

# EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS

LUCAS BATISTA FRAGOSO

## RESUMO

Esta pesquisa de campo revisão literária teve como objetivo principal identificar as contribuições dos exercícios físicos para idosos enfocou os seguintes aspectos: compreender os benefícios da prática do exercício físico; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de artigos nacionais obtidos nos sites Scielo, Google Acadêmico, revistas e livros impressos. A amostra da pesquisa foi composta por revisão de literatura; para levantamento dos dados foram utilizados sites, revistas e livros impressos. Os principais resultados foram os benefícios gerados pela realização do exercício físico. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que a atividade e exercício físico é de essencial importância para idosos.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Idoso. Exercício físico para idosos.

## 1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste estudo é compreender os benefícios da prática do exercício físico para idosos. Especificamente:

- Definir idoso e exercício físico;
- Entender as mudanças que acontecem nos idosos;
- Analisar os benefícios da prática do exercício físico para a terceira idade.

De acordo com a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Art. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos (BRASIL, 2003).

O ato de envelhecer incide em um fenômeno de cunho fisiológico e cronológico. Diante desse conceito, afirma-se que o envelhecimento consiste num processo biológico humano e que suas consequências acarretam a perda de algumas capacidades funcionais no decorrer da vida, seu estilo de vida e alterações psicológicas e emocionais, além da capacidade maior de adquirir possíveis doenças (MONTEIRO, 2008, online).

A expectativa de vida vem aumentando mundialmente, com isto elevando o número de pessoas idosas, que geralmente não praticam nenhum tipo de atividade

física, ou seja, sedentárias, o que acaba sendo um erro. Para o idoso, é essencial a prática de atividade física, que possui uma função importante na melhoria de aptidões físicas e na capacidade funcional, devido a diminuição da massa muscular, redução da capacidade cardiovascular, devida a perda de força, do equilíbrio, flexibilidade, percepção, memória e sensibilidade de sentidos, de acordo com Ferretti et al. (2015).

A atividade e o exercício físico é de total importância para prevenção de doenças crônicas, de acordo com Bertoldi (2012), sendo elas, hipertensão, diabetes, obesidade dentre outros tipos de doenças causadas pela falta de uma atividade física e até mesmo pela ausência de uma alimentação saudável. Atualmente é muito comum ver pessoas com esses tipos de doenças.

## **2 BASES TEÓRICAS**

### **2.1 Exercício físico**

Observamos a seguir a definição de atividade física:

Define-se Atividade Física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, onde se requer um dispêndio energético, incluindo além do exercício físico planejado e estruturado, atividades realizadas no dia-a-dia, deslocamentos e atividades de lazer (PITANGA, 2002, p.729).

A seguir a definição do exercício físico: toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (CHEIK et al., 2003).

Para Spirduso (2005), a atividade física de forma geral, seguido por hábitos de saúdes racionais, aumentam a expectativa de vida.

Além de ajudar a alcançar o bem-estar físico, contribuindo para a prevenção de lesões causadas pelo esforço, movimentos repetitivos ou posturas incorretas, a prática da atividade física contribui para o bem-estar mental, melhora da auto-estima e fortalecimento das relações sociais interpessoais (NETO, et al. 2018, online).

A atividade física, é de fato, promove um significativo impacto sobre a prevenção e o restabelecimento funcional das doenças crônico-degenerativas e, ainda, alivia as sintomatologias dolorosas. Também promove melhor capacidade

cardiovascular, aumenta a massa muscular, aumenta a força muscular e melhora a flexibilidade e outras capacidades físicas (VERDERI, 2004, p. 70).

Há nítidas evidências pelas quais a prática de atividade física pode interferir na saúde, principalmente quando se acompanham de maiores possibilidades de satisfação pessoal e de possibilidades de interação social.

Efeito da falta de atividade física de acordo com Jacob Filho (2006, p.74):

São reconhecidos os efeitos deletéricos do sedentarismo em praticamente todos os fenômenos biológicos, fisiológicos ou fisiopatológicos, dentre os quais podemos destacar:

- Aterogênese.
- Capacidade ventilatória.
- Captação de oxigênio pelos tecidos.
- Coagulação do sangue.
- Composição dos lípedes plasmáticos.
- Equilíbrio emocional. - Estabilidade articular.
- Hemodinâmica.
- Imunidade humoral e celular.
- Massa e qualidade muscular.
- Metabolismo dos hidratos de carbono.
- Motilidade intestinal.
- Neoformação vascular.
- Obesidade.
- Osteogênese.
- Sociabilização.

## 2.2 Idoso

O crescimento da população idosa, atualmente, se tem caracterizado como um fenômeno mundial. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 1991 a 2000, o número de idosos aumentou significativamente, com valor estimado em quase 4 milhões, atingindo 8,6% da população total. A cada dez brasileiros, um possui mais de 60 anos, proporção esta que até o ano de 2050 passará a ser a cada cinco brasileiros (BRASIL, 2010).

Em relação à idade, estes resultados foram semelhantes aos encontrados da população brasileira segundo dados do IBGE (2010), onde o grupo de 60 a 85 anos representam 87,4% e acima de 85 anos foi achado um percentual menor de 10,8%

É nítido que a população de idosos vem crescendo a cada ano. Observamos abaixo como o envelhecimento da população tem evoluído entre 1940 e previsão até 2060:

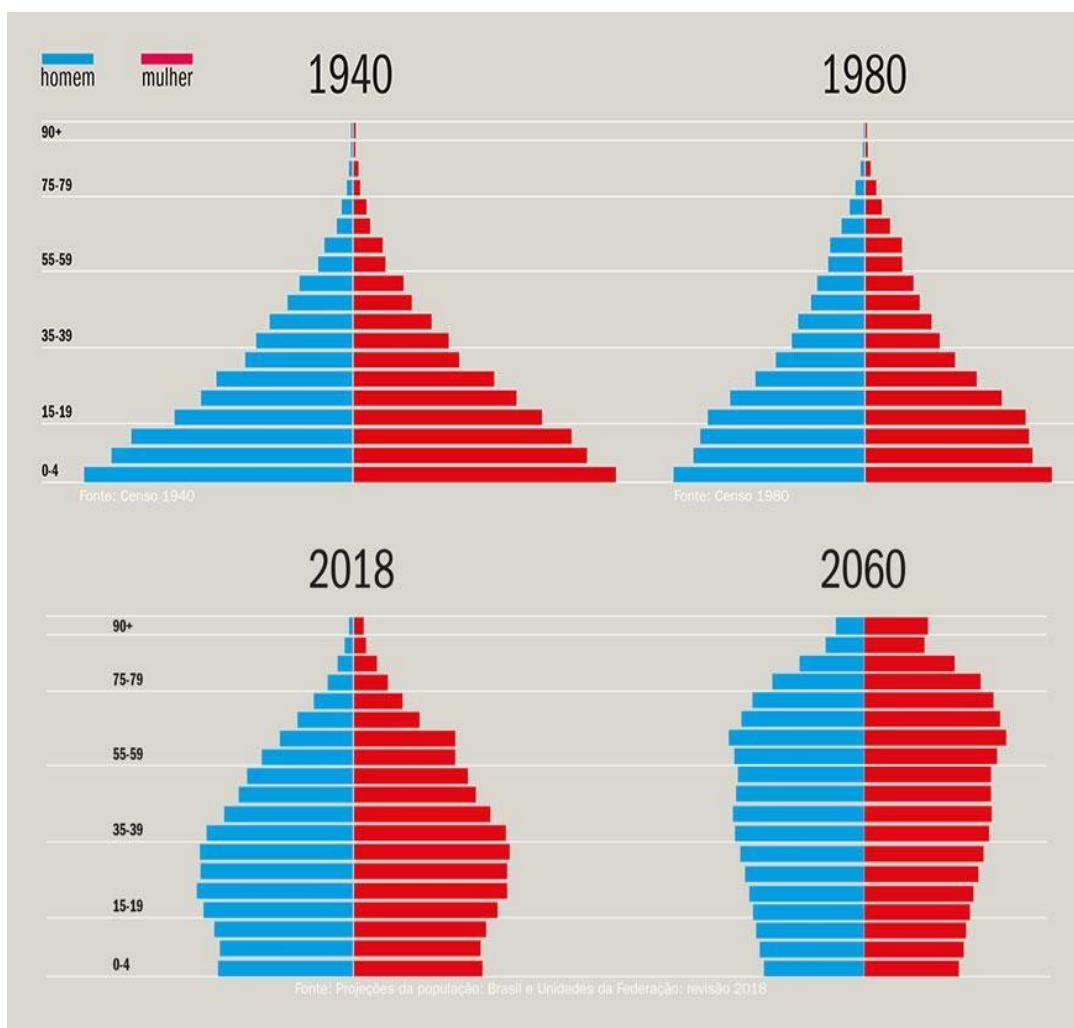


Figura 1. Envelhecimento populacional (Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>). Acesso em 23/10/2019.

Com o crescimento dessa população, também é necessário compreender o que significa envelhecer bem:

Foi proposto que o conceito de envelhecer bem é multidimensional, envolvendo o engajamento apoiado em atividades sócias e produtivas, a manutenção de um elevado funcionamento físico e cognitivo e a prevenção de doenças e incapacitações. (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY; 2013, p. 404).

O estado de saúde e os níveis da atividade física são reconhecidos como fatores de predição da longevidade e do envelhecer bem. Há motivações e barreiras que

estimulam ou desestimulam os adultos mais velhos a levar uma vida fisicamente ativa. (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 407).

Concluimos esta seção com a afirmação de Spidurso (2005) sobre o envelhecimento:

O envelhecimento é um dos grandes enigmas da vida. Além do nascimento e da morte, é talvez a única experiência que todo ser humano divide. Como o envelhecimento é tão onipresente, ninguém consegue compreendê-lo totalmente. (SPIRDUSO, 2005, p. 5)

Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), o envelhecimento, o adulto percebe uma série de mudanças, nas quais em suas maiorias prejudiciais a sua performance motora, que acaba gerando mudanças em sua rotina.

### **2.3 Exercício físico para idosos**

Segundo Verderi (2004), a prática da atividade física, é de bastante importância para minimizar os malefícios causados pelo envelhecimento, sendo eles, perdas do domínio cognitivo e limitações físicas, que podem levar o idoso a dependência.

O exercício físico, a musculação é eficiente para o aumento da fibras musculares e estimular várias qualidades de aptidão física, como a flexibilidade, potência, força e resistência para esforço, que podem ser determinantes na prevenção e reabilitação funcional de articulações, fundamentais para quedas ocasionadas pelo desequilíbrio do corpo, para a realização de ações específicas com menores números de fibras diminuindo a intensidade do esforço, as alterações da pressão arterial, da frequência cardíaca e prevenir distúrbios posturais (SANTAREM, 1996)

Diversos mecanismos têm proporcionado uma base plausível para a compreensão protetora do exercício, como:

Mobilização de células progenitoras endoteliais e apoiar a integridade vascular; inibição de fatores pró-inflamatórios; aumento sensibilidade à insulina; supra regulação de enzimas antioxidativos. A atividade física é benéfica para todos os estágios da vida, por promover mudanças corporais, melhorar a autoestima, a autoconfiança, a segurança das atividades do cotidiano e aumentar a socialização (CAPORICCI; OLIVEIRA NETO, 2011, p. 15 apud VIEIRA, 2019, p. 24).

Guimarães, Galdino, Martins, Vitorino, Pereira, Carvalho (2019) realizaram uma pesquisa com o objetivo de Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. Foi aplicado um questionário constituído por 20 idosos que praticam atividades físicas (Grupo 1) e 20 idosos sedentários (Grupo 2), com idade entre 65 a 75 anos.

Os autores apresentam os resultados da seguinte maneira:

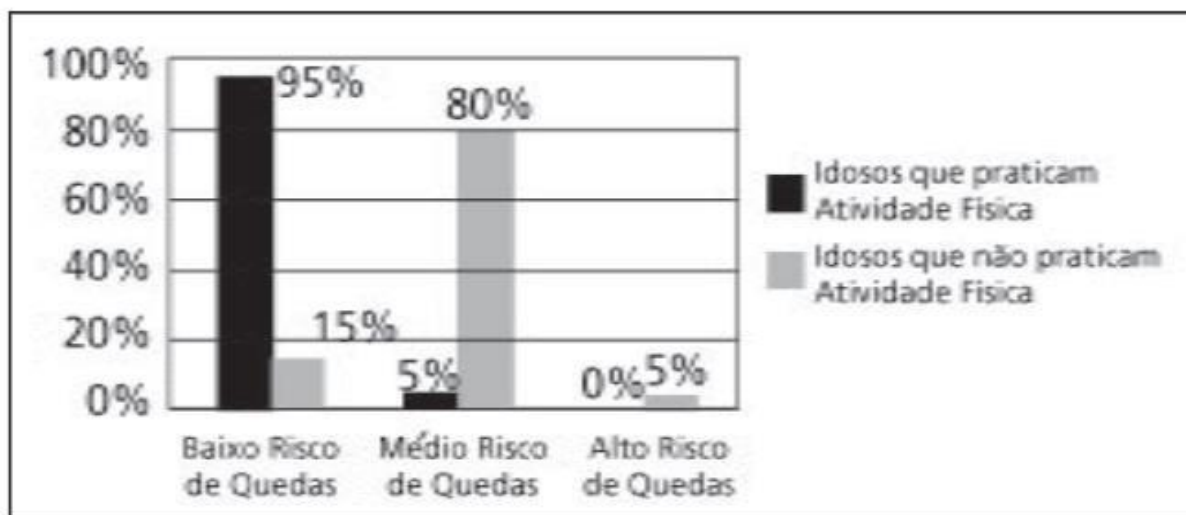


Figura 2. Correlação entre níveis de risco de queda e realização ou não de atividade física. (Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8872/6405>>. Acesso em: 12/11/2019

De acordo com a Figura 2, a prática de atividade física regular é uma forma de prevenir quedas em pessoas idosas. Idosos sedentários possuem menor mobilidade e maior propensão a quedas comparados a idosos que praticam atividade física.

A queda é uma consequência perigosa, sendo seguida por fraturas, deixando idosos acamados por dias ou meses, é responsável por 70% das mortes acidentais com pessoas maiores de 75 anos (RUWER, et al. 2005).

Segundo Fabrício et al. (2004), a queda traz como consequência para o idoso o aumento de dificuldade e de dependência para realização das atividades de vida diária.

A atividade física, é fato, promove um significativo impacto sobre a prevenção e o restabelecimento funcional das doenças crônicas degenerativas e, ainda, alivia as sintomatologias dolorosas. Também promove melhor capacidade cardiovascular, aumenta a massa muscular, aumenta a força muscular e melhora a flexibilidade e outras capacidades físicas citadas no item anterior. De uma certa forma, contribui com toda a recuperação da capacidade funcional que

declina com o avançar da idade e com o sedentarismo. (VERDERI, 2004, p. 70)

Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), alguns obstáculos da prática da atividade física são a falta de tempo, problemas de saúde, estado de preguiça ou falta de motivação, o que acaba afastando o idoso de uma vida fisicamente ativa, o que acaba prejudicando sua saúde e ocasionando um desgaste precoce.

É apontado que a regularidade da prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente pode ocasionar vários benefícios, como:

- a) maior longevidade;
- b) redução das taxas de morbidade e mortalidade;
- c) diminuição do número de medicamentos ingeridos;
- d) melhora na capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas;
- e) prevenção no declínio cognitivo;
- f) manutenção do status funcional elevado;
- g) menor frequência de quedas e fraturas;
- h) manutenção da independência e autonomia;
- i) além de benefícios psicológicos como melhoria da autoimagem do contato social, da autoestima e prazer pela vida (DUARTE et al., 2013, p. 193 apud VIEIRA, 2019, p. 25).

Para Pollock e Wilmore (1993, p.365):

A importância de um programa de exercícios bem elaborado deve ser enfatizada. Um programa bem elaborado inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento e manutenção do condicionamento cardiorrespiratório, controle adequado do peso, atividades para o desenvolvimento da força e endurance muscular, além de exercícios de flexibilidade.

### **3 METODOLOGIA**

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites Scielo, Google Acadêmico, revistas e livros impressos. Os artigos e livros foram publicados entre os anos de 1993 e 2020. As palavras-chave utilizadas no idioma português foram exercício físico, Idoso e exercício físico para idosos.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se, claramente, que a realização do exercício físico contribuem de maneira benéfica a saúde, expectativa de vida e a qualidade de vida em seu praticantes, principalmente dos idosos para a prevenção de quedas, melhora no condicionamento, da realização de tarefas diárias, aumento da expectativa de vida, prevenção de doenças e melhora da aptidão física. Sendo assim é de extrema e essencial importância da realização dos mesmos.

#### 5 REFERÊNCIAS

BERTOLDI, Marieli. **A Atividade Física como Fator de Prevenção e Promoção da Saúde: Uma Reflexão Teórica**. Tio Hugo, RS, Brasil, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.ufsm.br>>\_ Acesso em: 18 mai. 2019.

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

**Estatuto do Idoso**, Brasília, out. 2003. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>> Acesso em: 24 mai. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 2010.

CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES H. K. M.; et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Rev Bras Cien Mov**. 2003;11(3):45-52.

FABRICIO, S.C.C.; RODRIGUES, R.A.P.; COSTA, J.M.L. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Rev Saúde Pública** 2004; 38(1): 93-9.



FERRETI, F.; BESKOW, G. C. T.; SLAVEINO, R. C.; RIBEIRO, C. G. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudo interdiscipl envelhec.** 2015;20(3): 729p. Disponível em: <<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br>> Acesso em: 18 mai. 2019.

GUIMARÃES, L.H.C.T.; GALDINO, D.C.A.; MARTINS, F.L.M.; VITORINO, D.F.M.; PEREIRA, K.L.; CARVALHO, E.M. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 68-72, 23 jan. 2019. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br>> Acesso em: 25 out. 2019

IBGE. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>>. Acesso em: 22 nov. 2019

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, **Censo 2010 aponta envelhecimento da população**, 2010.

JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006. Suplemento n.5. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br>>. Acesso em: 12/03/2020.

MONTEIRO, P. P. Envelhecer ou Morrer, eis a Questão. Belo Horizonte: **Ed. Gutemberg**, 2008. Disponível em: <<http://periodicos.iesp.edu.br>> Acesso em: 21 mai. 2019.

NETO, Silva, et al. Atividade Física na terceira idade. 2018. Disponível em: <<http://www.repositorio.unilab.edu.br>> Acesso: 22 nov. 2019.

PITANGA, F.J. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência do Movimento**, v.10, p.49-54, 2002. Disponível em: <<https://acervodigital.ssp.go.gov.br>>. Acesso em: 25 mai. 2019.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e na doença**. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

REDONDA, Mesa. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, p. 73-77, 2006. Disponível em: <<http://danielsimonn.com.br>> Acesso em: 01 dez. 2019

RUWER, S. L.; ROSSI, A.G.; SIMON, L.F. Equilíbrio no Idoso. **Rev Bras Otorrinolaringol** 2005; 71(3).

SANTAREM, J. M. Atividade Física e Saúde. **Acta Fisiátrica**, v.3, n.1, p.37-39, 1996

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

VERDERI, Érica. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.

VIEIRA, Kelma Silva. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios**. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Gerontologia Social Aplicada. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt>>. Acesso: 12/03/2020.