A importância da prática de exercícios físicos direcionados para a melhoria na qualidade de vida de idosos.

Josemar Santino Da Silva[1], Luísa Moreno Monte Raso[2](orientadora).

Graduação em Fisioterapia pela Faculdade Internacional da Paraiba, FPB [1]
Graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ e Especialização em Fisioterapia traumato-ortopedia pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (FCM-PB)[2]

RESUMO

A quantidade de pessoas idosas vem em constante crescimento no país. Entre os anos de 2012 e 2021 houve um crescimento de 39,8% nessa população. Com isso se faz necessário proporcionar meios para que esta população específica possa ter uma qualidade de vida adequada. Em face disso, surge essa revisão integrativa, com o objetivo de identificar como a qualidade de vida da pessoa idosa é influenciada pela prática de atividade física. Para isso, foi feito uma pesquisa nas bases de dados, MEDLINE, PUBMED, LILACS E SCIELO sobre artigos que ligassem a prática de exercícios físicos com a melhora na qualidade de vida. Como resultado foram encontrados 8 (oito) artigos após aplicados os critérios de inclusão e exclusão preestabelecidos. Após a análise e o cruzamento das informações obtidas nos artigos chegou-se a conclusão que o exercício físico influencia de forma positivas nos diversos domínios da qualidade de vida, porém com intensidades e direcionamentos diversos, a depender do tipo de exercício físico realizado.

Palavra-chave: exercício físico, idoso, pessoa idosa e qualidade de vida.

ABSTRACT

The number of elderly people is constantly growing in the country. Between 2012 and 2021 there was a growth of 39.8% in this population. Therefore, it is necessary to provide means for this specific population to have an adequate quality of life. In view of this, this integrative review arises, with the objective of identifying how the quality of life of the elderly is influenced by the practice of physical activity. For this, a search was carried out in the databases, MEDLINE, PUBMED, LILACS and SCIELO on articles that linked the practice of physical exercises with the improvement in quality of life. As a result, 8 (eight) articles were found after applying the pre-established inclusion and exclusion criteria. After analyzing and crossing the information obtained in the articles, it was concluded that physical exercise positively influences the various domains of quality of life, but with different intensities and directions, depending on the type of physical exercise performed.
Keywords: physical exercise, elderly, elderly and quality of life.

INTRODUÇÃO

A velhice é a última fase da vida, diferente das outras, tornando-se difícil identificar a maneira exata do seu início, por não haver um marcador biofisiológico que o determine, visto que o envelhecimento não está ligado apenas a soma de anos de vida, mas também a um processo de mudanças que abrange os domínios físicos, psicológicos e sociais ao mesmo tempo, sendo este um processo irreversível e gradual (FREITAS, 2013; GONÇALVES, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), utilizando um critério cronológico, define que deve ser considerado idoso todo aquele que tiver 60 anos de vida ou mais, para países em desenvolvimento. Tal conceito também é encontrado no Estatuto do Idoso de 2003 (MACHADO, 2022).

A quantidade de pessoas com mais de 60 anos vem em constante crescimento no país. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) apontam que no ano de 2012 a quantidade de pessoas idosas era de 11,3% da população, passando para 14,7% em 2021, em números absolutos significa dizer que em 2012 haviam 23,3 milhões de idosos no país, já em 2021 esse número subiu para 31,2 milhões, apontando um crescimento de 39,8% na população de pessoas com mais de 60 anos no país em apenas 10 anos (CABRAL, 2022).

Diante das estatísticas recentes fica evidente o crescimento da população idosa no país e que os prolongamentos dos anos de vida da população é uma conquista, porém, um grande desafio. É preciso proporcionar meios para que esta população específica, além de viver mais, também possa ter uma qualidade de vida adequada (ROWE; KAHN, 2015).

Para a Organização Mundial da Saúde, a qualidade de vida está relacionada com a percepção do indivíduo com relação a sua inserção nos sistemas sociais nos quais vive e em relação as suas expectativas e preocupações (KUYKEN, 1995).

Segundo Macedo e colaboradores (2003), a qualidade de vida está relacionada ao bem-estar físico, social e emocional do indivíduo, e quais recursos são necessários para satisfação individual, comparada entre ele próprio e os outros.

A portaria nº2528 do Ministério da Saúde que aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, nos dá a dimensão de como qualidade de vida é um parâmetro

de extrema importância, sobretudo para os indivíduos vulneráveis, como a população idosa. Desta forma deve-se buscar maneiras de proporcionar melhoras na qualidade de vida dessa população com atividades simples como a prática de exercícios físicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

A prática de exercícios de forma organizada e com frequência regular tem papel na proteção da capacidade funcional em todas as idades, sendo maior aos idosos (FRANCHI; MONTENEGRO JÚNIOR, 2005).

Diante do exposto, surgiu a seguinte pergunta norteadora: Qual a importância dos exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas?

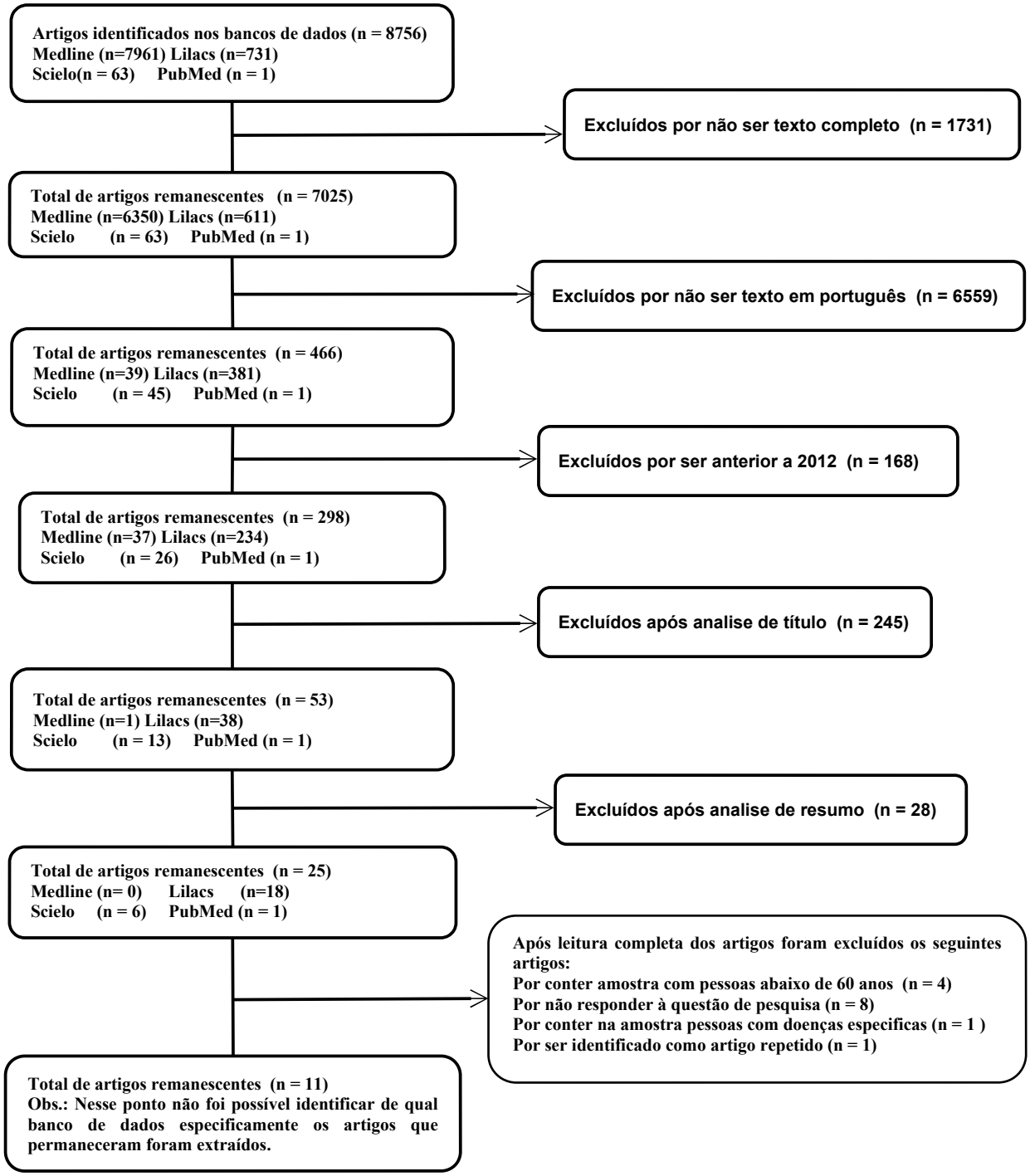
Portanto, o objetivo desse estudo bibliográfico é identificar como a qualidade de vida da pessoa idosa é influenciada pela prática de atividade física.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, método que proporciona a síntese de conhecimento científico de forma organizada e direcionada para um determinado tema, desenvolvida com artigos publicados nos últimos 10 anos (2012-2022) nas seguintes bases eletrônicas: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PubMed, a busca foi realizada em agosto de 2022 e foram utilizados os seguintes descritores: “exercício físico”, “idoso”, “pessoa idosa” e “qualidade de vida” no idioma português.

Os artigos encontrados pela estratégia de busca foram analisados conforme os seguintes critérios de inclusão: ser de texto completo, escrito em língua portuguesa, ter sido publicado nos últimos 10 anos, ter idosos como participantes do estudo e ter o exercício como meio de intervenção. Quanto aos critérios de exclusão foi estabelecido que seriam os seguintes: artigos duplicados, escritos em língua estrangeira, idosos hospitalizados, população com doença específica e artigos de revisão. O desenvolvimento da pesquisa seguiu conforme fluxograma abaixo apresentado.

FIGURA 1. Fluxograma de seleção de artigos.



AUTOR: SILVA;RASO, 2022.

FONTE: Da pesquisa.

RESULTADOS

Após realizada pesquisa e tendo avaliado os estudos encontrados foram obtidos resultados significantes que estão indicados na tabela abaixo.

QUADRO 1. Descrição de resultados.

AUTOR/ANO	TITULO DA PESQUISA	ESTUDO	AMOSTRAGEM	OBJETIVO	RESULTADO
Andréa C. Guimarães, Nathália S Dutra, Geise L.S. Silva, Marcos V.Silva, Brisa D.C. Maia. 2016.	Atividades grupais com idosos institucionalizados: Exercícios físicos Funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar.	Trata-se de um estudo qualitativo.	30 idosos de ambos os sexos, nove homens com idade ± 76,88 e 21 mulheres com idade ± 78,66 anos.	Verificar impactos na autonomia das atividades de vida diária,.	Melhora na qualidade de vida, redução da demanda por ajuda, estimulação da memória remota, melhora na marcha, aumento de força e mmss.
Priscila B. Valdevite, Carolina Kosour, Lívia M.S. Elisei, Letícia M.F. Castro, Andréia M. Silva, Luciana M. Reis. 2018.	Benefícios da atividade física em idosos do projeto de extensão vida ativa/unati.	Trata-se de um estudo longitudinal.	Sete indivíduos, ambos os sexos, com idade média de 68,14 ± 4,38.	Verificar os efeitos da atividade física na força muscular respiratória, função motora, Sintomas depressivos, qualidade de vida e imagem corporal.	Aumento nas médias de domínios: Capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental, do teste sf-36 no comparativo pré e pós intervenção.
Nilvânia A. Santos, Marcelo M. Nascimento. 2020.	Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres Idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias, Na região do sertão pernambucano.	Trata-se de um estudo analítico transversal.	Formada por 40 mulheres Idosas (67,70±5,59 anos), divididas em dois grupos: G1: Pilates (n=20) e g2: Sedentárias (n=20).	Avaliar os níveis da percepção da QV de mulheres idosas praticantes regulares do método pilates e sedentárias.	Idosas fisicamente ativas indicaram maiores escores em todas as facetas do questionário whoqol-bref.

.AUTOR/ANO	TITULO DA PESQUISA	ESTUDO	AMOSTRAGEM	OBJETIVO	RESULTADO
Mariana B. F. Santos, Mateus D. Antunes, Daniel V. Oliveira, Siméia G. Palácio. 2019.	O método pilates no solo na qualidade de vida, função Pulmonar e força muscular respiratória de idosas.	Estudo quase-experimental.	19 mulheres com idade de 60 a 75 anos.	Analisar os efeitos do método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular Respiratória em mulheres idosas.	Verificou-se diferença significativa em todos os domínios do questionário sf-36 do pré para o pós-teste.
Fabiana R. Nery, Kátia C.U. Mugnol, Vivian B. Xavier, Vera L.S. Alves . 2016.	A influência da prática de pilates na qualidade de vida dos idosos. Estudo clínico e randomizado.	Estudo prospectivo e randomizado.	44 voluntários acima de 60 anos, de ambos os sexos.	Verificar o impacto De um protocolo de exercício físico focado no método pilates na qualidade de Vida de idosos.	Houve melhora na mobilidade, energia e capacidade, o que evidencia uma melhora positiva na qualidade de vida.
Gabrielle C.M.F. Pucci, Eduardo B. Neves, Frederico S. Santana, Dhianey A. Neves, Francisco J.F. Saavedra. 2020.	Efeito do treinamento resistido e do pilates na qualidade de vida de Idosas: Um ensaio clínico randomizado.	Um ensaio clínico randomizado.	41 idosas que foram aleatoriamente divididas em três grupos.	Comparar os efeitos do treinamento resistido (tr) e pilates na qualidade de vida (qv) de idosas.	Verificou-se que tanto o pilates quanto o treinamento resistido mostraram-se eficazes para a melhora da qualidade de vida das idosas investigadas.
José A.G. Gouvêa, Mateus D. Antunes, Flavio Bortolozzi, Andrea G. Marques, Sônia M.M.G Bertolini. 2017.	Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e Qualidade de vida de idosos.	Estudo pré-experimental, com delineamento de pré e pós-teste para um grupo.	20 idosos de ambos os gêneros, entre 60 e 89 anos, frequentadores de duas instituições de curta Permanência para idosos.	Verificar os efeitos da dança sênior sobre os parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de Vida de idosos.	Houveram mudanças significantes nos domínios físico e meio ambiente.
Fabrício R. Costa, Flávia M. Rodrigues, Cejane O.M. Prudente, Ismael F. Souza. 2017.	Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de Programas públicos de exercícios físicos.	Estudo caso controle, analítico e Transversal.	108 idosos participantes de programas públicos de exercícios (gê) e 126 não participantes (gc).	Comparar a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de Programas públicos de exercícios físicos.	O grupo exercícios apresentou melhor qualidade de vida do que o grupo controle em todos os domínios do+--++ whoqol-bref e do whoqol-old .

DISCUSSÕES

As investigações realizadas são todas relacionadas aos efeitos do exercício físico na qualidade de vida de pessoas idosas, embora haja diferença nos métodos utilizados. Para efeitos de comparação entre os estudos foi utilizado o impacto das intervenções nos domínios de qualidade de vida definidos pelo teste WHOQOL-100, que é um instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde. Esse teste foi criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para medir a qualidade de vida com a utilização de um questionário com perguntas relacionadas aos seguintes domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais.

O domínio físico é o que está relacionado a presença de dor e desconforto, o sentimento de energia e fadiga e a qualidade do sono ou repouso.

No estudo de Valdevite e colaboradores (2018), que usou como meio de intervenção exercícios físicos variados, após 10 secções pode-se observar a diminuição das limitações físicas e da dor. O mesmo acontece no estudo de Santos e colaboradores (2019) cujo a intervenção é feita por meio do método pilates no solo, neste caso, esse foi o domínio com mais variação percentual. Assim como no estudo de Nery e colaboradores (2016) que também usa o método pilates como meio de intervenção, comparando a avaliações pré e pós intervenção, observou que o domínio físico foi o único que mostrou uma alteração significativa no questionário WHOQOL-bref.

Pucci e colaboradores (2020) em seu estudo fez um comparativo do treinamento resistido e do pilates. Após doze semanas de intervenção constatou-se que na faceta vitalidade, que está ligada à energia e fadiga, o grupo do exercício resistido teve uma evolução maior do que o grupo pilates.

Já no estudo de Costa e colaboradores (2017) que faz um comparativo sobre a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físico, constatou que houve uma melhora, ainda que pequena, em todas as facetas do domínio físico.

Esses resultados evidenciam a importância da instrução dada pela política nacional de saúde da pessoa idosa que diz ser imprescindível a inclusão da condição funcional ao se formularem políticas para a saúde dos idosos.

O domínio psicológico está relacionado com as facetas: sentimentos positivos, ato de pensar e aprender, memória, concentração, autoestima, imagem corporal, aparência e sentimentos negativos.

Os estudos de Guimarães e colaboradores, (2016) ,Santos e colaboradores (2015), Pucci e colaboradores (2020) e Costa e colaboradores(2017) trouxeram bons resultados com relação a esse domínio. Percebeu-se que houve uma estimulação e evolução da memória remota e recente. Verificou-se ainda que idosas com maior nível de atividade física foram também aquelas que valorizaram aspectos relacionados a sentimentos positivos e negativos, pensamento, aprendizagem, capacidade de memória e concentração, assim como, aspectos relacionados à autoestima e autoimagem (aparência). Além disso referiram melhora da qualidade de vida e do despertar da vaidade dos idosos.

O nível de independência é mais um dos domínios da qualidade de vida e está relacionado a mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho.

Como resultado da intervenção proposta pelo estudo Guimarães e colaboradores, (2016), obteve-se o aumento da força em membros superiores, possibilitando a realização de algumas atividades de vida diária e reduzindo a demanda por apoio. Complementando o autor anterior, no estudo de Nery e colaboradores (2016), os dois grupos avaliados apresentaram melhora na mobilidade e capacidade de realizar suas atividades de vida diária.

Nos estudos Valdevite e colaboradores (2018) e Gouveia e colaboradores (2017) foi utilizado o teste Time Up and Go (TUG) para a avaliação de equilíbrio e mobilidade funcional. Os dois estudos apresentaram resultados divergentes. Enquanto o primeiro apresentou uma diminuição não significativa no tempo do teste, o segundo enfatiza a significância da diferença estatística entre o teste pré e pós intervenção.

Embora na literatura ainda não exista consenso acerca dos resultados alcançados com o teste de TUG em idosos, nesse caso, poder-se-ia atribuir tal divergência ao tipo de intervenção adotada.

O domínio nomeado de “relações sociais” é composto pelas facetas: relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual.

Estudos já demonstraram que o exercício físico provoca ativação cognitiva e atua no desempenho das habilidades sociais. Apesar disso, as alterações mais significativas no domínio relações sociais foi identificado nos estudos que tinha como intervenção atividades em grupo como: pilates e dança.

Tal evidencia pode ser observada no estudo de Pucci e colaboradores (2020), onde na pré intervenção foi considerado um domínio com menor escore médio em ambos os grupos. Entretanto após 12 semanas de intervenção pelo método pilates, foi constatado um aumento significativo. Já no grupo de exercícios resistidos, embora tenha sido observada uma melhora, esta foi insignificante. Os estudos de Gouveia e colaboradores (2017) Costa e colaboradores (2017) também apresentaram melhora em relação a este domínio, relações sociais, em ambas as atividades desenvolvidas com os grupos.

Os melhores resultados no domínio, relações pessoas, em atividades físicas como: Pilates, Dança ou até mesmo os programas públicos de exercícios físicos , podem ser atribuídos ao fato dessas atividades, por serem realizadas em grupo, tornam-se também uma oportunidade de relações sociais, o que os possibilita aos participantes conhecer pessoas novas e redescobrir a sua importância nas relações sociais do seu meio.

Com relação aos domínios meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais, não foi encontrado em nenhum dos estudos selecionados algum resultado que mencionasse esses domínios, nem ao menos que levasse a entender que houve alguma alteração significativa nos mesmos.

CONCLUSÃO

Embora os estudos analisados sejam compostos por vários meios de intervenção e que também se diferenciem com relação ao tempo de intervenção e método de mensuração dos resultados, foi possível identificar resultados positivos com relação a qualidade de vida em todos os estudos, ainda que em domínios diferentes.

Com isso, podemos concluir que de forma geral todos os estudos analisados demonstram que os exercícios físicos influenciam de maneira positiva na melhora da qualidade de vida de pessoas idosas, porém, também nos revela que depende do tipo de atividade física, qual domínio e com que intensidade a qualidade de vida será influenciada.

A presente revisão também sugere a necessidade de mais estudos na área, principalmente de caráter comparativo, para um melhor entendimento de como cada tipo de exercício físico influencia na qualidade de vida da pessoa idosa.

REFERENCIA

GONÇALVES, Cidália Domingue, envelhecimento bem-secedido, envelhecimento produtivo envelhecimento ativo: Reflexões,Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 20, 645-657, 2015.

FREITAS, Elizabete Viana et al. Tratado de geriatria e gerontologia. - 3.ed. - [Reimpr.]. - Rio de Janeiro : Guanabara Koogan,2013.

MACHADO, Katia, Quem é a pessoa idosa ?, Fiocruz, 2022. Disponível em: (https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/quem-e-a-pessoa-idosa#:~:text=Para%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da,com%2060%20anos%20ou%20mais.). Acesso em: 05/09/2022

CABRAL, Uberlandia, População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021,Agência IBGE noticias, 2022. Disponível em : (https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021). Acesso em:05/09/2022

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. Successful Aging 2.0: ConceptualExpansions for the 21st Century. Journals of Gerontology,Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, v.70, n. 4, p. 593-596, 2015.

The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med. 1995 Nov;41(10):1403-9. dói: 10.1016/0277-9536(95)00112-k. PMID: 8560308.

MACEDO, Christiane de Souza Quirino: Benefícios do Exercício físico para a qualidade de vida.Revista Brasileira de Atividade Física; Saúde, 2003

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. Atividade física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. RBPS 2005; 18 (3): 152-156.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprovar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Disponível em: (https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/antigos/portaria-ms-no-2-528-de-19-de-outubro-de-2006). Acesso em : 05/09/2022

GUIMARÃES, Andréa Carmen at al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. Pesquisas e Práticas Psicossociais [online], São João del-Rei, n.2 vol.11, pp. 443-452, julho a dezembro 2016.

VALDEVITE, Priscila Batista at al. Benefícios da atividade física em idosos do projeto de extensão Vida Ativa/UNATI . Fisioterapia Brasil . Fisioterapia Brasil, n.4 vol.19, pp. 472-479, Setembro, 2018

SANTOS, N. A. dos; NASCIMENTO, M. de M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticante do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão Pernanbucano. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 24, n. 1, p, 9-14, jan./abr. 2020.

SANTOS, Mariana Barcelos Fabrício at al, O mérodo pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória de idosas, Saúde e Pesqui. Maringá, 12(2): 343-349, maio-ago, 2019

NERY, Fabiana Roveda at al. A influência da prática do pilates na qualidade de vida dos idosos: tudo randomizado . Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 75-

88, 2016

PUCCI, Gabrielle Cristine at al, Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado , Rev. Bras. Geriatr. Gerontol,[ONLINE], v.25 n.5, PP 95-107. JAN/DEZ, 2020

GOUVEIA, José Alípio at al, Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos, vistarene, v.18 n.1, pp 51-58. Jan-Fev, 2017.

COSTA, Fabrício Ramalho at al, Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos , Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, [ONLINE], V.21 N.01, PP 24-33, JAN-FEV, 2018.