

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

MARIA EDNA DA SILVA FIGUEREDO

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE
VIDA EM IDOSOS

Vitória de Santo Antão
2017

M a r i a E d n a d a S i l v a F i g u e r e d o

A I M P O R T Â N C I A D O E X E R C Í C I O F Í S I C O N A M E L H O R I A D A Q U A L I D A D E D E
V I D A E M I D O S O S

T r a b a l h o d e C o n c l u s ã o d e C u r s o
a p r e s e n t a d o a o C u r s o d e B a c h a r e l a d o e m
E d u c a ç ã o F í s i c a d a F a c u l d a d e E s c r i t o r
O s m a n d a C o s t a L i n s - F A C O L , c o m o
r e q u i s i t o p a r c i a l p a r a a o b t e n ç ã o d o t í t u l o d e
B a c h a r e l e m E d u c a ç ã o F í s i c a .

O r i e n t a d o r (a) : M e P r i s c i l a M a r i a d a c r u z
A n d r a d e .

V i t ó r i a d e S a n t o A n t ã o

2 0 1 7



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Maria Edna da Silva Figueredo

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: A importância do exercício físico na melhoria da qualidade de vida em idosos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Me Priscila Maria da Cruz Andrade.

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

Credenciada pela Portaria nº 644, de 28 de março de 2001 – D.O.U. de 02/04/2001.

Endereço: Rua do Estudante, nº 85 – Bairro Universitário.

CEP: 55612-650 - Vitória de Santo Antão – PE

Telefone: (81) 3523-0103 / 3523-0012

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Maria Edna da Silva Figueredo¹

Priscila Maria da Cruz Andrade²

RESUMO

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição como nas demais fases. Atualmente, podemos observar o constante crescimento na busca pela prática de algum tipo de atividade física que resulte no gasto energético que possa auxiliar na manutenção da saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** Identificar os benefícios da prática de exercício físico em pessoas idosas, bem como as consequências e efeitos positivos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida. **Método:** Estudo de revisão integrativa da literatura nacional brasileira, através de artigos publicados em revistas digitais de educação física, nas bases de dados eletrônicas. **Resultados:** Melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais através da prática de exercício físico, refletindo na melhoria da qualidade de vida. **Conclusão:** Os benefícios do exercício físico para idosos vão mais além do que somente manter a boa forma física ou estética, adicionando o fator autonomia como mais um ganho para a saúde e qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: idoso, exercício físico, qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging is a natural process and is manifested by a decline in the functions of several organs that occurs characteristically as a function of time, failing to define an exact point of transition as in the other phases. Currently, we can observe the constant growth in the search for the practice of some type of physical activity that results in the energy expenditure that can help in the maintenance of health and quality of life. **Objective:** to identify the benefits of practicing physical exercise in elderly people, as well as the positive consequences and effects of physical exercise on quality of life. **Method:** an integrative review study of the Brazilian national literature, through articles published in physical education digital magazines, in the electronic databases. **Results:** improvement of physical, psychic and social aspects through the practice of physical exercise, reflecting in the improvement of the quality of life. **Conclusion:** The benefits of physical exercise for the elderly go beyond just maintaining physical or aesthetic fitness, adding the autonomy factor as another gain for the health and quality of life of the elderly.

Keywords: elderly, physical exercise, quality of life.

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osmani da Costa Lins – FACOL.

E-mail: edna.figueredogt@hotmail.com

² Professora do curso de Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osmani da Costa Lins – FACOL.

E-mail: priscilandrade.facol@outlook.com

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição como o nas demais fases. Este processo provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível, o que pode comprometer a qualidade de vida da população inserida nesta fase (GUCCIONE, 2002 *apud* OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Atualmente, podemos observar o constante crescimento na busca pela prática de algum tipo de atividade física que resulte no gasto energético que possa auxiliar na manutenção da saúde e qualidade de vida, principalmente por parte da população idosa, isso porque cada vez mais a população vem sendo alertada e incentivada através das mídias sociais, televisivas, entre outras, quanto à importância da prática regular de atividade física e a mudança do estilo de vida sedentário para um estilo de vida ativo. Mas a atividade física, sozinha, seria capaz de atingir tantos objetivos?

A expressão qualidade de vida, vem sendo muito discutida nos dias atuais, engloba múltiplos aspectos da vida de um indivíduo e compreende diversos fatores, entre os quais estão as dimensões físicas e emocionais. Para Castellón e Pino (2003), a qualidade de vida é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: bem-estar físico; material; social; emocional e desenvolvimento e atividade.

Estabelecendo uma relação entre a qualidade de vida e a saúde, Nahas (2013) afirma que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência. Um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física, sendo considerado por Araújo e Araújo (2000) um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas.

Qualidade de vida no envelhecimento tem sido caracterizada como o sentimento de bem-estar da pessoa idosa, que resulta de sua avaliação do quanto já realizou das coisas que acha importante para ter uma boa vida e de sua satisfação pelo que já foi possível conquistar até o momento que vive. Além disso, no desenvolvimento do processo da velhice, a sua qualidade de vida pode ser avaliada também por sua capacidade de ter autonomia e independência durante o envelhecimento (PASCHOAL, 2004).

De acordo com Civinski (2011), a prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. O processo de

envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo.

Sendo assim, esta pesquisa tem por objetivo identificar os benefícios da prática de exercício físico em pessoas idosas, bem como as consequências e efeitos positivos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento é um processo que se desenvolve em todos os humanos e que ocorre de maneira gradativa e irreversível, desencadeando vários fatores que resultam na diminuição da qualidade de vida do idoso, tais como o doenças físicas e psíquicas, desmotivação, entre outros.

Para Cheik *et al.* (2003), a qualidade de vida está essencialmente ligada à satisfação que pessoa possui para viver, inclusive na fase idosa. Sendo assim, no processo de envelhecimento, ocorre uma queda na qualidade de vida dos idosos, pois as satisfações que ele encontra no dia a dia não são iguais às de antes, seja falando de situações físicas, psicológicas ou no meio social.

Consequente a isso, os autores também afirmam que a prática de exercício físico pode retardar ou, em alguns casos, atenuar a deflagração do déficit das funções orgânicas que são afetadas pelo envelhecimento e ainda melhorar outras funções e capacidades físicas, tais como: a capacidade respiratória, força muscular, memória recente, entre outras.

3 METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se em um estudo de revisão integrativa da literatura nacional brasileira, através de artigos publicados em revistas digitais de educação física, nas bases de dados eletrônicas da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “exercício físico”; “atividade física”; “idosos”; “qualidade de vida” e “saúde”.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão dos artigos pesquisados: artigos originais, publicados entre os anos de 2007 e 2017, no idioma português, disponíveis na íntegra e que tiveram indivíduos idosos como população pesquisada. Não foram aproveitados os artigos de revisão, estudos publicados em outros idiomas, publicações mais antigas que 2007 e estudos que não foram realizados com idosos.

Sendo assim, ao todo foram encontradas nove publicações que se aproximavam do tema, porém após a leitura dos títulos, resumos, palavras-chave e, em seguida, o texto completo, selecionamos três publicações que foram analisadas e organizadas neste estudo.

Utilizou-se a pesquisa bibliográfica que, de acordo com Marconi e Lakatos (2003), é o levantamento de toda a bibliografia já publicada e sua finalidade é fazer com que o pesquisador entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas pesquisas ou na manipulação de suas informações.

4 RESULTADOS

Foram encontradas nove publicações que se aproximavam do tema e utilizamos três artigos para realizarmos esta revisão. Mesmo sendo um tema bastante evidenciado nas mídias, a quantidade de publicações é muito ampla. Por outro lado, a quantidade de artigos encontrados de acordo com os descritores citados anteriormente e que colaboraram completamente com esta pesquisa foi baixa, pois apesar de se ter o mesmo público, os estudos variavam muito quanto ao objetivo principal e nas pesquisas apareceram mais temáticas voltadas a alterações e aspectos fisiológicos que o exercício físico pode desenvolver nos idosos, bem como os aspectos nutricionais e de controle de doenças.

TÍTULO	AUTOR (ano)	PRINCIPAIS EXERCÍCIOS	OBJETIVO	METODO	RESULTADOS ENCONTRADOS
Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil	SÁ et al. (2012)	Caminhada, exercícios livres e resistidos.	avaliar um programa de intervenção com exercícios físicos em grupo na prevenção de quedas em idosos residentes em instituições de longa permanência	ensaio clínico não randomizado realizado com 20 idosos institucionalizados na cidade de Goiânia, Brasil.	A prática de exercício físico mostrou-se adequada, porém, não suficiente para melhorar a marcha, flexibilidade multiarticular da coluna e quadril e medo de quedas em idosos.
A importância do exercício físico no envelhecimento	CIVINSKI et al.(2011)	A alongamentos ao ar livre	investigar os benefícios dos exercícios físicos para idosos e relacionar sua importância no processo de envelhecimento.	Pesquisa bibliográfica	A prática regular de exercícios físicos minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade, como força, autonomia, etc.
Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos	FREITAS et al. (2007)	Caminhada e alongamentos	identificar, classificar e discutir os aspectos socio culturais e educativos ligados à saúde e a qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência, na prática regular de exercícios físicos, realizados em espaços públicos	Pesquisa de campo com 120 usuários de dois programas de exercícios físicos no Recife.	O idoso vem tendo oportunidades de valorização e convívio social, voltados à promoção de saúde, através da prática de exercício físico

Freitas et al. (2007) afirmam o efeito benéfico de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o envelhecimento, minimizando as várias perdas provocadas pelo processo e, assim, propiciar uma melhoria geral na saúde e qualidade de vida dos idosos.

De acordo com Civinski (2011), idosos não praticantes de exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Estes não têm mais o mesmo equilíbrio, a força já não atende às necessidades mais simples, afetando assim sua resistência, que dificulta ou não permite a execução de quaisquer movimentos que estejam acima da sua condição física atual.

Para Freitas (2007) são muito difundidos os conceitos de melhoria da qualidade de vida e bem-estar, nos quais o exercício físico atua positivamente. Esses indicadores influenciam de alguma forma, os idosos, enquanto determinantes para iniciarem e permanecerem praticando algum tipo de exercício físico.

No decorrer do processo de envelhecimento, doenças comuns aos idosos começam a surgir causando complicações, às vezes graves, ao referido público, tais como a osteoporose, diabetes, hipertensão, entre outras. Apesar de não ser uma doença, as quedas apareceram com frequência nos estudos pesquisados, sendo, em um deles, o objeto de estudo, na busca pelo auxílio do exercício físico para reduzir os acidentes desse tipo.

Segundo Civinski (2011), as quedas em idosos são consequentes de desordens da marcha e do equilíbrio, expondo-os a situações de risco aumentado. As quedas podem resultar em traumas e lesões graves, como fraturas. As quedas resultam em lesões físicas, perdas funcionais ou longos períodos imobilização, fazendo com que a dependência do idoso só aumente. Entre os benefícios encontrados na prática regular de exercício físico, destaca-se um aspecto muito importante para os idosos: a diminuição de riscos de quedas e fraturas.

Além das doenças e problemas de saúde citados anteriormente (artrite, osteoporose, hipertensão, entre outros), através da prática de exercícios os idosos podem diminuir o índice de gordura corporal, bem como aumentar a força e resistência muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária sem depender de outras pessoas, tendo mais autonomia (CIVINSKI, 2011).

Sabemos que a melhoria da qualidade de vida é percebida através de uma variedade de fatores, com a segurança pública, saúde, autonomia, condições financeiras, entre outros que fazem o indivíduo se sentir bem consigo mesmo e com a sociedade. A partir do momento que um idoso não é dependente de uma pessoa mais nova para realizar ações do cotidiano, este se sentirá bem mais ativo na sociedade, inclusive para a prática de exercício físico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da realização da presente pesquisa, concluímos que as modificações oriundas do processo de envelhecimento, sejam corporais, metabólicas, psicológicas ou físicas, que fazem com que o corpo do idoso fique mais fraco, aumentando o risco de doenças como o diabetes, hipertensão, osteoporose, entre outras, mas que podem ter seus sintomas atenuados através da prática regular de exercício físico.

Os benefícios do exercício físico para idosos vão mais além do que somente manter a boa forma física ou estética. Vimos que os idosos que são fisicamente ativos conseguem desempenhar tarefas cotidianas sozinhos, sem o auxílio de outras pessoas, fator que desenvolve a autonomia, que é um produto do exercício físico, tornando o idoso mais livre e menos dependente de outras pessoas, o que configura também uma melhora na qualidade de vida, quando somado a outros aspectos já evidenciados neste trabalho.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Cláudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 6, N° 5 – Set/Out, 2000.
- BENEDETTI, Tania R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista Saúde Pública**. 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.org/pdf/rsp/2008nahead/6482.pdf> > Acessado em: 15/05/2017.
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida en la atención al mayor. *Revista Multidisciplinar de Gerontologia*, La Rioja, Espanha, v. 13, n. 3, p. 188- 192, 2003. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000148&pid=S0104-1290201200010001800005&lng=pt > Acessado em: 15/05/2017.
- CHEIK, Nadia Carla *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003.
- CIVINSKI, Cristian, et al. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe** (Online) 2011; 9 (jan/jun):163-175.
- FREITAS, Clara Maria Silvestre, et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2007;9(1):92-100.
- GALVÃO, C.M. **A prática baseada em evidências: uma contribuição para a melhoria da assistência de enfermagem perioperatório**. Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, 2002.
- GUCIONE, Andrew A. **Fisioterapia geriátrica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**. Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.
- OLIVEIRA, Aldalan Cunha de. et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2010; 13(2):301-312.
Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n2/a14v13n2.pdf> >. Acessado em: 29/04/2017.
- PASCHOAL, Sérgio Marcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico**. [Tese de Doutorado]. São Paulo: USP; 2004. Disponível em: < <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-16052005-112538/pt-br.php> >. Acessado em: 17/05/2017.
- SÁ, Ana Claudia Antonio Maranhão, et al. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 17(8):2117-2127, 2012.

TOSCANO, José Jean de Oliveira e OLIVEIRA, Antônio Cesar Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.15 N.3, Niterói, Maio/Junho, 2009.