



O EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS

VITOR HENRIQUE DA SILVA

RESUMO

Diversos fatores negativos afetam a qualidade de vida dos idosos, sendo importante ressaltar que o número de pessoas nessa faixa etária tem aumentado significativamente. Esse crescimento está relacionado a uma maior expectativa de vida, provavelmente devido ao melhor controle de doenças infecciosas e crônicas. Nesse contexto, considerando o aumento da população idosa e a necessidade de intensificar os cuidados voltados para essa demografia, torna-se relevante o desenvolvimento dessa pesquisa, demonstrando assim, os benefícios dos exercícios físicos na saúde dos idosos. Compreender esses benefícios pode estabelecer o exercício físico como uma importante estratégia de promoção e prevenção da saúde. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os múltiplos benefícios que a prática de exercícios físicos oferece aos idosos, bem como identificar quais tipos de atividades proporcionam os melhores resultados psicofisiológicos. Para tanto, foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica, onde buscou-se na literatura especializada as informações necessárias para o alcance de resultados satisfatórios. De modo geral, as informações obtidas demonstraram que a atividade física regular é fundamental para manter e melhorar a saúde geral dos idosos, atuando positivamente em diversos aspectos, como mobilidade, força muscular, equilíbrio e flexibilidade e, contribui significativamente para a saúde mental, na prevenção e redução de sintomas de depressão e ansiedade. Exercícios aeróbicos, como caminhadas, natação e ciclismo, são particularmente eficazes na melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, além de ajudarem na manutenção de um peso saudável. Destaca-se também que exercícios de resistência, como musculação, auxiliam na preservação da massa muscular e densidade óssea, fatores críticos para a prevenção de osteoporose e fraturas. Assim, a combinação de diferentes exercícios pode maximizar os benefícios para os idosos. A prática regular de atividades físicas proporciona ainda oportunidades de interação social, combatendo o isolamento e promovendo uma maior integração social, imprescindível a saúde mental e emocional dos idosos. Portanto, é fundamental que profissionais de saúde incentivem a prática de exercícios físicos adaptados às capacidades individuais dos idosos. Ao promover um estilo de vida ativo, é possível não apenas prolongar a vida, mas também melhorar a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: população idosa; vida ativa; qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, o organismo humano passa por um processo inevitável conhecido como envelhecimento biológico. Esse processo se manifesta por meio de diversos sintomas, como a perda de massa muscular, que leva ao aumento da sarcopenia, a diminuição da elastina na pele e a redução da força corporal. O envelhecimento é tanto um processo biológico quanto psicológico, afetando cada pessoa de maneira única e alterando as características do organismo ao longo do ciclo de vida (VILLA-FORTE, 2022).

O envelhecimento é caracterizado como um processo lento, universal e irreversível.

Com o tempo, ocorre uma perda contínua de funções no organismo, manifestando-se através de várias alterações biológicas e psicológicas. Entre as mudanças biológicas mais comuns estão a redução do equilíbrio e da mobilidade, o que pode impactar significativamente a qualidade de vida. Essas alterações não são apenas físicas, mas também envolvem mudanças psicológicas, afetando a percepção e a concepção de cada indivíduo sobre o seu próprio envelhecimento (ABCMED, 2021).

Além dos impactos físicos, o envelhecimento também provoca alterações psicológicas significativas, assim, como disposto por Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001, s/p) é entre profissionais da saúde que “[...] a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento”, pois, à medida que as pessoas envelhecem, elas podem experimentar mudanças em sua saúde mental, como a diminuição da memória, da capacidade cognitiva e a ocorrência de distúrbios emocionais. Esses fatores contribuem para um quadro geral de fragilidade e dependência, aumentando a necessidade de cuidados específicos para essa população e, nesse contexto, as atividades físicas mostram-se eficazes para auxiliar na promoção da saúde do idoso (RIBEIRO, 2015).

Portanto, é essencial compreender o envelhecimento como um processo complexo e multifacetado, que exige atenção tanto aos aspectos biológicos quanto aos psicológicos. A conscientização sobre as mudanças que ocorrem durante o envelhecimento pode ajudar a desenvolver estratégias mais eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, garantindo uma melhor qualidade de vida ao longo dessa fase da vida (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Nesse sentido, dada a relevância do assunto, o presente estudo deparou-se com o seguinte problema de pesquisa: De que forma os exercícios físicos podem auxiliar na promoção da saúde dos idosos? Visando obter resposta a questão problema, foram elaborados objetivos de pesquisa, os quais são fundamentais para delineamento do estudo e alcance de bons resultados. Diante do exposto, buscou-se analisar os múltiplos benefícios que a prática de exercícios físicos oferece aos idosos, bem como identificar quais tipos de atividades proporcionam os melhores resultados psicofisiológicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma revisão sistemática, caracterizada pela identificação e análise de variáveis para examinar a relação entre elas (CADORE et al., 2015). A pesquisa foi conduzida na base de dados MedLine, utilizando os seguintes termos em inglês: elderly, aging, exercise, strength training, resistance training, power, balance, flexibility, e body composition, traduzindo ao português, significam respectivamente: idosos, envelhecimento, exercício, treinamento de força, treinamento de resistência, potência, equilíbrio, flexibilidade, e composição corporal. Para a combinação dos termos, foram empregados os operadores lógicos “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão considerados foram: a) estudos experimentais, pré-experimentais e quase-experimentais que realizaram intervenções com treinamento de resistência; b) estudos que analisaram as respostas de força, equilíbrio, flexibilidade e composição corporal decorrentes do exercício de resistência; c) a população-alvo composta por indivíduos aparentemente saudáveis, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos; d) publicações entre 2001 e 2020; e, e) artigos publicados em inglês, espanhol e português.

Estudos que combinaram exercícios de resistência com outras formas de exercício, artigos de meta-análise, revisões sistemáticas, revisões de literatura, dissertações, teses e resumos de anais foram excluídos.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas:

1. Leitura dos títulos;

2. Leitura dos resumos dos artigos selecionados na primeira etapa;
3. Leitura integral dos artigos selecionados na segunda etapa, incluindo outros estudos mencionados nas referências desses artigos que atendiam aos critérios de inclusão, independentemente do periódico de publicação.

Dos estudos selecionados, foram analisados os seguintes aspectos: a) tipo de intervenção; b) número de sujeitos; c) faixa etária e sexo dos sujeitos; d) metodologia do treinamento aplicada (número de séries, repetições, intensidade da sobrecarga, velocidade de execução, intervalo de recuperação, frequência semanal e duração da intervenção); e, e) resultados obtidos.

Após a busca inicial nas bases de dados, foram encontrados 250 artigos que continham os termos de pesquisa especificados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 200 artigos foram excluídos, resultando em 50 artigos restantes. Desses, foram analisados integralmente 11 artigos que atendiam aos critérios estabelecidos. Este estudo é uma revisão sistemática, caracterizada pela identificação e análise de variáveis para examinar a relação entre elas (CADORE et al., 2015). A pesquisa foi conduzida na base de dados MedLine, utilizando os seguintes termos em inglês: elderly, aging, exercise, strength training, resistance training, power, balance, flexibility, e body composition, traduzindo ao português, significam respectivamente: idosos, envelhecimento, exercício, treinamento de força, treinamento de resistência, potência, equilíbrio, flexibilidade, e composição corporal. Para a combinação dos termos, foram empregados os operadores lógicos “AND” e “OR”. Os critérios de inclusão considerados foram: a) estudos experimentais, pré-experimentais e quase-experimentais que realizaram intervenções com treinamento de resistência; b) estudos que analisaram as respostas de força, equilíbrio, flexibilidade e composição corporal decorrentes do exercício de resistência; c) a população-alvo composta por indivíduos aparentemente saudáveis, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos; d) publicações entre 2001 e 2020; e, e) artigos publicados em inglês, espanhol e português.

Estudos que combinaram exercícios de resistência com outras formas de exercício, artigos de meta-análise, revisões sistemáticas, revisões de literatura, dissertações, teses e resumos de anais foram excluídos. Dos estudos selecionados, foram analisados os seguintes aspectos: a) tipo de intervenção; b) número de sujeitos; c) faixa etária e sexo dos sujeitos; d) metodologia do treinamento aplicada (número de séries, repetições, intensidade da sobrecarga, velocidade de execução, intervalo de recuperação, frequência semanal e duração da intervenção); e, e) resultados obtidos.

Tabela 1 – Seleção dos Artigos

Número de Artigos Excluídos	Motivo de Exclusão
200	1. Não relacionados ao tema de estudo.
20	naram exercícios de resistência com outras formas de exercício.
4	Artigos de meta-análises.
4	Revisões sistemáticas.
3	. Revisões de literatura.
3	35. Dissertações.

Número de Artigos Excluídos	Motivo de Exclusão
1	36. Teses.
2	37-39. Resumos de anais de conferências.

Fonte: Autor (2024)

A atividade física regular é uma ferramenta essencial tanto para programas de promoção da saúde, prevenindo diversas alterações biológicas relacionadas ao envelhecimento, quanto para o tratamento de patologias comuns nessa faixa etária. O exercício físico contribui significativamente para a manutenção da mobilidade, força muscular, equilíbrio e flexibilidade dos idosos, além de melhorar a saúde mental e reduzir sintomas de depressão e ansiedade. Por isso, a inclusão de programas de exercícios físicos adaptados é fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os principais efeitos da atividade física regular no envelhecimento, destacam-se os seguintes benefícios: Efeitos morfológicos:

- Controle e/ou diminuição da gordura corporal;
- Manutenção ou incremento de massa muscular;
- Fortalecimento do tecido conectivo;
- Melhora da flexibilidade; Efeitos metabólicos;
- Aumento da eficiência do metabolismo;
- Aumento do volume de sangue circulante, da ventilação pulmonar e da potência aeróbia;
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso e em trabalho submáximo; - Diminuição da pressão arterial;
- Melhora nos níveis de HDL e diminuição nos níveis de triglicerídeos, colesterol total e LDL;
- Diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer de cólon e câncer de útero;
- Efeitos cognitivos e psicossociais;
- Melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia;
- Prevenção do retardo do declínio das funções cognitivas; - Diminuição do risco de depressão;
- Diminuição do estresse, ansiedade, depressão e consumo de medicamentos;
- Aumento da socialização; outros efeitos;
- Aumento da força e potência muscular;
- Redução dos riscos de quedas e lesões por queda;
- Melhoria no tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade e flexibilidade; - Aumento da independência e autonomia;
- Melhora na qualidade de vida; O risco de desenvolver doença crônica aumenta com a idade avançada, principalmente em função da inatividade física, característica altamente prevalente entre a população idosa (OKUMA, 2012, p. 243).

Em qualquer caso, tanto as doenças crônicas como as suas condições incapacitantes não são consequências inevitáveis do envelhecimento. O exercício regular pode alterar significativamente os riscos de doenças e aumentar a esperança média de vida, através da sua influência na redução das alterações no organismo relacionadas com a idade e dos seus efeitos relacionados na saúde e no bem-estar, através da preservação da capacidade de trabalho (CARVALHO et al, 2015).

Uma das intervenções que tem demonstrado grande eficácia na melhoria da aptidão física e independência em idosos é o Exercício Contra-Resistência (ECR), também conhecido

como treinamento de força (TF). Definido como um tipo de exercício onde o movimento é realizado contra forças opostas, geralmente fornecido por algum tipo de equipamento, o ECR é um tipo de prática que, de fato, pode reduzir ou reverter a perda muscular e massa óssea. Portanto, se apenas um método for escolhido para melhorar a capacidade de trabalho dos idosos, o TCR tende a ser a melhor opção em comparação ao exercício aeróbio, dada a estreita relação que as atividades diárias têm na melhoria das habilidades neste tipo de atividade física (OLIVEIRA et al, 2015).

O equilíbrio postural é também um fator a considerar, uma vez que podem ocorrer alterações relacionadas com a idade que provocam a deterioração dos sistemas sensório-motores, podendo afetar, nomeadamente, a postura e a velocidade de marcha, alterando o nível de movimento dentro e fora de casa. Doenças cardiovasculares: são uma das principais causas de morte, devido a fatores de risco como arteriosclerose, obesidade, tabagismo, hipertensão, entre outros. Está comprovado que a sua prevenção é possível através da atividade física regular. Osteoporose: refere-se ao processo de perda de densidade mineral óssea e está relacionado à idade, pois geralmente surge aos 40 anos e continua ao longo da vida (OKUMA, 2012).

As atividades físicas serão de extrema importância para os idosos, produzindo maior independência; pequenas mudanças já podem mudar a vida das pessoas sedentárias. O exercício regular à medida que você envelhece pode mudar seu humor e ajudar nas atividades diárias e nas relações interpessoais. Uma das mais contrárias a essa prática é a mudança de hábitos, mas não é necessário fazer algum jogo, trabalho ou hobby exaustivo, mas deve ser divertido e trazer benefícios ao jogador. Para começar a praticar exercícios, o idoso precisa de supervisão, onde um professor de educação física deve avaliar sua condição física e seus objetivos para determinar o melhor tipo de atividade, que é um esporte ou atividade que um idoso pode praticar (JECKEL NETO; CRUZ, 2020). Os trabalhos mais comuns são:

- Caminhada É um exercício completo, pode ser executado em uma praça, um parque, na área livre do condomínio, os principais benefícios são: fortalecer os ossos, melhora a circulação sanguínea, regula a pressão arterial, reduz os índices de colesterol e glicemia.
- Atividades aquáticas São os exercícios físicos realizados na água, natação e hidroginástica, favorecem o fortalecimento muscular e melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, como é realizado na água possui baixo impacto, sendo os mais adequados para idoso que sofrem de sobrepeso.
- Dança É uma atividade muito prazerosa, possibilita o movimento de vários grupos musculares, auxiliam na coordenação motora, equilíbrio e agilidade, estimula o convívio social.
- Alongamento O alongamento deve estar sempre presente, ele possibilita maior flexibilidade, auxiliando na capacidade funcional dos mesmos, as aulas de pilates são as mais adequadas deste público, pois, trabalha todo o corpo fortalecendo a musculatura.
- Musculação A musculação aumenta a força muscular e o desempenho físico, contribuindo para alívio de dores como artrite. Os treinos devem ser bem elaborados respeitando os limites da cada pessoa (OKUMA, 2012, p. 40).

Todas as atividades físicas têm suas vantagens, é preciso identificar as necessidades de uma pessoa e adaptá-las às suas preferências pessoais, pois não adianta fazer algo que ela não gosta, que não pode acontecer e não se movimenta. Para iniciar as atividades físicas é necessário consultar um profissional de saúde para fazer um check-up (OKUMA, 2012).

Dentre os inúmeros benefícios decorrentes da prática de exercício físico, um dos principais é proteger a capacidade para o trabalho e que por capacidade para o trabalho entende-se como capacidade para realizar tarefas diárias, como: tomar banho, vestir-se, levantar e sentar, caminhar uma curta distância; cozinhar, limpar, fazer compras, jardinagem (CAMARANO, 2011).

Um estilo de vida sedentário pode ser o principal motivo pelo qual os idosos não conseguem realizar as atividades diárias, porém, segundo suas pesquisas, com um programa regular de exercícios, os idosos podem atingir um nível de alterações superior à média, como alterações no desempenho do movimento, aumento da velocidade de execução de determinadas tarefas e até mesmo adoção de medidas de segurança ao realizar as tarefas mais difíceis (SILVA et al, 2016).

A prática de atividade física está relacionada a benefícios específicos como a independência física, que é importante para que os idosos possam realizar suas atividades diárias sem precisar da ajuda de outras pessoas e isso significa benefícios independentes e psicológicos, como autoconfiança. Os motivos que levam os idosos a permanecerem no programa de AF são: melhorar a condição (75%); melhoria do bem-estar (74,2%); manter-se saudável (70,8%); sentir-se feliz (66,7%); são fortes e recebem incentivo do professor (62,5%); bem-estar ambiental (60%); sinto-me realizado e recebo atenção do professor (57,5%) (CAMARANO, 2011).

É importante destacar também que com o envelhecimento a autoestima pode diminuir, seja pela condição física, por fatores sociais, entre outros, o que torna mais importante a prática de atividade física. Autoconfiança é entendida como sentir, valorizar e considerar o que a pessoa sente. A autoconfiança está relacionada aos fatores de avaliação que o curso descreve detalhadamente, com base em suas habilidades e desempenho (SILVA et al, 2016).

Portanto, vale destacar que a prática de exercício físico é um grande incentivo para os idosos, pois ao longo do tempo, seus benefícios reduzem as alterações naturais do envelhecimento, e fazem com que eles se sintam ativos consigo mesmos e com os outros, a seguir, desde a terceira idade. Aqueles com limitações muitas vezes sentem-se deprimidos e sozinhos devido à sua falta de independência funciona (JECKEL NETO; CRUZ, 2020).

4 CONCLUSÃO

Conforme fora possível verificar com desenvolvimento da pesquisa, a atividade física é benéfica em todas as idades, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida, tornando a pessoa mais ativa e determinada. A prática regular de atividades físicas é crucial para a saúde, pois traz benefícios tanto físicos quanto mentais. Durante a velhice, o exercício torna-se ainda mais necessário, já que muitas pessoas desaceleram seu ritmo de vida, aposentam-se, tornam-se sedentárias e, conseqüentemente, encurtam seu ciclo de vida.

Nesse contexto, pode-se concluir que o exercício físico pode proporcionar um envelhecimento saudável, com alta qualidade de vida. A prática regular de atividades físicas permite que os idosos mantenham diligência na realização de tarefas diárias e impacta positivamente sua saúde física e mental. Esses benefícios resultam em uma melhor qualidade de vida para os idosos, auxiliando-os a viver de forma mais plena e saudável.

REFERÊNCIAS

ABCMED. **O processo de envelhecimento**. 2021. Disponível em: <https://www.abc.med.br/p/saude-do-idoso/1386130/o-processo-de-envelhecimento.htm>>. Acesso em: 18 maio. 2024.

CADORE, Eduardo Lusa et al. Efeitos da atividade física na densidade mineral óssea e na remodelação do tecido ósseo. In: **Rev. Bras. Med. do Esporte**. v. 11, n. 6. 2015.

CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. In: **Revista Coletiva**. v.1, n.5, 2011.

CARVALHO, J. et al. Força muscular em idosos II: Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. In: **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v. 4, n. 1, p. 58–65. 2015.

JECKEL NETO, Emilio A. CRUZ, Ivana B. Mânica. **Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. In: **Rev Bras Med. do Esporte**. v.7, n.1, 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 6 ed. São Paulo: Papius, 2012.

OLIVEIRA, Janaísa G. D. de. et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. In: **Rev Bras Med. do Esporte**. v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa Ribeiro. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. In: **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.** vol.8 no.spe Juiz de fora. Dez. 2015.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. IRIGARAY, Rodolfo Herberto. O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. In: **Estudos de psicologia**. (Campinas) v. 25, n.4, Dez 2008.

SILVA, Agnes Navarro et al. Fatores Motivacionais Relacionados á Prática de Atividade Física em Idosos. In: **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 21, n. 04, p. 677-685, 2016.

VILLA-FORTE, Alexandra. **Efeitos do envelhecimento no sistema musculoesquelético**. 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/distúrbios-ósseos,-articulares-e-musculares/biologia-do-sistema-musculoesquelético/efeitos-do-envelhecimento-no-sistema-musculoesquelético>>. Acesso em: 15 maio. 2024.