



**Faculdade
Internacional
da Paraíba**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:
OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA
QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

ROMÁRIO AUGUSTO MOREIRA DA SILVA

João Pessoa - PB

2023

ROMÁRIO AUGUSTO MOREIRA DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA
QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

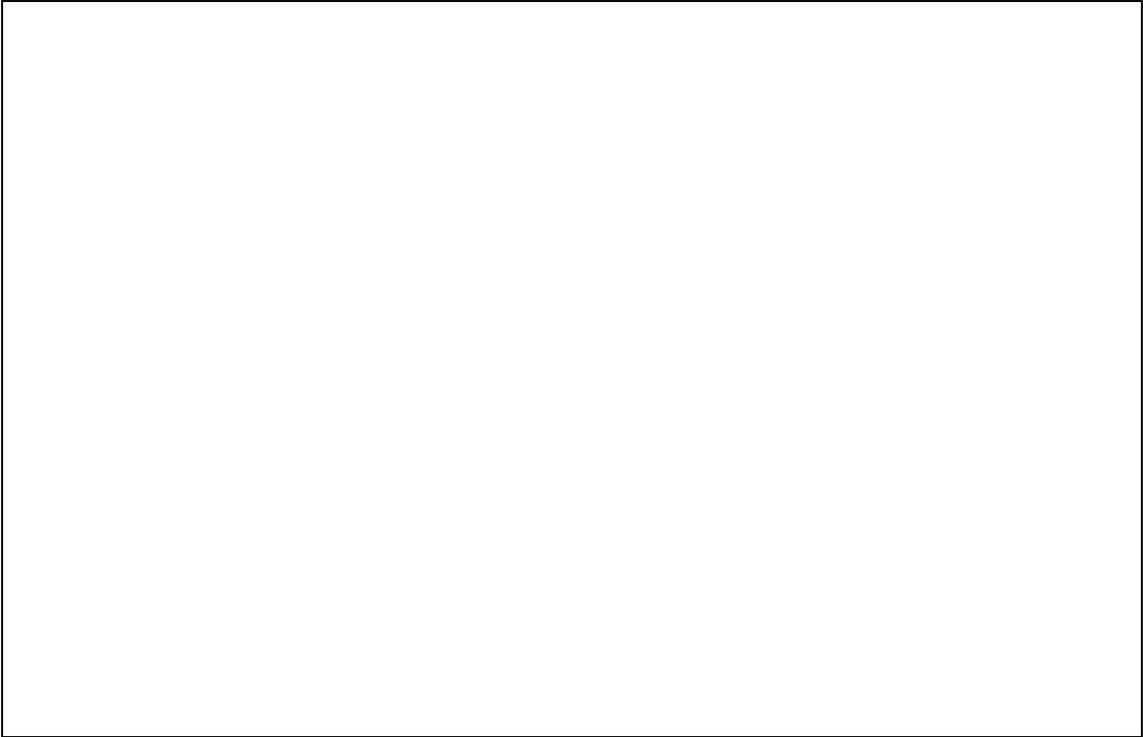
Trabalho de Conclusão de curso da Universidade Internacional da Paraíba (FPB), como requisito para obtenção de diploma para profissional de educação física.

Orientador: ÍRIS CALLADO SANCHES

João Pessoa - PB

2023

Ficha catalográfica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for entering cataloging data.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por ser essencial em minha vida, meu guia e meu suporte em todas as horas, ao meu pai Antônio Moreira, a minha mãe Eugênia, a minha irmã Railma e a minha noiva Yngrid Florence os quais estiveram ao meu lado durante todo este percurso.

AGRADECIMENTOS

A professora Iris Sanches, por sua orientação e ajuda na construção deste trabalho, mesmo com o curto prazo que a mim foi concebido para conclusão deste artigo.

A minha família por acreditarem e investirem em mim durante estes oito semestres, onde apenas dos lapsos de pensamentos em desistir me deram força e esperança para seguir nesta caminhada.

A minha noiva Yngrid por partilhar este percurso ao meu lado, e ser paciente, me apoiar e entender as horas que me fiz ausente para forçar e estudar. Obrigado pelo carinho e pela capacidade de se fazer presente, me trazer paz e calma em meio a este fim de semestre onde tivemos diversas dificuldades com tempo e os preparatórios para nosso matrimônio.

A todos os professores do curso, que foram essenciais em toda esta trajetória acadêmica e me propuseram uma experiência única de aprendizado a qual vou levar para vida. Agradecimento em especial aos Professores Ricardo Nunes e Francisco de Assis, os quais participaram de maneira mais significativa na minha formação desde o início do percurso.

Aos amigos de todos estes anos, o qual dividimos a sala durante oito semestres, em especial Joana, Eliza, Renato e Joab, obrigado pelo incentivo e apoio constante durante toda nossa vivência acadêmica, e pela nossa amizade.

A **educação** deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.” Platão.

RESUMO

A população idosa vem crescendo significativamente com o passar dos anos, conforme o último censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2022, a porcentagem de idosos com 65 anos, ou mais, atingiu o patamar de 10,9% da população, uma alta de 57,4% frente ao último censo de 2010 que era de 7,4% da população. Com base nesses dados, podemos evidenciar que a pirâmide etária vem se estreitando e contribuindo não só no aumento da população adulta como consequentemente na de idosos, e a prática da atividade física é de extrema importância para este grupo, mantendo seus corpos em movimento e impactando diretamente no processo de envelhecimento na manutenção da força muscular e capacidades motoras utilizadas no dia a dia. O objetivo através deste estudo é evidenciar o quão importante é a prática da atividade física para o idoso não apenas nas questões motoras, mas como também na sua manutenção e integração na sociedade contribuindo também para sua saúde mental. No estudo foram utilizadas como base das pesquisas o Google Acadêmico, SciELO e PubMed. A análise dos artigos foi feita no mês de novembro de 2023, seguindo critérios para inclusão destes na análise, sendo: 1) estudos que analisavam o treinamento de força como eficácia na melhoria da qualidade de vida do idoso; 2) treinamento resistido como meio de fortalecimento; 3) artigos que retratam qualidade de vida no idoso; 4) artigos de acesso gratuito. Foram analisados 05 artigos obedecendo assim os critérios preestabelecidos de protocolos. A prática da atividade física, em conjunto com o treinamento resistido, seja ela individual ou de forma coletiva acarreta uma melhora para a saúde não só física, mas também psicossocial e consequentemente para a qualidade de vida do idoso.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Funcionalidade do idoso, Qualidade de vida, Idoso, Força muscular.

ABSTRACT

The elderly population has been growing significantly over the years, according to the latest IBGE (Brazilian Institute of Geography and Statistics) census in 2022, the percentage of elderly people aged 65 or over reached the level of 10.9% of the population, an increase of 57.4% compared to the last census in 2010, which was 7.4% of the population. Based on these data, we can show that the age pyramid has been narrowing and contributing not only to the increase in the adult population but also in the elderly population, and the practice of physical activity is extremely important for this group, keeping their bodies moving and impacting directly in the aging process in maintaining muscle strength and motor skills used on a daily basis. The objective of this study is to highlight how important the practice of physical activity is for the elderly, not only in terms of motor issues, but also in their maintenance and integration into society, also contributing to their mental health. In the study, Google Scholar, Scielo and Pubmed were used as the basis for research. The analysis of the articles was carried out in November 2023, following criteria for inclusion in the analysis, being: 1) studies that analyzed strength training as effective in improving the quality of life of the elderly; 2) resistance training as a means of strengthening; 3) articles that portray quality of life in the elderly; 4) free access articles. Five articles were analyzed, thus complying with the pre-established protocol criteria. The practice of physical activity, together with resistance training, whether individually or collectively, leads to an improvement in not only physical health, but also psychosocial health and consequently the quality of life of the elderly.

Keywords: Aging, Functionality of the elderly, Quality of life, Elderly, Muscle strength.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 METODOLOGIA.....	10
3 IDOSO.....	10
4 QUALIDADE DE VIDA.....	11
5 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO IDOSA.....	12
6 ANÁLISES DE RESULTADOS.....	12
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
8 REFERÊNCIQW.....	16

1 INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento é muito complexo, e envolve vários fatores. Nahas (2006) estabelece que o envelhecimento é um processo gradual, natural e irreversível proporcionando uma perda progressiva da funcionalidade, caracterizando-se por alterações fisiológicas como por exemplo redução da funcionalidade motora, equilíbrio, capacidades respiratórias, circulatórias e psicológicas.

Para a Organização Mundial da Saúde, (OMS, 2006), um dos fatores mais importantes e que influenciam na qualidade de vida é ter uma boa saúde, em conjunto com um bom estilo de vida, ou seja, uma boa alimentação e práticas de atividades físicas regulares, sendo esta última um meio de promoção de saúde e reduzindo o risco de adquirir e até mesmo controlar patologias, como por exemplo diabetes e hipertensão.

Quando falamos em atividade física para idosos, precisamos também associar os benefícios sociais proporcionados, onde o idoso pode continuar e/ou ser novamente inserido em um grupo social, atividades físicas realizadas de forma contínua e acompanhadas por um profissional, estarão proporcionando benefícios a estes indivíduos em vários aspectos de sua vida, assim, o presente trabalho, tem como proposta evidenciar os benefícios da prática regular da atividade física para qualidade de vida do idoso.

2 METODOLOGIA

No estudo a seguir fora utilizada como base das pesquisas o google acadêmico, Scielo e Pubmed. A análise dos artigos foi feita no mês de novembro de 2023, seguindo critérios para inclusão destes na análise, sendo: 1) estudos que analisavam o treinamento de força como eficácia na melhoria da qualidade de vida do idoso; 2) treinamento resistido como meio de fortalecimento; 3) artigos de acesso gratuito. Foram analisados 05 artigos obedecendo assim os critérios preestabelecidos de protocolos.

3 IDOSO

Segundo a Organização mundial da saúde, (OMS, 2005), idoso, é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos considerando este dado para

países em desenvolvimento. Segundo Leme (1996), O envelhecimento é uma das principais causas de preocupação ao homem, justamente pela incapacidade funcional e fragilidade relacionada a este processo,

Vários problemas que geralmente são correlacionados ao envelhecimento, são na verdade ligados a soma do estilo de vida do indivíduo durante sua vida, como também a doenças que podem surgir durante esse processo, ou não, no tocante a morbidez do público idoso, podemos ressaltar as doenças e agravos não transmissíveis (DANT).

Lima-Costa, Barreto, Giatti (2003), observaram e analisaram as condições de saúde do idoso brasileiro, e com relação as doenças e agravos não transmissíveis fora observado que as principais enfermidades informadas pelos participantes do estudo, foram: hipertensão arterial (43,9%), artrite (37,5%), doenças do coração (19,0%) e diabetes (10,3%). As doenças relatadas podem influenciar diretamente o funcional do idoso em sua rotina cotidiana, e podem ser controladas e amenizadas através da atividade física regular

4 QUALIDADE DE VIDA

Com o passar da idade muitos problemas vão surgindo, e com decorrer dos anos estes eram associados ao processo de envelhecimento, e hoje podemos perceber que estes podem estar diretamente ligados ao estilo de vida pregresso do indivíduo, este podemos denominar de envelhecimento secundário ocasionado por doenças, abusos de uma má conduta no estilo de vida, escolhas que poderiam ser evitáveis, ou seja, o indivíduo tinha total liberdade de escolher fazer ou não (Busse, 1987; Horrn & Meer, 1987). No tocante. A esta última podemos entender que com uma boa alimentação e práticas de atividades saudáveis ao seu copo, estas consequências secundarias podem ser evitadas.

Segundo Neri (1993), a velhice bem-sucedida, ou ótima é aquela que tem a manutenção da saúde do indivíduo, considerando também a questão da funcionalidade do corpo, ocasionando consequentemente uma boa autoestima e inclusão social. Rowe e Kahn (1987) apresentaram dois princípios que contribuem para uma boa velhice, associando a uma boa vitalidade e de se restabelecer do estresse, sendo assim, uma pessoa que se propõe a ter uma boa manutenção durante sua vida nas fases adulta e velhice de uma boa saúde física e mental, se auto proporciona uma velhice bem sucedida.

Para Papalia e Olds (2000), observam se três aspectos gerais na velhice, sendo eles, a saúde se torna um problema corriqueiro, em segundo, fatores sociais como perda da competitividade, funcionalidade e independência, e terceiro a percepção do tempo de vida, se tornando cada vez mais curto com o passar dos anos.

Lawton (1991), fala que “qualidade de vida na velhice é uma avaliação multidimensional referenciada a critérios socio normativos interpessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas entre o individuo maduro ou idoso e o seu ambiente” (p. 6). Ou seja, a qualidade de vida para o idoso é reflexo de muitos fatores ao longo da vida dele, para o autor existem quatro áreas sobrepostas e correlacionadas, são elas, competência comportamental, condições ambientais, qualidade de vida percebida e bem-estar psicológico.

5 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO IDOSA

Conforme Nahas (2006, p 35), “considera-se sedentário um individuo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500kal por semana”. Logo, estas pessoas ditas sedentárias proporcionam para si a curto e longo prazo custos negativos tanto no seu âmbito social, como para sua saúde.

Caspersen, Powell, Christensen (1985), apontam que quaisquer movimentos corporais que tragam algum nível de gasto energético que figure acima dos gastos em repouso, podem ser considerados como atividade física. Podemos citar como exemplos, algumas atividades como: caminhada, subir e descer escadas e natação. Os mesmos autores falam que exercício físico é toda aquela atividade que é planejada, ou seja, aquela que tenha idealização de estrutura, proporcionando movimentos repetitivas o qual vão influenciar na melhora da aptidão física.

Conforme NAHAS (2006), fala que, com o trabalho da atividade física, podemos trabalhar e melhorar a força, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e as capacidades aeróbicas, sendo assim, devemos incentivar os idosos á praticar atividades físicas que proporcionem uma melhora significativa não só em sua aptidão física, mas conseqüentemente também em sua saúde, afastando assim os efeitos de uma escolha de vida sedentária.

6 ANÁLISES DE RESULTADOS

O Center for Disease Control and Prevention of USA (CDC, 2004), relata que a falta de atividade física é assimilada a cerca de dois milhões de mortes prematuras no mundo todo ano aproximadamente, supõe-se que a falta de atividade física está correlacionada a cerca de 10 a 16% dos casos de cânceres e diabetes, além de cerca de 22% de doenças isquêmicas cardiovasculares, além desses prejuízos a saúde podemos correlacionar também um aumento ao custo de vida do individuo, pois terá que empregar mais dinheiro com soluções e tratamentos médicos as doenças que possam surgir. Apenas nos anos 2000, segundo o CDC (2004), o sedentarismo corroborou para um gasto de 76 bilhões

em custos médicos que poderiam ter sido evitados com a prática da atividade física.

Apesar de todos os efeitos danosos a saúde que são provocados pelo sedentarismo, é observado um aumento nesta prática, o qual vem a proporcionar um aumento das DANTs, a OMS (2006), já fez constar em suas diretrizes que as atividades físicas figuram entre os pontos mais importantes para um estilo de vida saudável e boa qualidade de vida em âmbito social e físico.

Cassou et al. (2008), estudaram o percebimento dos entraves para os idosos na prática da atividade física em pertencentes a diferentes classes socioeconômicas, fora analisado que o público pertencente ao grupo de baixo poder aquisitivo, demonstrou como entrave barreiras psicocognitivas, emocionais e ambientais, enquanto os de maior poder aquisitivos alegavam entraves sociodemográficos e biológicos. Já em uma análise realizada em Pelotas/RS em idosos de 60 a 69 anos, por Reichert et al, (2007), os principais entraves para a prática das atividades físicas pelos idosos eram, o cansaço dos afazeres diários, a falta de dinheiro, falta de companhia e tempo para a prática da atividade física. Já quando separamos por poder aquisitivo, observamos que o grupo com alto poder, alegam cansaço, enquanto o principal entrave para o público com baixo poder aquisitivo foi a falta de recursos.

LAMBOGLIA et al. (2014), ressaltaram que a diminuição do tônus muscular, corrobora para um dos principais fatores de riscos na vida cotidiana do idoso, o risco de quedas. Este é um contexto que devemos também pôr em pauta, e com relação direta a saúde público, através do exercício físico podemos prevenir as síndromes causadoras dessa incapacidade motoras, que podem levar através das quedas até mesmo a morte, a atividade física entra diretamente e age neste ponto, através do fortalecimento muscular, e equilíbrio.

Segundo BRASIL (2006), a maioria do público idoso, vem a iniciar a prática da atividade física após ocorrer agravos em sua saúde, como doenças cardiovasculares e/ou osteomusculares, como também quando tomam ciência de que esta prática pode prevenir tais aparecimentos, já que a prática da atividade física atua diretamente no controle da pressão arterial, no perfil lipídico, além da preservação da densidade óssea. Podemos entender assim que a população idosa tem uma intervenção não farmacológica como sua aliada, podendo através do exercício físico se tornar independente, ou afastar por mais tempo a dependência de algum medicamento. Foi observado em uma pesquisa feita na cidade de Sobral no estado do Ceara, que “a atividade física regular, auxiliou na redução do consumo de fármacos destinados ao controle de indicadores pressóricos e doenças advindas do sedentarismo” (GOMES JÚNIOR et al, 2015. P. 195-6).

Podemos também analisar um resultado interessante de uma pesquisa realizada na cidade de Catingueira no estado da Paraíba, onde cinco idosas

ativas no exercício físico foram analisadas, onde “houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporciona liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para caminhar sozinhas” (CAMBOIM et al. 2017).

E para agregar mais a qualidade de vida proporcionada pela atividade física não só em âmbito físico, mas também psicológico, Meurer, Benedetti, Mazzo (2009), analisaram 150 idosos, do sexo masculino e feminino, onde os idosos eram praticantes de atividades físicas em duas universidades do sul do país, este estudo demonstrou que a prática trouxe benefícios psicológicos a estes idosos, onde demonstram positivamente com relação autoestima e imagem. Conforme Gomes Júnior et al. (2015, p. 195) “o ambiente em grupo de exercícios, além de benefícios orgânicos e físicos, proporciona uma melhor socialização e distanciamento de agravos psicológicos” esses dados aliados aos demais demonstram ainda mais piamente os benefícios da prática da atividade física, proporcionando mais independência na locomoção, e interações sociais ao idoso, mantendo assim sua autonomia sem depender de ninguém, onde no processo de envelhecimento este seria um fator natural e aceitável.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme Beauvoir (1990), O envelhecimento está correlacionado diretamente a mudança, mudança esta que nos acompanha desde o início da vida, somos mutáveis desde o embrião até a velhice, um verdadeiro paradoxo primordial da vida, um sistema instável, onde existe altos e baixos, onde ela é mutável e nossas escolhas trazem consequências boas e ruins para nossa vida.

Logo, considerando as análises literárias proporcionadas por este estudo, podemos perceber que a qualidade de vida para o público idoso está diretamente ligada a prática da atividade física, proporcionando o fortalecimento e manutenção do tônus muscular, equilíbrio, flexibilidade, capacidades motoras usuais no dia a dia capazes de manter por mais tempo a autonomia do idoso, proporcionando assim, não só um bem-estar físico, mas também um bem-estar psicológico emocional.

Teixeira, Batista (2009), afirmam que o treinamento resistido proporciona ganhos de força importantíssimos para o idoso, trabalhando-os de forma específica e multidimensional. (NELSON et al, 2007) afirmam também que é recomendado que o programa de treino seja de baixa intensidade, e tenha uma facilidade na sua execução, como também tenha uma curta duração, pois deve-

se considerar que o idoso, na maioria dos casos vai apresentar limitações musculoesqueléticas e pouco condicionamento físico. Podemos indicar como principais exercícios para este público aqueles que trabalhem as capacidades aeróbicas, de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio.

Podemos entender e afirmar que, existe uma necessidade grande de se criar e pôr em prática mais políticas públicas para tratar e agir como intervenção não para este público, a saúde do idoso deve estar em pauta na atenção primária da saúde, visto que a boa manutenção da atividade física não apenas na fase adulta, mas como também em idosos destreinados vai ajuda a prevenir e até mesmo tratar e controlar algumas doenças, como por exemplo a hipertensão arterial, logo como também manter e adequar uma boa rotina que vai influenciar, não só na parte física, mas também na mental.

Logo, enquanto profissionais da área da saúde, o profissional de educação física, como também gestores de políticas públicas, deve-se idealizar novas estratégias, como também fomentar a prática e a adesão desse nicho na atividade física, visando a melhora de sua qualidade de vida. Afinal, envelhecer com qualidade de vida e saúde é benéfico não apenas para o indivíduo, mas também para todo o ecossistema da saúde.

8. REFERÊNCIAS

Beauvoir, S. (1990). A velhice. Rio de Janeiro, RJ: Nova fronteira.

Busse, E.W. (1987). Primary and secondary aging. In G.L. Maddox (Ed.), The encyclopedia of aging. New York: Springer.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.192 p.

CAMBOIM, F.E.F. et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. Revista de Enfermagem UFPE online, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.

CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Promoting better health for young people through the physical activity and sports: a report to the president from the secretary of health and human services and the secretary of education (On-line). Disponível: http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/healthtopics/physical_activity/promoting_health/pdfs/ppar.pdf , 2004.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100:126131, 1985.

CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; et al. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, 3º. trim. 2008.

GOMES JÚNIOR, V.F.F. et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015.

Horn, J.C.; Meer, J. (1987). The vintage years. Psychology Today, May:76-90.

LAMBOGLIA, C.M.G.F. et al. Efeito do Tempo de Prática de Exercício Físico na Aptidão Física Relacionada à Saúde em Mulheres Idosas. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 27, n.1, p. 29-36, jan./mar., 2014.

Lawton, M.P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In Birren, JE., Lubben, JE., Rowe, JC. et al. The concept and measurement of quality of life in the frail elderly. San Diego, Academic Press.

Leme, L.E.G (1996). A gerontologia e o problema do envelhecimento. Visão histórica. In Papaléo Netto M (Ed.), Gerontologia. São Paulo: Ed. Atheneu, 13-25.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. *Caderno de Saúde Publica* 2003; 19(3):735-43.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz, Rio Claro*, v.15 n.4 p.788-796, out./dez. 2009.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine Science Sports Exercice* 2007, Aug; 39(8):1435-45.

Neri, A.L. (1993). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas, SP: Papirus.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação*. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer Porto, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *O papel da atividade física no Envelhecimento saudável*, Florianópolis, 2006.

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

Papalia, DE, Olds, SW. (2000). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre, RS, Brasil: Artes médicas sul.

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.

Rowe, J.W.; Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237:143-149

TEIXEIRA, T. G.; BATISTA, A. C. *Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção*. *Motriz, Rio Claro*, v.15 n.4 p.964-975, out./dez. 2009.