

CONDICIONAMENTO FÍSICO E A SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Data de aceite: 17/09/2024

Nigelle Cardoso dos Santos

Universidade Tiradentes, Medicina,
Estância, Sergipe
<https://lattes.cnpq.br/6428105075341394>

Pedro Henrique Machado de Farias Santos

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe
<http://lattes.cnpq.br/5774723397582791>

Thalisson Dheison Alves Cássia

Universidade Tiradentes, Medicina,
Estância, Sergipe
<http://lattes.cnpq.br/9537838014949815>

Fernanda Moura Barbosa

Universidade Tiradentes, Medicina,
Aracaju, Sergipe
<https://lattes.cnpq.br/8683102330619969>

Leticia Leal Etiene

Universidade Católica de Petrópolis,
Educação Física, Petrópolis, Rio de Janeiro
<https://lattes.cnpq.br/2612418313679982>

Júlia Alves Valois Galvão

Universidade Tiradentes, Medicina,
Aracaju, Sergipe
<http://lattes.cnpq.br/8950572440034874>

Karollyni Bastos Andrade Dantas

<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>
Universidade Tiradentes, Brasil

RESUMO: Este estudo do tipo revisão tem como propósito discutir sobre a importância do condicionamento físico e da saúde na terceira idade, ressaltando os benefícios das atividades físicas para os idosos. Fundamentado em uma revisão integrativa qualitativa de artigos publicados entre 2019 e 2023, o estudo ressalta os impactos positivos do exercício físico na saúde física e mental dos idosos, incluindo a prevenção e tratamento de doenças relacionadas à idade. A análise mostrou que a prática regular de atividades físicas melhora expressivamente a mobilidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos, embora enfrentem desafios como falta de acessibilidade e motivação. Conclui-se que devido a imensa importância da atividade física na saúde dos idosos, políticas públicas devem considerar esses aspectos para promover um envelhecimento saudável e ativo.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população é um fenômeno global que tem sido observado em todo o mundo. Este fenômeno é impulsionado pela diminuição

da taxa de natalidade e pelo aumento do número de idosos, resultando em mudanças significativas e rápidas na estrutura etária das sociedades. (IBGE, 2015)

Nesse sentido, no início do século XXI, cerca de 30% da população brasileira estava na faixa etária de 0 a 14 anos, enquanto apenas 5% eram maiores de 65 anos. No entanto, as projeções para 2050 indicam uma mudança drástica, prevendo que ambos os grupos representarão aproximadamente 18% da população. (IBGE, 2019)

Além disso, estima-se que até 2025, o Brasil se tornará o sexto país do mundo em termos absolutos de população idosa, com cerca de 33,8 milhões de indivíduos nessa faixa etária, representando uma evolução significativa de 2,7% para 14,7% da população total. Essas mudanças demográficas têm implicações importantes para políticas públicas e serviços de saúde voltados para o envelhecimento da população. (VERAS R, 2007)

Logo, a prática de atividade física por idosos é reconhecida como um componente fundamental para a adoção de um estilo de vida saudável, devido à sua correlação com uma série de vantagens para a saúde tanto física quanto mental. Assim, o exercício físico é capaz de proporcionar benefícios em várias esferas, incluindo aspectos psicológicos, morfológicos, metabólicos e neuromusculares, desempenhando um papel tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças relacionadas à idade. (WINTER, 2017)

Por conseguinte, a incorporação de atividades físicas e educativas na rotina dos idosos contribuem para torná-los mais ativos, melhorando sua saúde, incentivando a autonomia e valorizando as suas capacidades (Flores et al., 2018). Afinal, a prática regular de exercícios físicos possibilita que os idosos se sintam mais energizados, aumenta sua disposição para realizar tarefas e promove uma maior vontade de viver, ou seja, produz mais qualidade de vida. (Azevedo Filho, 2018).

Portanto, o presente estudo torna-se relevante por esclarecer, através da literatura, a importância do condicionamento físico e saúde da pessoa idosa, ou seja, devido ao aumento da população idosa, os profissionais da saúde precisam ter um olhar amplo sobre esse público e todo o seu processo de envelhecimento. Sendo assim, este trabalho justifica-se por buscar novas propostas sobre a relação do condicionamento físico, saúde do idoso e qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa com abordagem qualitativa. A revisão integrativa possibilita sumarizar as pesquisas já concluídas e obter conclusões a partir de um tema de interesse. Uma revisão integrativa bem realizada exige os mesmos padrões de rigor, clareza e replicação utilizados nos estudos primários. Embora os métodos para a condução de revisões integrativas são diversos e variados.

Para a construção da revisão integrativa seguiram-se os seguintes padrões/etapas: 1º fase: Identificação do tema ou questionamento da revisão integrativa, 2º Fase: Amostragem

ou busca na literatura, 3º Fase: Categorização dos estudos, 4º Fase: Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa, 5º Fase: Interpretação dos resultados e 6º Fase: Síntese do conhecimento evidenciado nos artigos analisados apresentação da revisão integrativa.

Para o levantamento dos artigos na literatura, utilizou-se publicações científicas, com recorte temporal de 2019 a 2023 publicados em periódicos nacionais e internacionais na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) indexadas na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), American Psychological Association (APA PsyNet) e Web of Science . Foram utilizados OS descritores do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde)/MeSH: “Saúde”, “Idoso”, “Condicionamento Físico” associados aos operadores booleanos “OR” e “AND”.

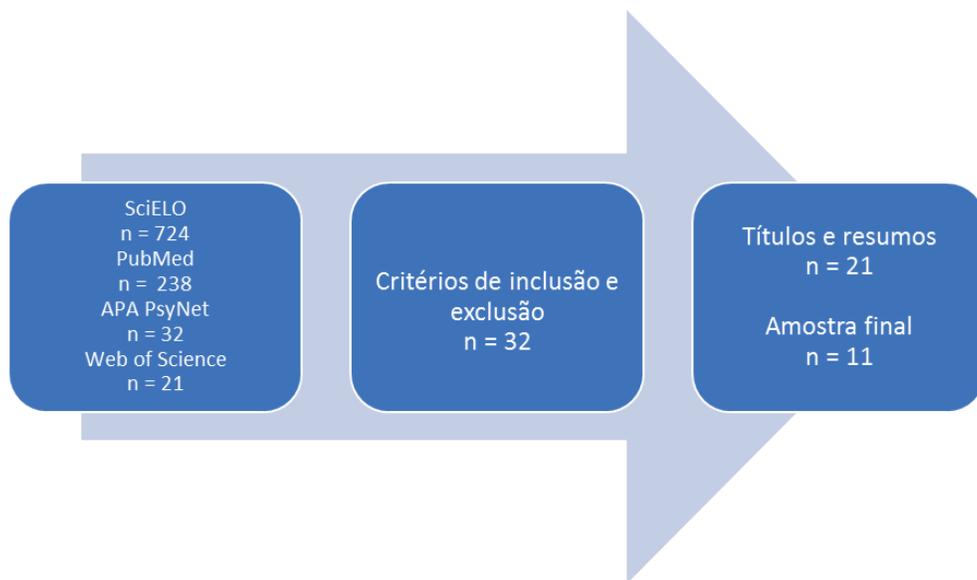
Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos publicados em português, espanhol e inglês, indexados nos bancos de dados acima referidos nos últimos dez anos, disponíveis em domínio público, na íntegra, e que discutem aspectos referentes à temática em estudo. Esses critérios foram adotados em decorrência dos limites de tempo e recursos financeiros para a realização da pesquisa.

Os critérios de exclusão foram artigos repetidos em bases de dados considerando-se apenas uma, os estudos secundários, como revisões de literatura e metanálise (por serem sínteses de conhecimentos), livros, dissertações, teses, monografias (por não serem indexadas), relatos de casos, relato de experiência e editoriais, (por não apresentarem resultados).

Para a análise de dados, as pesquisadoras realizaram a leitura dos títulos, resumos, respectivamente, e posteriormente os artigos foram analisados de forma integral selecionados somente aqueles que respondiam à pergunta norteadora e foi utilizado o software Mendeley para gerenciamento das referências. Desta forma, foram encontrados 1319 artigos, sendo que destes foram excluídos 1282 artigos por não se adequarem aos critérios de inclusão; 32 por duplicidade, após leitura dos títulos; 21 foram eliminados após leitura dos resumos, visto que, não corresponderam ao objetivo do trabalho. Obtendo-se desta forma uma amostra final de 11 artigos, que foram lidos na íntegra (Figura 1).

Para síntese dos artigos incluídos na pesquisa foram elaborados um quadro (Quadro 1) no qual foram compiladas as informações importantes de cada artigo e de interesse dos pesquisadores. A elaboração do instrumento favoreceu a coleta das informações, a fim de responder à questão norteadora desta revisão, composto pelas seguintes variáveis: autores, ano de publicação, título, objetivos e metodologia.

Figura 1 - Diagrama de seleção de artigos para revisão integrativa.



DESENVOLVIMENTO

Entende-se a prática de atividades físicas como um artifício catalisador da boa qualidade de vida da pessoa idosa, de forma a reforçar a sua integração, autoestima e imagem corporal. Ademais, o condicionamento físico do idoso apresenta potencial de promover um maior nível de mobilidade física e autonomia. Nesse sentido, esse tipo de exercício atualmente, vem se demonstrando para a comunidade científica como um recurso fundamental para atenuar as degenerações biopsicossociais intrínsecas ao processo de envelhecimento, de forma estimular diversas funções essenciais do organismo humano, proporcionando, através disso, uma vida ativa e saudável para o idoso (Winter et al., 2017)

Diante da maior vulnerabilidade a doenças crônicas degenerativas à qual, de modo geral, a população idosa está submetida, a atividade física se destaca como um importante coadjuvante no tratamento de patologias como o diabetes, a hipertensão e a osteoporose. (Winter et al., 2017)

Além disso, são inegáveis os benefícios do condicionamento físico para o desempenho de atividades da vida diária e para o grau de independência e autonomia do paciente geriátrico, devido ao seu notável potencial de manutenção das funções do aparelho locomotor. (Winter et al., 2017)

No tocante às vantagens da prática de atividades físicas para a pessoa idosa, destacam-se, por fim, os benefícios psicossociais

No entanto, existem diversas barreiras enfrentadas pelo idoso ao buscar a melhora do seu condicionamento físico, como a inacessibilidade, o cansaço, a falta de

tempo e o desinteresse. Por isso, admite-se que, entre a população idosa, bons níveis de condicionamento físico são mantidos somente quando existe uma forte motivação, sendo esta resultante de uma integração complexa de variáveis ambientais, psicológicas e sociais. Isso ocorre quando a pessoa idosa percebe as vantagens do hábito de praticar exercícios para a sua saúde, de forma que ela consiga superar as suas dificuldades para cultivá-lo (Winter et al., 2017).

Ademais, a motivação para a prática de exercício físico é influenciada por uma combinação complexa de fatores ambientais, psicológicos e sociais. No contexto ambiental, a disponibilidade de espaços adequados para a prática de atividades físicas desempenham um papel crucial. Ambientes seguros e acessíveis incentivam a população idosa a adotar um estilo de vida ativo. Psicologicamente, a motivação intrínseca, que envolve a satisfação pessoal e o prazer obtido com o exercício, e a motivação extrínseca, que pode incluir recompensas externas e reconhecimento social, são determinantes importantes. De acordo com Morgado et al. (2020), fatores como estresse no trabalho, depressão e ansiedade têm uma influência significativa sobre a adesão à atividade física. Além disso, fatores sociais, como o apoio de familiares e amigos, a participação em grupos de exercícios e a influência de modelos sociais, podem fortalecer ou enfraquecer a determinação de um indivíduo em manter-se ativo.

As condições financeiras e restrições médicas também podem influenciar significativamente a prática de exercício físico, apresentando barreiras que muitas vezes dificultam a adesão a um estilo de vida ativo. Conforme observado por Rodrigues et al. (2017), há uma associação entre renda e a prática de atividade física, onde pessoas de menor renda tendem a ser mais ativas em contextos ocupacionais, mas menos ativas no lazer. Indivíduos com menor poder aquisitivo frequentemente enfrentam desafios adicionais, como a falta de acesso a instalações esportivas adequadas ou a incapacidade de arcar com os custos de academias e equipamentos necessários. Além da renda, restrições médicas, como doenças crônicas (diabetes, hipertensão, artrite) e limitações físicas decorrentes do envelhecimento, podem dificultar a participação em exercícios. Para contornar essas barreiras, é essencial a orientação de profissionais de saúde que possam adaptar os programas de exercícios às necessidades individuais. Exercícios de baixo impacto, como natação, hidroginástica e yoga, podem ser particularmente benéficos, pois minimizam o risco de lesões e são adequados para indivíduos com limitações físicas (Rodrigues et al. 2017). Assim, é essencial que políticas públicas e programas comunitários considerem essas variáveis socioeconômicas e de saúde para fomentar a prática de exercícios físicos.

Por fim, as diretrizes atuais para o condicionamento físico na terceira idade destacam a importância de um programa de exercícios bem equilibrado, que inclua atividades aeróbicas, de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos com 65 anos ou mais devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, ou

75 minutos de atividade aeróbica vigorosa, combinados com exercícios de fortalecimento muscular em dois ou mais dias da semana. Desse modo, os idosos conseguem diminuir a mortalidade, incidência e agravamento de doenças crônicas, melhora da saúde mental e conseguem prevenir o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional (OMS, 2020).

Diante disso, é inegável o potencial da atividade física de minimizar os sentimentos de solidão e abandono, reforçando no idoso o sentimento de valor pessoal, o de pertencimento à sociedade e melhorando a sua autoestima, de modo geral. Além disso, ressalta-se o seu papel de possibilitar uma maior longevidade à pessoa idosa, de forma que a sua vida seja ativa, saudável e de qualidade (Winter et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de exercícios físicos representa não apenas um meio de promover saúde física, mas também de reforçar aspectos psicológicos e sociais fundamentais para uma boa qualidade de vida. É amplamente reconhecido que o condicionamento físico na terceira idade contribui significativamente para a autoestima e integração social. Além disso, a atividade física estimula a mobilidade corporal e autonomia do idoso, mitigando os efeitos do envelhecimento biopsicossocial.

Embora os benefícios sejam inquestionáveis, a adesão a programas de exercícios físicos pela população idosa enfrenta múltiplas barreiras, incluindo baixa acessibilidade, cansaço e desinteresse. Superar esses desafios requer uma forte motivação pessoal, influenciada por fatores ambientais, psicológicos e sociais complexos. Ambientes acessíveis e seguros, suporte familiar e adaptação dos programas às necessidades individuais são essenciais para encorajar uma vida ativa nessa faixa etária.

As diretrizes atuais enfatizam a importância de um programa de exercícios bem equilibrado, que inclua atividades aeróbicas, de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio. Essa abordagem, além de melhorar a saúde física dos idosos, também contribui para a sua saúde mental, reduzindo a incidência e gravidade de doenças crônicas e preservando a capacidade funcional.

Destarte, investir em políticas públicas e programas comunitários que levem em consideração as variáveis socioeconômicas e de saúde é essencial para promover a prática de exercícios físicos entre os idosos. Essas iniciativas não apenas melhoram a qualidade de vida, mas também proporcionam uma maior longevidade e um envelhecimento ativo e saudável, fortalecendo o senso de valor pessoal e pertencimento social dos idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018.

FLORES, T. R.; GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; NUNES, B. P.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; GONÇALVES, H.; BERTOLDI, A. D. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v. 27, n. 1, 2018.

GOMEZ-BRUTON, A. et al. Os efeitos da idade, da atividade física organizada e do sedentarismo no condicionamento físico em adultos mais velhos: um estudo longitudinal de 8 anos. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, v. 12, 1º de junho. 2020.

GUADAGNI, V. et al. O exercício aeróbico melhora a cognição e a regulação cerebrovascular em idosos. *Neurologia*, v. 94, n. 21, pág. e2245–e2257, 13 de maio de 2020.

IBGE. Mudanças demográficas no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população. **Rio de Janeiro: IBGE**; 2015.

IBGE. **Rio de Janeiro: IBGE**; 2019. Projeção da população do Brasil para o período 1980-2050: revisão; 2019.

LIU, G. COMPARAÇÃO ENTRE DIFERENTES EXERCÍCIOS SOBRE A SAÚDE E O CONDICIONAMENTO FÍSICO DO IDOSO. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 6, pág. 639–642, dez. 2022.

NAVARRETE-VILLANUEVA, D. et al. Fragilidade e aptidão física em idosos: revisão sistemática e meta-análise. *Medicina Esportiva*, v. 51, n. 1, pág. 143–160, 17 de novembro. 2020.

Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez. **Organização Mundial da Saúde**; [2020].

WINTER, Julia. et al. Qualidade de Vida de Pessoas Idosas Praticantes ou não Praticantes de Atividades Físicas. *PSI UNISC, Santa Catarina do Sul*, v.1, n.1, 89- 96, 2017.

WU, Z.-J. e outros. Impacto do treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, aptidão física e parâmetros metabólicos em idosos: uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados. *Gerontologia Experimental*, pág. 111345, abr. 2021.