



1º CONGERU - Congresso Online de
**GERIATRIA
E GERONTOLOGIA**
do UNIFACIG



A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUA POTENCIAL PROMOÇÃO À SAÚDE DO IDOSO: UMA EXPOSIÇÃO DE EVIDÊNCIAS.

LOBÃO, Luiz Henrique Lepesqueur Botelho ¹; CAMARA, Pedro Henrique Zorzetti ²; PACHECO, Maria Clara Spadoni ³

¹ UNICEPLAC, luizhenriquelepesqueur@gmail.com

² UNICEPLAC, ph.zorzetti@gmail.com

³ UNICEPLAC, mclarinhasp@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Geriatria; Saúde.

Introdução: O Brasil vem apresentando, com o passar dos anos, uma inversão em sua pirâmide etária, com declínio na taxa de fecundidade e um aumento da longevidade da população idosa. Nessa senda, faz-se profícuo uma análise minuciosa da promoção à saúde dessa parcela da população (1). O envelhecimento é pontuado por diversas modificações, como alterações nos componentes corporais (hipotrofia muscular, aumento do tecido adiposo corporal), enfraquecimento muscular, diminuição da capacidade funcional e, associado à isso, ocorre uma redução da prática de atividades físicas bem como um declínio do desempenho cognitivo. Esse processo pode levar a complicações na saúde do idoso, como: a incapacidade física, o desenvolvimento de síndromes metabólicas e doenças cardiovasculares (2). O exercício físico no envelhecimento se trata de uma intervenção não farmacêutica promissora, que está sendo explorado por seu potencial benefício à saúde integral do idoso. Com efeito, essa prática agrega uma melhora na capacidade física e na função cognitiva dos idosos, tornando-se indispensável para um envelhecimento saudável (3). Assim, o objetivo deste estudo é compilar dados referentes à importância da atividade física para a promoção à saúde do idoso.

Metodologia: Trata-se de um estudo de caráter exploratório, baseado no método de revisão de literatura com exposição de evidências. Foi realizada uma revisão e análise de diversos artigos científicos das bases de dados: PUBMED, MEDLINE, LILACS e SciELO. Utilizou-se descritores combinados com o operador booleano AND: “Physical exercise AND Aged AND Older adults”, pesquisados no MeSH. Inicialmente foram encontrados 3.806 estudos. Para seleção, utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: estudos que estavam nos idiomas inglês e português, datados entre 2015 e 2020 e que abordassem a prática da atividade física como potencial promoção à saúde do idoso. Ao total, nove artigos foram selecionados para análise. **Resultados e Discussão:** Este estudo expositivo sintetiza que os idosos praticantes de atividade física,

quando comparados com aqueles que não realizam tal atividade, tendem a possuir melhor qualidade e maior longevidade de vida. Diversos resultados demonstram que existem benefícios fisiológicos para aqueles praticantes de exercícios físicos regulares (3 dias de atividade vigorosa, por no mínimo 20 minutos; ou 5 dias ou mais de atividade moderada ou caminhada por no mínimo 30 minutos; ou pelo menos 5 dias e 150 minutos semanais de qualquer tipo de atividade física) (2), como: i) proporcionar uma integração, emocional e social do idoso (4); ii) impacto direto na redução de diversas causas de risco de mortalidade, no qual um idoso sedentário apresenta o risco de óbito em até 50 vezes mais elevada que um idoso que realiza atividades físicas cinco vezes por semana. Além disso, a prática de exercícios que queimam mais de 1000 Kcal/semana está associada com uma redução de 30% das causas de mortalidade (4); iii) reduzir a probabilidade do idoso desenvolver câncer, incluindo o de mama e o de colón em 30% e 10% respectivamente (4); iv) diminuir as chances de queda por parte dos idosos, nas quais representam uma das principais formas de mortalidade desse grupo, aumentando o tônus, o equilíbrio e a resistência muscular (7); v) aumentar o estado cognitivo geral do idoso quando comparado com sujeitos com baixo nível de atividade física e/ou sedentarismo (2); vi) favorecer ao idoso um desenvolvimento bem sucedido nessa fase, no qual este passa a construir um projeto de vida, trazendo um aumento na esperança e um sentimento de pertencimento (5); vii) prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como: hipertensão arterial, diabetes mellitus e neoplasias (6); viii) diminuir o risco de formação de osteoporose, promovendo um fortalecimento ósseo (8) e; ix) reduzir, através da atividade física, o desenvolvimento de sarcopenia, por aumentar a massa, a força e a contratatura muscular (9). **Conclusão:** As evidências disponíveis sugerem e comprovam, portanto, que a prática de atividade física regular contribui significativamente para a promoção à saúde do idoso, tornando-se indispensável em seu cotidiano. Nesse sentido, a execução de exercícios físicos se torna um dos principais pilares para a redução do desenvolvimento de doenças e na melhoria dos aspectos biopsicossociais dos idosos, sendo, portanto, o grande protagonista para a manutenção de um envelhecimento saudável e conseqüente elevação da qualidade de vida tão necessário e fundamental para aqueles que se encontram nesse ciclo de vida.

Referências:

- 1- ALMEIDA, Barbara Lopes et al. Quality of life of elderly people who practice physical activities/Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, v. 12, p. 432-436, 2020.

2- OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4163- 4170, 2019.

3- MACEDO, Thuane Lopes et al. Análise dos aspectos cognitivos de idosos considerando a prática de exercícios físicos regulares e fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, n. 2, 2019.

4-

MORA, Jorge Camilo; VALENCIA, Willy M. Exercise and older adults. *Clinics in geriatric medicine*, v. 34, n. 1, p. 145-162, 2018.

5- DA SILVA, Priscila Dias et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 13, n. 2, p. 1-13, 2018.

6- PEIXOTO, Sérgio Viana et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, p. 5s, 2018.

7- DE LABRA, Carmen et al. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *BMC geriatrics*, v. 15, n. 1, p. 154, 2015.

8- MCPHEE, Jamie S. et al. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, v. 17, n. 3, p. 567-580, 2016.

9- MARZETTI, Emanuele et al. Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging clinical and experimental research*, v. 29, n. 1, p. 35-42, 2017.