



## **ELABORAÇÃO DE MATERIAL INSTRUTIVO PARA IDOSOS SOBRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

MARIA EDUARDA BARBOZA RIBEIRO; MARIANA MENDES OLIVEIRA BATISTA;  
MATEUS ANTONELLI SAMPAIO; JOSÉ AUGUSTO DE MELLO LANDIVA; ISADORA  
PINHATA PACCA

### **RESUMO**

O aumento da expectativa de vida faz com que seja necessário entender como o envelhecimento impacta na saúde da população e, como desenvolver atividades que melhorem a qualidade de vida. A prática de exercícios físicos regulares é vantajosa nessa faixa etária, uma vez que evita a perda de massa magra e óssea, aumenta a estabilidade postural, diminui o risco de quedas e lesões e auxilia na melhora dos parâmetros cardiorrespiratórios. Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a efetividade de exercícios físicos no cotidiano do idoso e elaborar um material instrutivo com orientações de como realizar exercícios e sobre a importância dessa prática regular. Foi realizado um levantamento bibliográfico a respeito dos benefícios do exercício físico no paciente idoso utilizando-se as bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e Biblioteca Cochrane. As palavras chaves utilizadas foram “atividade física”, “senescência” e “saúde do idoso” e seus respectivos descritores em inglês, além do uso dos booleanos “AND” e “OR”. Foram incluídos artigos datados de 2000 a 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem o tema sobre a prática de atividade física na terceira idade. Excluiu-se estudos que não contemplavam o tema e o período citado, assim como estudos incompletos, estudos de caso, revisões e experimentais em animais. Os resultados obtidos mostraram que tanto exercícios de condicionamento cardiovascular, como de treinamento resistido contribuem para um envelhecimento saudável, melhorando a independência e autoestima dos idosos. A partir disso, foi elaborado um material informativo contendo ilustrações que será utilizado em campanha de extensão junto à comunidade da Liga acadêmica de Medicina do Esporte da UNAERP. Conclui-se que exercícios físicos são benéficos para a saúde e auxiliam no envelhecimento saudável da população acima de 60 anos de idade. Além disso, essas informações podem ser apresentadas de maneira simples por meio de um folder informativo para que a população idosa e seus cuidadores se conscientizem desses benefícios.

**Palavras-chave:** atividade física; senescência; saúde do idoso.

### **1 INTRODUÇÃO**

As modificações na pirâmide etária brasileira, oriundas do aumento da expectativa de vida e da queda da natalidade, são uma evidência do crescente envelhecimento populacional. A exemplificar, a média de expectativa de vida do brasileiro passou de 45,5 anos em 1940 para 72,7 anos em 2008 (FERNANDES, et al., 2012). Nesse contexto, acredita-se que, em 2050, a porcentagem de idosos e crianças na população brasileira se igualará e ambos constituirão, cada

um, cerca de 18% da população nacional (IBGE, 2019). Dessa forma, conhecer o processo de envelhecimento é fundamental para o seguimento de qualidade dessa população.

As condições de saúde da população idosa são compreendidas por três indicadores específicos do processo saúde/doença: o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida (MACIEL, 2010). Com isso, o envelhecer, naturalmente impacta na condição de saúde e no envelhecimento saudável de cada indivíduo. Nesse processo, as diversas perdas funcionais do organismo, dentre elas o equilíbrio, a mobilidade, as capacidades fisiológicas e as modificações psicológicas são responsáveis pelas variações nesses indicadores (MACIEL, 2010). Sendo assim, a melhora na qualidade de vida e a redução da morbidade e da mortalidade implicam diretamente na melhora da saúde do idoso (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Estudos com essa população mostram que a prática de atividade física, regularmente, contribui para o envelhecimento saudável (MAZZEO, et al., 2012). Segundo o Ministério da Saúde, atividades físicas moderadas requerem a prática de 150 minutos por semana, uma vez que se as atividades forem vigorosas, 75 minutos por semana são suficientes para se alcançar os benefícios que o exercício propõe aos idosos. Assim, é válido aproveitar das melhorias decorrentes da atividade regular para este grupo, como o controle do peso corporal, melhora da força muscular, da pressão arterial (LINS, et al., 2007), neuro-proteção e prevenção do desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, além de avanços das funções cognitivas e executivas (SCIANNI, et al., 2019). Os exercícios que trabalham a força muscular podem ser grandes aliados na recuperação da massa magra perdida naturalmente. No entanto, observa-se que tanto exercícios aeróbicos como de força contribuem para a compensação das funções (MAZZEO, et al., 2012). Houve também uma redução na incidência de osteoporose nos idosos que praticam exercícios regularmente. Ocorreu uma melhora da saúde óssea que auxiliou também na estabilidade postural, reduzindo o risco de quedas, lesões e fraturas e um incremento da flexibilidade e amplitude de movimento (MAZZEO, et al., 2012). Além disso, a prática desses exercícios também auxilia no tratamento das doenças crônico-degenerativas, previne o declínio da capacidade funcional, melhora a independência em atividades de autocuidado, aumenta a autoestima, reduz o risco de quedas e consequentemente a qualidade de vida, morbidade e mortalidade (SCIANNI, et al., 2019). Nesse cenário, o desafio é convencer o idoso e aqueles que os assistem a realizar com frequência as atividades. Para tanto, as motivações que se destacam nesse processo são: saúde, relações sociais e autonomia. (LINS, et al., 2007).

Assim sendo, é evidenciada a importância do exercício físico no cotidiano do idoso para um envelhecimento saudável e uma vida com mais qualidade. Logo, o presente estudo reúne uma revisão bibliográfica para a elaboração de um material de instruções aos idosos e seus cuidadores, com o propósito de auxiliar na realização de exercícios, evidenciar os benefícios da atividade física e incentivar a aderência e prática regular por parte dessa população.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esse estudo tratou-se de uma revisão integrativa da literatura com a finalidade da elaboração de um material instrutivo sobre a prática de exercícios físicos para idosos e o envelhecimento saudável.

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre os benefícios da atividade física e do exercício no paciente idoso utilizando-se as bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, Cochrane e a literatura científica sobre o tema.

Os descritores utilizados foram "atividade física", "senescência" e "saúde do idoso" e seus respectivos descritores em inglês, além do uso dos booleanos "AND" e "OR". Foram incluídos artigos datados de 2010 a 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem o tema sobre a prática de atividade física na terceira idade.

Foram excluídos os estudos que não contemplavam o tema e o período citado, assim

como estudos incompletos e experimentais em animais.

Com esses dados, o material elaborado, teve seu designer projetado e editado em tamanho A4 no formato de folder para distribuição à população alvo.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Segundo o Ministério da Saúde, recomenda-se a prática regular de exercício físico para a melhoria na qualidade de vida. Na população idosa, o tempo ideal mínimo é de 150 minutos por semana de atividades moderadas dividida em pelo menos, 3 vezes na semana e de 75 minutos por semana de atividades vigorosas também divididos em pelo menos 3 vezes na semana. Considera-se atividades moderadas aquelas nas quais o idoso conversa com dificuldade enquanto prática e ocorre o aumento moderado dos batimentos cardíacos e da respiração. Já atividades vigorosas são aquelas em que não se consegue conversar durante a prática e que o aumento dos batimentos cardíacos e da respiração estão muito elevados. Ainda, considera-se como possibilidade a combinação de atividades moderadas e vigorosas (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Aconselha-se que, nunca é tarde para o início dos exercícios físicos, uma vez que são importantes para auxiliar na melhora do bem-estar e qualidade de vida, na diminuição do cansaço durante o dia, na melhora do sono, no controle da hipertensão e diabetes, na redução dos riscos de demência, no fortalecimento muscular e na prevenção de quedas. Dentre as atividades que podem ser realizadas são sugestões tarefas do cotidiano do idoso, como varrer e arrumar a casa, lavar a louça, praticar jardinagem, entre outras tarefas domésticas. Além disso, a necessidade de deslocamento também pode ser uma aliada na prática de exercício físico, como ao ir a pé ou de bicicleta aos compromissos, porém sempre com equipamentos de segurança como capacete. Ademais, dentre os exercícios físicos indicados, destacam-se a caminhada, yoga, hidroginástica, pilates, dança e musculação.

Pensando na segurança durante a prática desses exercícios, recomenda-se a incorporação lenta e gradual das atividades, realização em locais seguros e iluminados, o uso de bonés, camisas de manga longa e protetor solar sempre que exposição ao sol e consumo adequado de água antes, durante e após os exercícios. É válido ressaltar que dores musculares leves, após a realização dos exercícios, podem ocorrer nas primeiras vezes de prática. Além disso, é importante que o idoso procure orientação médica antes de iniciar exercícios mais vigorosos (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

A partir dessas informações coletadas, elaboramos o material ilustrativo para a população alvo com orientações de como realizar e sobre a importância dessa prática regular (Figura 1).

### Porque realizar atividade física?

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR!

- MELHORA DO BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA.
- REDUÇÃO DO CANSAÇO DURANTE O DIA.
- MELHORA DO SONO
- CONTROLE DA PRESSÃO ALTA, COLESTEROL E DIABETES.
- REDUÇÃO DO RISCO DE DEMÊNCIAS.
- FORTALECIMENTO MUSCULAR.
- PREVENÇÃO DE QUEDAS.

### Quanto tempo devo fazer?

A REGULARIDADE É IMPORTANTE!

- **ATIVIDADES MODERADAS:** **150** MINUTOS/ SEMANA  
DIVIDIDOS EM, PELO MENOS, 3X NA SEMANA

NESSE TIPO DE ATIVIDADE, VOCÊ FICARÁ CANSADO AO CONVERSAR ENQUANTO SE MOVIMENTA E SUA RESPIRAÇÃO E BATIMENTOS AUMENTARÃO MODERADAMENTE.

- **ATIVIDADES VIGOROSAS:** **75** MINUTOS/ SEMANA  
DIVIDIDOS EM, PELO MENOS, 3X NA SEMANA

NESSE TIPO DE ATIVIDADE, VOCÊ PODE NÃO CONSEGUIR CONVERSAR E SUA RESPIRAÇÃO E BATIMENTOS ESTARÃO MUITO AUMENTADOS.

VOCÊ PODE COMBINAR ATIVIDADES MODERADAS E VIGOROSAS!

### Quais atividades realizar?

NO SEU TEMPO LIVRE:

- **CAMINHADA**
- **HIDROGINÁSTICA**
- **PILATES**
- **YOGA**
- **DANÇA**
- **MUSCULAÇÃO**

NO SEU DESLOCAMENTO:

**SE LOCOMOVER A PÉ OU DE BICICLETA AO SHOPPING, MERCADO, FARMÁCIA, POSTO DE SAÚDE, IGREJA, ENTRE OUTROS.**

NA SUA CASA:

- **VARRER**
- **LAVAR A LOUÇA**
- **ARRUMAR A CASA**
- **FAZER JARDINAGEM**
- **ENTRE OUTRAS TAREFAS DOMÉSTICAS.**

### CUIDADOS:

INCORPORAR A ATIVIDADE GRADUAL E REGULARMENTE.

PROCURAR LOCAIS SEGUROS E ILUMINADOS.

USAR EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO, COMO CAPACETES, QUANDO SE LOCOMOVER DE BICICLETA.

AO AR LIVRE: USAR BONÉS, CAMISAS DE MANGA LONGA E PROTETOR SOLAR, SE POSSÍVEL.

BEBER ÁGUA ANTES, DURANTE E DEPOIS DOS EXERCÍCIOS.

É NORMAL QUE NAS PRIMEIRAS VEZES VOCÊ SINTA UMA LEVE DOR MUSCULAR APÓS AS PRÁTICAS.

PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA ANTES DE INICIAR ATIVIDADES MAIS VIGOROSAS.

Figura 1 – Folder ilustrativo elaborado pelos autores com orientações sobre a prática de exercícios físico na população idosa.

## 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que exercícios físicos auxiliam na melhora da qualidade e expectativa de vida da população idosa. Tanto aspectos cognitivos, quanto físicos, são beneficiados com a prática regular das atividades nessa faixa etária; uma vez que evita a perda de massa magra e óssea, aumenta a estabilidade postural, diminui o risco de quedas e lesões e auxilia na melhora dos parâmetros cardiorrespiratórios. Portanto, incorporar gradativamente atividades diárias e exercícios físicos no tempo livre, com orientação médica, são fundamentais para o envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 16 de jul. 2022.

FERNANDES, A. M. B. L. et al.. Efeitos da prática de exercícios físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. Fisioterapia em Movimento [online]. 2012,

v. 25, n. 4, pp. 821-830. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000400015>. Acesso em: 30 jun. 2022.

IBGE. Rio de Janeiro: IBGE; Projeção da população do Brasil para o período 1980-2050: revisão; 2004. Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/2004/default.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2004/default.shtm). Acesso em: 02 out. 2022

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. Revista Estação Científica Online, n. 4, abr./mai. 2007. Disponível em: <https://portal.estacio.br/media/4363/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2022.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Revista Motriz, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3002>. Acesso em: 30 jun. 2022.

MAZZEO, et al.. Exercício e atividade física para pessoas idosas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 48–78, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1070>. Acesso em: 23 jun. 2022.

NASLUND, J. A. et al. Lifestyle intervention for people with severe obesity and serious mental illness. American Journal of Preventive Medicine, v. 50, n.2, p. 145-53, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26385164/> Acesso em: 16 de jul. 2022.

SCIANNI, A. A. et al. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online], v. 41, n. 1, p. 81-95, 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.026>. Acesso em: 30 jun. 2022.