

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

ADRIANO FELIPE BATISTA DA COSTA
ANDRÉ GREGORY OLIVEIRA DA SILVA
LUCIVALDO NASCIMENTO DELFINO

**IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO
PARA A QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

RECIFE/2024

ADRIANO FELIPE BATISTA DA COSTA
ANDRÉ GREGORY OLIVEIRA DA SILVA
LUCIVALDO NASCIMENTO DELFINO

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

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

Professor Orientador: Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2024

ADRIANO FELIPE BATISTA DA COSTA
ANDRÉ GREGORY OLIVEIRA DA SILVA
LUCIVALDO NASCIMENTO DELFINO

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes
professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

*Dedicamos esse trabalho a nossos
pais.*

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1	ENVELHECIMENTO.....	10
2.2	EXERCÍCIO FÍSICO	11
2.3	BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE	12
3.	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4.	RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
	REFERÊNCIAS.....	19

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Adriano Felipe Batista da Costa

André Gregory Oliveira da Silva

Lucivaldo Nascimento Delfino

Jéssica Gomes Gonçalves¹

Este artigo tem como finalidade ressaltar a importância do exercício físico na terceira idade e seus benefícios para a saúde física, psicológica e social desse grupo. Analisando de forma exploratória e descritiva, de abordagem quantitativa e do tipo de revisão bibliográfica, os efeitos biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento, explicando a diferença entre senilidade e senescência, e as disparidades entre um estilo de vida ativo e inativo ao chegar à terceira idade. E destacando os benefícios à saúde de se dedicar para manter a qualidade de vida com exercícios físicos regulares e alertando sobre os perigos envolvendo um estilo de vida sem tais exercícios. Foi realizada uma revisão da literatura com buscas nas bases de dados SCIELO e PUBMED, utilizando como descritores: “terceira idade”, “idosos”, “exercício físico” e “qualidade de vida”. Ao total foram encontrados 4 artigos que reforçam a importância do treinamento regular para a qualidade de vida de indivíduos na terceira idade.

Palavras-chave: Exercício Físico. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

¹ Professora da UNIBRA. Jéssica Gomes Gonçalves, mestre em Educação Física.
Email: jessica.goncalves@grupounibra.com

1 INTRODUÇÃO

A cada ano que passa vem ocorrendo uma transição demográfica gradual – isso é: uma mudança no regime populacional – na qual a população vem envelhecendo cada vez mais e paralelo a isso, taxa de natalidade vem caindo. Com o crescimento populacional, principalmente em países subdesenvolvidos, a classe idosa é uma que evolui com certa rapidez se comparado à população como um todo (MAZO, 2006). Até 2030, a população idosa será maioria e no Brasil não será diferente, que ficará entre os 10 primeiros nessa lista (IBGE, 2001).

Com o avanço da idade certas atividades cotidianas ficam prejudicadas e doenças começaram a aparecer com mais frequência comparado a quando se é jovem, mas vale lembrar que a velhice não está ligada a estar inválido, principalmente quando se tem uma rotina de vida com qualidade (NERI, 2002; COSTA, 2002). Vários fatores contribuem para as alterações do estado de envelhecimento do indivíduo, podem ser elas relacionadas ao trabalho, genética, ambientes e cultura que se está inserido do nascer ao envelhecimento (CHAIMOWICZ, 1997).

Isso se deve ao avanço tecnológico e a melhora da medicina, principalmente de vacinas. Segundo Ramos (2005), um dos principais fatores das pessoas estarem vivendo mais e melhor, se deve à qualidade de vida ter aumentado em diversos fatores tais como, melhorias de vacinas e seus recursos e tecnologia favorecendo as pesquisas em diversas áreas. E com isso veio também uma transição epidemiológica: onde antes a maior causa das mortes era doenças virais, agora a maior causa de fatalidades são doenças crônicas. Conforme Chaimowicz (2008), com o aumento da população de terceira idade no planeta como um todo, vem acarretando doenças correlacionadas com esse público que são: osteoporose, hipertensão, depressão e fragilidade dos músculos e articulações, diminuindo assim suas capacidades do cotidiano.

A falta de atividade física e exercícios físicos regulares, a má alimentação e sono inadequado prejudicam significativamente a manutenção

e ganho de massa muscular e óssea do corpo, podendo levar a perda de massa muscular e fraqueza dos músculos e ossos; e até gerar ou agravar doenças crônicas como a osteoporose. Todos esses efeitos negativos no corpo resultantes da falta de exercícios se intensificam durante a terceira idade à medida que o corpo perde

eficiência tanto no ganho de massa muscular quanto na recomposição óssea, gerando ainda mais dificuldade para que a população de pessoas da terceira idade – que vem aumentando no último século – consiga manter a saúde em dia.

A diminuição das capacidades físicas é normal para todo corpo que envelhece, contudo, podem ser diminuídos esses impactos com atividades e exercícios físicos regulares e seus danos minimizados a curto e longo prazo (BARROS NETO, 2007).

Estudos já comprovam que idosos mais ativos vivem melhor por melhorar suas capacidades musculares e mentais, aumentando a satisfação em realizar diversas tarefas cotidianas causando mais independência para o convívio social e prazeres relacionados à sua independência (LIMA, 2002). Para ter uma qualidade de vida boa ou ideal, segundo da OMS, é necessário atender a alguns requisitos que vão além de praticar exercícios físicos regulares, como sono de qualidade, alimentação adequada e vida social equilibrada.

A população de idosos vem aumentando e com eles, vem uma grande quantidade de casos de doenças crônicas, tais problemas poderiam ter sido evitadas ou minimizadas, caso estes tivessem instrução adequada à sua disposição. Com a transição demográfica e a consequente transição epidemiológica, que são respectivamente o aumento na população de idosos e o grande aumento de casos de doenças crônicas, ver-se a necessidade de dar a devida atenção e instrução a esse público que representa grande parte da população.

Dito isso, este artigo acadêmico tem como objetivo ressaltar a importância do exercício físico adequado para manter a qualidade de vida na medida do possível e informar de forma clara e a importância e os benefícios

de se praticar exercícios físicos regulares na terceira idade; bem como alertar sobre os perigos de não o fazer, para que se possa prosseguir sua vida na terceira idade de forma mais saudável e digna.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um fenômeno complexo, progressivo e dinâmico, que ocorre em todas as espécies, envolvendo mecanismos deletérios que influenciam na habilidade dos indivíduos em desempenhar suas funções básicas do cotidiano (HEIKKINEN, 1998; LEITE et al., 2020). Este fenômeno ocorre com todos os seres vivos, é um processo de degradação não patológica que ocorre de forma contínua, podendo ser de forma bastante diferente de indivíduo para indivíduo, é um processo único e individual que produz alterações no organismo, e com os seres humanos não é diferente. Assim, podemos dizer que os indivíduos envelhecem de formas muito diversas e, a este respeito, podemos falar de idade biológica, social e psicológica, que podem ser muito diferentes da idade cronológica (FONTAINE, 2000).

Idade biológica – envelhecimento orgânico. Degradação das funcionalidades biológicas do indivíduo, reduzindo suas capacidades.

Idade social – refere-se ao papel, status e hábitos de um indivíduo relativo à sociedade. Fortemente relacionada à cultura e história de seu país.

Idade psicológica – referente às competências comportamentais de um indivíduo; inclui inteligência, memória e motivação. (FONTAINE, 2000).

A vida de um organismo multicelular pode ser dividida em três fases: *a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase de reprodução e a fase de senescência* – que é a fase de envelhecimento, caracterizada pela fase do declínio funcional do indivíduo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a terceira fase ou terceira idade, tem início entre os 60 e 65 anos. Porém esta é uma estimativa instituída para efeitos de pesquisa, pois o processo de envelhecimento é determinado por vários fatores que variam de indivíduo para indivíduo.

A senescência é o processo natural do envelhecimento, quando ocorre a degradação progressiva de aspectos fisiológicos e cognitivos de um indivíduo, este sendo o curso comum de todo organismo, não necessariamente resultando em patologias.

Diferente da senilidade, que é o processo de envelhecimento afetado por meios patológicos – doenças que aceleram ou comprometem negativamente o processo natural de envelhecimento. Um organismo envelhecido, em condições normais, poderá sobreviver adequadamente, porém, quando submetido a situações de stress físico, emocional, etc., pode apresentar dificuldades em manter a homeostase – o equilíbrio fisiológico do corpo – e, desta forma, manifestar sobrecarga funcional, a qual pode culminar em processos patológicos, uma vez que há comprometimento dos sistemas imunológicos, nervosos e endócrinos (FIRMINO, 2006).

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO

Exercícios Físicos são séries de atividades físicas reguladas, elaboradas e específicas com objetivos claros, de se trabalhar em uma área ou áreas específica do corpo, gerando assim benefícios para o organismo relacionado àquele exercício, como aumento de força ou massa muscular, flexibilidade ou capacidade pulmonar.

A atividade física é toda aquela feita pelo corpo junto aos músculos esqueléticos de forma a se movimentar gastando energia e se dispõe a melhorar nosso corpo até certo ponto. Já o exercício físico é mais elaborado e organizado para os devidos fins do objetivo do indivíduo, melhorando aspectos cognitivos, musculares e esqueléticos, esse feito de forma repetitiva e contínua (LIMA, 2002).

O envelhecimento causa redução significativa nas capacidades funcionais de um indivíduo, redução das capacidades motoras, cognitivas, imunológicas, entre outros. Isso influencia de forma negativa a motivação dos idosos, de forma a que fique ainda mais difícil fazer atividades diárias que exijam certo esforço físico, e com o contínuo avanço da tecnologia,

levando à população o comodismo, praticar exercícios físicos torna-se cada vez mais difícil; e isso se torna um problema ainda mais sério quando a redução de atividade agrava ainda mais os efeitos do envelhecimento, levando a doenças crônicas causadas pela inatividade física.

A prática regular de exercícios físicos é uma forma fundamental de combater e reduzir os efeitos negativos do envelhecimento, pois estes exercem estímulos importantes para manter o corpo ativo, e com reduzindo a chance de se contrair

doenças crônicas, como a osteoporose e a sarcopenia. A implementação de exercícios físicos regulares no estilo de vida de pessoas na terceira idade traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo.

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia, bem como melhorar a destreza dos movimentos, a força muscular e a capacidade aeróbica, evitando quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MORIGUTI; FERRIOLLI; 1998).

2.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Entre os benefícios causados pelos exercícios físicos na terceira idade, pode se destacar a redução no risco de quedas e fraturas; além da diminuição do risco de doenças crônicas como hipertensão arterial, osteoporose, sarcopenia, artrite, etc.

A prática de exercícios físicos também pode diminuir a taxa de gordura corporal, aumentar a massa muscular e a resistência óssea; que naturalmente garante ao idoso um corpo mais resistente para manter-se ativo fisicamente.

Porém os benefícios vão além de manter o corpo saudável fisicamente, chegando a um âmbito social e psicológico. A prática de exercícios físicos, mantendo-se ativo fisicamente, também abre portas para

que as pessoas na terceira idade possam se manter ativas socialmente, podendo manter um nível de aptidão física que garanta sua independência, podendo assim manter uma boa qualidade de vida; o que conseqüentemente irá produzir bons resultados para sua saúde psicológica.

Praticar “exercícios físicos diários – principalmente os aeróbicos, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso” (VELASCO, 2006, p.111).

3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) 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).

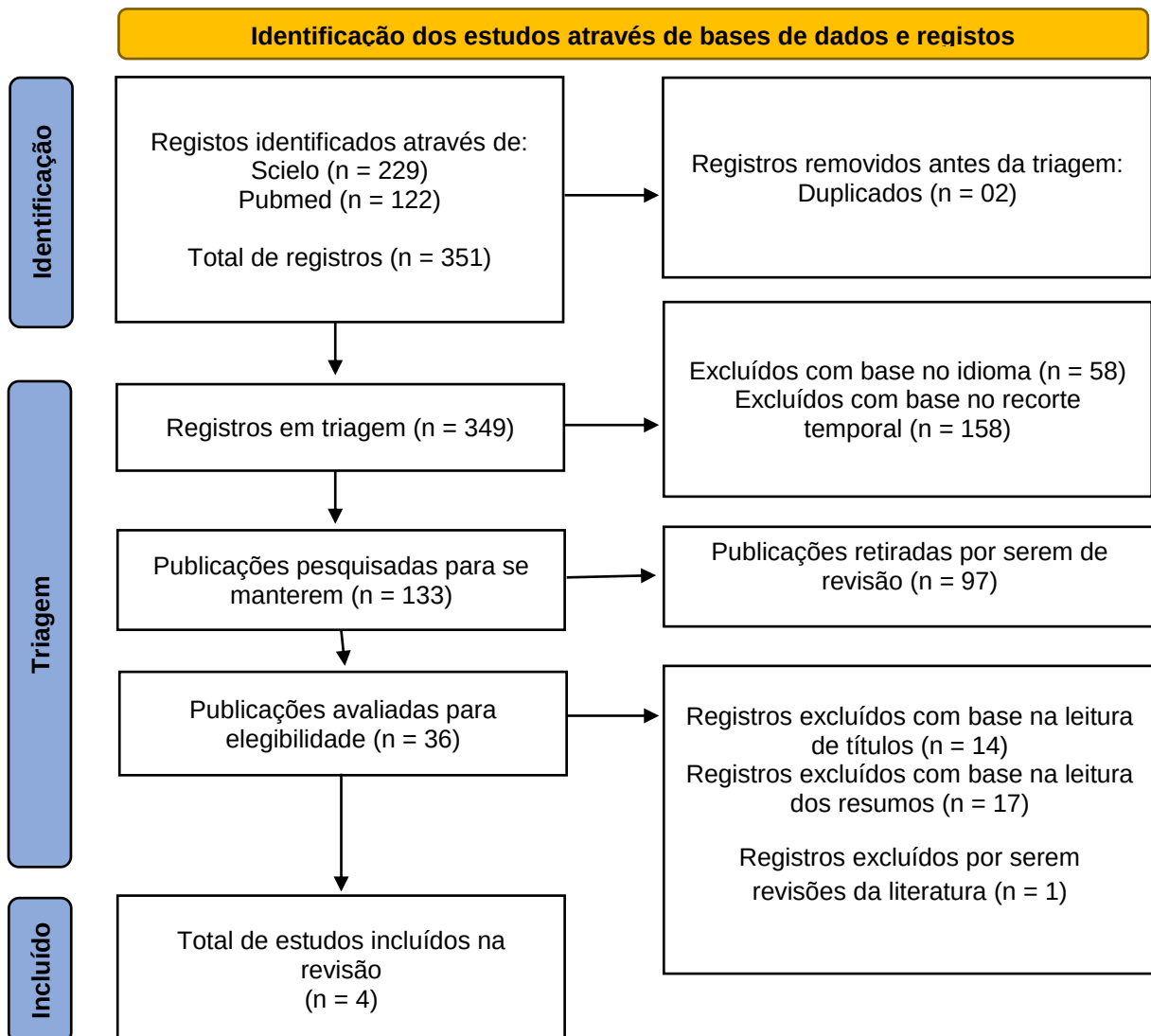
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

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. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a terceira idade, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas, SciELO- Brasil e PubMed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “envelhecimento”, “terceira idade”, “exercícios físicos” e “qualidade de vida”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2019 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outro idioma); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4.RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

Autor/Ano	Objetivo	Tipo de estudo	População investigada	Intervenção	Resultados
HARRIS <i>et al.</i> , 2020	Verificar os motivos de adesão (ingresso e permanência) de idosos às Academias da Terceira Idade (ATI) da cidade do Rio de Janeiro, RJ, Brasil.	Transversal	Foram entrevistados 396 idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos,	questionário validado e analisados por meio de estatística descritiva.	Foi constatado que embora os motivos ligados à saúde figurem como importantes para os idosos ingressarem no programa, a sua permanência depende do gosto que eles têm pela atividade.
CASSIANO <i>et al.</i> , (2020)	Avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.	longitudinal, prospectivo e quase-experimental.	Idosos (entre 66 e 70 anos).	Desenvolveu-se um protocolo de exercícios físicos durante 16 semanas, segundo American College Sports of Medicine	Foi constatado que após intervenção houve redução dos valores médios de colesterol total e LDL- colesterol e aumentaram níveis de HDL- colesterol. O RCV e a pontuação do escore de risco global diminuíram significativamente. A frequência de sintomas depressivos reduziu de 25% para 4,2%. Observou-se melhora nos domínios do SF-36: físico, saúde e vitalidade

BIANCHI <i>et al.</i> (2020)	Comparar a postura corporal e o equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos	Transversal	Idosos (entre 60 e 80 anos).	distribuída em grupo de praticantes de exercício físico (GP) (n=169) e grupo de não praticantes de exercícios físicos (GNP) (n=76). O equilíbrio foi avaliado pela escala de Berg, a postura corporal ortostática por meio do software SAP O e a postura sentada pelo protocolo Rocha e Souza	Conclui-se que os idosos que praticam exercícios físicos apresentam melhor postura e equilíbrio, em comparação aos não praticantes. Essas informações podem ser úteis para aumentar e incentivar programas de práticas corporais e exercícios físicos para idosos no Brasil.
VENTURINI; FARANATTI; SILVA, (2020)	Construir, validar e verificar a confiabilidade de um protocolo de avaliação da capacidade cardiorrespiratória de idosos frequentadores do projeto Rio ao Ar Livre (RAL), denominado "Teste Circuito ao Ar Livre (TCAL).	Pesquisa experimental	Idosos (entre 70 e 76 anos)	A validade foi testada através de coleta de dados de VO₂máx em teste cardiopulmonar de exercício máximo e de variáveis do TCAL: a) Tempo de Execução do Circuito; b) Frequência Cardíaca; c) Percepção Subjetiva de Esforço; d) Frequência Cardíaca Média (FC_{méd}).	O TCAL mostrou-se válido, confiável e específico para predição da aptidão cardiorrespiratória de idosos frequentadores do RAL, mostrando adequada reprodutibilidade e positiva associação com a aptidão física dos idosos.

Este estudo analisou e considerou que o exercício físico assistido corretamente, bem como a atividade física regular, é de suma importância na manutenção da qualidade de vida não só do público alvo – a população na terceira idade que cresce num ritmo acelerado – mas também para todos os indivíduos, independente da idade. Porém, sendo de necessidade crítica para a população mais velha, que precisa de mais atenção e esforço para se atingir o mesmo grau funcional da população mais jovem.

Por conta do metabolismo mais fraco, os exercícios físicos perdem eficiência, precisando de mais tempo, esforço e dedicação para se atingir o objetivo. O que causa considerável dificuldade no início, e posteriormente, na permanência na continuidade de atividades e exercícios físicos. Mesmo assim, embora os ganhos sejam menores se comparados às pessoas mais jovens, não deixa de ser necessário para se manter saudável, tanto física quanto psicologicamente.

Os estudos de Harris, Cassiano e Bianchi demonstraram e comprovaram os efeitos positivos de se praticar exercícios físicos, tanto no âmbito psicosocial, como no efeito fisiológico. O estudo de Harris demonstra que uma parcela da população idosa está consciente de sua condição e está disposta a se esforçar para melhorar sua qualidade de vida. O estudo de Cassiano comprovou na prática que exercícios físicos podem reduzir os riscos de doenças cardíacas que, como já foi citado, é um dos maiores causadores de óbito entre a população da terceira idade atualmente. E o estudo de Bianchi mostrou como exercícios podem auxiliar em outro grande fator de risco entre a população idosa: a falta de equilíbrio e postura causada pelo corpo fragilizado, que pode resultar em quedas.

Já o estudo de Venturini demonstrou como já existem programas governamentais gratuitos no Brasil que tentam trabalhar acima deste cenário e que podem ser replicados efetivamente em outros lugares com confiabilidade; apresentando oportunidades para a população que está desejando se incluir em atividades físicas sociais e melhorar sua condição física.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É perceptível que este estudo não contém soluções concretas e imediatas para o atual cenário apresentado, como é impossível controlar as pessoas, seus interesses e motivações. Não é possível que este problema seja erradicado tão facilmente, o máximo que é possível fazer é chamar atenção para a atual situação e se oferecer soluções. Assim melhorando, mesmo que um pouco, tanto a população alvo abordada neste artigo, como a sociedade num geral.

REFERÊNCIAS

- BARROS NETO, T.L. **Exercício Físico, Saúde e Desempenho Físico**, São Paulo Athemeu. 2007.
- CHAIMOWICZ, F. (1997) A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.31, n.2, p. 180-200.
- FIRMINO, H. **Psicogeriatría**. Lisboa: Almedina, 2006.
- FONTAINE, R. **Psicologia do Envelhecimento**. Lisboa: Climepsi, 2000.
- HEIKKINEN, RL. **The role of physical activity in healthy aging**. Geneva, World Health Organization; 1998.
- IBGM, População por acervo e total de 65 e mais/ Brasil, censo 2001.
- LIMA. M.D. **A Qualidade de Vida Relacionada à Atividade Física**, Recife EDU/UFPE, 2002.
- MAZO, G.Z. Lopez. MA; Alzheimer, T.B **Atividade Física e o Idoso**, Porto Alegre, Sublime, 2006.

MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLI, E. **Nutrição para Idosos**. São Paulo: Roca, 1998.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo, Londrina, 2001.

NERI, A. L. (2002). Envelhecer Bem no Trabalho: possibilidades individuais, organizacionais e sociais. **A Terceira Idade**, São Paulo, v. 13, n. 24, p. 7-27.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento Ativo**: Uma Política de Saúde. Brasília; 2005.

Ramos. A.T. **Atividade Física**, Rio de Janeiro Sprint, 2005.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer**: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte, 20006.

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO À TODAS AS PESSOAS QUE CONTRIBUÍRAM PARA REALIZAÇÃO DESTE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO.

AGRADEÇO AOS MEMBROS DA BANCA BANCA EXAMINADORA POR SEU TEMPO E ATENÇÃO.

AOS MEUS ORIENTADORES E MENTORES JUAN CARLOS FREIRE E JÉSSICA GONÇALVES

AOS MEUS PARCEIROS DE EQUIPO, MEUS COLEGAS DE CURSO E AMIGOS, AGRADEÇO PELO APOIO E PELA TROCA DE EXPERIÊNCIAS QUE SE PROVOU ESSENCIAL PARA A CONCLUSÃO DESTE PROJETO.