

# ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: uma revisão integrativa

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.7



## RESUMO

**OBJETIVO:** Ressaltar a importância do profissional de educação física no combate das alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento.

**METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica uma revisão integrativa, que foi realizada por meio de um levantamento de literatura onde foram utilizadas fontes secundárias referentes à temática em questão, a fim de responder à seguinte problemática: “De que forma exercício físico pode auxiliar no combate nas alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento?”. A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui artigos científico bibliográficos nas bases de dados on-line.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, a expectativa de vida tem se elevado no decorrer dos anos. Pois é notório a presença de idosos em nosso meio, idosos que procuram cuidar-se bem, através de atividades físicas, médicos, exames, entre outros. O treinamento de força é empregado hoje para idosos com o intuito de possibilitar uma maior durabilidade dessas capacidades que são diminuídas com o tempo. Durante muitos anos, o treinamento de força foi considerado perigoso para as pessoas da terceira idade. Com a evolução da Ciência, foi-se constatando que esse treinamento é um grande aliado no envelhecimento, gerando efeitos positivos na força, flexibilidade, equilíbrio e na função cardiovascular.

### Aline Leal de Carvalho Torres

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-3685-1301>

### Maria da Cruz Sousa

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-2127-4361>

### Kacio Henrique Silva Simeão

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-4922-9370>

### Vanessa Silva Cândido

Graduanda em Educação Física pela AESPI- Ensino Superior do Piauí

Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-2078-9868>

### Francisco das Chagas Araújo Sousa

Médico Veterinário, Doutor em Ciência Animal e Professor Adjunto da AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-7244-9729>

**PALAVRAS-CHAVES:** Benefícios; Deficiência; Inclusão; Qualidade de vida; Barreiras.

# PHYSICAL ACTIVITY AT OLD AGE: an integrative review

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.7



## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To emphasize the importance of physical education professionals in combating physiological changes resulting from aging.

**METHODOLOGY:** This is a bibliographic review, an integrative review, which was carried out through a literature survey where secondary sources related to the topic in question were used, in order to answer the following issue: "How can physical exercise help in combating physiological changes resulting from aging?" The bibliographic research is based on previously published material. Traditionally, this research modality includes scientific bibliographic articles in online databases.

**FINAL CONSIDERATIONS:** Therefore, life expectancy has increased over the years. Because the presence of elderly people in our environment is notorious, elderly people who seek to take good care of themselves, through physical activities, doctors, exams, among others. The elderly currently seek to improve their lives, through a good diet that is in fact essential since the birth of a person, as in old age who want to live well, looking for good health professionals to alleviate certain diseases caused by their advanced ages.

---

Recebido em: 24/01/2022  
Aprovado em: 15/09/2022  
Conflito de Interesse: não houve  
Suporte Financeiro: não houve

**KEYWORD:** Benefits; Elderly; Aging; Physical activity.



## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento são as diversas alterações ocorrentes num indivíduo, prejudicando o funcionamento do organismo podendo assim causar sarcopenia (perda de massa muscular), artrite, osteoporose, problemas cardíacos, problemas mentais, entre outras doenças ocasionadas durante o processo do envelhecimento, e conseqüentemente mudando sua qualidade de vida. Para os indivíduos do grupo da terceira idade fazer alguma atividade física é primordial, pois é um estímulo motivacional para que a prática se torne um hábito comum de seu dia a dia. Observa-se que os idosos estão cada vez mais procurando ter um estilo de vida ativo praticando atividades físicas regularmente, essa prática regular proporciona uma melhor disposição física, uma melhora da saúde e da qualidade de vida. (COSTA,2014)

Costa afirma que o envelhecimento se associa a diversas limitações psicológicas e físicas, em consequência disso torna-se difícil para estes indivíduos desempenharem certas ações, tornando-os dependentes para a realização de atividades físicas e prejudicando sua qualidade de vida. (COSTA,2014)

Diversas mudanças acontecem com o envelhecimento fazendo com que o organismo trabalhe de maneira diferenciada, o corpo torna-se menos flexível, os movimentos são mais lentos com a perda da agilidade, as articulações perdem mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, o aparelho cardiovascular diminui sua capacidade, o sistema respiratório causa várias alterações fazendo com que o indivíduo se sinta mais limitado. (AQUINE,2002)

A atividade física regular torna o idoso mais dinâmico, amenizando assim a incidência de doenças, oferecendo melhor qualidade de vida e autoestima. Sendo assim, a musculação é uma das atividades físicas recomendadas para o idoso a fim de manter a sua força muscular, facilitando e melhorando o desempenho nas atividades cotidianas. (AQUINE,2002)

Qual o papel do profissional da educação física no combate das alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento?

O treinamento de força é uma das atividades que podemos utilizar para praticarmos diversas formas de resistência. Atualmente, os profissionais da saúde orientam com grande facilidade as pessoas para praticarem exercícios, primeiro por ser uma forma de atividade usada para diversos objetivos, tais como, sair do sedentarismo, manter uma boa saúde, emagrecer, enrijecer, amenizar ou evitar certas lesões. No geral, o exercício físico tem como objetivo melhorar a saúde e o preparo físico do indivíduo, além de promover o bem-estar, desenvolver habilidades perdidas, aperfeiçoar a aparência física e controlar o peso. (PINTO, 2008)

Os idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física estão muito mais sujeitos ao desenvolvimento de algumas enfermidades e doenças crônicas, por exemplo diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, osteoporose, sarcopenia, entre outras.(OMRON HEALTHCARE,2020)

Essa pesquisa tem como objetivo ressaltar a importância do profissional de educação física no combate das alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento.

A redução da sensibilidade visual, proprioceptiva e vestibular com o avanço da idade, exige mais atenção para manter a estabilidade postural durante o movimento de andar e na posição ortostática. Desta forma, o risco de quedas em idosos pode ser aumentado se a capacidade de manter a estabilidade postural não for mantida.

Diante destas informações, diminuir o risco para quedas em idosos parece ser primordial. Dentre as alternativas não-farmacológicas para prevenir deterioração do controle postural, o exercício físico regular recebe um destaque especial. De maneira interessante, pessoas idosas com maior nível de atividade física regular parecem demonstrar um melhor controle da postura quando comparados com idosos sedentários.

A atividade física representa um importante papel no desenvolvimento e na manutenção da massa óssea e corporal. De acordo com Putukian 1994, citado por Júnior et al., a prevenção primária da osteoporose se faz através de exercícios físicos, mas ele acrescenta: sem exagero. Em contrapartida, o ganho de massa óssea com a atividade física é reversível, tal como ocorre nos músculos (BAI—OR 1994), se a pessoa se tornar inativa: as sedentárias são mais susceptíveis à perda de massa óssea e ao aumento de incidência de fraturas (CHILIBECH et al. 1995), desconsiderando a causa ou a duração de vida inativa (CHENUT 1992).

A constância de exercícios físicos durante a vida é o melhor meio para a prevenção de doenças e alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento. O exercício físico vigoroso até os 30 anos de idade, principalmente, com a suplementação adequada de cálcio, tende a favorecer um elevado pico de massa óssea e com isso previne os possíveis problemas de osteoporose precoce, pois os ossos que receberem tensão proveniente da atividade física tendem a fortalecer (MARCHAND 2001). Além da osteoporose, as outras doenças decorrentes do processo de envelhecimento podem ser prevenidas com a prescrição adequada do treinamento de força.

## METODOLOGIA

### TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão bibliográfica uma revisão integrativa, que foi realizada por meio de um levantamento de literatura onde foram utilizadas fontes secundárias referentes à temática em questão, a fim de responder à seguinte problemática: “De que forma exercício físico pode auxiliar no combate nas alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento?”

A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui artigos científico bibliográficos nas bases de dados on-line

### COLETA DE DADOS

Para realização desta pesquisa será realizado levantamentos bibliográficos nas bases de dados on-line: Science Direct, The Scientific Electronic Library Olinne (SCIELO).

Os critérios de inclusões estabelecidos serão artigos desenvolvidos no Brasil, publicados no idioma português, associados com o

tema, terem sido redigidos na forma de artigos publicados no ano de 2021 a 2022, contendo artigos completos na base de dado.

## CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DE ESTUDOS

Os critérios de inclusão serão definidos a utilização de artigos, tempo do artigo (artigos publicados nos últimos 09 anos, 2012 a 2014), tipo de estudo (artigos) e base de dados, The Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

Os critérios para exclusão dos estudos foram: resumos, artigos publicados a mais de 9 anos, artigos de revisão.

## ANÁLISE DOS DADOS

Neste estudo serão utilizados dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado, a propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para discussões e análise dos dados foram observados os temas, os objetivos e resultados dos artigos publicados, com a intenção de compreender quais os benefícios da atividade física na terceira idade.

<b>Autores / ano</b>	<b>Títulos</b>	<b>Objetivos de estudos</b>	<b>Resultados</b>
MATSUDO, (2000)	Importância da aptidão física para o idoso	Com o aumento da idade as pessoas idosas se tornam menos inativas e com isso ocorre uma perda na capacidade funcional e uma diminuição na prática de atividade Física.	Na diminuição da prática de atividade física, acaba ocasionando o surgimento de doenças que ajudam a deteriorar o processo de envelhecimento.
Hurley; roth, (2000).	O Treinamento de força e seus benefícios para idoso.	O treinamento de força está sendo considerada uma das modalidades de exercícios mais eficazes no envelhecimento.	Na ajuda ao combate do processo de envelhecimento, por proporcionar maior funcionalidade para as atividades do dia a dia
MATSUDO, (2001)	Importância da aptidão física para o idoso.	Na prática de atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo.	Os aspectos importantes durante o envelhecimento e poderão influenciar na prevenção de diversas doenças e na qualidade do viver.

Fleck, (2006)	O Treinamento de força e seus benefícios para idoso.	Por muito tempo os exercícios de força não eram comumente recomendados pela área médica devido a alguns riscos que poderiam oferecer para idosos que possuíam alguma patologia.	Com o passar dos anos e a publicação de novos estudos esse tabu foi sendo quebrado e a prática do treino de força trás muitos benefícios ao seu praticante.
Fechine; trompieri, 2011	O Treinamento de força e seus benefícios para idoso.	A prática de atividade física regular e controlada é de suma importância para promover a saúde no envelhecimento.	Dessa forma ajuda a controlar as doenças crônicas que são tão comuns nessa fase, do envelhecimento.
Melo, 2013	Programa de exercícios do treinamento de força e os cuidados do profissional de educação física.	O profissional de educação física deve fazer um estudo planejado para que o idoso.	Para alcançar o resultado positivo e com o avançar do programa de exercícios obtenha as adaptações necessárias para o fortalecimento do músculo.

Com o aumento da idade as pessoas idosas se tornam menos inativas e com isso ocorre uma perda na capacidade funcional e uma diminuição na prática de atividade física, ocasionando o surgimento de doenças que ajudam a deteriorar o processo de envelhecimento (MATSUDO, 2000)

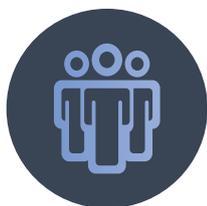
O treinamento de força está sendo considerada uma das modalidades de exercícios mais eficazes na ajuda ao combate do processo de envelhecimento, por propiciar maior funcionalidade para as atividades do dia a dia (HURLEY; ROTH, 2000). Com isso é possível perceber que apesar da etapa do envelhecimento ser considerada frágil, com o uso do treino de força esse momento pode ser melhor vivido. Deixando o corpo do ser praticante mais potente, com equilíbrio, flexibilidade e força para a execução as tarefas diárias (FOSS, 2000).

Matsudo et al. (2001), constataram através de evidências epidemiológicas que a prática de atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são aspectos importantes durante o envelhecimento e poderão influenciar na prevenção de diversas doenças e na qualidade do viver. Por muito tempo os exercícios de força não eram comumente recomendados pela área médica devido a alguns riscos que poderiam oferecer para idosos que possuíam alguma patologia. Com o passar dos anos e a publicação de novos estudos esse tabu foi sendo quebrado e a prática do treino de força traz muitos benefícios ao seu praticante (FLECK, 2006).

Segundo Zawadski e Vagetti (2007), uma das atividades mais recomendadas para o idoso é o treinamento de força, pois além de melhorar os movimentos básicos, aumenta a força muscular. Os benefícios não param apenas no aspecto biológico, mas também nos aspectos sociais e psicológicos, combatendo a depressão e aumentando o bem-estar (RASO, 2007). A prática de atividade física regular e controlada é de suma importância para promover a saúde no envelhecimento, já que atua fortalecendo a musculatura, na manutenção da densidade dos ossos, controlando os níveis pressóricos e de glicose sanguínea. Dessa forma ajuda a controlar as doenças crônicas que são tão comuns nessa fase (FECHINE; TROMPIERI, 2011). O profissional de educação física deve fazer um estudo planejado

para que o idoso tenha na fazer inicial resultado positivo e com o avançar do programa de exercícios obtenha as adaptações necessárias para o fortalecimento do músculo (MELO, 2013).

Como diz o ditado, quem tem saúde tem tudo. Assim funciona a nossa vida, pois sem saúde não somos nada, não podemos correr, caminhar, pular, não podemos fazer praticamente nada, a saúde é primordial, é o nosso sustento. Devemos nos cuidar diariamente, tanto procurando médico como praticando atividade física. Ter uma boa saúde é algo que todos desejamos, mas, infelizmente muitas pessoas só percebem isso depois que a perdem (FINLEY). A prática da musculação na terceira idade é algo não tão comum de se ver, porém sabemos que isso acarreta diversas melhorias para eles. Sendo assim, é correto afirmar que a prática de exercícios. Um idoso totalmente ativo em suas atividades físicas tem um amplo convívio social e familiar, além de longevidade, bem-estar, qualidade de vida.



## CONCLUSÃO

---

Mesmo nos países em desenvolvimento a expectativa de vida subiu nas últimas décadas. Os avanços nas mais diferentes áreas contribuem para que se viva mais. Com uma população maior de idosos, o mercado de trabalho, as políticas públicas e a ciência vão se adaptando a essa faixa etária que está cada vez mais ativa na sociedade. Conforme vai envelhecendo, o indivíduo precisa ter comportamentos e atividades que melhorem sua saúde e bem-estar, mesmo com todas as perdas que ocorrem no organismo. Mesmo que na juventude o indivíduo tenha sido sedentário, a execução de atividades físicas trará benefícios para essa fase da vida.

Existem muitos ganhos a saúde do idoso através da promoção de atividades físicas cotidianas. Apesar do aumento do número de trabalhos direcionados a terceira idade ser pequeno inegável que a qualidade do resultado é muito grande. Uma rotina ativa de exercícios proporcionara ao idoso uma maior qualidade de vida no que diz respeito atividades diárias feitas por ele, como caminhadas curtas ou mesmo cuidar de um jardim.

Ter uma velhice tranquila não é apenas ter um capital seguro e sim ter qualidade de vida no que diz respeito ao retardo das consequências do envelhecimento, que podem ser dolorosas, mas também trará elementos positivos para o seu psicológico já que terá possibilidade de manter sua autonomia e, além disso, terá maior disposição para as atividades, deixando de lado a ideia de que o idoso é uma pessoa inútil. Entretanto, as atividades não devem ser feitas ao acaso, os exercícios para o idoso devem ser atraentes, graduais, respeitando a capacidade e limites de cada um. Cabe então o papel do profissional de educação física que promoverá atividades físicas e recreativas para colaborar com uma vida mais tranquila e saudável para o indivíduo. A vantagem é que mesmo com as perdas oriundas da velhice essas poderão ser renovadas através da atividade física, tanto como a flexibilidade, equilíbrio e massa óssea, e condições cardiorrespiratórias.

# REFERÊNCIAS

Nakada, Fábio Henrique Coelho, Natali, Bruno Vitório de Oliveira, Prof. Me. Borragine, Solange de Oliveira Freitas. Benefícios da musculação na terceira idade. Setembro de 2010- n• 148, revista digital de Buenos Aires. link <https://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>

Florêncio, Pedro Dias, Andraide, Wesley Silva, Velano, André Luiz de Souza, Benefícios do Treinamento de força para Idosos. 2020- n• 13, revista Saúde dos vales.

Lima, Alexsandro Carneiro Oliveira, Ana Paula dos Santos Silva, Jéssica Sousa

Cunha, Virilene Reis Siqueira, Thomaz Décio Abdalla, Benefício da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. 2016, N.o 2 Vol. 7, Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia

Santos, Adriano Bruno, Andraide, Ms. Priscila Maria da Cruz, A importância da prática da musculação na terceira idade, n-9

Omron, Healthcare, 7 riscos que o sedentarismo pode trazer para o idoso, <https://conteudo.omronbrasil.com/sedentarismo/#:~:text=Os%20idosos%20que%20n%C3%A3o%20praticam,de%20morte%20em%20at%C3%A9%2030%>

Weinert BT, Timiras PS. Invited review: Theories of aging. J Appl Physiol. American Physiological Society; outubro de 2003;95(4):1706–16