

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Giovanna Raquel Sena Menezes¹
Alexciana Santos da Silva²
Leandro Carlos Silvério³
Ana Cláudia Torres de Medeiros⁴

RESUMO

O envelhecimento populacional cada vez mais presente na sociedade ocasionou uma nova configuração na saúde pública brasileira: a necessidade de ações voltadas à promoção de saúde e prevenção de doenças nessa população. A incidência progressiva de doenças crônicas e de incapacidades na pessoa idosa sugere a adequação da postura utilizada, devendo ter uma maior atenção à qualidade de vida dessas pessoas e ao estímulo no envelhecimento ativo. O estudo teve como objetivo analisar os impactos da prática de atividade física nos indicadores que determinam a qualidade de vida da terceira idade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada no período de abril a maio de 2019 na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando-se os descritores (atividade física, qualidade de vida e envelhecimento) e os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, em formato eletrônico e disponíveis gratuitamente; publicados em idioma português, limite idoso, assunto principal promoção da saúde e publicados entre os anos de 2014 e 2019. A pesquisa culminou na escolha de cinco 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 na postura e no equilíbrio, aumento da força nos membros, redução de dores musculares, diminuição do isolamento social, apoio à interação social, manutenção da autonomia e presença de bem-estar. Evidenciou-se que a didática acessível e os instrumentos gratuitos auxiliam na adesão por parte dos idosos com baixo nível socioeconômico e/ou de escolaridade.

Palavras-chave: Atividade física, Pessoa idosa, Qualidade de vida, Envelhecimento ativo.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o crescente envelhecimento populacional, observado até mesmo nos países em desenvolvimento, fez surgir uma nova demanda de programas e políticas públicas

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

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, alexciana.santos@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, leocsilverio@gmail.com;

⁴ Professora, doutora, docente da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, anaclaudia.tm@hotmail.com.

que visem atender às necessidades dos indivíduos em processo de envelhecimento, tanto no aspecto da democratização da assistência à saúde quanto na promoção de condições para estimular um envelhecimento ativo e saudável. O termo “envelhecimento ativo”, adotado pela Organização Mundial da Saúde na década de 90, busca fortalecer não apenas o acesso à saúde, como também incrementar outros fatores objetivando melhoria na qualidade de vida, a exemplo da prática de atividade física, da obtenção de alimentos saudáveis e da prevenção de situações de violência (BRASIL, 2006).

Nesse sentido, qualidade de vida configura-se como um conceito essencial na análise do modo de vida da pessoa idosa, visto que é um reflexo do nível de bem-estar biopsicossocial, espiritual e até econômico do indivíduo, podendo ser associado ou não às comorbidades advindas da senilidade. Como afirma Oliveira *et al.* (2016, p. 93): “idoso saudável não é aquele isento de alguma morbidade, todavia é considerado saudável o idoso que participa ativamente da sociedade e tem sua capacidade funcional íntegra”. A capacidade funcional preservada permite a manutenção da independência e da autonomia do idoso, além de impulsionar o envolvimento ativo com a vida.

A prática de atividade física regular tem papel de destaque na melhora da capacidade funcional à medida que reflete nas habilidades físicas, na dependência para realizar as atividades de vida diária (AVDs), na aparência de vigor físico e na interação social, interferindo até mesmo no âmbito da saúde mental (GOMES JÚNIOR *et al.*, 2015). Além disso, o surgimento de doenças crônicas está amplamente ligado ao tabagismo, à alimentação inadequada e à inatividade física, esta apresenta-se com frequência na população idosa, estimulada pelo ritmo de vida moderno que preza as atividades sedentárias e por outros motivos relatados por Camboim *et al.* (2015, p. 2417): “fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde, desenvolvimento de atividades ou exercícios físicos regulares”.

Visto que a inatividade física ainda é prevalente, busca-se expandir a temática e as interferências da prática de atividade física para a pessoa idosa com foco na qualidade de vida e na manutenção ou elevação da capacidade funcional. Diante do exposto, o presente estudo teve o objetivo de analisar os impactos da prática de atividade física nos indicadores que determinam a qualidade de vida da terceira idade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual permite uma abordagem metodológica mais ampla com a finalidade de compreender completamente o fenômeno estudado, incorporando diversas definições dos conceitos, revisão das teorias e das evidências e análise dos problemas de um tópico específico (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010). Foi realizada uma pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) no período de abril a maio de 2019 com os descritores “atividade física”, “qualidade de vida” e “envelhecimento”. Foram utilizadas as seguintes etapas estabelecidas para um estudo de revisão integrativa: elaboração da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Considerou-se como questão de pesquisa: o que há na literatura sobre os impactos da prática de atividade física nos indicadores que determinam a qualidade de vida da terceira idade? Foram utilizados os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, em formato eletrônico e disponíveis gratuitamente; publicados em idioma português, limite idoso, assunto principal promoção da saúde e publicados entre os anos de 2014 e 2019. Além dos trabalhos que não atenderam os critérios de inclusão, foram excluídos desse estudo, após análise do texto, os artigos que não se adequavam ao tema e os relacionados a estudos de revisão.

Assim, obteve-se um total de 23 artigos, dos quais nove artigos foram selecionados para uma leitura dos resumos e, por fim, foram escolhidos cinco artigos que correspondiam aos objetivos da pesquisa e atendiam aos critérios de inclusão.

Após a escolha dos artigos pertinentes ao interesse da pesquisa procedeu-se uma leitura analítica do material, cuja aplicação foi com o propósito “de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitem a obtenção de respostas ao problema da pesquisa” (GIL, 2002, p. 78).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na literatura utilizada como base para esta pesquisa três artigos apresentam abordagem quantitativa e os outros dois, qualitativa; quanto ao tipo de estudo observou-se a prevalência do tipo transversal e de caráter exploratório e/ou descritivo (predominância de quatro artigos em ambos os tipos). Em relação ao local de realização das pesquisas foi constatada a presença de quatro artigos na região nordeste, em cidades no Ceará, no Piauí e na Paraíba e apenas um artigo foi produzido na região sul, no estado do Paraná.

Partindo do princípio que a qualidade de vida do idoso é determinada por um conjunto de condições físicas, sociais, psicológicas e emocionais, os resultados serão abordados em três categorias de base para a discussão: A) O impacto da prática de atividade física na saúde; B) Implicações psicológicas da atividade física regular; C) Relação entre condições socioeconômicas e adesão à prática de exercício físico.

O impacto da prática de atividade física na saúde

A maioria das pessoas idosas iniciam e aderem à prática regular de atividade física devido a agravos de saúde (a exemplo das doenças crônicas) ou devido o reconhecimento do seu potencial de prevenção de comorbidades, sobretudo em relação às doenças cardiovasculares e osteomusculares, pois a atividade física atua no controle pressórico e do perfil lipídico e auxilia na conservação da densidade mineral óssea (BRASIL, 2006).

Nesse sentido, configura-se como uma importante intervenção não farmacológica para a população idosa, reduzindo a amplitude da polifarmácia, os riscos de interações medicamentosas e os efeitos sistêmicos das grandes doses de medicamentos. Foi constatado em uma pesquisa realizada com um grupo de idosos praticantes de atividade física na cidade de Sobral- CE que a “atividade física regular auxiliou na redução do consumo de fármacos destinados ao controle de indicadores pressóricos e de doenças advindas do sedentarismo” (GOMES JÚNIOR *et al.*, 2015, p. 195-6).

Outra relevância é no contexto das quedas, um grande problema de saúde pública representado por suas consequências negativas, levando a injúrias corporais, síndrome da imobilidade, institucionalização e até mesmo à morte do idoso. Apesar da instabilidade postural e da perda gradativa do equilíbrio serem características do processo de envelhecimento, a atividade física influencia na melhora desses indicadores, como foi observado no estudo realizado com dois grupos de mulheres praticantes de exercício físico na cidade de Fortaleza-CE, cujo grupo A era composto por veteranas no exercício há mais de 6 meses e o grupo B formado por praticantes de exercício físico há menos de 6 meses; o grupo A obteve resultados significativamente maiores nos parâmetros utilizados para avaliar a flexibilidade, o equilíbrio e a força nos membros superiores em comparação com o grupo B. Cabe salientar que a redução do tônus muscular também representa um fator de risco para a ocorrência de quedas (LAMBOGLIA *et al.*, 2014).

Houve resultados relevantes também no tocante à presença de dores, descritos em uma pesquisa efetuada com cinco idosas praticantes de atividade física na academia pública do município de Catingueira-PB, cujo relato foi de que “houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporciona liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para o caminhar sozinhas” (CAMBOIM *et al.*, 2017, p. 2419).

Implicações psicológicas da atividade física regular

A alteração nos papéis sociais a partir da aposentadoria costumam gerar um processo de distanciamento das interações com amigos e com a família por parte da pessoa idosa, cujo isolamento e conflitos geram adoecimento psíquico, podendo evoluir de uma tristeza profunda a depressão. Os sintomas depressivos são frequentemente relatados pelos idosos, inclusive estima-se que metade dos idosos institucionalizados apresentem algum problema psiquiátrico.

Segundo Gomes Júnior *et al.* (2015, p. 195) “o ambiente em grupo de exercícios, além de benefícios orgânicos e físicos, proporciona uma melhor socialização e distanciamento de agravos psicológicos”, interferindo diretamente nos indicadores psicossociais encontrados no estudo, como a depressão, o isolamento e a redução da autoestima. Esses dados corroboram os benefícios da atividade física apontados por Camboim *et al.* (2017) de proporcionar liberdade de locomoção, interação social e lazer. Nessa perspectiva, pode-se inferir que a prática de exercício físico, sobretudo quando é feita através de grupos, funciona como um espaço de promoção do papel social do idoso, permitindo a manutenção da sua autonomia e estimulando a construção da autoestima, muitas vezes esquecida durante o processo de envelhecimento.

Além disso, é consenso entre os estudos que a população idosa fisicamente ativa menciona o bem-estar como um dos principais fatores para a decisão de ingressar e permanecer nos programas de atividade física (COELHO *et al.*, 2017). Apesar desse fato, Oliveira *et al.* (2016, p. 103) afirma que:

Os exercícios físicos proporcionam recompensas psicológicas intrínsecas como autorrealização e auto-eficácia, entretanto, o que mais motiva as pessoas idosas a participarem de programas de exercícios físicos regulares é o desejo de melhorar a aptidão física e a saúde, o que pode ser uma hipótese que justificaria também a não relação encontrada entre a capacidade funcional e a percepção de bem-estar das idosas.

O apoio social e o encorajamento por parte de família e amigos são indicados como condições essenciais para a adesão ao exercício físico, sendo importante também o incentivo dos profissionais de saúde por fornecer mais credibilidade quando a indicação de atividade

física é motivada por alguma comorbidade. Esses agentes estimuladores são necessários para que o idoso se mantenha ativo e frequentando assiduamente, mas a busca inicial por uma vida ativa parte da própria pessoa idosa, tanto por aconselhamento de outros participantes dos programas de atividade física quanto por informações veiculadas nos meios de comunicação (GOMES JÚNIOR *et al.*, 2015).

Relação entre condições socioeconômicas e adesão à prática de exercício físico

Na análise da faixa etária dos idosos praticantes de exercício físico verificou-se que quanto mais jovem maior é a adesão, como o exposto por Coelho *et al.* (2017) cujo percentual de idosos fisicamente ativos entre 60 e 65 anos foi de 78,6%, ratificando a estimativa de 50% entre 60 e 70 anos identificado por (OLIVEIRA *et al.*, 2016). Dado o exposto, percebe-se que com o avançar da idade ocorre a redução da prática de atividade física possivelmente associada à presença de limitações físicas e à diminuição da capacidade funcional (COELHO *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Outra condição relevante é o nível de escolaridade das amostras de idosos estudadas, pois foram coletados dados discrepantes entre as duas pesquisas comparadas: Oliveira *et al.* (2016) obteve mais da metade da amostra de idosas ativas com período de estudo até o ensino fundamental, enquanto Coelho *et al.* (2017, p. 1109) constatou que “dos idosos que praticam atividade física, 80% possuem nível superior, seguidos de 73,3% que possuem apenas o Ensino Fundamental”. Essa questão é crucial na adesão ao regime de exercício físico proposto, já que quando há o entendimento sobre a execução da atividade e sobre a didática utilizada maior a chance da pessoa idosa continuar frequentando e sentindo-se bem nessas práticas.

No que concerne à presença de emprego ou ocupação foram declaradas informações semelhantes nos dois estudos, como referiu Oliveira *et al.* (2016, p.101) que “95,2% das idosas relataram ser inativas, ou seja, não trabalham para adquirir renda própria, contra apenas 4,8% das idosas que trabalham para adquirir renda própria”. Esse esclarecimento apresenta relação direta com os resultados sobre poder aquisitivo ou situação financeira encontrados, pois mais de 70% dos idosos que praticam atividade física possuem renda familiar mensal de 1 a 2 salários mínimos, considerado insuficiente quando posto em discussão as demandas que essa população possui com medicamentos, manutenção da casa, momentos de lazer, entre outros aspectos (COELHO *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Sendo assim, a saúde pública brasileira é responsável pelo incentivo ao envelhecimento ativo e saudável a partir da criação de academias públicas e comunitárias voltadas a esse público, pois nota-se que muitos idosos não possuem condições econômicas de custear mensalidades de academias de musculação, de hidroginástica, de dança ou de outras modalidades de exercício corporal. Uma alternativa bastante eficaz e de baixo custo também é a elaboração de programas de atividade física com acompanhamento do profissional educador físico do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), já que a Estratégia Saúde da Família (ESF) mantém contato mais próximo e vínculo pré-estabelecido com a comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto que diversos estudos apontam os benefícios da prática de atividade física para a terceira idade, promovendo saúde, incentivando a efetivação da autonomia, mantendo a capacidade funcional e elevando o sentimento de bem-estar físico e emocional, é cabível reiterar que se configura como um dos principais desafios da saúde pública no eixo da saúde do idoso. Para tanto, oportunizar qualidade de vida para essa população inclui inúmeras estratégias, desde a alimentação saudável de baixo custo até a disponibilização de meios acessíveis para realização do exercício físico, porém é válido frisar que a adoção do novo estilo de vida para a pessoa idosa exige o incentivo contínuo de uma rede de apoio, tanto de familiares quanto de profissionais de saúde.

Para tal fim, a literatura indica algumas medidas de fácil execução e que possibilitam maior adesão dos idosos no processo de envelhecimento saudável, como a implementação de atividades em grupo com estímulo à socialização e o uso de uma abordagem de fácil entendimento para alcançar as pessoas com baixo nível de escolaridade. Ademais, ressaltam-se como limitações do estudo o pequeno número de pesquisas sobre o tema envolvendo homens e a escassez de análises sobre o envolvimento dos profissionais de saúde nessas práticas.

Envelhecer com saúde e qualidade de vida deve ser a meta dos serviços de saúde, sobretudo no contexto brasileiro da Atenção Básica que deve fomentar ações integrais de prática de exercício físico visando a obtenção de uma população idosa mais independente, autônoma e com disposição para promoção do autocuidado. Os profissionais de saúde são essenciais nessas ações, identificando fatores de risco para o adoecimento físico a partir do sedentarismo e para o adoecimento psíquico através do isolamento social, além de

participarem dos programas de atividade física para execução de um cuidado mais próximo do usuário.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p.

CAMBOIM, F.E.F. *et al.* Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.

COELHO, I.P.S.M. *et al.* Prática de atividade física na terceira idade. **Revista Online Cuidado é Fundamental**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107-12, out./dez., 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES JÚNIOR, V.F.F. *et al.* Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015.

LAMBOGLIA, C.M.G.F. *et al.* Efeito do Tempo de Prática de Exercício Físico na Aptidão Física Relacionada à Saúde em Mulheres Idosas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 27, n.1, p. 29-36, jan./mar., 2014.

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, p. 91-106, 2016.

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.