



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

OLIVEIRA, Angélica Camilo de ¹

RESUMO

Introdução: O déficit das taxas de fecundidade e de mortalidade em âmbito global, tem como consequência o atual envelhecimento populacional.¹ À medida em que a transição demográfica ocorre, a procura por asilos cresce.¹ Convém ressaltar que mais importante do que viver por mais tempo é agregar qualidade de vida aos anos adicionais. Para tal finalidade, estudos demonstram o quanto a atividade física é promissora no retardo da degeneração física em idosos². Trabalhos que investigam o tema com profundidade entre idosos institucionalizados ainda são escassos na literatura,³ tornando-se preciso reunir as principais evidências encontradas. O objetivo desse estudo é apresentar quais os benefícios da atividade física na promoção de qualidade de vida para idosos institucionalizados. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados, Medline (via Pubmed), Cochrane Library, Scielo e Lilacs com a estratégia de busca “Aged AND Quality of Life AND Motor Activity AND Institutionalization”. Constituiu como critério de inclusão estudos que abordassem a relação entre atividade física e qualidade de vida na terceira idade, enquanto o critério de exclusão foi composto por revisões de literatura e artigos que relatavam, exclusivamente, sobre idosos residentes na comunidade. **Resultados e Discussão:** Dos 68 artigos encontrados na pesquisa, 26 títulos foram considerados significativos, 16 resumos foram selecionados para leitura do artigo completo e 12 estudos foram incluídos. Podem ser apontadas como vantagem, melhores avaliações na escala de Barthel, no índice de mobilidade de Rivermead e no teste Time UP and Go.⁴ Aumento da socialização^{5,6} e redução dos sintomas depressivos.⁷ O treinamento resistido aprimora a arquitetura do sono e reduz a gravidade da síndrome da apneia obstrutiva do sono.⁸ Em pessoas muito idosas, exercícios resistidos ampliou a qualidade muscular.^{9,10} Houve atenuação da mortalidade por doenças cardiovasculares,¹¹ auxílio na prevenção de quedas,¹² no ganho de autonomia^{13,14} e na melhoria da dor corporal.¹⁵

Conclusão: É evidente que o exercício físico é um grande aliado na promoção da qualidade de vida entre idosos institucionalizados, diante disso torna-se fundamental que as instituições geriátricas de longa reconhecem a prática regular de atividades físicas como uma intervenção não farmacológica vital para a terceira idade.

Referências:

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato P.; RAMOS, Luiz Roberto. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 200- 210, June 1987. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101987000300005&lng=en&nrm=iso. access on 05 July 2020. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005>.

PERNANBUCO, Carlos Soares et al. Quality of life, elderly and physical activity. **Health**, v. 4, n. 2, p. 88-93, 2012. Available from https://file.scirp.org/pdf/Health20120200006_92712293.pdf >. access on 05 July 2020. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2012.42014>

FREITAS, Mariana Ayres Vilhena de; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.



13, n. 3, p. 395-401, Dec. 2010 . Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000300006&lng=en&nrm=iso. access on 05 July 2020. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000300006>.

PERNANBUCO, Carlos Soares et al. Quality of life, elderly and physical activity. **Health**, v. 4, n. 2, p. 88-93, 2012. Available from < https://file.scirp.org/pdf/Health20120200006_92712293.pdf >. access on 05 July 2020. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2012.42014>

ABIZANDA, Pedro et al. Effects of an Oral Nutritional Supplementation Plus Physical Exercise Intervention on the Physical Function, Nutritional Status, and Quality of Life in Frail Institutionalized Older Adults: The ACTIVNES Study. **Journal of the American Medical Directors Association**, vol. 16, n.5, p. 439.e9-439.e16, 2015. Available from< [https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(15\)00150-4/fulltext](https://www.jamda.com/article/S1525-8610(15)00150-4/fulltext)>. access on 05 July 2020. doi:10.1016/j.jamda.2015.02.005

ESPEJO, Luis Antúnez et al. Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad y calidad de vida en mayores institucionalizados diagnosticados de gonartrosis. [Effects of exercise on the function and quality of life in the institutionalised elderly diagnosed with gonarthrosis]. **Revista española de geriatría y gerontología**, vol. 47,6 262-5, 2012. Available from<<https://sci-hub.tw/10.1016/j.regg.2011.06.011>> . access on 05 July 2020. doi:10.1016/j.regg.2011.06.011

NIVASH, Rugbeer et al. The effect of group exercise frequency on health related quality of life in institutionalized elderly. **Pan Afr Med J**, 26:35, 2017 Jan 24. Available from< <https://www.panafrican-med-journal.com/content/article/26/35/full/>> . access on 05 July 2020. doi:10.11604/pamj.2017.26.35.10518

SALQUERO, Alfonso et al. Physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwelling and institutionalized older adults. **Archives of gerontology and geriatrics**, vol. 53,2, p. 152-7, 2016. Available from< <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.10.005>> . access on 05 July 2020. doi:10.1016/j.archger.2010.10.005

HERRICK, Jeffery E; PURI, Shipra; RICHARD, Kathy C. Resistance training does not alter same-day sleep architecture in institutionalized older adults. **J Sleep Res**, v. 27, n.4 e12590. Available from< <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jsr.12590>>. access on 05 July 2020. doi:10.1111/jsr.12590

STRASSER, Eva-Maria et al. Strength training increases skeletal muscle quality but not muscle mass in old institutionalized adults: a randomized, multi-arm parallel and controlled intervention study. **European journal of physical and rehabilitation medicine**, vol. 54,6, p. 921-933, (2018). Available from< <https://sci-hub.tw/10.23736/S1973-9087.18.04930-4>>. access on 05 July 2020. doi:10.23736/S1973-9087.18.04930-

HOFMANN, Marlene et al. Effects of elastic band resistance training and nutritional supplementation on muscle quality and circulating muscle growth and degradation factors of institutionalized elderly women: the Vienna Active Ageing Study (VAAS). **Eur J Appl Physiol**, vol 116, n. 5, p. 885-897, May 2016. Available from< <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-016-3344-8>>. access on 05 July 2020. doi:10.1007/s00421-016-3344-8

HIGUERAS-FRESNILLO, Sara et al. Physical activity attenuates the impact of poor physical, mental, and social health on total and cardiovascular mortality in older adults: a population- based prospective cohort study. **Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation**, vol. 27,12 , p. 3293- 3302., 2018. Available from<<https://sci-hub.tw/10.1007/s11136-018-1974-5>> . access on 05 July 2020. doi:10.1007/s11136-018-1974-5



MARMELEIRA, José; FERREIRA, Soraia; RAIMUNDO, Armando. Physical activity and physical fitness of nursing home residents with cognitive impairment: A pilot study. **Exp Gerontol**, v. 100, p. 63-69, 2017. Available from <<https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.10.025>>. access on 05 July 2020. doi:10.1016/j.exger.2017.10.025

DECHAMPS, Arnaud et al. Effects of exercise programs to prevent decline in health-related quality of life in highly deconditioned institutionalized elderly persons: a randomized controlled trial. **Archives of internal medicine**, vol. 170, n. 2, p.162-9, 2010. Available from <<https://sci-hub.tw/10.1001/archinternmed.2009.489>>. access on 05 July 2020. doi:10.1001/archinternmed.2009.489

PAULO, Thais Reis Silva de et al. O exercício físico funcional para idosos institucionalizados: um novo olhar para as atividades da vida diária/ The functional exercise for older institutionalized: a new look at the activities of daily living. **Estud. interdiscip. envelhec**, v. 17, n. 2, p. 413-427, december 2012. Available from <<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/24211/25392>>. access on 05 July 2020.

LOBO, Alexandrina et al. Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly. **Geriatrics & gerontology international**, vol. 8,4, p. 284-90, 2008. Available from <<https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2008.00478.x>>. access on 05 July 2020. doi:10.1111/j.1447-0594.2008.00478.x

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Idosos Institucionalizados; Qualidade de Vida.