

## Revisão

### Relevância da atividade física como estratégia para a obtenção de promoção de saúde em idosos: revisão de literatura

*Relevance of physical activity as a strategy for obtaining health promotion in elderly: literature review*

<sup>1</sup> Dionathan Almeida de Sousa; <sup>1</sup> Brian Araujo Oliveira; <sup>2</sup> Anne Caroline Araújo Silva; <sup>3</sup> Nágila Silva Alves

<sup>1</sup> Discente em Enfermagem, pela UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>2</sup> Graduada em Farmácia, pela UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup> Graduada em Fisioterapia, pela UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

**RESUMO:** O envelhecimento é um processo natural que acomete os indivíduos no decorrer de suas vidas e que provoca uma série de alterações em seu organismo. Nessa fase da vida ocorre um declínio gradual na capacidade funcional. Em função disso, os idosos encontram-se mais vulneráveis a doenças e ao comportamento sedentário, nesse sentido é imprescindível que os profissionais da saúde direcionem suas ações com foco na prevenção de doenças e promoção da saúde, proporcionando uma melhor qualidade de vida a essa parte da população.

**OBJETIVO GERAL:** Levantar e evidenciar acerca da relevância da atividade física como estratégia para a obtenção da promoção da saúde em idosos. **MÉTODO:** O presente estudo está caracterizado como uma revisão de literatura. A exploração dos estudos foi realizada nas bases de dados eletrônicos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos indexadores SCIELO, MEDLINE e PUBMED onde incluíram-se ensaios clínicos controlados e randomizados, caso-controle e duplo cego, publicados nos últimos cinco anos e excluídos artigos não disponíveis na íntegra, revisões de literaturas ou revisões sistêmicas. Os descritores disponíveis no DesC (descritores em ciências e saúde), foram combinados com os operadores booleanos nas referidas bases de dados. **RESULTADOS:** A literatura pesquisada evidencia que a atividade física regular diminui as chances da aquisição de doenças crônicas, especialmente as doenças cardiovasculares. Além disso, proporciona bem estar, redução de estresse e menor probabilidade de depressão. Outro benefício é o fortalecimento da musculatura e ossos prevenindo a ocorrência de quedas. **CONCLUSÃO:** Constatou-se que a atividade física se apresenta de maneira essencial para a manutenção de uma vida saudável, devendo esta ser estimulada, sobretudo nos idosos. Também é percebido que há uma relação direta dos exercícios físicos com a melhora da qualidade de vida desses idosos. Há também a redução significativa das taxas de doenças crônicas e associadas ao stress. Dessa forma, a inserção da atividade física na rotina dos idosos contribui para a prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. **Palavras-chave:** Idosos. Atividade Física. Envelhecimento.

**ABSTRACT:** Aging is a natural process that affects individuals throughout their lives and causes a number of changes in their body. At this stage of life there is a gradual decline in functional capacity. As a result, the elderly are more vulnerable to diseases and sedentary behavior, in this sense it is imperative that

health professionals direct their actions with a focus on disease prevention and health promotion, providing a better quality of life for this part of the population. **GENERAL OBJECTIVE:** To raise and evidence about the relevance of physical activity as a strategy to obtain health promotion in the elderly. **METHOD:** The present study is characterized as a literature review. The studies were carried out in the electronic databases of the Virtual Health Library (VHL), in the SCIELO, MEDLINE and PUBMED indexes, which included controlled and randomized, case-control and double-blind clinical trials published in the last five years and excluded articles not available in full, literature reviews or systemic reviews. The descriptors available in the DesC (descriptors in sciences and health) were combined with the Boolean operators in these databases. **RESULTS:** The literature shows that regular physical activity decreases the chances of acquiring chronic diseases, especially cardiovascular diseases. In addition, it provides well-being, reduced stress and lesser probability of depression. Another benefit is the strengthening of the muscles and bones preventing the occurrence of falls. **CONCLUSION:** It was found that physical activity is essential for the maintenance of a healthy life, and this should be stimulated, especially in the elderly. It is also noticed that there is a direct relation of the physical exercises with the improvement of the quality of life of these elderly people. There is also a significant reduction in rates of chronic and stress-related diseases. Thus, the insertion of physical activity into the routine of the elderly contributes to the prevention of diseases and improvement of the quality of life. **Key-words:** Elderly. Physical activity. Aging.

---

Autor para correspondência: Nágila Alves. E-mail: [nglarraial@gmail.com](mailto:nglarraial@gmail.com)  
Artigo recebido em 29/05/2019 e aceito em 1/06/2019

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico, que ocorre com todas as espécies de seres vivos. Um processo irreversível, que acelera na maturidade e que provoca várias modificações no organismo, atingindo também os aspectos sociais e psicológicos, assim interferindo na capacidade funcional do indivíduo, o que interfere, conseqüentemente, na sua qualidade de vida (MAZO, LOPES & BENEDETTI, 2009).

Compreendemos que o envelhecimento populacional vem se acentuando nas últimas décadas, e consideravelmente o percentual aumentou já neste século XXI, resultando em uma elevada ampliação nas demandas econômicas e sociais. Trazendo assim repercussões para atenção em saúde e para as políticas públicas de saúde.

A expressão qualidade de vida, 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. Em função disso, os idosos encontram-se mais vulneráveis a doenças e ao comportamento sedentário, nesse sentido é imprescindível que os profissionais da saúde direcionem suas ações com foco na prevenção de doenças e promoção da saúde, proporcionando uma melhor qualidade de vida a essa parte da população. Todas as iniciativas de promoção de saúde, de assistência e de reabilitação devem ter como meta aprimorar, manter ou recuperar a capacidade funcional do indivíduo.

Quando se relaciona saúde e capacidade de um indivíduo continuar exercendo funções no meio físico e social, contribuindo e interagindo com a sociedade, não se pode deixar de ressaltar a importância da preservação da capacidade funcional do idoso. E hoje em dia uma das formas mais indicadas e com um conjunto substancial de evidências científicas para que idoso mantenha a sua capacidade funcional, é com a prática de atividade física que pelas evidências indica que a atividade física regular constitui-se em uma medida eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento melhorando a capacidade funcional, a autonomia e, conseqüentemente, a saúde. Por isso vem sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças (KAYSER ET AL., 2012)

Com o aumento dessa população em nível mundial, e o conhecimento acumulado sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas para um envelhecimento ativo, há hoje uma preocupação muito grande que incentiva e mobiliza grande quantidade de estudos nesse sentido (ACIOLE & BATISTA, 2013).

A partir das premissas acima enunciadas, o objetivo deste estudo por meio de revisão de literatura foi levantar e evidenciar acerca da relevância da atividade física como estratégia para a obtenção da promoção da saúde em idosos.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo, caracterizado como uma revisão literária, foi realizada a partir de uma coleta de 20 artigos das bases de dados eletrônicas da biblioteca virtual em saúde (BVS), nos indexadores SCIELO, MEDLINE e PUBMED, no qual foram selecionados 10 artigos para os resultados e discussão a partir dos termos de indexação: Idosos, Atividade Física e Envelhecimento disponíveis nos descritores de ciência da saúde (DeCS).

Para o estudo foram incluídos artigos completos, estudos randomizados, estudo clínico, sendo esses de 2015 á 2019 desde que se enquadrem na temática, e excluídos artigos incompletos, relatos de caso, revisão literária, monografias e artigos com data inferior a 2015 que não se enquadram na temática.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O quadro 1 mostra os artigos selecionados que se encaixam na temática “atividade física como estratégia para a obtenção de promoção de saúde em idosos”, publicados no período entre os anos 2015 até 2019.

Autor	Objetivo	Resultados / Conclusão
Borges, M.R.D. & Moreira, A.K., 2015	Verificar os níveis de autonomia para desempenho nas AVDs e AIVDs de idosos praticantes de atividades físicas regularmente e de idosos sedentários.	Os resultados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo, assim, os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo.
Alencar, N.A. et al. 2016	Analisar os níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias.	Pela análise dos resultados pôde-se observar que os níveis de atividade física encontrados nas idosas ativas foi maior que os das sedentárias.
Perez, A.J. et al. 2016	Comparar os resultados do Sistema Sênior de Avaliação da Autonomia de Ação em mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos de forma regular.	Os resultados do QSAP para as necessidades de atividades físicas realizadas, impostas pelo meio ambiente e referidas como importantes para a percepção de uma vida autônoma, foram similares nos dois grupos.
Silveira, S.C., Faro, A.C.M., Oliveira, C.L.A. 2017	Conhecer a produção do conhecimento, voltada para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos por meio da atividade física.	Comparado com a linha de base, as avaliações dos pacientes revelaram melhora clínica notável em cicatrizes. Os estudos nos permitem confirmar que a manutenção da capacidade funcional e autonomia no envelhecimento são significativamente influenciadas, dentre outros fatores, pela prática regular de atividade física.
Virtuoso Junior, J.S., Tribess, S., Paulo, T.R.S., Martins, C.A., Romero Perez, V. 2017	Analisar o tempo despendido em atividades físicas, nos sexos feminino e masculino, como preditor da ausência da incapacidade funcional em idosos.	Encontrou-se maior área sob a curva ROC para o tempo despendido em atividades físicas no sexo feminino. Observou-se que 280 minutos/semana (mulheres) ou 410 minutos/semana (homens) foram os melhores pontos de corte para prever a ausência de incapacidade funcional. O tempo despendido em práticas de atividades físicas pode servir como importante indicador para seleção de grupos prioritários, visando a determinadas intervenções.
Benedetti, T.R.B., Mazo, G.Z. & Borges, L.J. 2018	Objetivou-se verificar a associação entre condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis, Santa Catarina.	Os resultados demonstraram que 60,6% dos idosos foram classificados como ativos fisicamente. A presença de doenças foi relatada por 74% dos idosos, sendo que os participantes de grupos de convivência (GP) apresentaram maior prevalência que o grupo não participante (GNP). Porém, mesmo com maior prevalência de doença, os idosos do GP apresentaram percepção positiva do estado de saúde. Para as mulheres, a participação em grupos de convivência associou-se positivamente com a percepção do estado de saúde ( $p < 0,001$ ) e com a presença de doença ( $p = 0,005$ ).

Quadro 1. Artigos selecionados que se encaixam na temática “atividade física como estratégia para a obtenção de promoção de saúde em idosos”, publicados no período entre os anos 2015 até 2019.

De acordo com os 6 artigos que foram utilizados para a elaboração desta revisão de literatura, todos eles obtiveram resultados satisfatório sobre a influência da atividade física na melhora da qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos assim promovendo saúde para esse público alvo. Com os resultados da pesquisa foi possível perceber os benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas sendo considerada vantajosa e eficaz para atenuação de futuros problemas tanto físico quanto emocional, em relação à manutenção da saúde e das capacidades funcionais do indivíduo idoso, permitindo deduzir que o sedentarismo pode acelerar o decréscimo da capacidade funcional, levando à dependência para o desempenho das atividades cotidianas.

Os estudos apresentados corroboram que a atividade física vem sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças, considerando que a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon, mama e diabetes tipo II. Atua no controle de valores pressóricos e, conseqüentemente, da pressão arterial, previne o ganho de peso diminuindo assim a obesidade, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, entre outros.

Para MALTA (2016) e KOKUBUN (2017), a indução de atividades físicas/práticas corporais reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como fator de proteção à saúde. Sendo assim, é possível assumir que as Unidades Básicas de Saúde (UBS) e as Praças nas cidades seriam locais privilegiados para a promoção da saúde, mediante o oferecimento da prática regular de atividade física, tendo em vista que atenderiam parte da população que não possui acesso a esses programas de qualidade ou que pertence a minorias altamente suscetíveis a um estilo de vida inativo, desta forma oferecendo promoção de saúde para todos. Partindo dessas premissas, essa população deve ser estimulada a ser ativa, na medida em que as pessoas envelhecem, e devem ter garantidas mais oportunidades por meio de melhores espaços para a realização de caminhadas, equipamentos de qualidade em praças públicas, dentre outras ações que oportunizem estes idosos a estarem sempre em movimento.

## **CONCLUSÃO**

Após a análise das bibliografias e das informações supracitadas foi possível evidenciar que prática de atividade física é um dos comportamentos que podem contribuir para a qualidade de vida dos idosos, bem como promover a saúde dos mesmos. O vivenciar das

práticas de atividade física significa, para o idoso, além de prevenção de doenças e uma possibilidade de maior expectativa de vida, a possibilidade de ampliar sua capacidade funcional e da sua autonomia, o que é fundamental para a qualidade de vida. Os exercícios físicos e a educação em saúde são estratégias para uma influência positiva durante o envelhecimento, promovendo o processo saúde-doença e contribuindo social e psicologicamente nas escolhas e decisões dos idosos.

No entanto é necessário que se realize mais estudos sobre a temática, visto que constatou-se que pesquisas envolvendo atividade física e promoção da saúde nessa população ainda são bastante escassas.

## REFERÊNCIAS

1. Kayser, B. et al. Caracterização de idosos participantes de programas de atividade física regular. *Rev. Ciênc. Méd. Biol.*, Salvador, v. 11, n. 3, p. 317-321, set./dez. 2012.
2. Mazo, G.Z., Lopes, M.A. & Benedetti, T.B. (2009). *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. (3a ed.). Porto Alegre (RS): Sulina.
3. Aciole, Giovanni Gurgel and Batista, Lucia Helena. Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. *Saúde debate* [online]. 2013, vol.37, n.96, pp.10-19.
4. Borges, M.R.D. & Moreira, A.K. (2015). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz Rev. Educ. Fís.* v.15, n.3, p.562- 573.
5. Alencar, N.A.A., Júnior, J.V.S., Aragão, J.C.B., Ferreira, M.A. & Dantas, E. (2016). Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioter. Mov.* v.23, n.3, p.473-481.
6. Perez, A.J., Tavares, O., Fusi, F.B., Daltio, G.L. & Farinatti, P.T.V. Estudo comparativo da autonomia de ação de idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. *Rev. Bras. Med. Esporte.* v.16, n.4, p.254-258, 2016.
7. Silveira, S.C., Faro, A.C.M & Oliveira, C.L.A. Atividade física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos: revisão de literatura e interfaces do cuidado. *Estudos interdisc. Envelhec.* v.16, n.1,p.61-77, 2017.
8. Virtuoso Junior, J.S., Tribess, S., De Paulo, T.R.S., Martins, C.A., Romo-Perez, V. Atividade física como indicador preditivo para incapacidade funcional em pessoas idosas. *Rev. Latino-Am. Enferm.* v.20, n.2, 2017.
9. Benedetti, T.R.B., Mazo, G.Z. & Borges, L.J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciênc. Saúde Coletiva.* v.17, n.8, p.2087-2093, 2018.
10. Malta DC, Cezario AC, Moura L, Moraes Neto OL, Silva Junior JB. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. *Epidemiol Serv Saúde.* v.15, p.47-65, 2016.