

## **IMPACTOS E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO**

Hevelen Raiane dos Santos Jeronymo

Fernando Pereira dos Santos

### **RESUMO**

Adotar um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Sendo assim, a partir de uma revisão da literatura, o presente artigo tem como proposta demonstrar a importância de se praticar exercício físico no envelhecimento buscando assim uma maior qualidade de vida. Através desta revisão fica ainda mais nítido, que com a longevidade aumentando ano a ano, os benefícios do exercício físico no envelhecimento para a melhora da qualidade de vida são de extrema importância.

**Palavras-chave:** envelhecimento; qualidade de vida; exercício físico.

### **ABSTRACT**

Adopting an active lifestyle provides several health benefits, as it is considered an important component for improving the quality of life and functional independence of the elderly. Thus, from a literature review, this article aims to demonstrate the importance of physical exercise in aging seeking a better quality of life. This review makes it even clearer that with longevity increasing year after year, the benefits of physical exercise in aging to improve quality of life are extremely important.

**Keywords:** aging; quality of life; physical exercise.

## **1 INTRODUÇÃO**

Com o passar dos anos temos observado um aumento na perspectiva de vida, sendo assim o aumento de pessoas envelhecendo torna-se crescente ano a ano.

Com base nessa informação, fica claro a necessidade de se encontrar formas para envelhecer com qualidade de vida. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo envolve muitas alterações em nosso organismo, como por exemplo, redução do equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e força, redução nas capacidades fisiológicas circulatória

e respiratória e ainda envolve modificações psicológicas favorecendo transtornos como depressão.

Para tentarmos amenizar os sinais de envelhecimento precisamos fazer uma inter-relação entre os diversos componentes associados, a fim de tentar retardar essas perdas.

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. Segundo Shumway-Cook e Woollacott (2003), há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma, considerando os aspectos primários, e a outra os secundários. Os aspectos primários estão relacionados às características genéticas e à deterioração do sistema nervoso; Os aspectos secundários avaliam a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros.

O objetivo desta revisão é destacar a importância dos exercícios físicos durante o envelhecimento, demonstrando os benefícios do estilo de vida ativo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, e na manutenção da capacidade funcional durante esse processo.

## **2 METODOLOGIA**

Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica de temas relacionados ao envelhecimento, a fim de buscar conhecimento por uma pesquisa qualitativa sobre a relação da longevidade com qualidade de vida.

Para desenvolver o artigo foram utilizados como fonte de pesquisa secundária através de publicações literárias específicas da área de Fisiologia do Exercício, além de literatura do Google Scholar e Scielo, buscando por temas que envolvem o Exercício Físico e Envelhecimento.

## **3 DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 Envelhecimento**

O envelhecimento tem despertado interesse de várias áreas do conhecimento, pois a perspectiva de vida da população mundial aumentou muito nas últimas décadas. Assim, esta

população passa a necessitar de políticas públicas voltadas a atender suas necessidades. Nesse sentido, cada vez mais se exige dos profissionais envolvidos. Um dos aspectos fundamentais para que o idoso tenha melhorias em sua saúde é a inclusão na sua rotina da prática da atividade física regular e bem orientada (SHEPHARD, 2003).

O envelhecimento, na visão da biologia, compreende os processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual e que implicam a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência. Esses processos são de natureza interacional, iniciam-se em diferentes épocas e ritmos e apresentam resultados diversos para as diferentes partes e funções do organismo (NERI, 2001).

Os fatores genéticos atuam no processo de envelhecimento, pois se acredita que cada espécie de ser vivo tenha uma duração máxima de vida que seria por ele determinada, porém a confirmação deste fato torna-se difícil, uma vez que o processo de envelhecimento se dá pela associação de vários motivos além do fator genético. Em geral, as mulheres vivem mais do que os homens, apresentando uma expectativa média ao nascer de cinco a sete anos a mais. Fato este que se deve à proteção da mulher por hormônios, em especial o estrógeno, e a tendência do homem de adotar procedimentos de maior risco para a saúde e para sua sobrevivência (CARVALHO FILHO, 2000; LUSTRI; MORELI, 2004).

O envelhecimento bem-sucedido é influenciado pelas oportunidades educacionais e sociais, pela saúde física e mental e pelo estilo de vida, variáveis que exercem papel importante na determinação e no ritmo do envelhecimento. As capacidades intelectuais básicas podem manter-se desde que as condições biológicas e intelectuais permaneçam. As especialidades cognitivas do domínio profissional, da vida diária e da sabedoria em relação às questões existenciais crescem. A personalidade conserva sua estrutura e seus mecanismos de autorregulação na velhice são mantidos desde que a integridade do organismo e a interação social estejam presentes. Um envelhecimento saudável do ponto de vista biológico, psicológico e social inclui as experiências e as influências histórico-sociais ocorridas ao longo da vida (NERI, 2001).

Com o envelhecimento, além de todas as transformações que ocorrem ao longo do processo, o tempo gasto com atividades físicas também vai sendo reduzido, o que pode causar dores e desconforto físico, redução da mobilidade e, até mesmo, a dependência física, influenciando negativamente na qualidade de vida e tirando muitas vezes das pessoas idosas o que lhes restou de autonomia e independência (MATSUDO *et al.*, 2000).

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2015). As condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária.

Especificamente com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos não-transmissíveis (DANT), pois exigem acompanhamento constante para que possa evitar o aumento da mortalidade nessa população.

Sabe-se que as DANT podem afetar a funcionalidade dos idosos, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente. Ainda que não sejam fatais, essas condições geralmente tendem a comprometer de forma significativa a qualidade de vida dos mesmos (BRASIL, 2006). Portanto, manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental a ser alcançada.

### **3.2 Diferença entre Atividade Física e Exercício Físico**

Caspersen, Powell, Christensen (1985) definiram atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades. Esses mesmos autores conceituam o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Esta por sua vez pode ser definida em duas vertentes, relacionada à saúde e à performance (NAHAS, 2006). Segundo esse autor, a primeira contempla atributos biológicos (força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, controle ponderal) que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário; a segunda relacionada à performance, envolve uma série de componentes relacionados ao desempenho esportivo ou laboral, como a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e as velocidades de deslocamento e de reação muscular.

Com base nestas informações, fica claro a necessidade de estimular a população idosa à prática de exercícios físicos capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida a fim de aumentar a longevidade.

### **3.3 Benefícios do Exercício Físico**

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL *et al.*, 2009; NELSON *et al.*, 2007; OMS, 2005).

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física regular, considerada um componente importante. São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (SHARKEY, 2001).

Essa constatação é reforçada por evidências científicas de que a atividade física regular pode trazer benefícios para a saúde física e mental (PATE, 1995).

Segundo a (OMS, 2006) na área física, observa-se a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Nelson et al (2007) divulgaram um documento emitindo recomendações sobre os tipos e quantidades de atividade física necessários para melhorar e manter a saúde dos idosos. As principais variáveis a serem observadas para a prescrição são: modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão; além das necessidades físicas, características sociais, psicológicas e físicas do idoso. Torna-se importante enfatizar que o planejamento dos exercícios deve ser individualizado, levando em consideração os resultados prévios das avaliações médica e física.

Teixeira, Batista (2009) realizaram uma meta-análise sobre os principais benefícios e limitações da prescrição de distintos tipos de exercícios físicos para idosos frágeis ou vulneráveis. Os autores concluíram que o treinamento resistido possibilita ganhos importantes em força e também em outros parâmetros, os quais podem ser otimizados de forma mais significativa quando trabalhados através de exercícios físicos específicos, como observado em resultado aos treinamentos multidimensionais.

Apesar de metodologias diversas, os autores entendem e transmitem a importância do exercício físico para a manutenção das habilidades durante o processo de envelhecimento. Com

o grande interesse nesse assunto, muitos estudos ainda vão se aprofundar para que haja uma maior conscientização da população, que ainda não se preocupa com a preparação do corpo para um envelhecimento com qualidade de vida preservada.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É evidente o considerável aumento da população idosa em todo o mundo. Esse crescimento desperta a atenção de acadêmicos em desenvolver pesquisas e, do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

Contudo, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população a essas atividades.

#### **REFERÊNCIAS**

AMARAL, Pâmela Nunes; POMATTI, Dalva Maria; FORTES, Vera Lucia Fortunato. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p.18-27, jan-jun/2007.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑES, Ciro Romelio Rodriguez. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

GONÇALVES, Cidália Domingues. Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 645-657, 2015.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out-dez/2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Caetano do Sul, v. 7, n. 1, jan-fev/2001.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

TAVARES, Renata Evangelista; JESUS, Maria Cristina Pinto de; MACHADO, Daniel Rodrigues; BRAGA, Vanessa Augusta Souza; TOCANTINS, Florence Ramijn; MERIGHI, Mirian Aparecida Barbosa. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017.