

A CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Vitória Vital Silva ¹
Camila Nóbrega Medeiros ²
Rayane Anselmo da Silva ³
Thaís Roberta de Matos Pereira ⁴
Angely Caldas Gomes ⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é considerado um processo natural da vida que promove transformações biológicas, funcionais, psicológicas e sociais no indivíduo (DAWALIBI *et al.*, 2013). Esses déficits resultam no declínio da funcionalidade do indivíduo idoso, impactando na sua capacidade para realizar as tarefas da vida cotidiana e em uma maior vulnerabilidade e ocorrência de processos patológicos na terceira idade. Todas essas modificações variam de acordo com as características genéticas, fatores externos, como modo de vida e hábitos de cada pessoa adotados ao longo da vida (MACENA *et al.*, 2018).

Nesse contexto, evidencia-se a importância das estratégias que promovam o envelhecimento saudável, a fim de amenizar os efeitos deletérios do avançar da idade. A proposta de um envelhecimento ativo a partir da prática regular do exercício físico tem sido estimulada e fortalecida com a criação de programas para esse fim. Estes objetivam propiciar a melhora dos aspectos físico e funcional da pessoa idosa, atenuação dos impactos negativos das doenças crônicas e consequentemente da melhora da qualidade de vida e a inserção na sociedade (PILLATT *et al.*, 2019).

A Atenção Básica, como a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), desempenha um papel fundamental na promoção à saúde e prevenção de doenças no cuidado voltado à pessoa idosa. E nesse contexto, as práticas grupais se destacam por facilitarem a construção coletiva de conhecimento, a reflexão acerca da realidade vivenciada pelos

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, vitoriavital849@gmail.com ;

² Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, camilanobregam@gmail.com ;

³ Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, rrayaneanselmo@outlook.com ;

⁴ Graduando do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, thais15line@gmail.com ;

⁵ Fisioterapeuta e Docente do Curso de Fisioterapia do UNIESP Centro Universitário, angelycaldasft@gmail.com.

membros do grupo, bem como favorecem mudanças nos hábitos de vida que constituam risco à saúde (NOGUEIRA *et al.*, 2016).

Dessa forma, uma das experiências dos alunos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP durante as atividades obrigatórias do Estágio Fisioterapêutico Supervisionado I no contexto da Atenção Básica (AB) foi a vivência em um grupo voltado à terceira idade como incentivo ao envelhecimento ativo. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo relatar a contribuição da prática regular do exercício físico na qualidade de vida da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência construído por meio da narrativa descritiva das ações relacionadas com a prática regular do exercício físico, desenvolvidas de forma interprofissional entre os discentes do Curso de Fisioterapia do UNIESP e a profissional de Educação Física do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica em grupo voltado à Terceira Idade.

Este grupo compõe uma das ações de cuidado à saúde direcionada à pessoa idosa na Unidade Básica de Saúde (UBS) que compõem a rede de AB de um município do litoral paraibano, que fica localizado próximo a João Pessoa-PB. O objetivo do grupo é o incentivo ao envelhecimento ativo e saudável, a partir da prática regular do exercício físico.

As atividades desenvolvidas no grupo foram desenvolvidas no período de março a maio de 2023, com encontros semanais, realizados todas as quintas-feiras, no período da tarde, com cerca de uma hora de duração. Participaram do grupo cerca de dez pessoas idosas que apresentavam independência funcional, mas que conviviam com o quadro algíco crônico relacionado aos agravos osteomioarticulares comuns da terceira idade.

Todas as atividades do grupo aconteciam em praça localizada ao lado da UBS. Os encontros do grupo eram organizados em dois momentos sequenciados. O primeiro estava associado com o desenvolvimento de ações educativas, por meio de rodas de conversar, com abordagem de temas importantes para o público 60+, como, prevenção de quedas, direitos da pessoa idosa, fisioterapia pélvica no contexto da terceira idade e a importância do exercício físico para o alcance de um saudável e etc. Esse primeiro momento durava uma média de quinze minutos, sendo organizado com dinâmicas que favoreciam a explanação teórica, o diálogo, a troca de conhecimento e espaço para dúvidas sobre o tema trabalhado no dia.

Já o segundo momento envolvia uma intervenção com um programa de exercícios físicos que contemplava treinamento aeróbico de baixa intensidade, alongamentos globais, exercícios para mobilidade, força muscular, equilíbrio e agilidade. Além disso, as atividades que estimulavam a cognição e a interação foram inseridas na programação dos exercícios.

Todas as atividades eram planejadas considerando as necessidades e as particularidades das participantes do grupo e para isso se utilizava materiais como cones, faixas elásticas, escada de agilidade, bem recursos de baixo custo produzidos pelos próprios discentes. Apesar das participantes idosas serem funcionalmente ativas, a realização dos exercícios seguia dentro dos limites individuais, sendo supervisionado pela profissional da Educação Física e os discentes de Fisioterapia.

REFERENCIAL TEÓRICO

Entende-se que para uma vida saudável com bem-estar social, dependência funcional, segurança e uma vida independente é preciso ter um envelhecimento ativo. Massi *et al.* (2018) propõem que o envelhecimento ativo não se refere apenas à força física de trabalho, mas sim à participação social da pessoa idosa, assinalando para uma nova compreensão acerca da velhice. Nesse sentido, os idosos passam a ser vistos, para além de aspectos meramente orgânicos, podendo ser agentes responsáveis pelas contribuições e benefícios do desenvolvimento social.

Uma das principais facetas do envelhecimento ativo é o cuidado com a saúde. Isso envolve a prática regular de exercícios físicos. No contexto da pessoa idosa, estes pode ajudar a minimizar os efeitos do envelhecimento e melhorar a saúde geral, oferecendo benefícios como: melhora do condicionamento cardiovascular, controle de peso, redução do risco de queda, ganho da força muscular, diminuição do quadro algico crônico, melhora do equilíbrio e etc. (FRANÇA *et al.*, 2016)

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos se manifestam de maneira notável na vida dos idosos. Ao considerar que a maioria das pessoas da terceira idade que adota uma rotina de exercícios físicos experimenta uma melhora significativa em sua qualidade de vida, podemos destacar que essa prática não apenas promove uma melhor socialização, mas também contribui para a prevenção de sentimentos de inutilidade. Praticar exercícios físicos na terceira idade não apenas estimula a socialização, como também fomenta a interação com outras pessoas, criando oportunidades para novas amizades e relações sociais. Isso é

especialmente importante, uma vez que muitos idosos, ao longo do tempo, podem se sentir desvalorizados, o que pode, por sua vez, desencadear quadros de depressão (DE OLIVEIRA *et al.*, 2018) Além disso, segundo os autores Cassiano *et al.* (2020) aponta os benefícios da prática regular do exercício físico no controle de comorbidades, como a Hipertensão Arterial.

Os autores Gomes Júnior *et al.* (2015) apontam que os benefícios do exercício físico quando realizado em grupo vai além dos efeitos orgânicos e físicos. Contribui para uma melhor socialização da pessoa idosa e distanciamento de agravos psicológicos, como depressão, isolamento e redução da autoestima. Além disso, quando a pessoa idosa se mantém fisicamente ativa, o bem-estar é visto como um dos principais fatores para a decisão de ingressar e permanecer nos programas de atividade física (COELHO *et al.*, 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A terceira idade é uma fase da vida que traz consigo desafios únicos relacionados à saúde e ao bem-estar. À medida que envelhecemos, a manutenção da qualidade de vida torna-se uma prioridade essencial. Nesse contexto, a prática regular do exercício físico é vista como uma estratégia crucial para promover uma melhor qualidade de vida e para mitigar os efeitos negativos do envelhecimento, contribuindo assim para a promoção da saúde e o bem-estar da pessoa idosa. (CARDOSO *et al.*, 2020).

A partir da experiência em grupo de atividade física voltado ao público idoso, foi possível perceber como a prática regular do exercício físico pode gerar uma transformação na vida da pessoa idosa. No período que os exercícios físicos foram realizados percebeu-se uma melhora no desempenho na realização das atividades propostas, com aumento da agilidade, flexibilidade, força muscular e etc. Além disso, as participantes idosas relataram melhora significativa das dores crônicas.

Nos encontros semanais, as participantes relataram ainda uma maior facilidade para realizar as atividades simples de vida diária, como por exemplo, subir escadas e levantar objetos e agachar. Logo, percebe-se que um programa de exercício para a terceira idade contribui para a melhora da funcionalidade, e conseqüentemente, para a melhora da qualidade de vida dos participantes 60+ do grupo (FIDELIS *et al.*, 2013).

As atividades desenvolvidas com a prática regular do exercício físico além de contribuir para melhora da condição física e funcional das idosas participantes, favoreceu o processo de

socialização, desempenhando assim um papel importante para sua integração social. A participação no grupo permitiu que as idosas conhecessem outras pessoas na mesma faixa etária, com um contexto e interesse semelhantes, possibilitando assim a criação de laços afetivos (MILANE *et al.*, 2022).

Segundo os autores Martins *et al.* (2020) as atividades em grupo oferecem inúmeros benefícios aos idosos, impulsionando a integração social e, como resultado, tornando-os mais ativos, envolventes e comunicativos. É notável como a qualidade de vida pode ser significativamente aprimorada dentro do contexto biopsicossocial. Além disso, é evidente a relevância da orientação dos profissionais no que diz respeito à promoção da prática de exercícios físicos entre os indivíduos (SANTOS *et al.*, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do grupo voltado à terceira idade no contexto da Atenção Básica se mostra como uma estratégia importante para o incentivo ao envelhecimento ativo e saudável. A prática regular do exercício físico melhorou os aspectos físico e funcional do público idoso participante. Além disso, contribuiu para a socialização, favorecendo a formação de laços socioafetivos. Logo, percebe-se que a prática contínua de exercício físico em grupo se apresenta como estratégia extremamente valiosa para o alcance da qualidade de vida da pessoa idosa por todos os benefícios que gera na vida das pessoas 60+.

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

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Thiago Santos et al. Efeitos crônico da prática do exercício físico na variabilidade da frequência cardíaca em idosas com diabetes mellitus tipo 2. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 28, n. 2, 2020.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

DE OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 109-116, 2013.

FRANÇA, Cristiane Braz de Souza et al. Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosas quanto à imagem corporal. **J. Health NPEPS**, p. 94-108, 2016.

NASCIMENTO, Núbia Galindo et al. Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 8, n. 3, p. 472-477, 2020.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

MILANE, Nayara Cristina; BONAWITZ, Aline Gomes; DA SILVA CAMPOS, Jéssica Karina. Grupo de saúde do idoso: um relato de experiência pela perspectiva de residentes multiprofissionais em saúde coletiva. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, v. 7, p. 01-07, 2022.

OLIVEIRA, Francisco Ariclene et al. Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 28, p. 137-150, 2018.

SANTOS, Felipe Arllan Bezerra. Fisioterapia na atenção primária de saúde: relato de experiência. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 4, n. 2, p. 58-63, 2019.