

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Romerio Alves Soares¹
André Chaves Calabria²
Pedro Oliveira Conopca¹
Rafaela Patrícia Tavares Silva¹

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento mostra-se cada vez mais comum nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Os idosos formam um grupo da população relevante, tornando uma exigência o estudo de sua qualidade de vida e dos processos para a geração da mesma. O aumento da idade, geralmente, vem acompanhado de condições de vulnerabilidade, com a maior dificuldade de manutenção das funções biológicas, cognitivas e motoras. Na tentativa de diminuir o impacto desse processo, as atividades físicas têm demonstrado-se como uma das melhores alternativas para reduzir o declínio funcional da idade.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão literária de caráter exploratório, analítico e descritivo. Foram encontrados na pesquisa inicial 65 artigos nas bases de dados eletrônicas PubMed, Medline, Science Direct, Bireme, LILACS. Após aplicados os filtros de “Humans”, “Meta-Analysis”, “Clinical Trial” e “Systematic Reviews” o número reduziu para 30 artigos dos quais foram selecionados 11 para análise final, tendo como descritores: "Exercício", "Qualidade de Vida", "Idoso".

Para a inclusão de material na pesquisa, foram selecionados artigos que:

- a) tratam do impacto da atividade física na saúde dos idosos;
- b) estejam disponíveis gratuitamente em português, espanhol ou inglês;

¹ Graduandos do Curso de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE/Caruaru, romerio_alves@yahoo.com.br;

² Graduando do Curso de Medicina da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC, andre.calabria@hotmail.com;

c) foram publicados no período entre 2014 a 2020.

Os critérios para a não inclusão de artigos foram:

- a) Artigos escritos em um idioma que não seja português, espanhol ou inglês;
- b) Artigos que tratam somente de terapias farmacológicas para doenças em idosos.
- c) Artigos que não sejam disponibilizados gratuitamente.

Os critérios de exclusão após seleção e leitura dos artigos foram:

- a) Artigos cujo resumo é em português, espanhol ou inglês, mas cujo texto integral está escrito em outro idioma;
- b) Artigos que não tratam da influência da atividade física nos idosos;
- c) Artigos que tratam sobre o impacto das atividades físicas somente em adultos de meia-idade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estimativas projetam que o número de idosos até 2025 será superior a 30 milhões, devido a completa maturidade da geração *baby boom*, e a velhice tanto poderá ser acompanhada por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem-estar. Segundo a World Health Organization (2001) idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de países desenvolvidos. A saúde desses indivíduos remete-nos para um conceito amplo que inclui de forma complexa a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com o ambiente.

Segundo a OMS, atividade física (AF) é qualquer movimento corporal que use energia, incluindo esportes, tarefas do lar, jardinagem, dançar, caminhar, entre outras. É indicado 150 minutos de prática de AF semanal, sendo que os idosos devem respeitar ainda mais seus limites. A prática dessas atividades físicas pela população com 60 anos ou mais vai além da esfera biológica, alcançando também melhora na saúde mental e social, afinal é um dos componentes da cadeira da longevidade, defendida atualmente pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, como um dos principais pilares para uma boa qualidade de vida.

As experiências de ócio ou lazer têm-se revelado como um importante fator de qualidade de vida, assumindo uma função terapêutica em determinadas situações. Sendo a atividade física uma maneira de contribuir com o lazer dos idosos, esta assume inúmeros

benefícios ao proporcionar ganhos a nível pessoal, do grupo ou da sociedade, trazendo especial relevância nos idosos, que passam a maior parte do tempo livres ou sozinhos.

Segundo Monteiro et.al, quanto maior o nível de sedentarismo, menor a qualidade de vida física e mental do idoso. Esse quadro está muito relacionado com o fato de que um estilo de vida mais sedentário é mais predominante em pessoas mais velhas, o que ocasiona o aparecimento precoce de problemas de saúde, doenças e fragilidade. Dados do Vigitel mostraram que a prevalência de inatividade física em geral entre os indivíduos com mais de 65 anos de idade é de 52,6%, nos homens (51,7%) e nas mulheres (53,2%). Em um estudo em Pelotas/RS, realizado por Reichert et al, foram encontradas como principais barreiras à adesão pelos idosos às atividades físicas: a falta de dinheiro, a sensação de cansaço, a falta de companhia e de tempo, o fato de possuir doença ou lesão e o medo de lesionar-se. Além desses obstáculos de adesão, o sedentarismo perpetua-se também devido a falta de recursos humanos e físicos para elaboração e execução dos programas de AF pelos profissionais de saúde.

Os benefícios da AF para os idosos são inúmeros, sendo classificados na esfera biológica, psicológica e social, os principais são: o aumento/manutenção da capacidade aeróbia; aumento/manutenção da massa muscular; redução da taxa de mortalidade total; prevenção de doenças coronarianas; melhora do perfil lipídico; modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; prevenção/controle da diabetes tipo II e hipertensão arterial; redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; prevenção primária do câncer de mama e cólon; redução da ocorrência de demência; melhora da auto-estima e da autoconfiança; diminuição da ansiedade e do estresse; melhora do estado de humor e da qualidade de vida, entre outros.

Uma das principais benesses de um comportamento ativo, o aumento da capacidade cardiorrespiratória com a manutenção da potência aeróbica máxima, sofre um decréscimo em cerca de 1% por ano a partir do seu valor máximo, que ocorre por volta dos 20-40 anos de idade. De acordo com Kasch et.al, esse decréscimo é acompanhado por uma redução na atividade física e no aumento percentual de gordura corpórea, bem como por qualquer outro evento do envelhecimento. Aos 60 anos, os níveis do condicionamento cardiorrespiratório ficam cada vez mais baixos, o que talvez impossibilite a realização de tarefas do dia a dia. Logo, a manutenção de uma atividade física na idade adulta, assim como a adesão de programas de atividades físicas após o envelhecimento, ajuda a retardar a espiral decrescente

do condicionamento respiratório. Somam-se a isso, a redução do risco de sarcopenia, devido a perda da força muscular entre os 60-80 anos de idade; controle de DM, com o aumento da sensibilidade à insulina; HAS, com diminuição dos valores pressóricos sistólicos e diastólicos; prevenção de câncer; melhora do humor e perfil lipídico e redução de osteopenia.

A osteopenia resulta da perda de massa óssea, que pode levar à osteoporose. Basicamente, a estrutura óssea é mantida pela força da gravidade, quando em posição ortostática, e pelas forças laterais, através da contração muscular. As orientações referentes ao *Physical Activity Guidelines* em relação a isso baseiam-se em: atividades de resistência em sustentação de peso, atividades que envolvam pular e exercícios de força, com intensidade moderada a elevada, em termos de carga óssea.

Outras recomendações do *Physical Activity Guidelines*, para pessoas de idades mais avançadas, abrangem a prática de atividades físicas multicompetentes, incluindo exercícios de equilíbrio, bem como atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular e o reconhecimento das condições crônicas, pautando-se no entendimento de que as comorbidades podem afetar sua capacidade de realizar atividades físicas com segurança.

Demonstrou-se que a AF atenua os sintomas e os maus resultados dessas condições crônicas; portanto, é um componente útil do autogerenciamento. Além disso, destaca-se uma melhoria da capacidade funcional, autonomia, vitalidade e do psicológico senil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção de saúde, com a prática de atividades físicas e a mudança de hábitos entre os idosos, impacta diretamente na qualidade de vida dos mesmos, embora se evidencie ainda estudos escassos e apenas quantitativos em relação ao tema. Cabem aos médicos, familiares e amigos incentivá-los na prática de atividades físicas ao longo da vida, além das autoridades locais, cujo papel está ligado à promoção e prevenção primária em saúde, de modo que sejam evitados os entraves inerentes ao sedentarismo e as conseqüências da falta de atividades físicas nos idosos.

Em resumo, o agravamento dos problemas referentes ao processo fisiológico do envelhecimento pode ser atenuado ou revertido com a adesão em programas de exercícios, de

tal forma que seja promovido um melhor perfil para os fatores de risco, como um HDL-colesterol mais elevado e o LDL-colesterol mais baixo, melhora na sensibilidade à insulina, potência aeróbica máxima preservada e pressão arterial menor.

Além disso, é importante que o acompanhamento médico nos períodos de prática das atividades física seja frequente, de modo que se identifique uma combinação de problemas e/ou fatores de risco que possam afetar as decisões em um programa de exercício. Em consequência, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

Palavras-chave: Exercício, Qualidade de Vida, Idoso.

AGRADECIMENTOS

Os nossos agradecimentos são dirigidos a todos os que facultaram a realização deste trabalho de revisão. Gostaríamos de expressar a nossa sincera gratidão a todos que, de uma forma ou de outra, nele estiveram envolvidos, com particular destaque: ao professor e reitor da Universidade do Planalto Catarinense Kaio Henrique Coelho do Amarante, cuja dedicação e profissionalismo pelo seu saber, sempre nos inspiraram. Aos nossos professores, enquanto fonte de inspiração, pela motivação e tolerância ao longo de todo este percurso. Aos nossos amigos pela partilha de saberes e pelo sentido que deram a esta realização. Por último, mas não menos importante, aos nossos familiares pelo amor, compreensão e dedicação incondicional.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Douglas Prado; SOARES, Stela Lopes; PALÁCIO, Diogo Queiroz Allen. A relação da atividade física e a qualidade de vida na população idosa: análise da produção científica brasileira. **Temas em Educação e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 242-253, 2018.

BERNARDO MARQUES GONÇALVES, Ermelinda Maria; SÁNCHEZ SERDIO, Carmen; VICARIO PALACIOS, Beatriz. **Percepção da qualidade de vida de um grupo de idosos**. Revista de Enfermagem Referência, [s. 4]; n. 1, p. 75-84, fev. 2014.

CHASE, Jo-Ana D. “Physical activity interventions among older adults: a literature review.” *Research and theory for nursing practice*. v. 27, n. 1, p. 53-80, 2013.

DA SILVEIRA, Michele Marinho; PORTUGUEZ, Mirna Wetters. **A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas.** *Ciência & Saúde*, v. 10, n. 4, p. 220-225, 2017.

Kasch FW, Boyer JL, Van Camp SP, Verity LS, and Wallace JP. **The effect of physical activity and inactivity on aerobic power in older men (a longitudinal study).** *Physical Activity and Sportsmedicine* 18: 73-83, 1 990

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MONTEIRO, João Diogo dos Santos; POCINHO, Margarida Orientadora. **A Relação entre Atividade Física, Percepção Subjetiva da Saúde e Qualidade de Vida no Idoso.** 2019. Dissertação de Mestrado. ISMT.

MCPHEE, Jamie S. et al. **Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty.** *Biogerontology*, [s.l.], v. 17, n. 3, p.567-580, 2 mar. 2016. Springer Science and Business Media LLC.

Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S.. **Department of Health and Human Services**; 2018.

REICHERT, F. F; BARROS, A.J.D; DOMINGUES, M.R; HALLAL, P. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal Public Health**, New York, v. 97, p.515-9, 2007.

Scott KP, Edward TH. *Fisiologia do exercício*. 8.ed. São Paulo: **Editora Manoele**, 2014.