

**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS:
 UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Rodrigo de Oliveira Bastos Honorato¹, Camila Silva Amorim¹, Frederico Barros Costa^{2,5}
 Carlos Eduardo Lima Monteiro^{1,3,5}, Estélio Henrique Martin Dantas^{2,5}

RESUMO

Introdução: O fenômeno do aumento da população idosa que vem sendo observado em todo o mundo nas últimas décadas está diretamente relacionado a aspectos como a diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade, dentre muitas outras contribuições da ciência. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é identificar diferentes estudos da área de Educação Física sobre a interação da atividade física na qualidade de vida de diferentes grupos de idosos e seus resultados. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma breve revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos anais dos dois últimos Congressos Brasileiros de Ciência do Esporte (CONBRACE) e Congressos Internacionais de Ciência do Esporte (CONICE), importantes eventos na área da Educação Física realizados pelo Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). **Resultados e Discussão:** Os principais achados foram os benefícios da atividade física na saúde do idoso, socialização e autoestima, atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas e, atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde. **Conclusão:** Conclui-se que a prática de atividade física apresenta uma importância ainda maior durante a terceira idade.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Idosos. Envelhecimento.

1 - Centro Universitário Leonardo da Vinci, Indaial do Sul, Santa Catarina, Brasil.

2 - Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

3 - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

4 - Serviço Social do Comércio do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

5 - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ABSTRACT

Effects of physical activity on health and physical fitness of elderly: a literature review

Introduction: The phenomenon of an increase in the elderly population that has been observed worldwide in recent decades is directly related to aspects such as the decrease in fertility and mortality rates, among many other contributions of science. **Objective:** The objective of the present study is to identify different studies in the area of Physical Education on the interaction of physical activity in the quality of life of different groups of elderly people and their results. **Methods:** A brief bibliographic review of works published in the annals of the last two Brazilian Sports Science Congresses (CONBRACE) and International Sports Science Congresses (CONICE), important events in the area of Physical Education carried out by the Brazilian College of Sports Sciences (CBCE). **Results and Discussion:** The main findings were the benefits of physical activity on the health of the elderly, socialization and self-esteem, physical activity in helping to treat chronic diseases and physical activity in improving health-related components of physical fitness. **Conclusion:** It is concluded that the practice of physical activity is even more important during old age.

Key words: Physical Activity. Health. Elderly. Aging.

E-mail dos autores:

honorato.rob@gmail.com

mila.samorim@gmail.com

costafredericob@gmail.com

profmekadumonteiro@yahoo.com

estelio.dantas@unirio.br

Autor correspondente

Rodrigo de Oliveira Bastos Honorato.

Av São Miguel, 1671-

Mutuá, São Gonçalo-RJ, Brasil.

CEP: 24.445-686.

Telefones: (021) 98320 9369.

INTRODUÇÃO

Estudos que abordam a longevidade apontam que até o ano de 2040 a população muito idosa, isto é, indivíduos com mais de 80 anos, representará cerca de 7% da população nacional, constituindo um quarto da população idosa e, até o final de 2020 teremos a sexta maior população de idosos do mundo (Rojo e colaboradores, 2005).

Segundo pesquisa de 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nos últimos anos a população idosa cresceu 18% corroborando com o fato de que a população tem chegado a terceira idade em números cada vez maiores (IBGE, 2018).

Diversos autores como Camargo, Telles e Souza (2017), Vieira e colaboradores (2017), Santos, Maia e Furtado (2015), Santos e colaboradores (2015) entre outros, concordam que junto a idade, o envelhecimento traz consigo alterações fisiológicas naturais que acarretam entre outros na perda da funcionalidade motora, maior risco a doenças degenerativas e cardiovasculares, além de doenças crônicas como a diabetes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), aponta que no Brasil, a inatividade física afeta 47% da população de acordo com pesquisa realizada com dados de 2001 a 2016, o que caracteriza esses indivíduos como sedentários (OMS, 2018).

Em relação aos idosos os números são ainda mais alarmantes, de acordo com o sítio eletrônico da Câmara Municipal de São Paulo (2016), aproximadamente 64% dessa população pode ser considerada sedentária.

Encontra-se, portanto, a relevância do presente trabalho no fato de que, a partir de fontes idôneas, é conhecido que a população brasileira, especialmente a idosa, não pratica, em sua maioria, atividade física suficiente para que se mantenham saudáveis e ativos.

A prática de atividade física em união a uma alimentação balanceada e bons hábitos diários mostra-se como importante aliada na manutenção à saúde, à qualidade de vida e à aptidão física tão afetadas pelo processo de envelhecimento.

Entendemos neste estudo o conceito de aptidão física como um estado onde se há a capacidade de lidar com as atividades diárias, ocupações, lazer, e eventuais emergências com eficiência energética, ao passo em assegura-se a ausência de disfunções hipocinéticas e garante-se o

funcionamento integral do corpo (Guedes e Guedes, 1995).

Dessa forma, uma prática de atividade física segura e eficaz, que atenda às necessidades do grupo referido se torna essencial.

O presente trabalho justifica-se então na importância da figura do profissional de educação física nesse processo, que por sua vez, garante que este seja planejado, implementado e orientado adequadamente, respeitando a individualidade e as necessidades de cada indivíduo.

A partir do afirmado, tais profissionais podem contribuir para manutenção da saúde e qualidade de vida dessa população cada dia mais crescente e atuante em nosso país.

Com as informações até aqui apresentadas buscamos reforçar e entender os caminhos que fazem da atividade física componente vital para melhora e manutenção da saúde e da qualidade de vida das pessoas idosas e em processo de envelhecimento.

Apesar de já haver um consenso sobre seus benefícios, seu caminho apresenta-se num nível de complexidade muito acima da expectativa de qualquer pesquisador.

Se faz necessário compreender o processo de envelhecimento de forma individual e coletiva, bem como avaliar o que os estudos mais recentes aplicando diferentes métodos de treinamento físico na terceira idade têm trazido de resultados concretos.

Torna-se indispensável compreender as diferentes necessidades de grupos específicos dentro da faixa etária analisada além de cruzamento de dados e, conseqüentemente uma bateria incessante de novas pesquisas e experimentos. Um conjunto de novas respostas gera uma bateria de novas perguntas que cada vez mais aproxima da solução (ou do conjunto de soluções) que trará à sociedade a resposta das perguntas que aqui destacamos: Como conquistar um processo de envelhecimento mais saudável e, conseqüentemente, uma velhice mais plena? Como envelhecer da forma mais saudável possível?

O presente trabalho objetiva, portanto, identificar o que diferentes estudos da área de Educação Física, aplicados nos últimos anos, têm abordado e concluído sobre a interação da atividade física na qualidade de vida de diferentes grupos de idosos e seus resultados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para responder as questões levantadas neste estudo, foi realizada uma revisão de literatura de artigos, pesquisas e projetos de trabalhos publicados nos anais dos dois últimos CONBRACE/ CONICE disponíveis para consulta, que ocorreram nos anos de 2015, na cidade de Vitória-ES e 2017, em Goiânia-GO.

Juntas, as duas edições mostraram trabalhos de diversas regiões do Brasil, possibilitando assim uma visão ampliada e diversificada a respeito dos benefícios da prática da atividade física na saúde de idosos.

O Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte (CONBRACE) é um importante evento na área da Educação Física e ocorre em conjunto com o Congresso Internacional de Ciência do Esporte (CONICE) a cada dois anos. Realizado pelo Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), o evento é de suma importância para pesquisadores, uma vez que oferece oportunidades para discussões relacionadas à diversas áreas do conhecimento.

Para seleção de artigos foi realizada uma busca sistemática nos sites do evento com as palavras-chave “idoso”, “envelhecimento” e “terceira idade”. Inicialmente foram encontrados 23 itens na base de dados referente ao ano de 2015 e 21 na base de 2017.

Foram eliminados os artigos que não tratavam da temática ou que não se aplicavam aos objetivos desta pesquisa. O resultado foi de um total de 17 artigos, que foram nomeados de A1 a A17.

Em uma segunda etapa subdividimos os artigos em áreas afim, de acordo com os objetos estudados pelos mesmos e as características em comum encontradas, dessa forma foram elaborados subgrupos divididos pelas seguintes áreas de concentração: benefícios da atividade física na saúde do idoso, socialização e autoestima, atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas e, atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde.

No subgrupo intitulado “Benefícios da atividade física na saúde do idoso” agrupam-

se os artigos que tratam dos benefícios da prática da atividade física de uma forma geral, sem especificar modalidades esportivas ou grupos específicos relacionados a doenças e outros.

No subgrupo “Socialização e autoestima” foram tratados os estudos que abordam as possibilidades que a atividade física proporciona nas interações sociais e, conseqüentemente na melhora da autoestima.

O subgrupo “Atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas” abrange os artigos que tratam especificamente de alguma doença crônica.

Ainda nesse item enumeramos: hipertensão, doença de Parkinson e depressão. Por último, o subgrupo “Atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde” trata dos artigos que abordam, em pesquisas com idosos, alguns dos componentes da aptidão física relacionados à saúde. Foram identificados: composição corporal, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade.

A escolha dessa metodologia se deu pois, segundo Lakatos e Marconi (2003), o pesquisador precisa estar em contato direto com todas as fontes possíveis sobre o assunto abordado. Dessa forma, o autor encontrará meios de atestar fidedignamente seu trabalho, e assim, promover uma análise crítica sobre o objeto de estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para uma melhor análise e discussão dos artigos estudados, foram feitas subdivisões deles de acordo com características em comum encontradas, foram elas: benefícios da atividade física na saúde do idoso, socialização e autoestima, atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas e, atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde.

A fim de facilitar a estruturação da pesquisa, bem como aumentar a fluidez da interpretação e leitura dos dados, os artigos foram organizados na Tabela 1, onde cada um deles está indicado pelo seu título, autor(es) e, também, por um código alfanumérico aqui criado para auxiliar no referenciamento.

Tabela 1 - Organização dos Artigos por Código, Título e Autoria.

Código do Artigo	Título	Autor (es)
A1	A prescrição de atividade física direcionada ao idoso na atenção primária à saúde: Um relato de experiência.	Ana Trindade Pereira, Milene Gouvêa Tyll, Luana de Castro Rocha.
A2	Atividades culturais, artísticas e literárias dentro da ILPI: Uma reflexão sobre essas atividades como manifestações de lazer.	Camilla Silva Gonçalves, Raimundo Nonato Assunção Viana, Ludmilla Silva Gonçalves.
A3	Efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica na composição corporal de mulheres idosas dislipidêmicas.	Alexandra Ferreira Vieira, Adriana Cristine Kock Buttelli, Daniela Jardim, Marcos Paulo Bienert Masiero, Rochelle Rocha Costa, Luiz Fernando Martins Krueel.
A4	Efeitos de um treinamento de hidroginástica sobre a frequência cardíaca no segundo limiar ventilatório de mulheres dislipidêmicas.	Thaís Reichert, Leandro Coconcelli, Nicole Monticelli Simmer, Natália Carvalho Bagatini, Rochelle Rocha Costa, Luiz Fernando Martins Krueel.
A5	Envelhecimento, idoso e atividade física no congresso brasileiro de ciência do esporte (CONBRACE)	Gabriel Pereira Paes Neto, Raphael Farias da Costa, Renan Santos Furtado, Ilana Maria Lima da Silva, Carlos Victor Souza.
A6	Metodologia pedagógica aplicada ao ensino da caminhada nórdica e livre para pessoas com doença de Parkinson.	Diana Maria Cubillos Arcila, Elren Passos Monteiro, Natalia Andrea Gomeñuka, Ricardo dos Santos Gehrke, Aline de Sousa Pagnussat, Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga.
A7	Movimentos rítmicos e expressivos em idosas hipertensas: uma atividade dançante hipotensoras pós exercício	Francisco Eric Vale de Sousa, Thiago dos Santos Rosa, Marilda Teixeira Mendes, Yoranny Raquel Castro de Sousa, Tânia Mara Vieira Sampaio, Milton Rocha de Moraes.
A8	Nível de atividade Física influencia mais do que a idade na funcionalidade e no medo de cair em idosos	Lívia Mariana Marcos dos Santos, Michele Rosana Santos Maia, Fabianne Magalhães Girardin Pimentel Furtado.
A9	O envelhecimento e a atividade física: uma perspectiva epidemiológica em um hospital em Belém-PA	Débora Pantoja dos Santos.
A10	Presença da educação física na saúde do idoso: caso da unidade de atenção básica à saúde da família em Goiânia/GO.	Elen Cristine Gomes Prado, Nayara Queiroz de Santana, Thamara Cardoso Jacob, Ricardo Lira de Rezende Neves.
A11	Um estudo da flexibilidade das alunas do projeto de extensão "qualidade de vida para o adulto e o idoso"	Beatriz Almeida Santos, Ellen Fernanda da Silva Ferreira, Rodrigo Amancio de Assis, Jacqueline da Silva Nunes Pereira.
A12	(Re) Inventando o envelhecimento através das práticas corporais: escolhas possíveis no cotidiano que se revela na intergeracionalidade.	Tereza Claudia Camargo, Silvio de Cássio da Costa Telles, Claudia Teresa Vieira de Souza.
A13	A atividade física como efeito aditivo no tratamento da depressão em mulheres idosas.	Diogo Barbosa de Albuquerque, Jones Henrique dos Santos, Daniel Felipe Ferreira dos Anjos.
A14	Análise do nível de atividade física, autonomia funcional e depressão em idosos ativos e sedentários.	Fábio Brum Thimóteo, Diego da Costa dos Santos, Francis Natally de Almeida Anacleto, José Henrique.
A15	Benefícios da atividade física em grupo na qualidade de vida do idoso.	Débora Pantoja dos Santos, Thiago Carrera Cantanhede.

A16	Flexibilidade na terceira idade: um relato de experiência.	Carine Aparecida Souza Bastos, Heliston Santos Soares, Ana Gabriela Alves Medeiros.
A17	O papel do professor de educação física no projeto de extensão UATI: um relato de experiência.	Cíntia Barreto de Araújo, Jamille Santos Lôla, Josimere Silva Almeida, Maíra de Souza Barreto.

Fonte: Próprios autores, 2020.

A partir de agora, cada artigo será referenciado de acordo com seu código alfanumérico, aperfeiçoando assim a leitura e fluidez do texto.

Recomenda-se, portanto, retornar à Tabela 1 sempre que necessário seja esclarecer sobre qual(ais) documento(s) far-se-á(ão) referência.

Uma segunda tabela (Tabela 2), a seguir apresentada, foi elaborada a fim de explicitar

sobre qual(ais) área(s) de concentração versam cada um dos artigos avaliados no presente levantamento.

Cabe ressaltar que, por vezes, artigos foram associados à mais de uma área de concentração por versar construtivamente para àqueles tópicos, trazendo dados conclusivos e necessários para todos os subgrupos onde foram enquadrados.

Tabela 2 - Organização dos Artigos por Código em Áreas de Concentração/ Subgrupos.

Código do Artigo	Áreas de Concentração / Subgrupos			
	Benefícios da atividade física na saúde do idoso.	Socialização e autoestima.	Atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas.	Atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde.
A1	X			
A2		X		
A3				X
A4				X
A5	X			
A6			X	
A7			X	
A8				X
A9	X			
A10	X			
A11				X
A12		X		
A13		X	X	
A14		X	X	
A15	X			
A16				X
A17	X			

Fonte: Próprios autores, 2020

Acredita-se que dessa forma seja possível ter uma leitura mais imediata das especificidades e convergências das pesquisas realizadas nos últimos anos, culminando numa visão ampliada sobre o que vem sendo pesquisado na área da saúde e aptidão física do idoso através da atividade física numa perspectiva que vai do macro ao micro.

Interpretando, assim, seus dados, através de particularidades e características comuns, contribuindo cada vez mais na

qualidade de vida da sociedade, especialmente da população idosa.

Benefícios da atividade física na saúde do idoso

Neste contexto agrupamos os artigos que acompanharam e relataram a evolução da saúde do idoso ou grupo de idosos estudados, a partir de diferentes práticas corporais e/ou programas de exercícios físicos.

Destacam-se aqui os artigos A1, A5, A9, A10, A15, A17 (Araújo e colaboradores, 2017; Neto e colaboradores, 2015; Pereira,

Tyll, Rocha, 2017; Prado e colaboradores, 2015; Santos, 2015; Santos e Cantanhede, 2017).

Com exceção de um artigo dos acima listados (A15), todos os demais realizaram suas ações em torno de políticas públicas voltadas a atenção à saúde do idoso. Esse fator traz à reflexão sobre a importância da presença do estado na garantia e promoção da saúde e qualidade de vida dessa população.

De acordo com A5, readaptações e incrementos devem ser pensados pelos governantes para que seja garantida a manutenção de serviços como moradia, transporte, saúde, lazer e outros, visto que, com o aumento da expectativa de vida, vive-se mais.

Ainda para os autores, a negação dos direitos garantidos aos idosos torna-se principal obstáculo para sua inserção social, destacando a discriminação e o preconceito.

Para A9, a nova organização social que se apresenta, fez com que o estado começasse a repensar seu modelo assistencial, antes voltado as doenças e atenções hospitalares.

Em sua nova configuração, a atenção está voltada para o idoso de forma integral e preventiva, visando a profilaxia e agravos de doenças, promovendo qualidade de vida.

A10 complementa a ideia, inteirando que a manutenção da saúde e garantia de direitos estão previstos na constituição e resguardados pela Lei, sendo assim ações não só individuais, mas também coletivas. Prado e colaboradores (2015) concluem que as práticas de lazer colaboram para a manutenção da saúde de idosos e devem ser estimuladas por meio de Políticas de Saúde.

A15, apesar de não ter direcionado sua pesquisa em torno de projetos ligados às políticas públicas, buscou observar os benefícios das atividades físicas quando realizadas em grupo. Uma das conclusões alcançadas pelos autores foi a de que tais práticas corporais ainda não são acessíveis por grande parte do público idoso. É cabível às autoridades investir nessa área, desde a informação da importância da prática dessas atividades, passando pela garantia de espaços adequados, profissionais capacitados e acompanhamento de forma geral.

Os apontamentos feitos em A1, A9, A10 e A17 caminham na mesma direção, e, relatam, que quando se trata da assistência à saúde do idoso, uma equipe multiprofissional,

abrangendo as mais diversas áreas como psicologia, médica, social, educação física, fonoaudiologia, entre outros, se faz de suma importância.

Assim pode-se garantir um serviço de qualidade aos assistidos, oferecendo-lhes um envelhecimento com autonomia para manter da melhor forma suas atividades cotidianas, além da prevenção e do controle de doenças crônicas.

Dessa forma o profissional de educação física muito tem a contribuir no desenvolvimento e acompanhamento de estímulos e práticas nessa direção.

O estudo feito em A5 objetivou, assim com esta pesquisa, identificar o teor das publicações feitas no CONBRACE em um determinado período, para assim entender um pouco mais sobre a visão da Educação Física a respeito da terceira idade e todo seu universo.

Na publicação em questão, os autores encontraram os vieses biológico, fisiológico e psicossociais bastante latentes e ressaltam que apesar desses aspectos serem indiscutíveis e pertinentes, o envelhecimento se mostra de forma ainda mais complexa e é preciso uma maior abrangência.

Envelhecer, de acordo com os autores, é resultado de um longo processo de desenvolvimento pessoal, passando por questões, sociais, individuais, econômicas, culturais e muitas outras que não podem deixar de ser consideradas.

Socialização e autoestima

Agrupam-se aqui, os artigos que relatam estudos sobre a influência da prática de atividades físicas, culturais e artísticas na socialização e melhora da autoestima do idoso. Alguns estudos tratam também sobre como essa prática pode ser aliada no tratamento de doenças como a depressão e outros problemas sociopsicológicos presentes na população idosa.

As pesquisas direcionadas em A13 e A14 (Albuquerque, Santos, Anjos, 2017; Thimóteo e colaboradores, 2017) buscaram em seus estudos associar a prática da atividade física como auxiliar ao tratamento da depressão, além de comparar os níveis de autonomia funcional e depressão em idosos ativos e sedentários, respectivamente.

Em A13, os autores apontam que a depressão está entre as doenças que apresenta maior incidência entre a população

idosa, sobretudo, entre as mulheres. O artigo expõe ainda que imagem corporal, influências genéticas, psicológicas e socioculturais e estado civil estão entre os fatores desencadeadores da doença. A atividade física se apresenta então, como "...uma ferramenta terapêutica não farmacológica para o tratamento da depressão (Albuquerque, Santos, Anjos, 2017).

Nos testes feitos em A14, encontraram-se diferenças significativas na autonomia funcional entre os idosos ativos e sedentários, tendo o primeiro grupo apresentado melhores resultados. Em relação aos testes de níveis de depressão, apesar do estudo não ter encontrado diferença significativa entre os grupos, os autores ressaltam resultados de pesquisas anteriores onde apontam que idosos não sedentários apresentam maior independência funcional, enquanto os classificados sedentários apresentam acentuada diminuição em suas capacidades funcionais.

Os estudos realizados em A2 (Gonçalves, Viana, Gonçalves, 2015) apontam a atividade física voltada para o lazer como possibilidade de proporcionar aos indivíduos, em especial aos idosos, meios de se manterem e/ ou melhorarem a socialização. Apresenta-se também como aliado capaz de ajudar na prevenção e tratamento da depressão, por exemplo, atenuando os declínios oriundos do processo do envelhecimento.

Os estudos realizados em A12 (Camargo, Telles, Souza, 2017) concordam com os artigos citados neste tópico, ao dizerem que a complexidade do envelhecer numa sociedade que valoriza a estética, contribui para o número elevado de problemas associados a autoimagem e autoaceitação enfrentado por muitos idosos. Segundo os mesmos autores, a busca por atender aos padrões estéticos, por manter o corpo jovem e belo, levou a sociedade a valorizar mais as atividades físicas, inclusive os idosos, levando-os a hábitos mais saudáveis.

Atividade física no auxílio ao tratamento de doenças crônicas

De acordo com Thimóteo e colaboradores (2017), juntamente com o crescimento da população idosa está o aumento da incidência de doenças crônicas.

Desta forma, neste subgrupo abordaremos os artigos que tratam da

atividade física relacionada a doenças crônicas, são eles: A6, A7, A13 e A14 (Albuquerque, Santos, Anjos, 2017; Arcila e colaboradores, 2015; Sousa e colaboradores, 2015; Thimóteo e colaboradores, 2017). As doenças debatidas foram: doença de Parkinson, hipertensão e depressão.

Os autores em A7, apontam que muitos idosos não tiveram acesso, em sua juventude, a educação (incluindo a educação física) visando qualidade de vida, bem como possibilidades de prática regular de atividades físicas ao longo de suas vidas. O sedentarismo, por sua vez, está diretamente associado ao aparecimento de doenças como a diabetes, depressão e, em destaque, a hipertensão, que ainda segundo o estudo, é a que maior apresenta acometimento entre a população e diminui a capacidade funcional do idoso. Ainda de acordo com o estudo, a prática de atividade física causou uma resposta hipotensora em seus praticantes. Os autores ressaltam também, que uma sessão de exercícios aeróbios ou de força é capaz de reduzir os níveis pressóricos por algum período, trazendo muitos benefícios aos indivíduos hipertensos.

A pesquisa realizada em A6, buscou tratar da metodologia utilizada para orientar idosos com a doença de Parkinson em suas atividades físicas. Durante o estudo pode-se perceber melhoras significativas nos grupos avaliados, que se mostraram com maior motivação nos trabalhos realizados através de metodologias que contaram com atividade simples e lúdicas. Os autores relatam a importância de uma orientação que leve em consideração as dificuldades e limitações de cada um, as angústias e ansiedade, para assim criar um ambiente afetivo e favorável ao desenvolvimento e fortalecimento de suas funcionalidades.

Segundo os autores em A14, a independência do idoso está diretamente ligada a incapacidade física e mental, consequentemente limitando as condições de autogestão e autocuidado, interferindo ainda em suas relações sócias o que leva, por vezes, ao isolamento. A atividade física é então, capaz de proporcionar bem-estar físico, psicológico e social ao idoso, contribuindo para sua saúde e qualidade de vida.

Os autores em A13 concordam com as afirmações e acrescentam que a atividade física muito tem a contribuir na prevenção e combate as doenças oriundas do processo de envelhecimento como uma alternativa não

farmacológica e não prejudicial. Dessa forma, houve relação direta entre prática regular de atividade física e a redução dos sintomas da depressão, em idosas acompanhadas pelo estudo. Os exercícios resistidos se mostraram com resultados mais significativos em detrimento de outros.

É importante ressaltar que todos os artigos aqui abordados exaltam a importância de atividades físicas em caráter de lazer, lúdicas, artísticas, entre outras, para um processo de envelhecimento saudável com amenização das perdas por ele provocadas. Atividade física na melhora de componentes da aptidão física relacionados a saúde

O presente capítulo teve como norteadores os artigos A3, A4, A8, A11 e A16 (Bastos, Soares, Medeiros, 2017; Reichert e colaboradores, 2015; Santos e colaboradores, 2015; Santos, Maia, Furtado, 2015; Vieira e colaboradores, 2017).

Todos abordam a melhora significativa de componentes da aptidão física relacionados à saúde em levantamentos assistidos com grupos da terceira idade.

De acordo com Farinatti (2008), a prática regular de atividade física deve ser regular e adequada para que o idoso apresente melhora significativa nos diversos componentes da aptidão física.

Os diferentes estudos observaram diversos tipos de atividades físicas em grupos de idosos de ambos os sexos, das quais destaca-se a hidroginástica, presente em A3, A4 e A16.

Dentre os diversos componentes da aptidão física relacionados à saúde elencados por Weineck (1991), a saber: força muscular, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal, destacam-se os três últimos, compondo as pesquisas de A3, A4, A11 e A16.

O artigo A8, apesar de não especificar um componente, desenvolve seu estudo em fatores atrelados à funcionalidade e à qualidade de vida, baseando seu estudo em questões mais subjetivas, como por exemplo a relação do nível da atividade física com o medo de cair que idosos costumam sentir, associados à diversos componentes da aptidão física relacionados à saúde.

As diversas pesquisas aqui elencadas apresentam resultados convergentes apesar do uso de diferentes metodologias e observação de diferentes componentes. Há

melhora significativa na aptidão física dos diversos grupos de idosos.

O treinamento em hidroginástica de caráter aeróbico, elencado em A3 e A4 produziu efeitos benéficos na composição corporal dos participantes bem como na melhora na capacidade cardiorrespiratória deles. Um modelo diferente de treinamento associando o alongamento e a prática da hidroginástica, em A16, ampliou de forma considerável a flexibilidade de seus praticantes.

Apesar de não explicitar o modelo de treinamento utilizado, A11 apresenta em seus resultados que a maioria das idosas integrantes do projeto (praticantes de atividade física há mais de seis meses) apresentou amplitude articular em níveis adequados para sua faixa etária.

Por fim, A8 aponta que a influência da prática regular de atividade física por idosos superou até mesmo a influência da idade no declínio funcional (atrelados à força e à resistência muscular, por exemplo) e no medo de cair em idosos.

CONCLUSÃO

Apesar de essencial em todas as fases da vida, a prática de atividade física apresenta uma importância ainda maior durante a terceira idade, onde é fundamental que a orientação direcionada aos idosos abranja desde a atenção primária à saúde até o controle e redução dos sintomas de doenças crônicas, como a depressão.

Os artigos pesquisados apontam que os estímulos fisiológicos acarretados por atividades com intensidade leve e moderada são suficientes na promoção da saúde pós-exercício e na manutenção de um estilo de vida ativo além de serem compreendidos como expressões de lazer, quando trabalhados de forma lúdica, voltadas à socialização e integração dos idosos.

A partir do levantamento de dados dos artigos mais recentes disponíveis no banco de dados digital do CONBRACE que versam sobre os efeitos da atividade física na saúde e na aptidão física de idosos, pode-se concluir que a atividade física permanece como uma importante aliada inclusive na terceira idade, aprimorando aspectos de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Os grupos de idosos estudados, sem exceção, tiveram melhoras significativas relatadas nos mais diversos estudos, cada um

através de sua metodologia, culminando em aumento do bem-estar e da autonomia dos praticantes.

Aspectos associados à aptidão física relacionada à saúde foram parametrizados das mais diversas formas em diferentes estudos que convergiram para melhora da função cardiorrespiratória, flexibilidade, força, resistência muscular e composição corporal.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses em relação ao presente estudo.

DECLARAÇÃO DE FINANCIAMENTO

Estudo conduzido sem financiamento.

REFERÊNCIAS

1-Albuquerque, D.B.; Santos, J.H.; Anjos, D.F.F. A atividade física como efeito aditivo no tratamento da depressão em mulheres idosas. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/paper/view/9808/4759>

2-Araújo, C.B.; Lôla, J.S.; Almeida, J.S.; Barreto, M.S. O papel do professor de educação física no projeto de extensão UATI: Um relato de experiência. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/paper/viewFile/9886/4653>

3-Arcila, D.M.C.; Monteiro, P.E.; Gomeñuka, N.A.; Gehrke, R.S.; Pagnussat, A.S.; Peyré-Tartaruga, L.A. Metodologia pedagógica aplicada ao ensino da caminhada nórdica e livre para pessoas com doença de Parkinson. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2265/1258>

4-Bastos, C.A.S.; Soares, H.S.; Medeiros, A.G.A. Flexibilidade na terceira idade: um relato de experiência. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/paper/viewFile/9039/4618>

5-Câmara Municipal de São Paulo. Sedentarismo atinge mais da metade dos idosos no Brasil. 2016. Disponível em: <http://www.saopaulo.sp.leg.br/blog/sedentaris-mo-atinge-mais-da-metade-dos-idosos-no-brasil/>

6-Camargo, T.C.; Telles, S.C.C.; Souza, C.T.V. Inventando o envelhecimento através das práticas corporais: escolhas possíveis no cotidiano que se revela na Intergeracionalidade. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/re-inventando-o-envelhecimento-atraves-das-praticas-corporais-escolhas-possiveis-no-cotidiano-que-se-revela-na-intergeracionalidade>

7-Farinatti, P.T.V. Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercícios: bases teóricas e metodológicas. Barueri. Manole. 2008.

8-Gonçalves, C.S.; Viana, R.N.A.; Gonçalves, L.S. Atividades culturais, artísticas e literárias dentro da ILPI: Uma reflexão sobre essas atividades como manifestações de lazer. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7123/3728%3E>

9-Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R.P. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Num. 1. 1995. p. 18-35.

10-IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Características dos Moradores e Domicílios. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

11-Lakatos, E.M.; Marconi, M.A. Fundamentos de metodologia científica. 5ª edição. São Paulo. Atlas. 2003.

12-Neto, G.P.L.; Costa, R.F.; Furtado, R.S.; Silva, I.M.L.; Souza, C.V. envelhecimento, idoso e atividade física no congresso brasileiro de ciência do esporte (Conbrace). Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7287/3898>

13-OMS. Organização Mundial da Saúde.. Mais de 1,5 bilhão de adultos no mundo não praticam atividade física suficiente. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/mais-de-14-bilhao-de-adultos-no-mundo-nao-praticam-atividade-fisica-suficiente>

14-Pereira, A.T.; Tyll, M.G.; Rocha, L.D.C. A prescrição de atividade física direcionada ao idoso na atenção primária à saúde: um relato de experiência. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/download/7285/3399>

15-Prado, E.C.G.; Santana, N.Q.S.; Jacob, T.; C.; Neves, R.L.R. Presença da educação física na saúde do idoso: caso da unidade de atenção básica à saúde da família em Goiânia-GO. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/viewFile/7096/3377>

16-Reichert, T.; Coconcelli, L.; Simmer, N.M.; Bagatini, N.C.; Costa, R.R.; Kruehl, L.F.M. Efeitos de um treinamento de hidroginástica sobre a Frequência cardíaca no segundo limiar ventilatório de Mulheres dislipidêmicas. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015.

17-Rojo, M.R.S.; Carvalho, S.M.R.; Marin, M.J.S.; Dátilo, G.M.P.A.; Barbosa, P.M.K. Efeitos do exercício físico na aptidão física e funções cognitivas de idosos. Brazilian Journal of Health. Vol. 3. Num. 2. 2005. p. 2243–2262.

18-Santos, B.A.; Ferreira, E.F.S.; Assis, R.A.; Pereira, J.S.N. Um estudo da flexibilidade das alunas do projeto de extensão “qualidade de vida para o adulto e o idoso”. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/viewFile/7858/3388>

19-Santos, D.P. O envelhecimento e a atividade física: uma perspectiva epidemiológica em um hospital em Belém-PA. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015.

20-Santos, D.P.; Cantanhede, T.C. Benefícios da atividade física em grupo na qualidade de

vida do idoso. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017.

21-Santos, L.M.M.; Maia, M.R.S.; Furtado, F.M.G.P. Nível de atividade física influencia mais do que a idade na funcionalidade e no medo de cair em idosos. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/view/7015/3368>

22-Sousa, F.E.V.; Rosa, T.S.; Mendes, M.T.; Sousa, Y.R.C.; Sampaio, T.M.V.; Moraes, M.R. Movimentos rítmicos e expressivos em idosas hipertensas: uma atividade dançante hipotensora pós-exercício. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 19. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/view/7485>

23-Thimóteo, F.B.; Santos, D.C.; Anacleto, F.N.A.A.; Henrique, J. Análise do nível de atividade física, autonomia funcional e depressão em idosos ativos e sedentários. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2017/7conice/paper/view/8993>

24-Vieira, A.F.; Buttelli, A.C.K.; Jardim, D.; Masiero, M.P.B.; Costa, R.R.; Kruehl, L.F.M. Efeitos de dois modelos de treinamento de Hidroginástica na composição corporal de mulheres idosas dislipidêmicas. Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte. Vol. 20. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbra-ce2015/6conice/paper/download/7709/3371>

25-Weineck, J. Biologia do Esporte. São Paulo. Manole. 1991.

Recebido para publicação em 21/03/2021
Aceito em 04/04/2021