

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

FLÁVIA VIEIRA DE BARROS
GILSON MARANHÃO DA SILVA
SIDNEY LEONARDO DO NASCIMENTO

**IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

RECIFE/2022

FLÁVIA VIEIRA DE BARROS
GILSON MARANHÃO DA SILVA
SIDNEY LEONARDO DO NASCIMENTO

IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física

Professor Orientador: Me. Bruno Leandro de Melo Barreto

Professor Coorientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

B277i Barros, Flávia Vieira de
Impacto do treinamento físico na qualidade de vida do idoso. / Flávia
Vieira de Barros, Gilsomar Maranhão da Silva, Sidney Leonardo do
Nascimento. - Recife: O Autor, 2022.
25 p.

Orientador(a): Me. Bruno Leandro de Melo Barreto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Assunto. 2. Envelhecimento. 3. Treinamento físico. 4. Qualidade
de vida. 5. Idoso. I. Silva, Gilsomar Maranhão da. II. Nascimento, Sidney
Leonardo do. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“O saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria se aprende é com a vida e com os humildes.”
(Cora Coralina)

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 07 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 10 |
| 2.1. Envelhecimento | 10 |
| 2.2. O idoso e a qualidade de vida | 11 |
| 2.3. Treinamento Físico | 12 |
| 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO | 13 |
| 4 RESULTADOS | 14 |
| 4.1 A qualidade de vida no contexto inclusivo para os idosos | 14 |
| 4.1.1 Atividade física e qualidade de vida dos idosos..... | 14 |
| 4.2 Impacto na saúde mental do idoso, o estresse a depressão | 16 |
| 4.2.1 O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID -19..... | 16 |
| 4.2.2 Prevenção dos transtornos mentais em idosos no contexto de pandemia..... | 17 |
| 4.3 Os benefícios do treinamento funcional na qualidade de sono do idoso | 18 |
| 4.3.1 Os efeitos da insônia em idoso..... | 19 |
| 4.3.2 Efeitos da prática da atividade física na melhoria do sono..... | 20 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 21 |
| REFERÊNCIAS | 22 |
| AGRADECIMENTOS | 25 |

IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Flávia Vieira de Barros
Gilsomar Maranhão da Silva
Sidney Leonardo do Nascimento
Bruno Leandro de Melo Barreto¹
Edilson Laurentino dos Santos²

Resumo: Tema: A prática regular de exercício físico foi eficaz para a melhoria de diferentes desfechos relacionados às estruturas e funções do sistema nervoso (SN) de indivíduos idosos, especificamente: aumento do volume cerebral em diferentes regiões corticais. **Objetivo:** Nosso objetivo é identificar o benefício do treinamento Físico na qualidade de vida no idoso. **Metodologia:** Nosso estudo é uma pesquisa bibliográfica e do tipo qualitativa para identificar estudos que tratam do tema investigado. **Resultados:** Desta maneira, é possível constatar que idosos ativos fisicamente possuem melhor qualidade de sono, o que é de grande importância devido à prática de atividade física. Através de exercícios regulares podem-se evitar possíveis distúrbios relacionados ao sono e patologias ligadas ao sedentarismo, favorecendo assim a manutenção e a melhora do sistema fisiológico.

Palavras-chave: Envelhecimento. Treinamento físico. Qualidade de vida. Idoso.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico foi eficaz para a melhoria de diferentes desfechos relacionados às estruturas e funções do sistema nervoso (SN) de indivíduos idosos, especificamente: aumento do volume cerebral em diferentes regiões corticais (COLCOMBER et al., 2006; BURDETTE et al., 2010; ERICKSON et al., 2011), com essas práticas eles apresentam mais limitações as suas rotinas como no ambiente social, psíquicas e terapêuticas. Das quais para alguns não entendem que são benefícios na sua qualidade de vida, que ainda sentem uma dificuldade em

¹Mestre em Cirurgia (UFPE); Mestre em Salud Pública (UITF); Especialização Oncologia Multidisciplinar (FPS); Especialização em Saúde Pública (FSM); Professor do Curso de Graduação em Educação Física– Licenciatura/Bacharelado (UNIBRA); E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

²Doutor em Educação (UFPE); Mestre em Educação (UFPE); Licenciado Pleno em Educação Física (UFPE); Professor do Curso de Graduação em Educação Física– Licenciatura/Bacharelado (UNIBRA); E-mail: barretoufpe@gmail.com

ter essas práticas rotineiras. É preciso que façam mais campanhas nesse aspecto para o idoso, com projetos sociais de incentivos.

Aumento da síntese de neurotoxinas (ANDERSON-HANLEY et al., 2012; ERICKSON et al., 2011; LECKIE et al., 2014), alteração da vascularização cerebral, bem como da velocidade de perfusão cerebral e de ativação de áreas cerebrais, além do incremento da ativação muscular periférica (MOTIVALA et al., 2006; KANENGUSUKU et al., 2015), redução da atividade simpática cardíaca e melhoria na modulação da frequência cardíaca pelo nervo vago em indivíduos idosos (MOTIVALA et al., 2006). Observando que o exercício traz melhoria além das funções motoras, cardíacas e os demais, sendo que será preciso sempre monitorar esse idoso em suas avaliações cardíacas e funcionais. Tendo um acompanhamento nas suas rotinas do antes e depois nos exercícios. Assim esse idoso terá mais autonomia para se ajudar conhecendo seu limite.

Ueno (1999) define capacidade funcional como uma autonomia física, traduzindo-se numa independência para realizar as atividades de vida diária, tais como atividades de deslocamento, atividades de autocuidado, atividades ocupacionais e recreativas. Podemos ver que as atividades físicas predominam em todos os seus aspectos para a qualidade de vida do ser humano. Correr, andar, caminhar, saltar, e andar de bicicleta são umas das ferramentas do exercício importante para da saúde pública, da qual o SUS está tendo uma visão mais ampla para a melhoria a saúde não só para esses idosos, mas, para a população, onde envolve toda equipe terapêutica a respeito dele. Seja até no seu lazer, hotéis, praças entre outras as práticas dessas atividades físicas são sempre constantes.

Segundo Mcardle et al. (1998), essa deterioração da capacidade funcional costuma variar amplamente, conforme as características individuais de estilo de vida. O autor refere que cada um é diferente em suas funcionalidades, alimentação, ambiente e estrutura da qualidade de vida exige mais melhorias para essas rotinas de exercícios.

A população necessita de uma qualidade de vida, mas a respeito de melhorias para a sua saúde fica difícil de se cuidar. Devido à escassez de tantas coisas dessa população é que percebemos que a maioria que realizam e cuidam de sua saúde são as populações de classe média.

Porém, os benefícios da prática de exercício físico vão ainda mais além, as questões psicológicas podem ser afetadas, positivamente, pela inclusão da prática

de exercícios rotineiros e bem orientados. Os benefícios podem ser encontrados na redução do estresse, depressão, ansiedade e angústia, esses sentimentos são intimamente influenciados de maneira positiva pela prática de exercícios físicos regular, beneficiando assim, pessoas que sofrem com tais problemas emocionais, (COSTA e VIGÁRIO, 2020). É uma lacuna para quem não faz as práticas de exercícios, das quais apresentam doenças crônicas. O idoso ele tem essas escolhas para seu desenvolvimento motor e neural, saindo do seu isolamento para uma vida mais social e terapêutica para chegar a um resultado de uma qualidade de vida melhor e independente.

Com relação às motivações pessoais de adesão à prática de atividade física, os idosos, entre outras, referiram o profissional de educação física como condutor. Nesse sentido, pode-se valer da compreensão de Rezer et al. (2011) Passar a confiança para os alunos é essencial para o profissional de Educação Física onde você passará esse ato de abraçar de uma maneira diferente, de forma de conquistas entre os envolvidos, em que esse ato de professor e aluno seja um prazer entre socialização e ajuda no seu condicionamento físico, melhoria motivacional.

Para aprofundar as nossas reflexões sobre o tema de nossa pesquisa, decidimos elaborar as seguintes perguntas para o nosso objeto do estudo. Quais os benefícios do treinamento físico na qualidade de vida no idoso?

Para isso, definimos como objetivo geral da nossa pesquisa; **identificar os benefícios do treinamento físico na qualidade de vida do idoso**. E para dar suporte ao objetivo geral, definimos como objetivos específicos; 1. Compreender a importância da qualidade de vida no contexto inclusivo para os idosos; 2. Analisar no contexto do idoso, as questões da sua saúde mental entre elas: o estresse e a depressão; 3. Verificar benefícios do treinamento funcional na qualidade de sono do idoso.

O presente projeto, tem por finalidade a importância da qualidade de vida para o idoso, trazendo o seu ponto positivo, onde o exercício físico melhora a capacidade motora, neural, psiquiátrica, convívio social e profissional deles. O exercício físico previne doenças crônicas e para isso deve-se entender que as atividades físicas entram na vida do idoso de maneira intensa para sua qualidade de vida e funcional.

2.REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1. Envelhecimento

Sabemos que o envelhecimento é um processo natural e gradativo que ocorre ao longo dos anos, podendo ser mais rápido para uns e mais lento para outros. Essa variação depende de vários fatores, entre eles, estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas (FECHINE; TROMPIERI,2012).

O envelhecimento acontece ao longo das nossas vidas, da nossa última fase. No contexto de desmonte e contrarreformas, com a quinta maior população idosa mundial (LIMA-COSTA, 2018).

De acordo com Campelo Paiva, (2014); e Haddad (2016) O Brasil enfrenta grandes desafios na prestação de assistência e asse público, nuns cenários de desigualdade social e de crise econômica. Visto que o aumento desse contingente populacional não ocorre alheio às determinações sociais que produzem diferentes padrões de velhices, não é possível discorrer sobre um perfil homogêneo de envelhecimento no país, mas, sobre velhice vividas por indivíduos a depender de suas inserções na estrutura de classes sociais. Destacamos, portanto, neste escrito, os padrões de velhice vivenciados pelo conjunto da população que dispôs a vida inteira apenas de sua força de trabalho como meio de reprodução social. Para esse conjunto, potencialmente, a velhice é vivenciada como um período marcado de perdas, pobreza e negação de direitos.

Além disso, as altas prevalências de atividade física insuficiente no mundo (GOTTHOLD et al., 2018) aliadas aos benefícios da atividade física para a prevenção de doenças crônicas (GOPINATH et al., 2018) e envelhecimento saudável (DASKALOPOULOU et al., 2017) Apesar do crescente interesse, as pesquisas nessa temática ainda são limitadas nos países de média e baixa renda (DASKALOPOULOU et al., 2017).

2.2. O idoso e a qualidade de vida

Recentemente, um estudo revela que as tecnologias de informação e comunicação adaptadas às necessidades da pessoa idosa, parecem importantes na promoção e participação ativa da pessoa idosa na sociedade (MENDES, 2019). No

entanto, quer o bem-estar, quer a qualidade de vida, é influenciada pela saúde, doença e desconforto emocional (TOMÁS, 2016), onde o relacionamento interpessoal e como a pessoa idosa ocupa o seu tempo livre são fundamentais para a qualidade de vida e um bem-estar subjetivo (CABRAL, FERREIRA, 2014).

Ao longo da história, a pessoa idosa assume diferentes posturas por parte da sociedade, podendo estes assumir um papel mais ou menos valorizado (Dátilo et al., 2015). A percepção de um envelhecimento negativo (e.g., pouca saúde, mobilidade reduzida, comprometimento cognitivo, entre outros) é comum na maioria das pessoas idosas (WARMOTH et al., 2016), acentuando-se os riscos de A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3 Capítulo 11 134 vulnerabilidade que colocam enormes exigências entre as relações intergeracionais (CABRAL, FERREIRA, 2014).

Pereira et al. (2012) referem que a imprecisão teórica e metodológica dificulta a investigação sobre a qualidade de vida e que uma falta de consenso teórico encaminha este conceito para áreas tais como a saúde, o bem-estar e o estilo de vida. Estes autores mencionam ainda a existência de quatro abordagens gerais sobre a qualidade de vida (e.g., econômica, psicológica, biomédica e holística), que envolvem fatores relacionados não só com a saúde, bem-estar físico, emocional e mental, mas que se prolongam para as circunstâncias do quotidiano do indivíduo, tais como a família, o trabalho, os amigos, a felicidade, o amor e a liberdade entre A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação e muitas outras características associadas ao desenvolvimento de cada indivíduo.

Para Faria (2018) os indivíduos conseguem se autoatualizarem, onde a compreensão e a consciência do seu próprio processo de envelhecimento permitem uma abertura a novos desafios e a estarem mais dispostos a delinear novos rumos e a vivenciarem novas experiências. A Organização Mundial de Saúde (OMS), considera que o conceito de qualidade de vida incorpora complexamente a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as redes sociais, as crenças pessoais e as relações dos indivíduos no seu meio ambiente.

Define assim a qualidade de vida, como a percepção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto cultural e dos sistemas de valores em que se insere e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1997, citado em KIM, 2014).

2.3. Treinamento Físico

Os treinamentos de flexibilidade, força, equilíbrio e outros componentes são destacados no desempenho das atividades cotidianas, possibilitando maior segurança e independência. Considerando-se a importância da atividade física na manutenção desses componentes de aptidão física, muitos estudos (BORGES & MOREIRA, 2009; ALENCAR et al.,2010).

Segundo a revisão de literatura realizada por Silveira et al. (2011) traz informações relevantes relacionadas à prática de exercícios e seus resultados como o treinamento simultâneo de força, resistência, aeróbio e treino de equilíbrio que, na pesquisa realizada, confirmaram pouca influência na funcionalidade e na qualidade de vida, porém revelaram eficácia na prevenção de quedas em idoso.

(LAMBERT & BORRESEN,2010) Diz que o processo de treinamento pode ser simplificado em uma relação entre “dose” e “resposta”.

Isso certamente representa uma limitação quando se estabelecerá uma relação entre o treinamento prescrito, o que isso representa para o atleta como demanda fisiológica e as mudanças no desempenho decorrentes do processo de treinamento, diz o autor.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa é um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2002) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001, p.24).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL Em muitas situações, não há outra maneira de, 2010, p.45)

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da temática Impacto do Treinamento Físico na Qualidade de Vida do Idoso, será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo e Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, serão utilizados: “envelhecimento”, “treinamento físico”, “qualidade de vida”, idoso.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Vale ressaltar que algumas obras aqui apresentadas como material pesquisado poderá estar fora do recorte temporal, porque são obras clássicas que trazem conceitos

sobre os temas, tratado se não são os artigos selecionados prioritariamente para os resultados.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos

4. RESULTADOS

4.1.A qualidade de vida no contexto inclusivo para os idosos.

Portanto, falar de idoso atualmente é falar sobre qualidade de vida. Para Leite et al. (2012), se tratando de pessoas idosas, a qualidade de vida está vinculada a continuidade do vigor físico, social, psíquico e espiritual. Para os mesmos, a autonomia, liberdade de escolha, boa resistência física, relacionamento interpessoal, atividade e vínculos satisfatórios, são aspectos de boa qualidade de vida nessa fase vital.

Além dessas questões mais objetivas, para se ter qualidade de vida, se faz necessário o reconhecimento do idoso, e participação em atividades de lazer, sociais e culturais, além da integração social, que possibilitem as trocas afetivas (MELO; TEIXEIRA, 2014). Questões que envolvem escolhas individuais, hábitos e estilo de vida também são imprescindíveis, devendo haver a valorização de princípios que favoreçam a saúde mental e física, como a atividade física. (BENEDETTI et al., 2008). A partir dessas práticas, pode-se vislumbrar para os idosos uma existência, não apenas farta em dias, mas com qualidade de vida, assim, a partir da possibilidade de serem assistidos em suas particularidades e necessidades, de um viés não assistencialista, e sim de reconhecimento social e possibilidade de exercerem a sua cidadania (FLOSI, 2010).

4.1.1 Atividade física e qualidade de vida dos idosos.

Devido ao envelhecimento da população e a estimativa do aumento da expectativa de vida, procuram-se, então, alternativas para envelhecer saudavelmente. Segundo Veras (2009), não basta viver por mais tempo, é preciso aprimorar a qualidade de vida dos anos acrescentados, de modo que o idoso viva

independentemente. Isto dependerá do estilo e dos hábitos adotados pelo indivíduo durante a vida, fatores que interferem diretamente sobre a qualidade: hábitos como tabagismo e alcoolismo reduzem-na, assim como exercícios físicos regulares contribuem para aumentá-la (CAETANO, 2006).

A atividade física é essencial ao ser humano, visto que a tecnologia está tornando as pessoas menos ativas, reduzindo o gasto calórico com tarefas cotidianas. Disto resulta aumento de doenças crônicas não transmissíveis, e, conseqüentemente, queda da qualidade de vida. Okuma (2008) diz que a atividade física estimula algumas funções do organismo, atuando como fator preventivo e de tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de manter o desempenho das atividades diárias e o grau de independência do idoso por meio da manutenção do aparelho locomotor. A prática de atividade física regular está aliada à manutenção e promoção da saúde, impacta diretamente a qualidade de vida dos idosos.

A qualidade de vida pode ser definida, de maneira simples, como a satisfação pessoal com a vida. Este conceito está relacionado a muitos aspectos, como a manutenção da capacidade funcional, a condição socioeconômica, o bem-estar e o estado de saúde (ERMIDA, 2000). Portanto, qualidade de vida relacionada à saúde não é apenas ausência de doenças, mas, bem-estar físico, psicológico e emocional para as tarefas do dia a dia. A redução de massa muscular e a diminuição da força, denominada sarcopenia, afetam atividades rotineiras dos idosos, como tarefas domésticas, ou simplesmente levantar-se de uma cadeira (HUNTER; MCCARTHY; BAMMAN, 2004).

Percebendo-se que o envelhecimento, somado à falta de exercícios físicos, acentua os declínios fisiológicos no indivíduo e diminui a força muscular (HUNTER; MCCARTHY; BAMMAN, 2004), é notória a importância da aplicação de um programa de força para a conservação das capacidades funcionais do idoso. O ápice da força física humana ocorre entre os 20 e os 30 anos, declina levemente até os 50, e reduz aceleradamente após os 65 anos. Assim, o treinamento de força é indispensável para o idoso, como meio mais efetivo para manter a taxa de massa em níveis suficientes para evitar perda de funcionalidade (NIEMAN, 1999).

4.2. Impacto na saúde mental do idoso, o estresse e a depressão.

Falar de qualidade de vida do idoso é falar de saúde mental. O idoso vem passando por transformações com o passar do tempo, atribuído a velhice, com uma carga negativa imposta por uma sociedade que preza o que é ativo e produtivo, tratando-se de alguém que tinha muito para contribuir, e assim, é visto como alguém sem um status social. Segundo Vieira e Lima (2015), o impacto de estereótipos negativos para autopercepção levam o idoso a crer que suas possibilidades de ação se esgotaram, e essas considerações trazem impactos negativos que resultam na não aceitação ou distorção desta etapa da vida.

Os estudos de Gazelle, et al. (2003) destacam que de todos os distúrbios adquiridos na velhice, a depressão é o que exige maior atenção, pois prejudica toda estrutura emocional, afetiva e cognitiva do indivíduo, interferindo nos sentimentos, na autoestima, autoimagem, na aceitação das próprias limitações, bem-estar físico e psicológicos.

O envelhecimento bem-sucedido depende do equilíbrio entre perdas e ganhos próprios na terceira idade, e diante disso, há maior necessidade de desenvolver habilidades adaptativas, competências e resiliência frente, às limitações presentes no curso do envelhecer. À medida que o idoso desenvolve mecanismos para lidar com perdas associadas a este processo, o indivíduo consegue compreender os benefícios e restrições comuns nessa fase da vida (RESENDE, 2006).

4.2.1 O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19.

A pandemia pela Covid-19 impactou a vida de muitos indivíduos, diretamente, com a exposição ao vírus, ou indiretamente, devido às medidas de proteção como o isolamento social. Um dos maiores danos resultou em prejuízo na saúde mental, principalmente da população idosa, visto que o isolamento e a solidão se tornaram ainda mais presentes nesse grupo apontaram que as medidas de distanciamento, mudanças de rotina e a interrupção do convívio social afetam o bem-estar psicológico dos idosos. Dentre os principais impactos encontrados nessa revisão destacam-se ansiedade, depressão, estresse, alterações comportamentais, luto

antecipatório, medo da morte, da perda e dor crônica não tratada, ideação suicida e suicídio.

Com as atuais medidas de distanciamento social em vigor, o isolamento físico e os sofrimentos mentais tornaram-se um importante problema de saúde pública, especialmente entre os idosos em todo o mundo (WONG, et al., 2020).

Além disso, em decorrência ao isolamento social, a mídia, particularmente televisão e rádio, tornou-se ainda mais importante, sendo a cobertura de notícias uma forma de causar angústia e aumentar a ansiedade nos idosos (BAKER; CLARK, 2020).

4.2.2 Prevenção dos transtornos mentais em idosos no contexto de pandemia.

O medo de se contaminar e do adoecimento e falecimento de pessoas próximas pode desencadear estados de preocupação e ansiedade, o que em idosos pode ser ainda mais intenso devido à alta mortalidade desse grupo. Nesse sentido, pode-se buscar reduzir o contato com a alta densidade de informação disponível sobre a COVID-19 disponível nas mídias digitais e nos telejornais de modo a evitar gastar tempo excessivo com a exposição a informações em detrimento de atividades reforçadoras positivas, tais quais o consumo de outras mídias como músicas, filmes e séries (JÚNIOR FEN, et al., 2020; PECOITS RV, et al., 2021).

É importante que os idosos sejam ensinados e aprendam a selecionar e priorizar as notícias relevantes e a reconhecer as fakenews. Notícias falsas, comumente, são conteúdos apelativos e alarmantes relacionados à saúde por isso, podem produzir estados de ansiedade nessa parcela da população sem habilidades para avaliar a qualidade das informações acessadas (JÚNIOR FEN, et al., 2020).

Com a pandemia houve a necessidade de comunicação, integração social e busca de informações de maneira segura de modo a diminuir a cadeia de contaminação. Nesta ótica, uma das estratégias encontradas foi a utilização da tecnologia digital, empregada para estreitar o distanciamento social, principalmente entre os idosos. A inclusão digital desse grupo e o uso da Internet propicia melhor contato social e familiar, além destes manifestarem satisfação com o aprendizado e com as oportunidades que a inclusão digital proporciona nas atividades diárias, no entretenimento, na preservação da saúde mental, na motivação para aprender o

novo, na melhoria da memória e no rompimento de obstáculos impostos pela sociedade (COSTA DES, et al., 2021).

Adultos mais velhos com acesso ao ensino digital possuem melhor desempenho cognitiva, linguística e redução dos sintomas de depressão, provando que a tecnologia exerce efeito positivo sobre a saúde mental dos idosos. A inclusão digital reduz a sensação de isolamento, reduz a solidão, aumenta a independência e prazer, aumenta a sensação de segurança, possibilita um bem-estar psicológico e melhora a satisfação com a vida e mantém os isolados conectados através da manutenção do contato social (COSTA DES et al.,2021).

Pode-se citar ainda, a importância da atividade física é como apoio fundamental na saúde física e mental, além de promover efeitos adicionais positivos no envelhecimento e em doenças associadas são processo. O bem-estar psicológico pode ser conquistado e mantido no período de pandemia através do estímulo à prática de exercícios físicos que estimulam a coordenação motora e a memória. Isso pode ainda estar conjugado a inserção do idoso no meio digital, através da prática de atividades físicas através de plataformas digitais ou exergames, um tipo de jogo de videogame não sedentário, o qual requer esforço físico do participante para ser jogado (ROCHA et al., 2020).

4.3. Os benefícios do treinamento funcional na qualidade de sono do idoso.

Borges, Grasiely Faccina (2020) a qualidade de sono foi identificada como o fator que apresentou mais comprometimentos, onde 89,13% das idosas foram classificadas como tendo uma qualidade de sono comprometida. Quando se entendeu a associação entre o nível de atividade física e capacidade funcional e qualidade de sono entre idosas, verificou-se que com o aumento do nível da atividade física, pode proporcionar uma melhora tanto no desempenho da vida diária, mantendo e melhorando a capacidade funcional, quanto também melhorar a qualidade de sono. A partir deste contexto destaca-se a grande importância de se manter uma prática regular de exercícios físicos, tanto para a manutenção da saúde quanto para uma boa capacidade funcional e uma boa qualidade do sono.

Já estar mais que comprovado que a prática de atividades funcionais apresenta resultados satisfatórios para o sono, em que praticar essa rotina só tem a contribuir.

4.3.1 Os efeitos da Insônia em idosos.

A insônia exerce efeitos deletérios sobre a função moduladora do sono impactando no metabolismo da glicose, mecanismos moleculares, estresse fisiológico, imunidade e a interação entre dormir e alimentação (SPIEGEL, 2005). A prática regular de atividade física com intensidade leve a moderada tem se apresentado como um importante agente regulador da quantidade e qualidade das horas de sono, principalmente para a terceira idade (SABANAYAGAM, 2010). O processo de envelhecimento ocasiona uma diminuição e fracionamento das horas dormidas, impactando na qualidade do sono do idoso, gerando sequelas crônicas na saúde tornando-se uma condição endêmica na sociedade moderna. O que há décadas investigações indicam que a má qualidade e duração do sono está associado ao agravamento das doenças cardiovascular (DCV), tendo relação com uma série de fatores de risco independentes como a hipertensão arterial sistêmica, o diabetes mellitus e a obesidade (ARAUJO et al., 2015). Assim, o objetivo do presente estudo foi de analisar os efeitos de um programa de exercício físico sobre marcadores sanguíneos e qualidade do sono em idosos do serviço de saúde da clínica do Idoso da Cidade de Lauro de Freitas-BA.

Vela-Bueno, De Iceta e Fernandez et al. (2011), afirmam que os distúrbios do sono estão entre os distúrbios clínicos com maior impacto de saúde e socioeconômico, sendo tão comuns como a asma e o diabetes mellitus; porém, pouco diagnosticados e tratados adequadamente. Considerando que a prática regular de exercícios físicos pode promover relaxamento e aumento da temperatura corporal central, em formas benéficas para o início e manutenção do sono, este estudo objetivou avaliar a qualidade do sono em idosas praticantes e não-praticantes de atividade física, visando analisar os benefícios da prática regular de atividade física sobre o sono.

4.3.2. Efeitos da prática da atividade física na melhora do sono.

A Prática da atividade física pode trazer um efeito de melhoria na qualidade do sono. De acordo com Couto et al. (2017), o exercício físico afeta de forma multifatorial a qualidade do sono e pode desempenhar efeitos diretos sobre os níveis de ansiedade e depressão. Percebe-se, ainda, que o exercício praticado por longo período contribui para manutenção de um bom padrão de sono, que reduz a reserva energética corpórea, aumentando a necessidade de sono durante esse período, estabelecendo um balanço energético positivo, o qual garantirá que o indivíduo permaneça alerta durante a vigília.

Para Martins et al. (2014), a prática regular do exercício físico também pode atuar no ciclo sono-vigília sincronizando indiretamente o relógio biológico, ou seja, pode levar a um sono de melhor qualidade sincronizando os horários de sono ao melhor momento do dia, contribuindo a termos um padrão de sono com qualidade e duração maior.

Em recente revisão que analisou diversos programas de exercício sobre a qualidade do sono e insônia, foi identificado que os programas de exercícios voltados a melhoria do sono devem ser preferencialmente aeróbios de intensidade baixa a moderada, com duração aproximada de 60 minutos e frequência semanal de 3 vezes. No entanto, o exercício resistido de baixa a moderada intensidade poderia também ser uma alternativa à melhoria da qualidade do sono.

Em concordância com estas recomendações, Vieira et al. (2019) explicam que atividade física praticada por longo período facilita a manutenção de um bom padrão de sono, pois reduz a reserva energética corpórea, aumentando a necessidade de sono. Conforme os autores que elas a prática regular de atividade física pode prevenir possíveis distúrbios relacionados à insônia, a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS), a síndrome hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS), e desta maneira recomenda-se que a população idosa seja fisicamente ativa combatendo assim índices de mortalidades por doenças crônicas e patológicas mais evidentes em suas faixas etárias.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora os resultados do presente estudo apontem para um impacto positivo da prática de atividade física na qualidade de vida dos idosos, ressalta-se, contudo, a necessidade de se ampliar e aprofundar os conhecimentos acerca deste tema, por estudos com cortes maiores, que também incluam dados sobre as atividades físicas realizadas pelos idosos em comunidade não só como atividades esportivas. Desta forma, será possível aumentar o nível de evidência científica para suportar a indicação da adoção de um estilo de vida ativo para melhorar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Portanto, cabe aos profissionais da saúde, professores de educação física, gestores públicos e entidades privadas se engajarem em projetos e intervenções que incentivem a prática regular de atividade física à população idosa, seja pela criação de projetos ou pela mobilização de recursos para pesquisas, em andamento ou futuras.

Aos familiares, cabe compreender que os mais velhos contribuíram para o bem-estar da família, portanto, deve-se retribuir-lhes o esforço, dando-lhes oportunidade de participação social ativa, inclusive por meio da prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

ANDERSON-HANLEY, Cay et al. Exergaming e cognição de idosos: um ensaio clínico randomizado por conglomerados. **Revista Americana de Medicina Preventiva**, v. 42, n. 2, p. 109-119, 2012.

BORGES, Grasiely Faccin. **Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de sono de idosos**. 2006. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina.

BORGES, Tiago Silva; ALENCAR, Gidéia. Metodologias ativas na promoção da formação crítica do estudante: o uso das metodologias ativas como recurso didático na formação crítica do estudante do ensino superior. **Cairu em revista**, v. 3, n. 4, p. 119-143, 2014.

BURDETTE, Jonathan H. et al. Usando a ciência da rede para avaliar as alterações cerebrais associadas ao exercício em idosos. **Fronteiras no envelhecimento da neurociência**, v. 2, p. 23, 2010.

CAETANO, L. M. O Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e Desporto, Lisboa**, v. 11, n. 124, p. 20-28, 2006.

COSTA, Débora Ellen Sousa et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e8210212198-e8210212198, 2021.

CUNHA, Camila Abreu Pinto et al. A saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 2, p. e9636-e9636, 2022.

DA SILVA, Eliédina; DOS SANTOS, Elenice; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. O IMPACTO DA QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 481-511, 2021.

DAMACENA, Weberson Gonçalves; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves; LOPES, Lorena Cristina Curado. Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 25-33, 2020.

DASKALOPOULOU, Christina et al. Atividade física e envelhecimento saudável: Revisão sistemática e meta-análise de estudos de coorte longitudinal. **Revisões de pesquisa de envelhecimento**, v. 38, p. 6-17, 2017.

DE ANDRADE, Ducicléia Pereira; DE MELLO, Rafael Luciano. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

DE OLIVEIRA CAMPELO, SÁLVEA et al. Desigualdade, Envelhecimento e Saúde no tempo de Contrarreformas: Da Magnitude à Desproteção Social no Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 65-82, 2021.

DE OLIVEIRA MARTINS, José Clerton et al. Restrições ao lazer e seus impactos na saúde mental de idosos no isolamento social: Apreensões a partir de um estudo psicossociológico brasileiro. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 43-63, 2021.

DE OLIVEIRA, Vinícius Vital et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 3718-3727, 2021.

DOS SANTOS AMORIM, Paulo Roberto et al. Estilo de vida ativo ou sedentário: impacto sobre a capacidade funcional. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 23, n. 3, 2002.

DOS SANTOS SILVA, Dilton et al. Glicemia e qualidade do sono em idosos participantes de um programa de exercício físico: estudo piloto. **Motricidade**, v. 15, p. 164-170, 2019.

ERICKSON, Kirk I. et al. O treinamento de exercícios aumenta o tamanho do hipocampo e melhora a memória. **Procedimentos da Academia Nacional de Ciências**, v. 108, n. 7, p. 3017-3022, 2011.

ERICKSON, Kirk I. LECKIE, Regina L.; WEINSTEIN, Andrea M. Atividade física, fitness e volume de matéria cinzenta. **Neurobiologia do envelhecimento**, v. 35, p. S20-S28, 2014.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2012.

FREIRE, Ana Lidia Lima et al. Análise comparativa da qualidade do sono em idosas praticantes e não praticantes de atividade física na zona sul de teresina-piauí. **Gestão e Saúde**, v. 5, n. 5, p. pag. 3101-3114, 2014.

GOPINATH, Bamini et al. Atividade física como determinante do envelhecimento bem sucedido ao longo de dez anos. **Relatórios científicos**, v. 8, n. 1, p. 1-5, 2018.
LAMBERT, Michael Ian; BORRESEN, Jill. Medindo a carga de treinamento nos esportes. **Revista internacional de fisiologia e desempenho esportivo**, v. 5, n. 3, p. 406-411, 2010.

LEITE, Marinês Tambara et al. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 481-492, 2012.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda. Envelhecimento e saúde coletiva: estudo longitudinal da saúde dos idosos brasileiros (ELSI-Brasil). **Revista de Saúde Pública**, v. 52, p. 2s, 2018.

MENDES, José. Envelhecimento (s), qualidade de vida e bem-estar. **A Psicologia em**, 2020

SILVA, E. da.; SANTOS, E. dos.; PUCCI, S. H. M.O IMPACTO DA QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 481–511, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2588. Disponível em:<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2588>. Acesso em: 15 mar. 2022.

UENO, Linda Massako. A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 1, p. 58-68, 1999.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev Saúde Pública, São Paulo**, v. 43, n. 3, p. 1-7, 2009.

VIANA, Suely Aragão Azevêdo; DE LIMA SILVA, Marciele; DE LIMA, Patrícia Tavares. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. **Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, 2020.

AGRADECIMENTOS

Dedicamos este trabalho em primeiro lugar a Deus, que nos deu saúde e forças para superar todos os momentos difíceis a que nos deparamos ao longo da nossa graduação, aos nossos pais, esposas e maridos, por serem essenciais em nossas vidas e a toda nossa família e amigos por nos incentivar a sermos pessoas melhores e não desistir dos nossos sonhos.

Ao nosso orientador, Edilson Laurentino dos Santos por todo apoio e paciência ao longo da elaboração do nosso projeto de conclusão.

Aos nossos amigos e parceiros de pesquisa, por toda a ajuda e apoio durante este período tão importante da nossa formação acadêmica.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização da nossa pesquisa de conclusão.

Chegou o fim um ciclo de muitas risadas, choro, felicidade e frustrações. Sendo assim, dedicamos este trabalho a todos que fizeram parte desta etapa das nossas vidas.