



Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura

Carmelita Maria Silva Sousa¹; Alex Alves Sobral de Sousa²; Lucineide Coqueiro Gurgel³; Eulina Alves Sousa Brito⁴; Francisco Rafael Soares de Sousa⁵; Willma José de Santana⁶; Patrícia Dore Vieira⁷.

Resumo: Esse estudo objetiva analisar a importância da atividade física para a qualidade de vida dos idosos. O estudo define-se como revisão integrativa com abordagem qualitativa, a partir dos descritores em saúde: “Idosos”, “Atividade física” e “Qualidade de vida”. Com artigos indexados nas bases de dados: Scielo, Lilacs e Pubmed do período de 2014 a 2019. Utilizando-se como critérios de inclusão: artigos disponíveis gratuitamente e nos idiomas português e inglês. E foram excluídos: teses, dissertações e monografias. Considerando a melhora da qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física percebe-se que, os efeitos são positivos no que concerne, saída do idoso do isolamento, diminuição das chances de doenças como depressão, melhora da força e do equilíbrio. Conclui-se, que existe a necessidade da ampliação das políticas voltadas a saúde dos idosos, estimulando estes a prática de exercícios físicos, combatendo o sedentarismo e proporcionando a melhora da qualidade de vida deste público.

Palavras-chave: Idosos, Atividade física, Qualidade de vida.

Contribution of physical activity to the quality of life of the elderly: An Integrative Review of Literature

Abstract: This study aims to analyze the importance of physical activity for the quality of life of the elderly. The study is defined as an integrative review with a qualitative approach, based on the descriptors in health: "Elderly", "Physical activity" and "Quality of life". With articles indexed in the databases: Scielo, Lilacs and Pubmed from the period 2014 to 2019. Utilizing as inclusion criteria: articles available free of charge and in the Portuguese and English languages. And were excluded: theses, dissertations and monographs. Considering the improvement in the quality of life of the elderly who practice physical activity, it is possible to notice that the effects are positive in terms of the elderly's withdrawal from the isolation, the reduction of the chances of diseases such as depression, improvement of strength and balance. It is concluded that there is a need to expand health policies for the elderly, stimulating them to practice physical exercises, fighting the sedentary lifestyle and improving the quality of life of this public.

Keywords: Elderly. Physical activity. Quality of life.

¹ Mestranda em Políticas públicas em Saúde pelo Instituto Atenas. carmelitasilva11@hotmail.com;

² Mestrando em Políticas públicas em Saúde pelo Instituto Atenas. alexsobralfisio@hotmail.com;

³ Mestranda em Políticas públicas em Saúde pelo Instituto Atenas. lucineide.gurgel@yahoo.com.br;

⁴ Mestranda em Políticas públicas em Saúde pelo Instituto Atenas. eulinaalvessousabrito@hotmail.com

⁵ Mestrando em Políticas públicas em Saúde pelo Instituto Atenas. rafael-soares@hotmail.com;

⁶ Doutorado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco. Wjsantana@hotmail.com;

⁷ Doutorado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. patydore@hotmail.com.

Introdução

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a serem mais ativos, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

É perceptível que o perfil demográfico no Brasil, se apresenta com um número acentuado de idosos. No entanto, pesquisas científicas têm sido realizadas com o intuito de avaliar a relação entre envelhecimento saudável e atividade física regular. Observou-se que, a prática de atividade física tem influência satisfatória na qualidade de vida desse público em todos os aspectos (ARAÚJO et al., 2017).

Ressalta-se que, os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida (SQUARCINI et al., 2015).

A dança é uma atividade física que traz melhorias para a saúde em geral. Para os idosos é de fundamental visto que, melhora a cognição e atenção (DIAZ; GURGEL, 2015). Constata-se através de pesquisa que, há pouca evidência quanto aos benefícios proporcionados aos idosos mediante atividade física. Dessa forma, faz-se necessário, mais estudos a respeito da veracidade da atividade em foco (RODRIGUES, 2019).

Considerando a relevância deste estudo relacionado a importância da atividade física para a qualidade de vida dos idosos e a respeito deste tema, o presente estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física para a qualidade de vida dos idosos.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Para a elaboração da pesquisa utilizou-se as seguintes etapas: determinação do tema e definição da pesquisa, definição da questão da pesquisa, estabelecimento dos critérios de inclusão e

exclusão (amostra), definição das categorias/informações a serem retiradas dos artigos utilizados como subsídios, autor, ano, título, revista, objetivo e desfecho.

O levantamento dos artigos na literatura deu-se nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine), combinando com os seguintes descritores: Idosos, Atividade física, Qualidade de vida. E publicados entre período 2014 a 2019.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente, nos idiomas português e inglês e relacionado ao objeto de estudo. Como critérios de exclusão optou-se pela não utilização de teses, dissertações e monografias.

Resultados e Discussões

A busca foi realizada via acesso on-line no período de dezembro de 2018 a março de 2019. De início obteve-se 48 artigos, mediante leitura e análise foram selecionados 10 artigos que melhor se adequaram aos critérios de inclusão e exclusão, que compuseram à amostra. Selecionados os artigos que atenderam os critérios estabelecidos e que discorriam sobre a influência da atividade física para a qualidade de vida dos idosos, onde as informações retiradas estão expostas na Tabela 1.

Tabela 1 – Artigos selecionados para o estudo, 2019.

AUTOR / ANO	TÍTULO	REVISTA	OBJETIVO	DESFECHO
Cavalli et al. (2014)	Motivação da pessoa idosa para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal	Revista Brasileira Geriatria Gerontologia	Perceber o que impulsiona o idoso a participar de programas voltados para atividades físicas em suas universidades; Brasil e Portugal.	Os idosos analisados compartilham os mesmos objetivos e motivação para a prática de atividade física pois, percebem a saúde como uma preocupação em comum.
Toldrá et al.	Promoção da Saúde e da	O mundo da Saúde	Avaliar dois grupos que participam de	Os resultados sugerem que o método é eficiente

(2014)	qualidade de vida com idosos por meio de praticas corporais		práticas corporais e orientados pelo método Self-healing, de Meir Schneider, realizados com pessoas que, estão envelhecendo e com pessoas consideradas idosas.	e traz resultados positivos para a funcionalidade e qualidade de vida dessas pessoas.
Campos et al. (2014)	Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da Estratégia Saúde da Família	Texto Contexto em enfermagem	Relatar o perfil sócio demográfico e analisar a relação de interdependência entre a qualidade de vida da pessoa idosa e a prática de exercícios físicos, frente de possíveis fatores.	A prática de atividades físicas regulares contribui para a ausência de depressão, proporciona maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar.
Freitas, Lélis, Filho (2014)	Prática Regular de Atividade Física: Estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil.	Revista Brasileira Medicina esporte	Identificar a prevalência da prática de exercícios físicos e os fatores associados à PRAF em adolescentes e idosos.	Observa-se- um decréscimo do nível de exercícios físicos conforme o aumento da idade. Sugere-se a implantação de políticas públicas que motivem à prática regular de exercícios físicos, nos grupos mais afetados em virtude do sedentarismo: adultos, idoso e de modo especial as mulheres em situação de vulnerabilidade.
Ferreir, Diettric, Pedro (2015)	Influência da pratica de atividade física sobre qualidade de vida de usuárias do SUS	Saúde Debate	Analisar a contribuição do exercício físico no que diz respeito à qualidade de participantes de um programa de atividades Básicas de Saúde da Família no município de Campo Grande/MG.	Constata-se que praticar exercício físico pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida em programas de promoção da saúde, como estratégia Saúde da Família.
Júnior et al. (2015)	Compreensão de idosos sobre os benefícios da	Revista Brasileira de Ciências da Saúde	Avaliar como um grupo de pessoas idosas e que praticam exercícios físicos	Percebe-se que, os participantes da pesquisa, compreendem os benefícios de um

	atividade física		entendem os efeitos propiciados pela prática do exercício físico.	programa de atividades físicas sobre a saúde física e mental.
Camões, Fernande, Rodrigues (2016)	Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócios comportamentais.	Motricidade	Avaliar o entendimento sobre qualidade de vida em pessoas acima de 70 anos, considerando a participação em programas de atividades físicas a níveis comunitários e idosos institucionalizados.	Os idosos que participam de programas de intervenção e praticam atividade física mesmo irregular apresentam melhor qualidade de vida do que os idosos institucionalizados.
Batista, Telles, Sarracem (2016)	Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do Projeto Melhor Idade: Estudo comparativo	Revista Científica do Unisaesiano	Avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas que fazem exercícios físicos e aqueles que não fazem.	Os exercícios físicos possibilitam aos idosos, melhor resultado na capacidade funcional, dor e, estado em geral da saúde, quando comparados aos idosos sedentários.
Camboim et al. (2017)	Benefícios da Atividade física na terceira idade para a qualidade de vida	Revista de Enfermagem	Relatar a experiência de pessoas idosas frente os benefícios do exercício físico para a qualidade de vida na terceira idade.	Compreende-se a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e qualidade de vida.
Moraes, Corrêa, Coelho (2018)	Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.	Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício.	Analisar a qualidade de vida e capacidade funcional da pessoa idosa e a contribuição dos fatores inseridos nessa prática.	Conclui-se que a prática de exercícios físicos promove manutenção satisfatória da qualidade de vida, entretanto as capacidades físicas associadas à autonomia estão aquém do ideal para essa população.

Fonte: Pesquisa dos autores, 2019.

O envelhecimento é um processo natural e, o número de pessoas idosas tem aumentado consideravelmente. Assim, faz-se necessário, políticas públicas voltadas para essa esfera da população, no sentido de promover a qualidade de vida. Sabe-se que, o envelhecimento acontece no mundo, contudo se dá em realidades e culturas diferentes, porém os idosos compartilham dos mesmos desejos para a prática de exercícios físicos, a proporção que entendem a importância para a qualidade de vida (CAVALLI et al., 2014).

As práticas corporais contribuem para a qualidade de vida dos idosos. É importante ressaltar que a prática regular de exercícios físicos, proporciona aos idosos a ausência de patologias como depressão, melhora a cognição e favorece um relacionamento familiar satisfatório (TOLDRÁ et al., 2014).

É importante ressaltar que, a prática regular de exercícios físico permite ao idoso a ausência de patologias como depressão, melhora também o aspecto cognitivo e um relacionamento familiar saudável (CAMPOS et al., 2014).

Os idosos que praticam exercícios físicos, apresentam melhor qualidade de vida, em relação aos não praticantes. Percebe-se que os idosos que participam de programas de intervenção e praticam atividades físicas mesmo irregularmente, tem um ganho positivo em relação à qualidade de vida do que os institucionalizado FREITAS; LÉLIS; FILHO, 2014).

Entende-se que, as práticas de exercícios físicos contribuem para a qualidade de vida dos idosos no que concerne a capacidade funcional, dor e o estado de saúde como um todo. Prevenindo assim o aparecimento de doenças relacionadas a pouca mobilidade e ao sedentarismo (FERREIR; DIETTRIC; PEDRO, 2015).

É perceptível a importância da prática de exercício físico e, também os fatores nela inseridos e que, traz resultados positivos, assim, contribuindo para o fortalecimento muscular do idoso e preservando sua autonomia (JÚNIOR et al., 2015).

Em se tratando de qualidade de vida dos idosos através de exercícios físicos, Percebe-se que, os idosos compreendem os benefícios para a saúde física e mental. Daí a importância de programas voltados para atividades físicas que proporcione qualidade de vida para essa parcela da população (CAMÕES; FERNANDE; RODRIGUES, 2016).

Considerando que, às atividades físicas influenciam positivamente para a qualidade de vida dos idosos, sugere-se a elaboração de ações voltadas para a saúde, compreendendo a contribuição dos fatores que são importantes para a qualidade de vida e suas correlações com a autonomia do funcionamento (BATISTA; TELLES; SARRACEM, 2016).

Observa-se que, com o aumento da idade há um decréscimo considerável para a prática de exercícios físicos (CAMBOIM et al., 2017). Assim, sinaliza-se para a importância de políticas públicas que motivem a prática regular de exercícios, principalmente nos grupos mais prejudicados em razão do sedentarismo: adultos, idosos e de modo especial às mulheres em situação de vulnerabilidade (MORAES, CORRÊA, COELHO, 2018).

Considerações Finais

Esta pesquisa proporcionou um melhor entendimento sobre a qualidade de vida dos idosos praticantes da atividade física, demonstrando sua importância e seus benefícios para a manutenção e promoção da saúde da pessoa idosa.

Levando em consideração a melhoria na qualidade de vida dos idosos praticantes de atividades físicas, os efeitos são positivos em todos os aspectos, ou seja, evita o isolamento, menor as chances de depressão, melhora também a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

Diante do exposto, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos e, fomentar o desejo dos não participantes mostrando o quanto o sedentarismo é prejudicial para a qualidade de vida.

Referências

ARAÚJO, W. A.; SILVA, T.; SOUZA, E. C.; LIMA, K. F. O.; ALMEIDA, G. S. **A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura.** CIEH. Congresso Internacional Envelhecimento Humano. 2017. Disponível em: https://editoraerealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EVD75_MD2_SA7_10494_05092017235508.PDF.

AZEVEDO FILHO, E. R. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>.

BATISTA, F. A.; TELLES, D. J.; SARRACENI, M. F. **Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto Melhor Idade: Estudo comparativo.** Revista

Científica do Unisalesiano, v. 7, n. 15, Jul-Dez 2016. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no15/artigo105.pdf>.

CAMBOIM, F. E. F.; NOBREGA, O. M.; DAVIM, B. M. R.; CAMDOIM, A. C. J.; NUNES, V. M. R.; OLIVEIRA, X. S. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida.** UFPE on line: Revista de Enfermagem, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/reulo.10827.96111-1.ED.11062001721>.

CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; RODRIGUES, T. **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócios comportamentais.** Revista Motricidade, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>.

CAMPOS, V. C. A.; CORBEIRO, C. E.; REZENDE, R. G.; VARGAS, D. M. A.; FERREIRA, F. E. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade físicas no contexto da estratégia saúde da família.** Texto e Contexto Enfermagem. Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 889-897, out-dez 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1950/0104-07072014002060015>.

CAVALLI, A. S et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal.** Revista bras. Geriatria gerontologia. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>.

DIAZ, G. B.; GURGEL, C. R. L. **Influência da dança na memória e atenção: uma revisão sistemática de literatura.** Centro Universitário Metodista, v. 17, n. 35, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15302/1983-9480/cmrs.v.17n35p29-37>.

FERREIRA, S. J.; DIETRICH, C. H. S.; PEDRO, A. D. **Influência da prática de atividade física sobre qualidade de vida de usuários do SUS.** SAÚDE DEBATE. Rio de Janeiro, v. 32, n. 106, p. 792-801, jul-set 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

FLORES, T. R.; GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; NUNES, B. P.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; GONÇALVES, H.; BERTOLDI, A. D. **Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014.** Epidemiol. Serv. Saúde, v. 27, n. 1, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201800010012>.

FREITAS, S. R.; LÉLLIS, O. L. F.; FILHO, F. A. J. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil.** Revista Brasileira Medicina Esporte, v. 20, n. 5, set-out 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

JÚNIOR, G. F. V.; BRANDÃO, B. A.; ALMEIDA, M. J. F.; OLIVEIRA, D. G. J. **Compreensão dos idosos sobre os benefícios da atividade física.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.03.04>.

MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. **Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.** Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício. São Paulo, v. 12, n. 74, p. 297-307, maio-jun 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398/1049>.

RODRIGUES, R. A. P. **Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 27, n. 2, p. 30-43, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3097>.

SQUARCINI, C. F. R.; ROCHA, S. V.; MUNARA, H. L. R.; BENEDITRI, T. R. B.; ALMEIDA, F. A. **Programa de Atividade Física para Idosos: Avaliação da Produção Científica Brasileira utilizando o modelo RE-AIM.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 909-920, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14103>.

TOLDRÁ, R. C.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. A.; SOUTO, F. C. **Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais.** O mundo da saúde, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 159-169, Jun 2014. DOI: http://dx.doi.org/10.5343/0104_0_7809_20143802159169.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

SOUSA, Carmelita Maria Silva; SOUSA, Alex Alves Sobral de; GURGEL, Lucineide Coqueiro; BRITO, Eulina Alves Sousa; SOUSA, Francisco Rafael Soares de; SANTAA, Willma José de; VIEIRA, Patrícia Dore. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, 2019, vol.13, n.46, p. 425-433 ISSN: 1981-1179.

Recebido: 19/06/2019

Aceito 25/06/2019