

## **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO.**

Marcília Ingrid Lima Barroso Nunes<sup>1</sup>  
Edenio Alves de Oliveira<sup>2</sup>  
Telma Patricia Nunes Chagas Almeida<sup>3</sup>

### **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo apresentar a importância da atividade física na promoção da saúde do idoso, um ponto de análise que vem se tornando foco de atenção na sociedade contemporânea. Ao se pensar em promoção da saúde da população implica em buscar estratégias que capacitem estes usuários a atuarem na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, buscando o aumento da expectativa de vida, redução e controle de agravos e melhora do bem-estar físico e mental, sobretudo, na população idosa cujo momento de descontração possibilitado via prática de atividades físicas lhes proporcionam o relaxamento do corpo e da mente. Trata-se de uma pesquisa em que foi mapeado informações com profissionais da Educação Física via aplicação de questionário. Os resultados nos apontaram que se faz necessário uma divulgação mais agressiva na conscientização e promoção dos benefícios da prática regular e sistematizada do exercício físico.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Idoso, Prevenção de doenças, Saúde.

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos a população brasileira modificou seu perfil, revelando uma nova realidade. O aumento do percentual de idosos, somado à diminuição da natalidade, são situações atuais em um país considerado jovem, mas com características que nos preparam para uma população idosa.

Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações fisiológicas conhecidas como a síndrome da fragilidade no idoso, dentre elas está o nosso sistema respiratório. No pulmão há mudanças estruturais no tecido conectivo acarretando a perda do recolhimento elástico pulmonar que pode levar a uma progressiva retenção de ar, fazendo assim

<sup>1</sup> Professora do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar - UNP, [milbarroso@yahoo.com.br](mailto:milbarroso@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Analista de Sistema e Técnico de Laboratório do Colégio Menino Deus- CMD, [edenio.alv@gmail.com](mailto:edenio.alv@gmail.com)

<sup>3</sup> Profa. Ma. Telma Patricia Nunes Chagas Almeida –Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Letras/ PPGL/UERN, [telmauern@gmail.com](mailto:telmauern@gmail.com)



com que seja diminuída a capacidade pulmonar, principalmente em idosos sedentários conforme os estudos de Santos (2013), assim como outros estudiosos da área.

Efeitos deletérios ligados ao envelhecimento surgem, a caixa torácica tende a apresentar diminuição dos espaços entre os discos intervertebrais, as cartilagens costais se calcificam e há rigidez da caixa torácica, há diminuição da força muscular inspiratória, podendo levar à fadiga muscular e falência ventilatória (FERREIRA, 2009).

Atualmente um grande número de indivíduos buscam pela prática da atividade física visando saúde e qualidade de vida, a necessidade da prática regular da atividade física é apoiada principalmente pelas entidades da saúde.

O exercício físico regular promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

Nesse sentido, o respectivo estudo teve como objetivo apresentar a importância da atividade física na promoção da saúde do idoso, um ponto de análise que vem se tornando foco de atenção na sociedade contemporânea. E, para tanto nos apoiamos nos pressupostos teóricos de Ferreira (2009); Santos (2013), dentre outros.

## **METODOLOGIA**

Como procedimentos de pesquisa e caminho metodológico para o mapeamento das informações acerca da temática, elaboramos um formulário eletrônico aos profissionais que atuam na Educação Física via Google Forms organizado em duas etapas: na primeira etapa os dados gerais onde foram solicitadas informações relativas à atuação/formação aos quais os respondentes estejam vinculados; e, na segunda etapa os dados de desempenho em que foram solicitadas informações sobre a prática de atividades físicas direcionadas a saúde do idoso.

É importante ressaltar que junto ao formulário foi encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para maiores de 18 anos baseado na resolução 466/12 que dispõe sobre diretrizes e normas de pesquisas envolvendo seres humanos aos

quais apresentava os objetivos da pesquisa e o anonimato em quanto sujeitos voluntários, do mesmo modo que reiterava a participação voluntária com os contatos da pesquisadora caso optassem pelo não consentimento da participação sem que isso lhe trouxessem nenhum prejuízo ou penalidade.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A prática da atividade física corresponde a movimentos corporais que auxiliam na homeostase do organismo aumentando a resistência física e coordenação motora do indivíduo, além de sua atuação destacada na saúde como preditor de qualidade de vida inserida no contexto da saúde do idoso.

Para Santos (2013) é de suma importância que a atividade física seja praticada ao longo da vida a fim de melhorar o condicionamento aeróbio e as funções pulmonares para que seja otimizado a qualidade de vida do praticante na melhor idade.

A atividade física regular e sistematizada apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento, sendo capaz de minimizar seus efeitos deletérios nos processos fisiológicos e psicológicos, seus benefícios refletem nos domínios físico, mental e social na vida idosa. É considerado como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005).

Um dos componentes da aptidão física relacionada à saúde é a resistência cardiorrespiratória, fazendo com que a demanda metabólica e sua relação com o consumo de oxigênio durante a prática da atividade física seja objeto de estudo em diversas áreas da saúde (BARBOSA, 2007; LEITÃO, ALVES JÚNIOR, 2016).

Para que a função pulmonar seja avaliada de forma qualitativa e quantitativa, têm sido desenvolvidos e utilizados testes funcionais não invasivos, podendo enriquecer o entendimento da fisiologia respiratória em indivíduos normais, auxiliando ainda no diagnóstico precoce e efetivo da função pulmonar.

Faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial nas atividades de vida diária que correspondem ao autocuidado. Não importa a idade, mesmo que o indivíduo seja sedentário, o importante é que a atividade física faça parte dos hábitos de vida. A prática regular e sistemática de exercícios físicos ou a mudança a um estilo de vida ativo é

essencial para a saúde, o bem-estar e a manutenção da qualidade de vida e tem um impacto real na longevidade do indivíduo.

O envelhecimento é um processo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que levam a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, que terminam por levá-lo a morte, é a deteriorização da homeostase (habilidade do corpo de manter o meio interno em um equilíbrio quase constante, independentemente das alterações que ocorram no ambiente externo).

Embora, atualmente seja possível observar um maior número de programas de exercícios físicos voltados aos idosos, a inatividade física ainda é predominante. Dentre os diversos motivos destacam-se fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde.

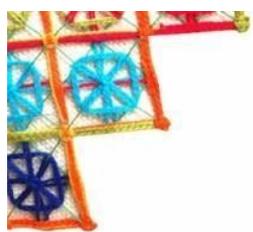
A atividade física regular e sistematizada apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento, sendo capaz de minimizar seus efeitos deletérios nos processos fisiológicos e psicológicos, seus benefícios refletem nos domínios físico, mental e social na vida idosa, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer minimizando riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional.

Os ganhos da qualidade física para os idosos não visam somente benefícios físicos, mas sim qualidade de vida, proporcionando um estilo de vida saudável, melhorando sua autoestima, preservando sua ordem mental, sua autonomia e independência prolongada para tarefas cotidianas (CAMBOIM *et. al.*, 2017).

Um número cada vez maior de idosos procuram atividades físicas recreativas para estimular, desenvolver e manter suas habilidades funcionais e controlar as emoções do dia a dia, mas para que se escolha a atividade física ideal, é importante que antes de iniciar a prática, o idoso deve passar por uma avaliação médica com o objetivo de observar seu estado nutricional, uso de medicamentos e suas limitações físicas, suas possibilidades de movimento, e esteja consciente do tipo de atividade que lhe é mais conveniente.

Um idoso que busque um programa de exercícios físicos com a finalidade de melhorar alterações físicas, como dores musculares ou articulares, não realizará a mesma atividade que uma pessoa cujo objetivo seja manter uma vida social (fazer parte de um grupo, ter com quem falar, fazer amigos) já que esta necessitará de uma atividade mais lúdica, baseada em jogos, danças e atividades recreativas.

A prescrição de exercícios deve encontrar aceitação e satisfação de quem vai praticá-lo, a fim de evitar o desinteresse inicial que poderá resultar em um abandono futuro e, conseqüentemente, na perda dos benefícios proporcionados pela prática regular da atividade



física.

Faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial nas atividades de vida diária que correspondem ao autocuidado. Não importa a idade, mesmo que o indivíduo seja sedentário, o importante é que a atividade física faça parte dos hábitos de vida. A prática regular e sistemática de exercícios físicos ou a mudança a um estilo de vida ativo é essencial para a saúde, o bem-estar e a manutenção da qualidade de vida e tem um impacto real na longevidade do indivíduo buscando retardar os efeitos da síndrome da fragilidade do idoso.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade física na promoção da saúde vem se tornando foco de atenção, e pensar em promoção da saúde da população significa buscar estratégias para a capacitação de uma sociedade que prisma pela melhoria da sua qualidade de vida e saúde, buscando o aumento da expectativa de vida, redução e controle de agravos e melhora do bem-estar físico e mental.

O lazer, os momentos de descontração e a prática de atividades físicas não só proporcionam o relaxamento do corpo e da mente, assim como melhora o aspecto biológico/fisiológico e ajuda no combate ao estresse tão recorrente na sociedade contemporânea. É nesse contexto que a prática regular de atividades físicas surge como uma estratégia capaz de interferir no processo de saúde-doença da população e, principalmente, na comunidade idosa que busca a prática de atividade física como prevenção na saúde e no bem-estar cotidiano.

A Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde, organizada pela OMS (1986), realizada em Ottawa, Canadá, definiu a promoção da saúde como o processo a partir do qual as pessoas são capacitadas para atuar na melhoria da sua saúde e qualidade de vida. Nessa perspectiva, o sujeito tornou-se mais ativo na construção do seu processo de saúde conscientizadora.

A prática regular de atividade física tem sido apontada como uma importante medida não medicamentosa para o tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas, devido ao seu aspecto benéfico e protetor diante dessas doenças.

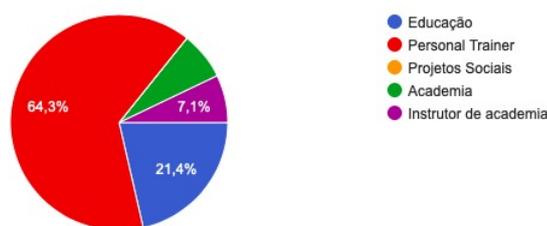
O exercício físico deve ser realizado com orientação de profissionais qualificados, e estes devem se atentar ao tipo de exercício que será realizado, a sua frequência, a intensidade e duração.

Com isso, a cada dia profissionais da Educação Física vem atuando em diferentes

contextos para possibilitar a efetividade dos exercícios físicos no cotidiano dos idosos de modo a promover os cuidados com o seu corpo e, por conseguinte, a sua saúde emocional e física.

Para análise e discussão dos resultados, como dito anteriormente, foi aplicado um questionário com profissionais da área que atuam diretamente na promoção e favorecimento da qualidade de vida. Vejamos o campo de atuação dos sujeitos voluntários conforme gráfico abaixo:

Gráfico 01 – Área de Atuação Profissional



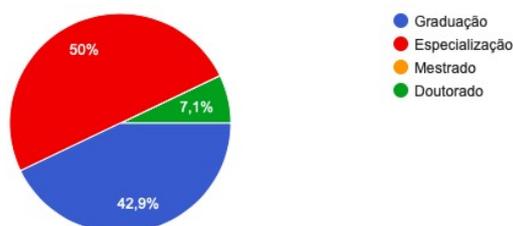
Fonte: AUTORES (2020)

O gráfico acima apresenta a atuação dos profissionais da Educação Física nos diferentes contextos sociais. Estes que buscam em sua ação possibilitar os mais diversos conhecimentos, sejam no âmbito teórico ou prático, sempre possibilitando o cuidado com o corpo e com a mente de modo a resultar como medida preventiva a saúde dos indivíduos em geral.

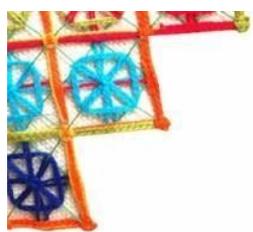
Promovendo assim, subsídios para que o ser humano possa adquirir uma orientação adequada quanto ao uso das atividades físicas. Face a esse dado temos o esboço do campo de atuação, isto é, profissionais atuantes na educação, em políticas públicas (projetos sociais), assim como nas práticas de condicionamento físico (academia).

Com relação a formação dos sujeitos voluntários, observa-se:

Gráfico 02: Formação Profissional



Fonte: AUTORES (2020)



É importante salientar, inicialmente, que para atuar enquanto profissional de Educação Física faz-se necessário estar devidamente inscrito nos Conselhos CONFEF (Conselho Federal de Educação Física ) e CREF (Conselho Regional de Educação Física) e, ambos, os sujeitos voluntários sinalizaram o seu enquadramento funcional. Com isso, têm-se a disposição no gráfico 02 sua categoria formativa, destes temos profissionais que atuam no âmbito da docência acadêmica e por isso a continuidade nos estudos (o doutorado) bem como os que atuam em áreas de assessoria personalizada para a prática de uma atividade física efetiva e segura.

É importante ressaltar que as informações utilizadas se baseiam nas respostas dos participantes voluntários que responderam dando o consentimento via termo aplicado o formulário organizado em duas partes: a primeira referente a seus dados de atuação e, a segunda relacionada ao seu desempenho profissional. A seguir apresentamos para análise e discussões as amostras referentes as questões subjetivas:

“MM”: Ainda não, nem de idosos e nem dos familiares que não conscientizam a prática regular da atividade física. As vezes achando que está protegendo o idoso, mas no fim está causando um mal à sua saúde.

“...”: Melhorou bastante a consciência dos idosos, mais necessita de políticas públicas e privadas em investir e cuidar dos nossos idosos para que possam ter uma velhice mais saudável.

As amostras acima referem-se a primeira questão: Nos últimos anos a população brasileira modificou seu perfil, revelando uma nova realidade. O aumento do percentual de idosos, somado à diminuição da natalidade, são situações atuais em um país considerado jovem, mas com características que nos preparam para uma população idosa. Face a esse estudo, você considera que há uma consciência por parte do idoso a partir da prática de exercícios físicos? E como é possível observar, os participantes voluntários apresentam posicionamentos contrários.

O sujeito voluntário identificado como “MM” discorre que ainda há um déficit de conscientização por parte dos familiares e dos idosos, o que denota a necessidade de se implantar estratégias de conscientização que direcionem para a construção de um olhar criterioso sobre os prejuízos decorrentes da inatividade física na terceira idade.

Em contrapartida, o participante denominado “...” sinaliza que houve uma melhoria significativa em relação aos idosos, todavia faz-se necessário mais conscientização das instituições públicas e privadas para a garantia de uma prática efetiva de qualidade. Embora, já se perceba um espaço para o idoso dentro dos programas sociais, ainda denota-se a carência de uma ampla divulgação para o alcance da população alvo.

Quando questionado: O lazer, os momentos de descontração e a prática de atividades físicas podem proporcionar o relaxamento do corpo e da mente, melhora do aspecto biológico/fisiológico e a melhora do estresse e tensão vividos no dia-a-dia. Dito isso, quais exercícios físicos você considera indicado para o idoso? Obtemos os respectivos dados:

“ALAP”: Primeiramente devesse procurar algum exercício que o idoso se sinta bem, tenha vontade de praticar. Segundo, temos que considerar a realidade social do idoso, portanto atividades em pequenos grupos são interessantes para essa população, pois a interação social é essencial.

“MSFF”: Exercícios em grupos, como dança, treinamento funcional, hidroginástica e treinamento de força.

Ambos, apontaram a eficiência de uma atividade que envolva a interação social como fator determinante. A dança, a hidroginástica são colocadas como exemplo. E tanto o sujeito “ALAP” quanto “MSFF” reforçam os benefícios de treinamentos em grupo, assim como a prática de exercícios cardiorespiratórios e exercícios resistidos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física regular e sistematizada não visa apenas os benefícios físicos como foi apontado no decorrer da temática estudada e, sim na qualidade de vida ao possibilitar um estilo de vida saudável, melhorando a autoestima e preservando sua condição mental, autonomia e independência nas múltiplas tarefas cotidianas.

É importante ressaltar que a cada dia percebe-se um número maior de idosos a procura de atividades físicas recreativas que possam estimular, desenvolver e manter suas habilidades funcionais e favorecer o controle de suas emoções.

A escolha da atividade física ideal e a identificação do idoso com a mesma é extremamente importante ao iniciar a prática, faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial nas atividades de vida diária que correspondem ao autocuidado. Não importa a idade, mesmo que o indivíduo seja sedentário, o importante é que a atividade física faça parte dos hábitos de vida.

A prática regular e sistemática de exercícios físicos ou a mudança a um estilo de vida ativo é essencial para a saúde, o bem-estar e a manutenção da qualidade de vida e tem um impacto real na longevidade do indivíduo.

O idoso deve passar por uma avaliação médica com o objetivo de observar seu estado nutricional, uso de medicamentos e suas limitações físicas, as possibilidades de movimento, e assim estando consciente do tipo de atividade que lhe é mais conveniente.

A prática de exercícios deve encontrar aceitação e gerar satisfação à quem vai praticá-lo, buscando evitar o desinteresse pela prática que poderá resultar em uma desistência e, conseqüentemente, na perda dos benefícios que a prática regular da atividade física proporcionaria.

Idosos que praticam atividade física regularmente apresentam menos casos depressivos, principalmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, onde ocorre grande socialização e surgem novos interesses e novas amizades.

Nesses termos, faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial nas atividades de vida diária que correspondem ao autocuidado. O exercício físico é essencial para a manutenção da capacidade funcional dos idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dessa população.

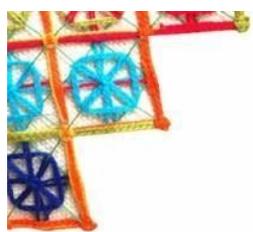
## AGRADECIMENTOS

A Universidade Potiguar pela motivação à pesquisa e produção científica; à Edenio Oliveira pela parceria na construção do texto e a Prof<sup>ª</sup>. Telma Almeida pelas indicações metodológicas. Por último, à minha família por compreender o quanto a docência e seu fazer é importante para o meus crescimento pessoal e profissional e aos sujeitos voluntários que se dispuseram a participar do estudo.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, F. P. **Modelos matemáticos para estimativa do consumo máximo de oxigênio pela ventilometria de esforço em indivíduos saudáveis.** 2007. 103 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007.

CAMBOIM, F. E. F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. **Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade Para a Qualidade de vida.** Rev. Enferm UFPE on line., Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.



FERREIRA, Á. G. **Comparação entre dois dispositivos de treino muscular inspiratório em pacientes idosos com desmame prolongado da ventilação mecânica: Comparison Between two inspirational muscle training devices in elderly patients with weaning prolonged mechanical ventilation.** 2019. 1 recurso online. 57f. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP, 2019.

LEITÃO, S. R. A.; ALVES JÚNIOR, T. A. **Ventilometria aplicada na avaliação do perfil de aptidão aeróbia em ciclistas recreacionais no sertão central do ceará.** Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), 12., 2016, Quixadá. Anais... Quixadá: Centro Universitário Católica de Quixadá, 2016. ISSN: 2446-6042.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

SANTOS, L. A.; BORGI, J. R.; DAISTER, J. L. N.; FORTI, E. M. P.. **Efeitos da estimulação diafragmática elétrica transcutânea na função pulmonar em idosos.** Rev. bras. geriatr. gerontol. v.16 n. 3 Rio de Janeiro July/Sept. 2013.