

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE FOR THE ELDERLY: BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

Rafaela Bussolo Duarte¹

José Acco Junior²

Resumo

Introdução: O envelhecimento é um processo de desenvolvimento natural e é caracterizado por uma série de mudanças inerentes ao processo natural de envelhecimento. O exercício físico é um grande aliado para o envelhecimento sadio e uma melhor qualidade de vida. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como objetivo identificar a importância do exercício físico em indivíduos da terceira idade. **Metodologia:** A metodologia usada caracteriza a pesquisa como bibliográfica de cunho revisional, orientado pelo método de abordagem quantitativo e de natureza descritiva. **Resultados:** Os achados apresentaram uma melhora no equilíbrio e flexibilidade e o aumento da força muscular como prevenção a quedas. **Conclusão:** Foi possível evidenciar que o exercício físico é benéfico aos idosos, pois proporcionou maior qualidade de vida devido ao aumento de força muscular, melhora na mobilidade, flexibilidade e equilíbrio, diminuindo assim também os riscos de quedas.

Palavras-chaves: Idoso, exercício físico, equilíbrio, força muscular.

Abstract

Introduction: Aging is a natural development process and is characterized by a series of changes inherent to the natural aging process. Physical exercise is a great ally for healthy aging and a better quality of life. **Objective:** This research aims to identify the importance of physical exercise in elderly individuals. **Methodology:** The methodology used characterizes the research as bibliographic revisional, guided by the quantitative approach method and descriptive nature. **Results:** the findings showed an improvement in balance and flexibility and an increase in muscle strength to prevent falls. **Conclusion:** It was possible to show that physical exercise is beneficial for the elderly, as it provided a better quality of life due to increased muscle strength, improved mobility, flexibility and balance, thus also reducing the risk of falls.

Key Words: Old man, physical exercise, balance, muscle strength.

¹ Graduanda do curso de Educação Física da UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina e-mail: rafaelabussolo@hotmail.com; telefone: (48) 99612-4870

² Professor Orientador, Especialista em Esporte Escolar (UFSM) e Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é considerado um fenômeno mundial, sendo que a queda da natalidade e o número crescente de idosos levaram a modificações na pirâmide etária de forma acelerada e significativa (Ana Paula Pillatt, 2019).

No ano 2000, 30% da população estavam na faixa etária de 0 a 14 anos, enquanto os maiores de 65 anos representavam 5% dos brasileiros. Diferentemente, a estimativa para 2050 é de que esses dois grupos se igualem, representando, cada um, 18% da população (Nielsson, 2019).

Segundo Ana Paula Pillatt (2019), acredita-se que o Brasil será, em 2025, o sexto do mundo em número absoluto de idosos, totalizando 33,8 milhões de indivíduos nessa faixa etária, com sua proporção evoluindo de 2,7% para 14,7% da população.

Espera-se que o aumento da população idosa seja acompanhado de medidas preventivas para promover a melhoria da qualidade de vida e capacidade de funcionalidade, autonomia, independência, participação e cuidado. Os esforços para melhorar as condições gerais de vida dos idosos no Brasil, bem como as políticas públicas voltadas à redução da mortalidade e das limitações funcionais da população idosa, são, portanto, um grande desafio para a sociedade.

Definindo o envelhecimento, pode-se dizer que é a somatória dos processos de alterações e adaptações que ocorrem com o passar dos anos no organismo humano. Esta é somente uma das tantas definições existentes na literatura que fala a respeito do envelhecimento e do indivíduo idoso. Pode-se citar também como exemplo dessas alterações, a diminuição da capacidade funcional devido à diminuição de alguns componentes de capacidade física como força muscular, resistência aeróbia e coordenação e aumento e/ou surgimento de doenças.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre desde o nascimento até a morte, e que é caracterizado por uma série de alterações inerentes ao processo natural de envelhecimento, principalmente a partir da sexta década de vida.

“O conhecimento dos processos anatomofisiológicos que ocorrem no sistema nervoso (SN) com o envelhecimento tem se tornado de extrema importância, pois permite que ações de

promoção, prevenção e recuperação da saúde e funcionalidade sejam propostas considerando esse sistema. Sabe-se que o declínio estrutural do sistema nervoso central (SNC) tem seu início a partir da terceira década de vida. De forma geral, com o passar da idade, o cérebro tende a apresentar uma maior atrofia nas regiões do hipocampo, córtex frontal, parietal e temporal, regiões tradicionalmente relacionadas com funções de memória, motricidade, planejamento motor e associação de informações” (Murman, 2015; Sugiura, 2016).

Uma maneira que tem sido cada vez mais frequentemente apontada de se retardar o envelhecimento do SN e combater possíveis condições demências e neurodegenerativas relacionadas à idade seriam o engajamento do indivíduo na prática regular de exercícios físicos (Coelho et al., 2013).

Para Marina Tássia Wiechmann (2013), uma pessoa idosa com limitações de flexibilidade, de força muscular, de equilíbrio e com velocidade de marcha reduzida se depara com dificuldades para realizar atividades de vida diária e está mais susceptível a quedas. Como dito também por Raichlen e Alexander, uma das formas de minimizar os efeitos deletérios provocados pelo processo de envelhecimento é a realização de exercício físico.

Juliana Rodrigues Soares Ruzene (2017) diz que o envelhecimento promove alterações fisiológicas graduais e progressivas e aumento da prevalência de enfermidades agudas e crônicas. Uma das mais significantes alterações que ocorre durante essa fase é a diminuição da área muscular (cerca de 40%), o que leva à redução da força muscular e, por consequência, ao declínio da mobilidade e da capacidade funcional do idoso.

Os efeitos positivos da prática de exercícios físicos na funcionalidade de idosos incluem maior independência em atividades de autocuidado, melhoria da autoestima, melhores qualidade de vida, maior expectativa de vida, redução do risco de quedas e da mortalidade (Galloza et al., 2017).

A partir desse entendimento, o problema da pesquisa se dá com a seguinte questão: Qual é a importância da prática do exercício físico para a terceira idade?

Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo identificar a importância da prática do exercício físico para a terceira idade.

2. MÉTODO

O método possibilita conhecer os instrumentos que se utiliza para a compreensão e melhor entendimento do estudo, sua estrutura, bem como a exposição detalhada dos passos que foram seguidos.

Vale destacar que a pesquisa exploratória, segundo Carlos Antonio Gil (2019), explora um tema de forma criativa, busca descrever uma determinada situação e estabelecer relações entre variáveis.

Caracterizada como revisão narrativa, com o foco compreender a importância da prática do exercício físico para a terceira idade, a pesquisa é constituída por uma análise ampla da literatura, sem estabelecer uma metodologia rigorosa e replicável em nível de reprodução de dados e respostas quantitativas para questões específicas, como explicitam Juliane Alvarez Toledo e Marisa Consenza Rodrigues (2017).

A abordagem desta pesquisa é classificada como qualitativa, pois realizou análise e interpretação detalhada sobre investigações realizadas, não fazendo uso de amostras amplas e informações numéricas (Marina de Andrade Marconi e Eva Maria Lakatos, 2017).

Por ser uma pesquisa bibliográfica de cunho revisional sobre a importância da prática do exercício físico para a terceira idade, os artigos foram pesquisados nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, no período de 2012 a 2020, sendo esses materiais publicados em língua portuguesa e inglesa. Os termos pesquisados foram “idoso”, “exercício físico”, “equilíbrio”, “força muscular”, isolados ou de forma combinada. O critério de inclusão utilizado foi uma amostragem de indivíduos idosos sedentários e praticantes de exercício físico, saudáveis e com multimorbidades, mas que não tivessem deficiência física.

Depois de selecionadas as informações relevantes ocorreram à leitura dos títulos e resumos. Posteriormente, foi feita a leitura completa dos artigos selecionados. A partir daí, realizou-se análise da fundamentação teórica dos estudos, bem como a

observação das características gerais dos artigos, tais como título, ano de publicação, objetivos, resultados e principais achados.

Registraram-se numa planilha as informações selecionadas e foi feita análise e discussão dos dados qualitativos por intermédio do “trabalho” de todo o material selecionado durante a pesquisa, ou seja, os resultados apresentados nos artigos selecionados. Nessa fase houve o cruzamento das informações obtidas em cada artigo para posteriormente apresentar as principais informações na tabela do item 3 Resultados. Para facilitar, mudou-se o formato da página para paisagem, como veremos a seguir.

3. RESULTADOS

Quadro 1 - Artigos selecionados:

Ano	Título	Tipo de Estudo	Autor Principal	Objetivo	Principais Resultados
2012	Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos.	Estudo de caso.	Ana Mércia Barbosa Leite Fernandes	Verificar os efeitos de um programa de exercícios físicos na marcha e na mobilidade funcional de idosos.	Verificou-se aumento no comprimento dos passos e das passadas. Para o TUGT além de forte correlação entre idade e velocidade da marcha e base de suporte, observou-se diminuição no tempo de realização do teste.
2013	O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos.	Estudo de caso.	Marina Tássia Wiechmann	Objetivou-se aplicar e analisar os efeitos de 13 semanas de treinamento resistido em idosos. Avaliando mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio.	O GA apresentou melhora significava na mobilidade e no desempenho do equilíbrio corporal e também um aumento significativo na força muscular.
2017	Importância da força muscular para a qualidade de vida de idosos sedentários.	Desenho experimental.	Victor Bueno Gadelha	Verificar a associação entre capacidades funcionais e qualidade de vida de idosos sedentários.	Foi possível observar maior QV para os grupos de maior força de preensão manual e maior velocidade do TUG e também melhora na marcha, quando comparado os idosos de maior e menor desempenho nos teste funcionais.

2019	Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.	Revisão sistemática	Ana Paula Pillartt	O objetivo deste estudo foi realizar um aprofundamento teórico sobre os efeitos do exercício físico em idosos fragilizados.	Concluiu-se que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados quanto aos aspectos físicos e cognitivos e na qualidade de vida.
2019	Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais.	Revisão de literatura	Aline Alvim Scianni	O objetivo foi revisar a literatura sobre os efeitos do exercício físico nas estruturas e funções do sistema nervoso de idosos e reportar os exercícios e parâmetros frequentemente usados.	O exercício físico apresentou benefícios nas estruturas e funções do SN de idosos, inclusive as funções cognitivas, e nas estruturas e funções musculares e cardiovasculares, na mobilidade e no equilíbrio.
2020	Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros.	Estudo transversal e de base populacional.	Laercio Almeida de Melo	O presente estudo objetivou buscar a associação das multimorbidades mais frequentes com variáveis socioeconômicas e de estilo de vida.	Verificou-se que a multimorbidade em idosos brasileiros é uma condição bastante frequente em mulheres, naqueles mais jovens e socioeconomicamente desfavorecidos. E o estilo de vida também influenciaram em suas prevalências.

4. DISCUSSÃO

O artigo “Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos”, de Ana Mércia Barbosa Leite Fernandes e colaboradores (2012), apresentaram resultados que mostram a importância do exercício físico para indivíduos idosos. Dentre os resultados, observou-se um aumento significativo no comprimento dos passos e das passadas e também na velocidade da marcha. Constatando-se assim, que a prática de um programa de exercícios pode alterar positivamente as variáveis espaço-temporais da marcha e como consequência, melhoram também a mobilidade funcional e equilíbrio desses indivíduos. Aumentando assim a capacidade funcional e diminuindo o risco de quedas.

Outro estudo que apresentou resultados positivos foi “O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos”. Nele mostrou melhora significativa na mobilidade, força muscular e no equilíbrio dos indivíduos do grupo atividade. Os resultados do teste de equilíbrio foram avaliados através da escala de equilíbrio de Berg e os resultados se mostraram satisfatórios.

Na revisão sistemática “Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados”, Ana Paula Pillartt e colaboradores (2019) selecionaram 110 artigos nas bases eletrônicas Pubmed, Medline e PEDro. Desses, 12 foram selecionados para serem incluídos nesta revisão e mostraram que os exercícios físicos são benéficos para os idosos fragilizados. Houve melhorias no aumento de força de preensão, força de membros inferiores, mobilidade, desempenho físico, massa muscular, equilíbrio, velocidade de marcha e aumento de comprimento da marcha. Quanto à qualidade de vida, houve redução de quedas e melhora do estado geral de saúde dos idosos.

Aline Alvim Scianni e colaboradores (2019) mostraram em estudos a eficácia do exercício físico em idosos. O exercício aeróbico foi o mais utilizado, variando frequência e intensidade e mostraram que de forma geral, o exercício físico foi eficaz e trouxe melhoras para os idosos nas estruturas e funções do SN, havendo também melhoras nas estruturas e funções do sistema muscular e cardiovascular, mobilidade, equilíbrio e no padrão da marcha. A prática do exercício físico evidenciou também positivamente para os efeitos neuroprotetores e neurogênicos no SNC. Ficando claro

¹ Graduanda do curso de Educação Física da UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina e-mail: rafaelabussolo@hotmail.com; telefone: (48) 99612-4870

² Professor Orientador, Especialista em Esporte Escolar (UFSM) e Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

que a prática regular, principalmente de exercícios aeróbicos, deve ser adotada pelos idosos, pois além dos benefícios na qualidade de vida, ajuda também como melhoria nas unidades motoras e como fator protetor para as disfunções cardíacas, que são comuns nessa população.

No estudo de Laércio Almeida de Melo e Kenio Costa de Lima (2020), foram avaliados 5.575 idosos brasileiros com multimorbidades, cuja mais frequentes eram: hipertensão, colesterol, AVC e diabetes. Mostrou-se neste estudo que a maioria dos idosos com multimorbidades não realizam exercícios físicos e essa inatividade está associada a maior prevalência de quedas e debilidades físicas. Portanto, essa ausência de atividade física na maioria dos idosos avaliados, pode ter sido um grande fator contribuinte para a prevalência das multimorbidades.

5. CONCLUSÃO

Diante dos estudos analisados, foi possível evidenciar que o exercício físico é benéfico aos idosos. Os idosos que praticaram exercício físico conforme descrito nos planos, obtiveram maior força muscular, houve melhora do equilíbrio e na marcha, o que diminui os riscos de quedas. Aumentou a mobilidade e flexibilidade, dando assim uma maior qualidade de vida a eles.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, espera-se contribuir também como fonte de consulta para novos estudos sobre o tema e que sirva de suporte para profissionais de educação física que atuam com idosos.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, ANA MÉRCIA BARBOSA LEITE et al. **Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos.** Fisioterapia em Movimento [online]. 2012, v. 25, n. 4;

GADELHA, V. B. et al. **Importância da força muscular para a qualidade de vida de idosos sedentários.** R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, 2017, v. 9, n. 2, p. 153-164.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**.6.ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MELO, LAÉRCIO ALMEIDA DE E LIMA, KENIO COSTA DE. **Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, n. 10;

MURMAN DL. **The Impact of Age on Cognition**. *Semin Hear*. 2015 Aug;36(3):111-21. doi: 10.1055/s-0035-1555115. PMID: 27516712; PMCID: PMC4906299.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. 7. ed. Petrópolis. RJ: Vozes. 2018.

PILLARTT, ANA PAULA, NIELSSON, JORDANA E SCHNEIDER, RODOLFO HERBERTO. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática**. *Fisioterapia e Pesquisa* [online]. 2019, v. 26, n. 2;

SCIANNI, ALINE ALVIM et al. **Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [online]. 2019, v. 41, n. 1.

TOLEDO, Juliane Alvarez de; RODRIGUES, Marisa Cosenza. **Teoria da mente em adultos: uma revisão narrativa da literatura**. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo, v. 37, n. 92, p. 139-156, jan. 2017.

WIECHMANN, MARINA TÁSSIA; RUZENE, JULIANA RODRIGUES SOARES; NAVEGA, MARCELO TAVELLA. **O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos**. *Com Scientia e Saúde*, 2013, v. 12, n. 2, p. 219-226.