

ARTIGO ORIGINAL

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS MAYORES

Cleyton da Silva Reis  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
Email - cleytondasilvadias@gmail.com

Juliana Alves Miranda Andrade  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
Email: julianaamiranda@gmail.com

Data de Submissão:10/06/2022 Data de Publicação:30/07/2022

Como citar: REIS, C..S.; ANDRADE, J. A. M. Benefícios da atividade física para idosos . **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

RESUMO

A população mundial se caracteriza hoje por grande aumento no número de idosos. Isso deve fomentar a pesquisa sobre o tema, tanto agora quanto nos próximos anos. As pesquisas que abordam a necessidade de praticar atividades físicas com vistas a melhoria da qualidade de vida abordam a necessidade de que os exercícios físicos sejam regulares ao invés de esporádicos. Espera-se que, uma vez que os resultados são notáveis, a prática seja incentivada. A qualidade de vida resulta do esforço individual, que requer exercícios físicos regulares nos diferentes ciclos da vida para que se tenha longevidade e envelhecimento saudável. O objetivo deste estudo foi identificar benefícios da atividade física para os idosos, averiguando sobre a manutenção da saúde e qualidade de vida dessas pessoas. Aborda-se se que as atividades físicas possuem relevância para as tarefas cotidianas dos idosos. A pesquisa foi realizada através de revisão bibliográfica onde se firmou destacar os conceitos e análises sobre o tema proposto. Como resultado constatou-se que é inegável a importância das atividades físicas para os idosos, mas que é necessário maior trabalho de conscientização, políticas públicas de promoção das atividades e políticas de inclusão, pois muitos idosos não têm acesso às atividades. Considerou-se também muito importante a presença do profissional de Educação Física como mediador das atividades e da integração dos idosos. Conclui-se a necessidade de um discurso alinhado à importância do idoso praticar atividades físicas e ser assistido por profissional da área.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Idosos. Educação Física. Saúde.

ABSTRACT

The world population is characterized today by a large increase in the number of elderly people. This should encourage research on the topic, both now and in the years to come. Research that addresses the need to practice physical activities with a view to better quality of life addresses the need for physical exercises to be regular rather than sporadic. It is hoped that once the results are notable, the practice will be encouraged. Quality of life results from individual effort, which requires regular physical exercise in different life cycles in order to have longevity and healthy aging. The objective of this study was to identify benefits of physical activity for the elderly, investigating the maintenance of health and quality of life of these people. It addresses whether physical

activities are relevant to the daily tasks of the elderly. The research was carried out through an exploratory literature review undertaken in 2021/2022, through Google Scholar databases, in order to highlight the concepts and analyzes on the proposed topic. As a result, it was found that the importance of physical activities for the elderly is undeniable, but that greater awareness work is needed, public policies to promote activities and inclusion policies, as many elderly people do not have access to activities. The presence of the Physical Education professional as a mediator of activities and integration of the elderly was also considered very important. The need for a discourse aligned with the importance of the elderly to practice physical activities and to be assisted by a professional in the area is concluded.

Keywords: Physical activities. Seniors. Physical education. Health.

RESUMEN

La población mundial se caracteriza hoy en día por un gran aumento en el número de personas mayores. Esto debería fomentar la investigación sobre el tema, tanto ahora como en los próximos años. Las investigaciones que abordan la necesidad de practicar actividades físicas con miras a una mejor calidad de vida abordan la necesidad de que los ejercicios físicos sean regulares y no esporádicos. Se espera que una vez que los resultados sean notables, se fomente la práctica. La calidad de vida resulta del esfuerzo individual, que requiere ejercicio físico regular en los diferentes ciclos de vida para tener longevidad y envejecimiento saludable. El objetivo de este estudio fue identificar los beneficios de la actividad física para los ancianos, investigando el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de estas personas. Aborda si las actividades físicas son relevantes para las tareas diarias de los ancianos. La investigación se llevó a cabo a través de una revisión exploratoria de la literatura realizada en 2021/2022, a través de las bases de datos de Google Scholar, con el fin de resaltar los conceptos y análisis sobre el tema propuesto. Como resultado, se constató que es innegable la importancia de la actividad física para los ancianos, pero que se necesita mayor trabajo de concientización, políticas públicas de promoción de actividades y políticas de inclusión, ya que muchos ancianos no tienen acceso a las actividades. También se consideró muy importante la presencia del profesional de Educación Física como mediador de actividades e integración de los ancianos. Se concluye la necesidad de un discurso alineado con la importancia de que el adulto mayor practique actividades físicas y sea asistido por un profesional en el área.

Palabras-clave: Actividades físicas. Mayores. Educación Física. Salud.

INTRODUÇÃO

É comum encontrarmos centenas de pessoas fazendo caminhada em locais públicos, entre elas muitos idosos. Atividade física é considerada muito importante para todas as idades, mas os idosos estão descobrindo seus benefícios e cada vez mais têm buscado se exercitar.

Enfrentar o desafio do envelhecimento é urgente e demanda políticas públicas com intervenções integradas que assegurem o cuidado à saúde, o tratamento a doenças, a promoção do envelhecimento saudável e valorização do bem estar do idoso. (SOARES; GUTIERREZ; RESENDE; 2022).

No esforço de retardar ou minimizar alguns aspectos do envelhecimento, a comunidade científica vem considerando essencial a prática do exercício físico. Embora o envelhecimento esteja associado a diversas alterações no sistema cardiovascular, os exercícios físicos podem trazer benefícios importantes para esta população. A prática regular e controlada é de suma importância para promover a saúde no processo de envelhecimento, já que atua fortalecendo a musculatura, na manutenção da densidade dos ossos, controlando os níveis pressóricos e de glicose sanguínea. Ajudam até mesmo a controlar as doenças crônicas que são tão comuns nessa fase (RIOS; SANTOS; REZENDE; 2022).

REFERENCIAL TEÓRICO

Este estudo busca analisar os motivos pelos quais a população idosa realiza a prática regular de atividade física, e quais são os resultados que podem ser conferidos.

A atividade física desempenha papel importante na qualidade de vida do indivíduo, devido estão à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem-estar. As pessoas que praticam regularmente atividades físicas, contribuem para um processo de envelhecimento saudável. A prática de atividades físicas resulta em vários benefícios para os idosos como na melhoria de parâmetros relacionados à mobilidade funcional, hemodinâmicos e qualidade de vida (RIOS; SANTOS; REZENDE; 2022).

O envelhecimento não deve ser acompanhado por um estilo de vida inativo, que favorece uma diminuição da capacidade física e a dependência. Pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (MS, 2007) nas capitais brasileiras assegurou que a inatividade física ocorre em grande parte da população idosa. O estudo apresentou percentuais de 50,3% para mulheres e 65,4% para homens acima dos 65 anos de idade que são praticantes regulares de atividades físicas (CAVALLI *et al*, 2019).

Benefícios das Atividades Físicas para a saúde dos idosos

Há muito tempo já se percebeu que a prática de atividades físicas regulares promove muitos benefícios à saúde dos idosos. Devido a isso, é importante que sejam implementados programas destinados a um estilo de vida ativo durante a velhice dos cidadãos. Programas que contem com profissionais treinados e aptos para treinar a população idosa a manter-se constantemente em atividades. Também é necessário que se avaliem os resultados. Muitos idosos apresentam resultados como melhoras mentais, aptidão física, pressão arterial e qualidade de vida (ALMEIDA *et al*, 2019).

Além dos muitos benefícios já mencionados, podem aumentar a força, massa muscular e flexibilidade. Segundo Telles:

O “idoso moderno”, de condição social que possibilita tanto a compreensão da importância, como a prática da atividade física, é afeto ao exercício físico e já incorporou em sua vida um estilo que permite associar ao seu cotidiano as vantagens oriundas das benesses dessa nova conduta. A sociedade banalizou, como forma de conhecimento, as vantagens das atividades físicas e uma pastoral do envelhecimento ativo, hoje, é facilmente percebida (TELES, 2015, p. 50).

Os efeitos positivos do exercício físico são inegáveis, percebidos em médio e longo prazo nas pessoas idosas com os praticam regularmente. A preservação e manutenção da capacidade funcional está aí inclusa como um dos grandes benefícios. Soma-se a isso o aumento dos níveis de força e flexibilidade, elevação da autoestima, baixa ocorrência de sintomas depressivos, melhoria do sistema nervoso, estruturas e funções musculares, dentre outros. Importante frisar que apesar de todas as evidências, ainda há baixa frequência das pessoas que mantêm a rotina de exercícios físicos e atendem às recomendações exigidas para a prática das atividades físicas (PEREIRA *et al*, 2019).

Perspectivas sobre a participação dos idosos em atividades físicas

Observando que a população idosa aumenta no mundo, é necessário a criação de ambientes favoráveis ao envelhecimento ativo, sem preconceitos e com amplo interesse na saúde, que promova a manutenção da independência, autonomia e qualidade de vida, garantindo condições de respeito, dignidade, cultura, educação para a saúde e interação social positiva. Os idosos precisam se envolver

nesse processo e participar ativamente da implantação de medidas que os favoreça. É necessário que se formem ambientes que sejam convidativos às atividades, tais como praças, academias, quadras, espaços abertos, todos adaptados para que os idosos se sintam à vontade para se exercitar (PEREIRA *et al*, 2019).

A melhoria de vida nessa faixa etária é um tema importante no século XXI. Além do Estatuto do Idoso, a CF/88 já menciona em seu art. 230: “A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar, garantindo-lhe o direito à vida”. Segundo Filho:

Corroborando o expressado na Constituição, as Nações Unidas reafirmaram em assembleia mundial sobre envelhecimento que as necessidades das pessoas idosas deverão ser respondidas por medidas de bem-estar social, ancoradas no tripé família-comunidade-Estado. A integração entre medidas de bem-estar social, ancoradas no tripé família-comunidade-Estado. A integração entre essas três instâncias da sociedade redundará em ações competentes para proporcionar os meios necessários para apoiar os idosos no seio familiar ou em instituições, com vistas a assegurar sua participação na sociedade (Veras,2009). Contextualizando a importância da atividade física, em 2006 surgiram as academias em lugares públicos no Brasil e em Brasília em 2009 (FILHO *et al*, 2019, p.8).

Atualmente, acreditamos estar à frente de uma sociedade que se preocupa, cada vez mais, com a saúde e qualidade de vida, aumentando assim a busca das pessoas por algum tipo de atividade física e outros fins (medicações, cirurgias, tratamentos estéticos, terapias entre outros), para o alcance da longevidade. Nesse sentido, estudos mostram que, desde o nosso nascimento, já se inicia o processo de envelhecimento. Isso ocorre devido às mudanças observáveis no corpo humano, causadas em sua maioria, por alterações físicas e fisiológicas e acompanhadas de modificações no comportamento relacionadas ao aspecto mental (SILVA *et al*, 2018).

O envelhecimento é um processo que acarreta inúmeras modificações no corpo humano. Essas modificações são de origens morfológicas, neuromusculares, metabólicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais que podem comprometer significativamente a saúde, qualidade de vida, independência e longevidade. É comum que com o avançar da idade aconteça uma redução da massa muscular,

acompanhada de aumento da gordura corporal, diminuição da densidade e do conteúdo mineral ósseo, mudanças que favorecem o desenvolvimento de sarcopenia, obesidade e osteoporose. Acontece também a redução da força muscular e da capacidade funcional, tornando os idosos mais frágeis e vulneráveis à desequilíbrios, quedas, lesões e fraturas. Assim são expostos a muitos perigos (COELHO-RAVAGNANI *et al*, 2020).

Os idosos e a participação de atividades em grupo

É crescente a busca dos idosos que se interessam por espaços que promovam saúde e bem-estar. Eles demonstram interesse em formar grupos de convivência onde possam partilhar seus momentos enquanto praticam atividades físicas. Esses espaços são destacados por oferecer opções para um viver e envelhecer qualificado. Para os idosos, estar junto com outras pessoas envolve mais do que exercício físico, pois estabelecem relações, com outros idosos e com o profissional de Educação Física, que é mediador do grupo. Os idosos se animam e aderem quando percebem os benefícios sociais, físicos e emocionais oriundos da participação (LIMA *et al*, 2020).

Quando se analisa as características dos participantes nos grupos de convivência para idosos, é importante destacar que a prescrição de exercícios físicos deve ser procedimento de responsabilidade prioritária do profissional de Educação Física, pois este sabe sobre o tipo de atividade física, sua intensidade, frequência, duração. Seu modo e progressão precisam estar adequados às preferências individuais e às limitações impostas pela idade. Não se aplica atividades físicas de forma geral, porque cada pessoa pode reagir de uma maneira a um determinado exercício (LIMA *et al*, 2020).

É importante que se diga que as políticas públicas deveriam dar prioridade ao bem-estar coletivo e a vida com qualidade. Dessa forma, necessário se faz que as atividades físicas para idosos ganhem aspectos prioritários, visto que trazem grande benefício. Sem a participação governamental é quase impossível mobilizar e alcançar os idosos para se inserirem na Educação Física. Sabe-se da grande diferença econômica entre as classes sociais existentes no Brasil. Muitos idosos não

têm condições de pagar academia. Precisam de políticas que lhes amparem na questão das atividades físicas em ligação com a saúde (RODRIGUES, 2020).

Presenciamos mudanças constantes no mundo atual, tanto nas questões tecnológicas quanto na área da saúde. São muitas inovações que aparecem todos os dias e não se pode depreciar a utilidade trazida. Mas as atividades físicas, práticas milenares de exercício, se sustentam até os dias modernos como acessível a todas as pessoas, com resultados comprovados em todos os lugares (RONCAGLIO; BEYENKE; ANTUNES; 2021)

A expectativa de vida experimenta um aumento significativo nos últimos anos, o que demanda atenção na criação e manutenção de estratégias para um processo de envelhecimento que proporcione condições e oportunidades de saúde, segurança e participação na sociedade. O envelhecimento é um fenômeno natural e inevitável do curso da vida e, traz muitas mudanças inclusive psicossociais, associadas à passagem do tempo e vivida de maneira heterogênea por cada indivíduo. Para que tenha uma vida plena é necessário que a vida ociosa seja deixada de lado (FERNANDES, 2021).

A prática de exercícios físicos em academias de ginástica tornou-se popular, tornando-se uma das formas mais eficazes de promoção de atividade física. Juntar lazer com atividade física é uma boa ideia para ser executada junto à população idosa. Muitas pessoas não possuem poder aquisitivo para frequentar uma academia particular, podem usufruir dos benefícios nas academias públicas. A presença do profissional de Educação física nesses ambientes potencializaria a utilização desses espaços, ampliaria o número de usuários, melhoraria a orientação e execução dos movimentos, e contribuiria para os usuários atingirem o volume de atividades físicas estabelecidas como metas (CARVALHO *et al*, 2021).

Muitas pessoas tem urgência na busca pela saúde, quando sentem que com o envelhecimento estão ficando mais fragilizadas. Os ganhos advindos pela prática regular de exercícios físicos proporcionam uma melhora na capacidade motora e proporciona uma vida relativamente dinâmica para os idosos. Faz com que algumas doenças sejam reduzidas ou diminuir suas complicações. A busca pela saúde vem sendo o maior motivador para a prática de atividade física em idosos. (NASCIMENTO, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas exercem um papel fundamental na vida de qualquer indivíduo, mas para os idosos elas são essenciais. A vida sedentária acarreta uma série de problemas que podem interferir diretamente na qualidade de vida do idoso. Enquanto a prática de atividades físicas renova a vitalidade dos sujeitos, e conseqüentemente, a dignidade como pessoa, membro participativo da comunidade.

O envelhecimento traz muitas dificuldades para todas as pessoas. É claro que não se pode fazer as mesmas coisas que se fazia, com o mesmo vigor. É preciso reconhecer e aceitar as dificuldades que são apresentadas com o passar dos anos. Compreender que a longevidade é um privilégio, mas não se pode perder de vista a qualidade de vida, ou seja, não apenas querer viver mais, mas viver com qualidade e saúde.

Entender o que motiva as pessoas para a prática de Atividades Físicas é um grande desafio para os profissionais da área, pois, cada indivíduo tem sua motivação particular. Mesmo a maioria da população estando consciente dos benefícios associados à prática regular das atividades físicas, muitos ainda não conseguem uma disciplina para praticar regularmente e alguns se rendem ao sedentarismo.

Diferente dos adolescentes, que são motivados principalmente por aspectos e fatores intrínsecos como prazer, status, realizações pessoais e competitividade, os adultos e idosos consideram o emagrecimento e estética como fatores mais relevantes para praticar atividades físicas. Mas os resultados na saúde são muitos, como por exemplo: fortalecimento do sistema imunológico, melhoria e controle da pressão arterial, aumento do volume muscular, aumento do volume de massa óssea, eliminação de gordura, melhoria na prevenção e controle de doenças musculares, ósseas, metabólicas, mobilidade e de postura, melhora do equilíbrio, da marcha e autonomia funcional. Além dos muitos benefícios na atividade física, temos ainda a melhoria psicológica, pois traz sensação de bem-estar e eleva a autoestima.

O presente estudo conclui que as atividades físicas são de suma importância para os idosos, porém entendeu-se também a necessidade do profissional de Educação Física para as orientações. Os exercícios não devem ser receitados por

enfermeiros e médicos, amigos ou parentes. Trata-se de algo sério e precisa do devido acompanhamento de um profissional habilitado.

Entendeu-se também que, como a situação econômica dos idosos no país é muito diferenciada, é importante que políticas públicas tratem do assunto dos benefícios das atividades físicas para os idosos. Muitos não têm condições de frequentar academias ou outros espaços de socialização e atividades. Não tem também um profissional que os oriente para que não façam exercícios de forma inadequada. Portanto, com a atuação governamental valorizando a prática das atividades físicas, pode-se ter a ampliação de cidadãos idosos que tem acesso a esse serviço.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. L. *et al.* Caracterização de um programa de atividade física multicomponente para adultos e idosos em uma universidade pública brasileira. **Revista interfaces**, 2019. Disponível em : <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19080>. Acesso em: 15 jun 2021.

CAVALLI, A. S. *et al.* **Fatores motivacionais de idosos participantes em projeto social universitário de Educação Física.** *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, v. 24, edição especial, p. 11-25, 2019. Disponível em <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/97660>. Acesso em: 23 set.2021.

COELHO-RAVAGNANANI, C.F. *et al.* Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2021. Disponível em <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565>. Acesso em: 21 ago. 2021.

FERNANDES, Mayra Matias. **Formação em Física para atuação com a população idosa.** Disponível em <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204634?locale-attribute=es>. Acesso em 25 out. 2021.

FILHO, E. R.A. *et al.* **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: Um estudo nos pontos de encontro comunitário no Distrito Federal.** Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892019000200142#:~:text=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1016,j.rbce.2018.04.010&text=Este%20trabalho%20buscou%20avaliar%2C%20segundo,a%20partir%20dos%2060%20anos. Acesso em: 16 jun.2021.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LIMA, A. P. *et al.* Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/?lang=pt> .Acesso em: 15 jul.2021.

NASCIMENTO, T. S. *et al.* Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, vol. 11, n. 2, jul. 2021. Disponível em <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/4912> . Acesso em: 28 out.2021.

PEREIRA, D. S. *et al.* Percepção de ambiente e nível de atividade física em idosos do nordeste brasileiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - vol.18, n.3, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335893385_2019_-ISSN_1981-4313_Colecao_Pesquisa_em_Educacao_Fisica. Acesso em: 20 mai. 2021.

RODRIGUES, I. R. F.. **O profissional de Educação Física e suas intervenções metodológicas para melhorar a coordenação motora em idosos com Parkinson**. Goiânia, 2020. Disponível em <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/574> Acesso em: 15 set.2021.

RONCAGLIO, G.; BEYENKE, R. D.; ANTUNES, F. R. Lutas: visões e entendimentos de um profissional de Educação Física. **Revista Saúde Viva Multidisciplinar de AJES**, 2021. Disponível em <https://revista.ajes.edu.br/revistas-noroeste/index.php/revisajes/article/view/45>. Acesso em 23 set.2021.

SILVA, J. A. da *et al.* Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **SFM** v.6, n.2, 2018. Disponível em <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580>, . Acesso em: 21 jun.2021.

SOARES, A. F.; GUTIERREZ, D. M. D.; RESENDE, G. C. A satisfação com a vida em pessoas idosas que participam de atividades oferecidas em um Parque Municipal (Manaus, Amazonas, Brasil). **Revista Amazônica**, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq, Vol. 15, número 1, jan-jun. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/10242>. Acesso em: 30 mar. 2022.

TELLES, S.C. C.. **O idoso e a atividade física no Brasil: como tudo começou**. Curitiba. Editora Prismas. 2015.

RIOS, L. S.; SANTOS, R. C.; REZENDE, V. R. Avaliação dos exercícios físicos para a população idosa. **Vita et Sanitas**, v. 16, n.1, 2022. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/259>. Acesso em: 15 mar. 2022.