, por conseguinte, na manutenção da capacidade funcional, o Ministério da Saúde criou a Política Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa. Como parte do programa, há o incentivo para a prática de atividades físicas visando o atendimento a essa população. Pois, sabe-se que a atividade física regular traz diversos benefícios para a saúde e, entre os idosos, promove um envelhecimento saudável, diminuindo a medicalização, o risco para doenças crônicas e institucionalização. Portanto, conclui-se que o cuidado com a qualidade de vida na terceira idade é indispensável, principalmente sabendo-se que o aumento do número de idosos no Brasil, cresce além do esperado e, por essa razão há também a preocupação com relação ao envelhecimento.

(83) 3322.3222

[contato@cieh.com.br](mailto:contato@cieh.com.br)

[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)

saudável. Dentro desse contexto é que se reconhece que o estímulo à prática da atividade física é uma forma de se obter qualidade de vida, reduzindo dessa forma o aumento das doenças crônicas nessa fase da vida.

**Palavras chave:** idoso, envelhecimento, qualidade de vida.

## INTRODUÇÃO

Entende-se o envelhecimento como um fenômeno natural e processual, que vai do útero ao túmulo. Para nós, o processo de envelhecimento é compreendido como processo de vida, ou seja, envelhecemos porque vivemos e muitas vezes sem nos darmos conta disso. O processo de envelhecimento comporta, portanto, a fase da velhice, mas não se esgota nela. A qualidade de vida e, conseqüentemente, a qualidade do envelhecimento se relacionam com a visão de mundo do indivíduo e da sociedade em que ele está inserido, assim como, com o “estilo de vida” conferido a cada ser<sup>(1)</sup>.

A transição demográfica mundial demonstra que a proporção de idosos com 80 anos ou mais vem aumentando consideravelmente, o que tem trazido implicações importantes, principalmente na área da saúde, devido à maior frequência de comorbidades e maior incidência de declínio funcional. Atualmente existem cerca de 14 milhões de idosos acima de 65 anos no Brasil sendo que 2.935.585 (1,6%) pertencem à faixa etária acima de 80 anos<sup>(2)</sup>.

O fenômeno do envelhecimento, hoje, é uma realidade mundial. Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária. Entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223%, ou, em torno de 694 milhões no número de pessoas mais velhas. Em 2025, haverá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos; até 2050, dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento<sup>(3)</sup>.

O Brasil passa por um período de transição demográfica e epidemiológica. A queda das taxas de natalidade, o aumento da expectativa de vida e a substituição de doenças transmissíveis por doenças não transmissíveis de causas externas provocam, há décadas, crescente envelhecimento populacional. A mudança de perfil traz ainda a modificação da carga de morbimortalidade dos grupos etários mais jovens para os mais idosos e o predomínio da morbidade sobre a mortalidade<sup>(4)</sup>.

Estudos indicam que, no Brasil, a população idosa irá alcançar 30 milhões de pessoas no ano de 2020, tornando a 6ª maior população de idosos em todo o mundo. Com o aumento do número de anos vividos, é notória a necessidade de buscar mecanismos que contribuam para que esses anos adicionais sejam desfrutados com uma melhor qualidade de vida. Vale ressaltar que, nos idosos a prática de atividade física pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida, já que um estilo de vida sedentário está relacionado a fatores de risco para o desenvolvimento, ou agravamento de doenças crônicas<sup>(5)</sup>.

O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Evidências atuais demonstram que a atividade física traz benefícios à saúde do idoso, mantendo independência funcional e melhorando sua qualidade de vida<sup>(6)</sup>.

Mediante a exposição apresentada sobre a temática em apreço enfocamos que o objetivo do presente estudo foi conhecer através da literatura, o quanto a atividade física é importante e indispensável para a saúde e bem-estar do idoso, melhorando sua qualidade de vida individual e social.

## **METODOLOGIA**

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, com a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado tema ou assunto, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo assim para a compreensão completa do tema a ser estudado.

Para a operacionalização dessa revisão integrativa utilizamos os seguintes passos metodológicos: coletânea do material para revisão da literatura, realização da leitura do material pertinente, seleção do conteúdo pertinente ao tema, definindo os critérios de inclusão e exclusão, definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, categorização dos estudos, análise e interpretação dos dados, avaliação dos resultados incluídos na revisão integrativa e apresentação da revisão do conhecimento.

Foi realizada busca de artigos publicados em periódicos nacionais nas seguintes Bases de Dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online/Biblioteca eletrônica científica on-line), Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE/BVS), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através da combinação dos descritores envelhecimento, atividade física, estilo de vida e longevidade.

Os artigos foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: presença dos descritores escolhidos no título do trabalho, artigos na íntegra, disponíveis na internet, produções com idioma em português e originárias no Brasil. Como critério de exclusão, artigos que se apresentassem em outra Base de Dados, em línguas estrangeiras e outros descritores.

A apresentação e análise foi realizada através de uma interpretação analítica sobre o referencial teórico que posicionou o problema pesquisado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As evidências epidemiológicas apontaram para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. Os dados apontam que as barreiras para a prática de atividade física regular na terceira idade são facilmente superáveis e que estratégias de políticas públicas de saúde podem ser implantadas para superar a falta de equipamento, a falta de tempo e de conhecimento que são apontadas como as barreiras mais comuns<sup>(7)</sup>.

Com foco na promoção do envelhecimento saudável e, por conseguinte, na manutenção da capacidade funcional, o Ministério da Saúde criou a Política Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Como parte do programa, há o incentivo para a prática de atividades físicas visando a esta população<sup>(8)</sup>.

A atividade física regular traz diversos benefícios para a saúde e, entre os idosos, promove um envelhecimento saudável, diminuindo a medicalização, o risco para doenças crônicas e institucionalização. Se não realizada no envelhecimento, favorece a perda da capacidade funcional. É interessante escolher atividades de maior predileção dessa população para aumentar a adesão a sua prática, proporcionando ocupação do tempo livre por uma ação prazerosa e saudável. Entre essas opções está a atividade física de lazer, que constitui uma das possibilidades para o idoso ser fisicamente ativo e, assim, possuir melhor qualidade de vida<sup>(9)</sup>.

Há estudos em que a prática da atividade física mais prevalente em idosos é a caminhada (87,7% dos homens e 63,0% das mulheres), seguida pela ginástica (cerca de 30,0% das mulheres e 10,0% dos homens). Observou-se achado semelhante nesta pesquisa, em que as atividades físicas de lazer mais prevalentes foram caminhada (45,8%), ginástica em casa (19,6%) e ginástica fora de casa (18,6%)<sup>(10)</sup>.

Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, a inatividade física é responsável por quase dois milhões de mortes, por 22% dos casos de doença isquêmica do coração e por 10% a 16% dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto<sup>(11)</sup>.

A diminuição da aptidão física (musculoesquelética e cardiorrespiratória) aumenta a fragilidade dos idosos, podendo torná-los vulneráveis a desenvolver, em longo prazo, mais incapacidades quando confrontados com episódios de morbidades crônicas e agudas. Aspectos relacionados às características individuais, incluindo motivações, auto eficácia, habilidades motoras e outros comportamentos de saúde e às características ambientais, como acesso ao trabalho ou espaço de lazer, custos, barreiras de disponibilidade temporal e suporte sociocultural podem influenciar os padrões de atividade física<sup>(12)</sup>.

## CONCLUSÃO

Com a realização da pesquisa conclui-se que:

Com o aumento do número de idosos no Brasil, cresce também a preocupação com relação ao envelhecimento saudável dessa população;

O estímulo à prática da atividade física é uma forma de se obter qualidade de vida, reduzindo dessa forma o aumento das doenças crônicas nessa fase da vida;

Com a prática de exercícios, os idosos adquirem uma vida com mais qualidade, desenvolvendo suas potencialidades sem depender de outrem na sua rotina diária;

E, ainda, é interessante que exista estímulo e apoio por parte dos seus familiares, contribuindo dessa forma, para o seu otimismo de se sentir capaz para praticar algo que só vem somar a qualidade de vida do mesmo, por se considerar o ser saudável, pois de acordo com a Organização Mundial de Saúde, ela descreve que a saúde deve ser compreendida como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade.

## REFERÊNCIAS

1. Souza RF, Matias HA, Brêtas ACP. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. Ciênc. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2010 set; 15(6): 2835-2843.
2. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Sinopse dos resultados do Censo 2010 [Internet]. Brasília: IBGE; 2010. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice>.
3. Lima TAS, Menezes TMO. Investigando a produção do conhecimento sobre a pessoa idosa longeva. Rev. Bras. Enferm, Brasília, 2011; 64 (4): 751-8.
4. Honório GJS, Martins HEL, Basso JF, Alvarez AM, Meirelles BS, Santos SMA. Estratégias de promoção da saúde dos idosos no Brasil: um estudo bibliométrico. Rev. Enferm. UERJ, 2013; 21(1): 121-6.
5. Silva RS et al. Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, 2010; 15(1): 115-120.
6. Pedrinelli A, Leme LEG, Nobre RSA. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. Rev. Bras. Ortop, São Paulo, 2009 mar/abr; 44(2): 96-101.
7. Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto TLB. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev. Bras. Méd. Esporte, Niterói, 2001; 7(1): 2-13.

8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégias, Área Técnica Saúde do Idoso. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento [Internet]. Brasília, 2010. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_envelhecimento\\_v12.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf)
9. Sousa CA, César CLG, Barros MBA, Carandina L, Goldbaum M, Marchioni DML, et al. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. Cad Saúde Pública. 2013; 29(2): 270-282.
10. Monteiro NT, Neri AL, Ceolim MF. Sintomas de insônia, cochilos diurnos e atividades físicas de lazer em idosos: estudo FIBRA Campinas. Rev. Esc.Enferm USP.2014; 48(2):242-9.
11. Organização Mundial de Saúde. Informe sobre saúde no mundo 2002: reduzir os riscos e promover uma vida saudável. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2002.
12. Salles C, Rosana et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003; 19(2): 325-333.