

A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática**The improvement of quality of life and the benefits of physical activity in the elderly: a systematic review**

DOI:10.34119/bjhrv3n4-258

Recebimento dos originais:08/07/2020

Aceitação para publicação:17/08/2020

Caroline Rodrigues de Barros Moura

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço :Rua Miguel Couto, 1546 – Lourival Parente - CEP: 64023-550 – Teresina-PI
E-mail: carolinerbm21@gmail.com

Wellington dos Santos Alves

Doutor em Ciências da Reabilitação
Instituição de atuação atual: Professo Adjunto II da Universidade Estadual do Piauí - UESPI
Endereço :Rua Olavo Bilac, 2335 - Centro (Sul), Teresina - PI, 64001-280
E-mail: wellingtonsantos@ccs.uespi.br

Jordano Leite Cavalcante de Macêdo

Mestrado em Engenharia Biomédica - Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP)
Instituição de atuação atual: Centro Integrado de Reabilitação - CEIR
Endereço :Rua Antonia Myrian Eduardo Pereira, N4855 - bloco Terra- ap 307 .Cep 64053-550 - bairro Campestre - condomínio Morada do Sol Grand Park - Teresina-PI
E-mail: jordano_cm@yahoo.com.br

Adrielle Memória da Silva

Mestre em Biotecnologia pela UFPI
Instituição de atuação atual: Aespi-Unifapi
Endereço :Rua Ceará, 2026, Bairro Marquês, CEP: 64003400 – Teresina-PI
E-mail: adrielle_memoria@hotmail.com

Paloma Soares Mota

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço: Bela Vista II Quadra 70 Casa 18 – Teresina-PI
E-mail: paloma_soaresmota@hotmail.com

Tháisa Lima Riedel

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço completo: Rua 24 de Janeiro, 487 - Centro (sul) - CEP: 64001-230 – Teresina-PI
E-mail: thaisariedel@hotmail.com

Adaysla Vieira Silva

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço :Quadra 64, Casa 16 – Bela vista 02 – Teresina-PI
E-mail: adaysla.ss@hotmail.com

Larissa Kelly de Araújo Cardoso

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço :Residencial Mestre Dezinho, Q-I, N° 09, Cep: 64037- 088 – Porto Alegre –
Teresina-PI
E-mail: larissal103@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física regular numa perspectiva do envelhecimento saudável e ativo durante a vida se constitui como uma condição favorável na manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura a respeito dos benefícios trazidos pela prática de atividade física, por idosos entre 60 a 80 anos. **Métodos:** revisão sistemática, realizada por meio das bases de dados Lilacs, Bireme Scielo, Pubmed, Bvsalud e Google Acadêmico, buscados artigos em português, entre os anos de 2009 a 2019. Utilizando os descritores: idosos, qualidade de vida, saúde, atividades físicas, benefícios. **Resultados:** Foram utilizados e comparados 10 estudos sobre a qualidade de vida do idoso em relação a prática de exercícios físicos, com resultados positivos. Idosos que se exercitam regularmente apresentaram melhora em vários aspectos físicos, cognitivos/emocionais e sociais. **Conclusão:** Um estilo de vida ativo com prática regular de atividade física na velhice garante um melhor índice de qualidade de vida, assim como uma melhora nos aspectos físicos, psicológicos, sociais, capacidade de mobilidade, diminuição de dor e desconforto, relaxamento, maiores condições de cuidado de si e melhor compreensão dessa fase da vida.

Palavras-chave: Exercícios, Idosos, Benefícios.

ABSTRACT

Introduction: The practice of regular physical activity in the perspective of healthy and active aging during life constitutes a favorable condition in maintaining health and improving quality of life. **Objective:** This article is a literature review about the benefits brought by the practice of physical activity by the elderly between 60 and 80 years. **Methods:** Systematic review through the following databases:Lilacs, Bireme Scielo, Pubmed, Bvsalud and Google Scholar. The search included articles in Portuguese from 2003 to 2019 and used key words such as elderly, quality of life, health, physical activities,benefits. **Results:** Ten studies on the quality of life of the elderly were used and compared to the practice of physical exercises, with positive results. Elderly people who exercise regularly have improved in several aspects like physical, cognitive/emotional and social. **Conclusion:** An active lifestyle with regular practice of physical activity in old age guarantees a better index of quality of life as well as an improvement in some aspects, to

name a few: physical, psychological, social, mobility, pain and discomfort, relaxation, self-care and better understanding of this stage of life.

Key-words: Exercises, Elderly, Benefits.

1 INTRODUÇÃO

A Senescência é o processo natural de envelhecimento. O ser humano nasce, desenvolve-se, atinge a puberdade, a maturidade e então velhice. Segundo Ferreira et al., (2010), o envelhecimento pode ser conceituado como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo. Nesta etapa ocorre a perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo às atividades diárias. Na maioria das vezes, está associado a conviver com uma ou mais doenças crônicas e disfunções adquiridas nos últimos anos de vida, que levam ao declínio da capacidade funcional e da autonomia, devido às perdas significativas das capacidades físicas e a presença de distúrbios patológicos (NASRI, 2008).

Contudo, estudos epidemiológicos têm mostrado que doenças e limitações podem ser evitadas no processo de envelhecimento e que o uso de serviços preventivos, eliminação de fatores de risco e adoção de hábitos de vida saudáveis são importantes para a determinação do envelhecimento saudável e com maior qualidade (LIMA e COSTA, 2003; BARRETO, 2003).

A prática de atividade física regular numa perspectiva do envelhecimento saudável e ativo durante a vida se constitui como uma condição favorável na manutenção da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (MALTA, 2009; SILVA JÚNIOR, 2013), tendo em vista os benefícios físicos, psicológicos, sociais (MALTA *et al.*, 2009; ADAMOLI e AZEVEDO, 2009). Essa prática regular melhora a capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, memória recente, cognição e habilidades sociais, além dos níveis de aptidão física e capacidade funcional (VIDMAR *et al.*, 2011).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo identificar os benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento assim como a melhora da qualidade de vida desses idosos a partir de uma revisão sistemática.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo do tipo revisão sistemática, no qual foram buscados artigos em português, entre os anos de 2009 a 2019, nas bases de dados Lilacs, Bireme Scielo, Pubmed, Bvsalud e Google Acadêmico, utilizando os descritores; idosos, qualidade de vida, saúde, atividades físicas, benefícios.

Os critérios de inclusão foram artigos que abordassem assuntos relacionados aos descritores citados. Os critérios de exclusão foram trabalhos do tipo revisão bibliográfica, teses e dissertações. Sendo encontrados 19 artigos, dos quais apenas 10 foram utilizados.

3 RESULTADOS

Tabela 1: Síntese dos artigos incluídos nesta revisão

| Referência | Objetivos | Intervenção | | | Principais conclusões |
|-------------------------|---|------------------------------|--|--|---|
| | | Amostra | Avaliação | Dosagem | |
| Júnior et al. (2012) | Analisar o impacto da prática esportiva sobre dois aspectos psicológicos específicos: o estresse percebido pelo idoso e a satisfação de vida. | 187 idosos. | Escala de Estresse Percebido, Escala para Avaliação de Atitudes em Relação à Velhice. | A coleta de dados durou 30 min em média | Os idosos praticantes de atividade física apresentaram maior nível de satisfação com a velhice, ao passo que os não-praticantes apresentaram maior nível de sentimento de perda em relação à velhice e maior grau de estresse percebido. Idosos que praticaram atividade física mostraram-se menos propensos a sentimento de perda em relação à vida e não-prática de atividade física pode acarretar alto nível de estresse. |
| Cordeiro et al. (2014). | Analisar a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos, a fim de observar se a atividade física interfere positivamente nestas variáveis. | 28 idosos de ambos os sexos. | Questionário Internacional de Atividades Físicas (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ), Miniexame do Estado Mental de Folstein (MEEM), Teste de Memória Emocional, Índice de Katz14 e o instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida: SF-36. | Os dados foram coletados no período de novembro de 2011 a março de 2012. | Os idosos ativos apresentaram melhor reconhecimento e recordação, em comparação aos idosos insuficientemente ativos. Os idosos ativos apresentaram maior nível e independência quando comparados ao grupo de idosos insuficientemente ativos e os idosos praticantes de atividade física regular apresentaram maior qualidade de vida que os idosos insuficientemente ativos. |

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| Toldrá et al. (2014) | Analisar dois grupos de práticas corporais orientados pelo método Self-healing, de Meir Schneider, desenvolvidos com pessoas em processo de envelhecimento e idosos. | 25 pessoas, com o predomínio de mulheres (88%). As idades variaram entre 57 e 76 anos, média de 65,8 anos e escolaridade média de 3,6 anos. | Questionário semiestruturado e da aplicação do SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey) e um questionário semiestruturado inicial e final. | No período de março a setembro de 2012, com duração de doze encontros. | No SF-36 houve melhora com significância estatística nos escores dos domínios / aspectos físicos, dor e emocionais. Os resultados sugerem que o método é eficaz e traz benefícios para a capacidade funcional e qualidade de vida dessas pessoas. |
| Ferreira e Pires (2015) | Identificar os benefícios da prática da atividade física no processo de envelhecimento a partir da experiência dos idosos participantes do grupo Viva Bem, do município de Naque em Minas Gerais. | 11 idosas (60 a 75 anos ou mais). | Entrevista semiestruturada que abordou sobre os motivos que levaram a prática da atividade física no grupo Viva Bem e os benefícios alcançados. | A coleta de dados ocorreu no período de 05 de junho a 04 de julho de 2014. Frequência de cinco dias por semana. | A prática da atividade física representa uma melhoria nos problemas de saúde, reduzindo às dores corporais, a depressão, a melhora da elasticidade corporal, a interação com outras pessoas, estimula a fazer amizades, mantém a vitalidade na velhice e evita a solidão, além de proporcionar bem-estar físico e mental. |
| Ferretti et al. (2015) | Analisar a qualidade de vida em idosos praticantes (P) e não praticantes (NP) de exercício físico. | 120 idosos (P= 60, NP=60), com faixa etária entre 60 e 80 anos. | Questionários WHOQOL-bref e o WHOQOL-Old para análise da qualidade de vida e o instrumento mini exame do estado mental (MEEM) como critério de inclusão e exclusão. | A coleta dos dados foi no período de abril e maio de 2013. De dois a três dias na semana, com duração de quarenta e sessenta minutos cada sessão. | Idosos do grupo P, que praticam atividade física, possuem um melhor índice de qualidade de vida (QV) do que os do NP, que não praticam. A prática regular de exercício físico é um determinante da melhor a qualidade de vida para idosos. |
| Pegorari et al. (2015) | Verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física (PAF) no lazer em idosos rurais. | 850 idosos residentes em área rural (faixa etária de 60 anos ou mais). | Utilizou-se análise descritiva, testes qui-quadrado e <i>t</i> -Student e regressões logística e linear múltipla ($p < 0,05$). | Os dados foram coletados no período de junho de 2010 a março de 2011. | Idosos inativos apresentaram maior indicativo de depressão e número de morbidades, e os que praticam atividade física no lazer rural, apresentou maiores escores nos domínios físico, psicológico e meio ambiente. A prática de atividade física no lazer deve ser incentivada tendo em vista o seu impacto positivo nas condições de saúde e na qualidade de vida. |
| Bazello et al. (2016) | Comparar qualidade de vida, autoestima e autoimagem referidas por idosos praticantes de esportes individuais ou grupais e idosos não praticantes de atividades físicas. | 36 idosos, do gênero masculino, de 60 a 74 anos, selecionados por conveniência. | Foram utilizados o Questionário Sociodemográfico, WHOQOL-Bref, WHOQOL-Old e o Questionário de Autoimagem e Autoestima. | O tempo de entrevista foi de aproximadamente 40 minutos para cada participante. | A comparação entre os grupos revelou resultados significantes referentes à autoimagem e autoestima, em que os praticantes de esportes coletivos apresentaram valores superiores ao de esportes individuais. Em relação à |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | qualidade de vida, o mesmo grupo se revelou superior ao grupo sedentário. |
| Oliveira et al. (2017) | Identificar os fatores associados à atividade física de idosos usuários das unidades básicas de saúde (UBS) do município de Matelândia, Paraná. | 343 idosos usuários das UBS do município (60 anos ou mais). | Questionário sociodemográfico, o <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ), e o questionário de barreiras para prática de atividade física. | Coleta no período de junho a agosto de 2016. | De modo geral, a maioria dos idosos frequentadores das UBS é regularmente ativa ou muito ativa e realizam suas tarefas de vida diária de maneira saudável. Ainda, essa característica está mais presente nos idosos mais novos (60 a 70 anos), que usam menos medicamentos, que frequentam a UBS principalmente para buscar medicamentos e que são indicados por esses locais a realizarem atividades físicas. |
| Gonçalves et al. (2019) | Avaliar o efeito de um programa de atividade física na aptidão física, medo de cair e qualidade de vida em grupos de idosos com e sem quedas. Estudo realizado com participantes de um programa multicomponente de atividade física em uma universidade do Brasil | 158 idosos divididos em: com quedas (n = 25) e sem quedas (n = 133). | Foram avaliados através do Senior Fitness Test, Falls Efficacy Scale-International Brasil e do The Medical Outcomes Study 36. A média, o desvio padrão, o teste t de Student e o tamanho do efeito foram realizados. | A avaliação inicial começou em março de 2019 e terminou em novembro deste mesmo ano. | O grupo sem queda melhorou a aptidão física. O pré-teste do grupo com queda mostrou aumento do medo de cair em comparação com o grupo sem queda. O programa de atividade física não influenciou o medo de cair em nenhum dos grupos. A qualidade de vida apresentou melhores resultados no grupo sem queda, com variação em alguns aspectos entre os grupos e ao longo do tempo. |
| Ponte et al. (2019) | Verificar o possível benefício das atividades físicas desenvolvidas por uma equipe multidisciplinar em um grupo de idosos. | 10 idosos (dois homens e oito mulheres), participantes do grupo de caminhada na cidade de Sobral/CE. | Entrevista semiestruturada com questionamentos sobre a definição de envelhecimento saudável e os meios para alcançá-lo, gravadas por meio de um equipamento de Mídia Player 4 e transcritas na íntegra segundo normas para análises de textos orais. | Os dados foram coletados entre os meses de setembro e novembro de 2014. | Observou-se que a prática de atividade física promove uma melhora na qualidade de vida e no bem-estar geral da população idosa, tornando-os também mais eficazes e produtivos. |

Fonte: Autores

4 DISCUSSÃO

Estudos da presente revisão sistemática revelam que a prática regular de atividades físicas pode promover não apenas melhoras fisiológicas, mas também influenciar as dimensões psicológicas e sociais da população idosa e em fase de envelhecimento. Essa pesquisa constatou que no contexto atual de envelhecimento populacional, e a crescente

necessidade de melhorar a qualidade nessa fase da vida, a utilização das práticas corporais de forma grupal, mostra-se como uma alternativa eficiente (TOLDRÁ *et al.*, 2014).

Tais resultados apontam que as técnicas corporais do método Self-healing são apropriadas às pessoas idosas ou em fase de envelhecimento, tanto para a promoção, como para a recuperação da saúde, conforme aponta a PNSI4, na medida em que a grande maioria estava acometida por alguma dificuldade física e/ou cognitiva nas atividades do cotidiano e apresentaram mudanças significativas com o aprendizado ocorrido no grupo, o que demonstrou ser benéfica na medida em que os resultados apontaram que os participantes aplicaram o aprendizado no dia a dia. E com aplicação do SF-36 houve melhora com significância estatística no escore dos domínios: aspectos físicos, dor e aspectos emocionais, os quais estão diretamente relacionados à qualidade de vida dessa população. Essa melhora do SF-36 sugere que o método é eficaz e traz benefícios para a funcionalidade. Embora grande parte dos participantes fosse ativa na comunidade e já realizasse atividades físicas variadas. Isso possibilitou a auto percepção das tensões físicas e emocionais, melhora na capacidade de mobilidade, diminuição de dor e desconforto, relaxamento, maiores condições de cuidado de si e melhor compreensão dessa fase da vida (TOLDRÁ *et al.*, 2014).

Já outros estudos têm demonstrado que pessoas que são fisicamente ativas parecem menos suscetíveis ao declínio cognitivo e demência em períodos mais avançados da vida do que pessoas insuficientemente ativas. O melhor desempenho do grupo de idosos ativos no teste de memória emocional pode estar associado a alterações fisiológicas, no sistema nervoso central, decorrentes da prática da atividade física. Em relação à capacidade funcional dos idosos, não foram encontradas diferenças entre os grupos ativos (G1), do qual faziam parte idosos, participantes de grupos de atividade física para terceira idade, pelo menos duas vezes por semana; e insuficientemente ativos (G2), que não participavam de grupos para idosos, quando avaliada pelo Índice de Katz. Entretanto, quando realizado o teste de qualidade de vida SF-36, observou-se que na variável "capacidade funcional", os idosos ativos apresentaram níveis funcionais significativamente maiores do que os idosos insuficientemente ativos. Quanto à qualidade de vida, foi possível observar, por meio do questionário SF-36, que os idosos ativos apresentaram melhores resultados nos oito domínios de qualidade de vida investigados (capacidade funcional, dor, vitalidade, saúde mental, limitação por aspectos físicos, estado geral de saúde, aspectos sociais e limitação por aspectos emocionais), em comparação aos idosos insuficientemente ativos. Diante dos

achados deste estudo, pode-se concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma ferramenta valiosa para minimizar os declínios de memória declarativa e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento. A atividade física pode ser considerada uma alternativa de baixo custo para a minimização dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento vivenciado pelos indivíduos (CORDEIRO *et al.*, 2014).

Em um novo estudo, ao avaliarmos o efeito de um programa de atividade física na aptidão física, medo de cair e qualidade de vida em grupos de idosos com e sem quedas, temos que o grupo sem quedas mostrou melhorias na aptidão física de maneira mais eficaz, bem como nas variáveis de qualidade de vida ao longo do programa. Além disso, os resultados enfatizaram que a noção de que pessoas idosas com histórico de quedas, embora mais tênues, também se beneficiam de um programa multicomponente de intervenção. Assim, foi concluído que a atividade física melhora a mobilidade física e a estabilidade da postura, diretamente ligados à redução da ocorrência de quedas. E com base nos resultados deste estudo, é possível afirmar que idosos com histórico de quedas precisam de um programa físico diferenciado, com ênfase na força muscular e nas variáveis de resistência aeróbica (GONÇALVES *et al.*, 2019).

A prática regular de atividade física na terceira idade, como caminhada, dança, alongamento entre outras atividades, promovem a manutenção da capacidade funcional e melhora da aptidão física da população idosa. Além dos benefícios físicos como diminuição de dores e câimbras, aumento da sensação de bem-estar e disposição para a realização das tarefas do dia a dia, também é relatado por esses indivíduos uma grande melhoria nos aspectos mental e social. Dessa forma, é notável a variedade de benefícios que a prática de atividade física, pode proporcionar para esses indivíduos (PONTE *et al.*, 2019).

Os principais motivos de uma vida ativa fisicamente encontrados nos estudos incluíam a sensação de prazer, a autopercepção da saúde, o exercitar-se e a promoção da convivência social. Além disso, como consequência da prática de atividade física regular, observou-se a melhora da força, resistência física, flexibilidade articular, massa muscular, prevenção de doenças neurológicas, facilidade na execução de atividades de vida diária, redução das patologias mais frequentes e uso de medicamentos para tratamento de doenças crônicas degenerativas, melhora do funcionamento do sistema digestório, da elasticidade e o sono, diminuição das dores corporais e dos sintomas depressivos, promove a socialização, estimula a integração e novas amizades, estética, engajamento social, mantém a vitalidade

na velhice e evita a solidão, especialmente para aqueles que moram sozinhas (FERREIRA e PIRES, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Outro aspecto avaliado esteve relacionado à identificação pelos idosos dos profissionais de quem haviam recebido orientações para a prática da atividade física, evidenciando que a equipe de saúde não tem atuado de modo multidisciplinar em prol do estímulo à prática de atividade física para a população idosa, sendo mais frequente a indicação pelos médicos e por interesse próprio do idoso. No entanto, a função da equipe interdisciplinar não é apenas um cuidado técnico, deve lidar com ações de saúde direcionadas as orientações sobre os benefícios e a importância desta prática para a manutenção da condição de vida, incentivando estes usuários a conservarem a sua autonomia e independência para as atividades da vida diária, com foco na promoção da sua saúde física, mental e social e prevenção de doenças (FERREIRA e PIRES, 2015).

Existe uma associação significativa do nível ativo/muito ativo de atividade física com a menor faixa etária (60 a 70 anos), ter mais doenças, menor uso de medicamentos, a ida à UBS para retirada de medicamento/outros e indicação de atividade física/informação passada pela equipe de saúde das UBS. Os idosos que buscam mais assistência, em virtude dos programas na atenção primária para prevenção e promoção da saúde, apresentam grau de autonomia na busca de redes alternativas para suporte a atender suas necessidades em saúde em geral, bem como aquelas relativas ao acesso a medicamentos, logo, os profissionais de saúde devem estar atentos para estimular a prática desses exercícios físicos e aumentar o vínculo dos usuários, principalmente os idosos, à UBS (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Por outro lado, ao comparar as barreiras para a prática de atividade física dos idosos em função do nível de atividade física, evidenciou que a falta de recursos financeiros, menor escolaridade e o ambiente insuficiente seguro parecem ser fatores que impedem a vida ativa dos idosos, uma vez que estão associados a acesso limitado a atividade física, pior percepção de saúde e estado funcional, somado à vizinhança frequentemente insegura com menor oferta para transportes. Os compromissos estudantis são barreiras menos frequentes para os idosos ativos/muito ativos, uma vez que essa atividade não está muito presente na rotina deles, sendo o cansaço diário uma barreira mais costumeira para estes (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Alguns estudos concluíram que além dos benefícios advindos pela prática regular de atividade física, é perceptível uma melhora acentuada na autoestima e autoimagem de idosos

ativos. O que se observou, mesmo em idosos sedentários, é que essa melhora da autoestima e consequentemente da autoimagem, muitas vezes ocorre através convívio social propiciado pela prática de esportes coletivos e de certa maneira pelos resultados trazidos pela prática de atividades, ocasionando assim o bem-estar do ser interior de cada indivíduo (BAZELLO *et al.*, 2016).

Então, a partir dos resultados encontrados na revisão sistemática, observa-se em idosos que se exercitam regularmente, uma melhora de vários aspectos físicos, psíquicos e sociais como, sistema respiratório, condicionamento cardiovascular, força muscular, atividade cognitiva e envolvimento social, ou seja, a prática de exercício físico pela população idosa, não está somente relacionada com uma melhor qualidade de vida, deve-se considerar também o que afeta na subjetividade de cada indivíduo (FERRETTI *et al.*, 2015).

As pesquisas mostram que idosos inativos da zona rural apresentam maior indicativo de depressão e apresentam percepção negativa de saúde, além de apresentarem maior número de morbidades, quando comparado aos idosos ativos. Esse maior percentual de inatividade física está relacionado à distância dos locais que oferecem possibilidade de prática das atividades, como também à escassez de informações sobre seu benefício. A prática de atividade física favorece a secreção de endorfina e serotonina que melhoram a ansiedade e o humor e contribuem para o gerenciamento de desordens como a depressão, concomitantemente, é efetiva no controle da dor e na melhora da funcionalidade dos idosos que apresentam alguma patologia (PEGORARI *et al.*, 2015).

Do mesmo modo, outro estudo também revela que idosos ativos apresentam maior nível de satisfação com a velhice ao passo que os idosos inativos apresentam maior grau de estresse. Constata-se que a prática de atividade física contribui para o enfretamento dos fatores estressantes e para maior satisfação de vida dos idosos, além de produzir forte impacto na vida do idoso, pois acarreta diversos benefícios, tais como diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular e da força e diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, mas também contribui em aspectos psicológicos, como a autoestima, imagem corporal, qualidade de vida, depressão e bem-estar (JUNIOR *et al.*, 2012).

5 CONCLUSÃO

O processo de envelhecimento vem acompanhado de mudanças fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, com perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo às atividades diárias e doenças próprias que chegam com a idade avançada,

portanto, os idosos tendem a um estilo de vida mais sedentário, o que aumenta uma inatividade física.

Contudo, aqueles que praticam atividade física regularmente possuem um melhor índice de qualidade de vida, assim como uma melhora nos aspectos físicos, psicológicos, sociais, capacidade de mobilidade, diminuição de dor e desconforto, relaxamento, maiores condições de cuidado de si e melhor compreensão dessa fase da vida.

Para a promoção de sua saúde, bem-estar social, dependência funcional, segurança, manutenção da autonomia e uma vida diária saudável na terceira idade é essencial cuidados especiais voltados ao processo de envelhecimento com a realização de atividades físicas regulares, alimentação controlada e manutenção de hábitos que melhoram as condições de vida. Além de orientações sobre os cuidados e o apoio pela família e pelos serviços de saúde em caráter multidisciplinar, educativo e de promoção da saúde.

Dessa forma, se faz necessário mais estudos abordando a prática de atividade física entre idosos e seus benefícios para esclarecimentos adicionais, assim como divulgação dos resultados dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO, M. R. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 243-251, fev. 2009.

BAZELLO, B. et al . Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. *Bol. psicol*, São Paulo, v. 66, n. 145, p. 171-186, jul. 2016.

CORDEIRO, J. et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 541-552, jul./set. 2014.

FERRETTI, F. et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. *Estud. interdiscipl. envelhec*, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, jul./set. 2015.

FERREIRA, O. G. L. et al. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev Esc Enferm. USP*, São Paulo, v. 44, n. 4, p. 1065-69, ago. 2010

FERREIRA, T. K. A.; PIRES, V. A. T. N. Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios. *Revista Enfermagem Integrada*, Ipatinga: Unileste, v. 8, n. 1, jul./ago. 2015.

GONÇALVES, A. K. et al . Programa de atividade física multicomponente: estudo com idosos caidores e não caidores. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 30, n.1, p.e-3077, out. 2019.

JUNIOR, J. R. A. N. et al. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Revista da Educação Física*, Maringá, v. 23, n. 4, p. 647-654, 4. trim. 2012.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO S. M. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. *Epidemiol Serv Saúde*, Belo Horizonte, v.12, n.4, p.189-201, out./dez. 2003.

MALTA, D. C. et al. Política nacional de promoção da saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. *Epidemiologia Serviços de Saúde*, Brasília, DF, v. 18, n. 1, p. 65-78, mar. 2009.

MALTA, D. C.; SILVA JÚNIOR, J. B. O Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. *Epidemiologia Serviços de Saúde*, Brasília, DF, v. 22, n. 1, p. 151-164, mar. 2013.

NASRI, F. O envelhecimento populacional no Brasil. *Einstein*, São Paulo, v. 6(Supl 1), p. 4-6, 2008.

OLIVEIRA, D. V. et al. Prática de atividade física por idosos frequentadores de unidades básicas de saúde. *Geriatr, Gerontol. Aging (Impr.)*, Campinas, v.11, n.3, p. 116-123, jul./set. 2017.

PEGORARI, M. S. et al. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. *Rev. educ. fis. UEM*, Maringá, v.26, n.2, p.233-241, abr./jun. 2015.

PONTE, M. K. C. et al. Saúde do idoso: abordagem preventiva em um grupo de caminhada. *Rev. Expr. Catól. Saúde*; v. 4, n.1, p. 75-80, jan./jun. 2019.

TOLDRÁ, R. C. et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O mundo da saúde*, São Paulo, v. 38 n.2, p.158-168, jan./abr. 2014

VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, set./dez. 2011.