

ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

João Vitor Silva Ferreira¹

Lorena Cristina Curado Lopes²

Resumo: Diversos estudos nas últimas décadas tem mostrado os efeitos fisiológicos do exercício físico relacionado a saúde. Contudo, os benefícios do estilo de vida ativo ultrapassam a dimensão biológica, afetando positivamente a qualidade de vida e o bem-estar dos praticantes. Em relação a população idosa, estes benefícios são ainda mais evidentes uma vez que este grupo tem um risco aumentado de desenvolver depressão e perda na qualidade de vida. Dessa forma, o objetivo da presente revisão é demonstrar os possíveis efeitos da atividade física sobre os aspectos psicossociais e da qualidade de vida dos idosos. Para isso foi realizado uma pesquisa bibliográfica utilizando as bases de dados Lilacs, Scielo, Pubmed, Google Acadêmico. Como resultado foi identificado que a atividade física tem impacto positivo sobre a qualidade de vida, e reduz o risco de desenvolvimento de depressão, devendo ser incentivada por todos os profissionais e familiares que lidam com os idosos.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade de vida. Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Em 2011, a população idosa era de 20,5 milhões, o equivalente a 10,8% da população total. Projeções indicam que, em 2020, a população idosa brasileira será de 30,9 milhões, representando 14% da população total (KÜCHEMANN, 2012 p. 165).

Segundo o censo demográfico de 2010 (IBGE, 2011), a população brasileira de hoje é de 190.755.199 milhões de pessoas, sendo que 51%, o equivalente a 97 milhões, são mulheres e 49%, o equivalente a 93 milhões, são homens. O contingente de pessoas idosas, que, segundo a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, tem 60 anos a mais, é de 20.590.599 milhões, dos quais 55,5 % (11.434.487) são mulheres e 44,5% (9.156.112) são homens.

¹Aluno do 8º período do curso de Educação Física. E-mail: joacfferreira801@gmail.com

²Docente do curso de Educação física da UNIFIMES-GO

Tendo em vista os dados de envelhecimento global, Silva Júnior (2005, p. 8) ressalta que haverá uma grande movimentação nos meios sociais e econômicos em relação ao envelhecimento, representando um grande desafio aos diversos profissionais que lidam com este público, dentre eles os profissionais de educação física.

A inatividade durante esta fase da vida é muito grande, “em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo” (JÚNIOR, p. 11, 2005).

“políticas e programas de envelhecimento ativo são necessários para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, e para prevenir e retardar incapacidades e doenças crônicas” (JÚNIOR, p. 11, 2005).

Em relação a medidas a serem tomadas, entra as políticas públicas investindo na promoção da saúde criando projetos ou coisas do tipo, que visem atender as necessidades básicas dos idosos, como afirma Costa, Rocha & Oliveira (2012) que “para o favorecimento de tais fatores, a atividade física é sugerida como meio propiciador de qualidade de vida, através de atividades psicomotoras adaptadas à faixa etária do indivíduo.”

Neste sentido, o objetivo da presente revisão é demonstrar os possíveis efeitos da atividade física sobre os aspectos psicossociais e da qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Revisão de literatura realizada nas bases Lilacs, Scielo, Pubmed, Google Acadêmico. Para a busca foram utilizadas as seguintes palavras: atividade física, terceira idade, qualidade de vida, inatividade física, censo demográfico publicados entre os anos 2002 e 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atividade física voltada à qualidade de vida do idoso

Nos dias de hoje todos devem ter o conhecimento dos efeitos da atividade física e seus inúmeros benefícios. Assumpção, Morais & Fontoura (2002) sustentam que é fundamental “propiciar um maior conhecimento, por parte da população, sobre os benefícios de um estilo

de vida ativo e de aumentar seu envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima do repouso.”

“Apesar dos benefícios da prática de atividade física serem amplamente divulgados, poucos são os que realizam tais atividades regularmente, principalmente no subgrupo de idosos. As pesquisas que avaliam os níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida na população de idosos no Brasil estão crescendo cada vez mais diante do visível envelhecimento da população” (ALENCAR *et al.* p. 474/475, 2010).

Em relação à qualidade de vida, pode ser avaliada de acordo com o contexto abordado. Neste caso a qualidade de vida “Refere-se aos vários aspectos da vida de uma pessoa que são afetados por mudanças no seu estado de saúde, e que são significativos para a sua qualidade de vida” (CLEARY *et al. apud* SEIDL & ZANNON, 2004 p. 583).

Durante o processo de envelhecimento, o indivíduo fica susceptível ao surgimento de inúmeras doenças decorrentes da inatividade física e sedentarismo afetando diretamente na sua qualidade de vida e bem estar. No estudo realizado por Minghelli *et al.* (2012) foi identificado que idosos sedentários tem 38 vezes maior risco de desenvolver depressão do que aqueles que realizam atividade física regular. Sendo assim, Matsudo (2006) não se tem um envelhecimento exitoso e próspero sem além das promoções de saúde, acrescentando planos de atividades físicas. É uma preocupação para todos, seja em países desenvolvidos ou em países em desenvolvimento.

E de grande relevância também citar o fato de que a ausência de atividades voltadas a terceira idade podem causar o desenvolvimento de ansiedade e depressão, fatores que muitos idosos sedentários no dia de hoje vivenciam. No estudo realizado por Minghelli *et al.* (2013 p. 71) afirmam que protocolos de exercícios cotidianos podem trazer vários benefícios ao idoso, como uma melhora na autoestima, humor e bem-estar com o tempo mesmo, além de reduzir o estresse e se ver bem fisicamente quanto psicologicamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados parciais, a temática da pesquisa pode nos trazer como informação base, que são os benefícios advindos da prática regular de atividade física extrapolam a dimensão biológica, e sim trazem vários efeitos benéficos sobre dimensões psicossociais influenciando a qualidade de vida. Os mesmos são beneficiados com uma melhora em seu bem estar, vida social, ausência de doenças, entre outros. Dessa forma é importante que haja por parte da população uma iniciativa que chame atenção das políticas públicas em relação à criação e desenvolvimento de projetos voltados a promoção da saúde da população em geral, mais com foco na terceira idade por se tratar de um grupo que careça mais por tanto é ausente de projetos voltados a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ASSUMPCÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. **Revista digital**, nº 52, Buenos Aires, 2002.

ALENCAR, Nelyse de Araújo; JÚNIOR, José Vitorino de Souza; ARAGÃO, JaniCleria Bezerra; FERREIRA, Márcia de Assunção; DANTAS, Estélio. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioterapia movimento**, v. 23, nº 3, p. 473-481, Curitiba, 2010.

COSTA, Mayara; ROCHA, Leonardo; OLIVEIRA, Suenny; Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. **Revista Lusófona de educação**, p. 123-140, 2012.

JÚNIOR, Jarbas Barbosa da Silva; Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, 2005.

KÜCHEMANN, Berlindes Astrid; Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Revista sociedade e estado**, v. 27, nº 1, Brasília, 2012.

MINGHELLI, Beatriz; TOMÉ, Brigitte; NUNES, Carla; NEVES, Ana; SIMÕES, Cátia; Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos e sedentários. **Revista de psiquiatria clinica**, Silves, 2013.

MATSUDO, Sandra Mahecha; Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista brasileira de educação física especial**, v. 20, p. 135-37, São Paulo, 2006.

MINGHELLI, B.; TOMÉ, Brigitte; NUNES, C.; NEVES, A.; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista Psiquiatria Clínica**. 2013; v.40, n. 2 p:71-6, 2012.

IV COLÓQUIO ESTADUAL DE
PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
II CONGRESSO NACIONAL DE
PESQUISA MULTIDISCIPLINAR

20 E 21 DE MAIO
DE 2019

Ciência e tecnologia em busca de inovações empreendedoras

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de saúde pública**, Rio de Janeiro, 2004..