

A contribuição do exercício físico no processo de envelhecimento



<https://doi.org/10.56238/sevened2023.007-056>

Kaio Bernardes Ferreira

Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-MG)
Instituição: Centro Universitário de Formiga
E-mail: lu.bernardes@outlook.com

André Hostalácio Freitas

Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-MG)
Instituição: Centro Universitário de Formiga
E-mail: andrehostalacio@hotmail.com

José Carlos Leal

Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ)
Instituição: Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-MG)
E-mail: leal@uniformg.edu.br

Ivani Pose Martins

Doutorado em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras (UFLA)
Instituição: Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-MG)
E-mail: ivani@uniformg.edu.br

RESUMO

Este estudo teve por objetivo analisar, por meio de revisão integrativa, os benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico como um componente importante para amenizar as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento. A pesquisa foi realizada no período entre outubro a novembro de 2023, nas seguintes bases de dados: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e BDENF (Base de Dados de Enfermagem), devido à credibilidade, variedade e facilidade de encontrar artigos em português e disponível na íntegra para acesso online, a partir da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “exercício físico”, “envelhecimento” e “saúde do idoso”, cruzando com o operador booleano AND. A partir dos resultados encontrados, evidenciou-se que a prática do exercício físico é uma alternativa saudável para amenizar as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento.

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

1 INTRODUÇÃO

Dados do IBGE (2022) demonstram que “a população do Brasil está mais velha”. No período entre 2012 e 2021, o número de pessoas com idade de 60 anos ou mais aumentou 3,4%. Isso demonstra que a expectativa de vida da população brasileira está em constante crescimento.

A qualidade de vida, bem-estar, boas condições de saúde, são alguns dos fatores essenciais para elevar a expectativa de vida de uma população, que, no cenário atual, tende a um progressivo processo de envelhecimento, modificando a configuração das pirâmides, com o crescimento do seu topo (Yabuuti et al., 2019). Com a mudança demográfica do Brasil, houve uma redução nas taxas de mortalidade e ampliação da expectativa de vida, comprovando o aumento do número de idosos. Atualmente, o envelhecimento faz parte da realidade social, resultando em mudanças estatísticas e novos desafios, que impactam de forma direta no sistema público de saúde. Esse é um processo universal, o qual é evidenciado pelas mudanças psicológicas, sociais e biológicas próprias do processo



de vida, que a depender de condições genéticas, estilo de vida e até o meio ambiente acaba ocorrendo de maneira diferente entre as pessoas (Silva et al., 2019).

Conforme a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida vai de acordo com o entendimento que uma pessoa tem sobre sua saúde, considerando seus valores e os da sociedade em que vive, sua cultura, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1998).

De acordo com Vecchia et al., (2005), a qualidade de vida do idoso está relacionada às atividades sociais, autoestima, bem-estar, disposição para realizar tarefas diárias, nível de bem-estar econômico e emocional, ao autocuidado, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, morais e religião.

Para o Ministério da Saúde, atualmente o estado de saúde é caracterizado pelo aumento de doenças não transmissíveis devido à maior adoção de estilos de vida não saudáveis, com ênfase na má alimentação e falta de exercícios físicos, fruto dos processos de industrialização e globalização.

No entanto, para Arpini e Martini (2021), as alterações fisiológicas, funcionais, socioafetivas e psíquicas comuns no envelhecimento podem ser amenizadas ou retardadas com a prática de atividade física sistematizada, praticada com regularidade, com orientação profissional. Nesse sentido, os autores consideram que em função de a população estar com uma expectativa de vida maior, torna-se importante determinar os mecanismos pelos quais o exercício físico pode melhorar a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a independência dessa população.

Segundo Coelho et al., (2018), 60 a 180 minutos de exercício esportivo diário pode proporcionar vários benefícios à saúde, como a prevenção de doenças, perda e controle do peso, desenvolvimento de habilidades motoras, desempenho mental e nas interações interpessoais. Logo, a atividade física tornou-se importante para manter ou melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Vale ressaltar que algumas alterações naturais que fazem parte do processo de envelhecimento podem ser reduzidas quando por opção é seguir um estilo de vida ativo (Silva, 2021). Por isso, o envelhecimento ativo e saudável que tem por objetivo promover a qualidade de vida no processo de envelhecer pode ser alcançado pela prática de hábitos de atividade física. Esta, realizada de forma regular e sistemática, pode trazer muitos benefícios à saúde além de proporcionar maior independência aos idosos como também autonomia para realizar suas atividades de vida diária (Santos, 2014).

Nesse sentido, pretende-se investigar, por meio de revisão integrativa, os benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico como um componente importante para amenizar ou as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento. Mais especificamente busca-se entender o envelhecimento e o envelhecimento saudável, bem como relacionar a prática de atividade física como alternativa para o envelhecimento saudável.



O estudo de cunho acadêmico poderá contribuir com os educadores físicos e os profissionais que atuam na assistência ao idoso, conscientizar a população idosa sobre a importância da prática de exercícios físicos, além de servir como banco de dados para futuras pesquisas sobre o tema.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O método escolhido para o presente estudo foi a revisão integrativa da literatura, Mendes, Silveira e Galvão (2008) seguindo o procedimento preconizado de seis etapas Whittemore e Knafl (2005): identificação do tema e seleção da hipótese, estabelecimento da estratégia de pesquisa, definição e coleta de dados, análise dos dados coletados, interpretação e apresentação dos resultados.

A pesquisa foi realizada no período entre outubro a novembro de 2023, nas seguintes bases de dados: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e BDEFN (Base de Dados de Enfermagem), devido à credibilidade, variedade e facilidade de encontrar artigos em português e disponível na íntegra para acesso online, a partir da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “exercício físico”, “envelhecimento” e “saúde do idoso”, cruzando com o operador booleano AND.

Foram aplicados filtros de busca conforme os critérios de inclusão e exclusão determinados. Os critérios de inclusão adotados foram: ser artigo científico, em língua portuguesa, publicado em periódicos, entre os anos de 2020 e 2023, oferecer texto para leitura na íntegra e relacionados à temática do estudo. Foram excluídos artigos duplicados, teses, dissertações, editoriais, cartas e similares.

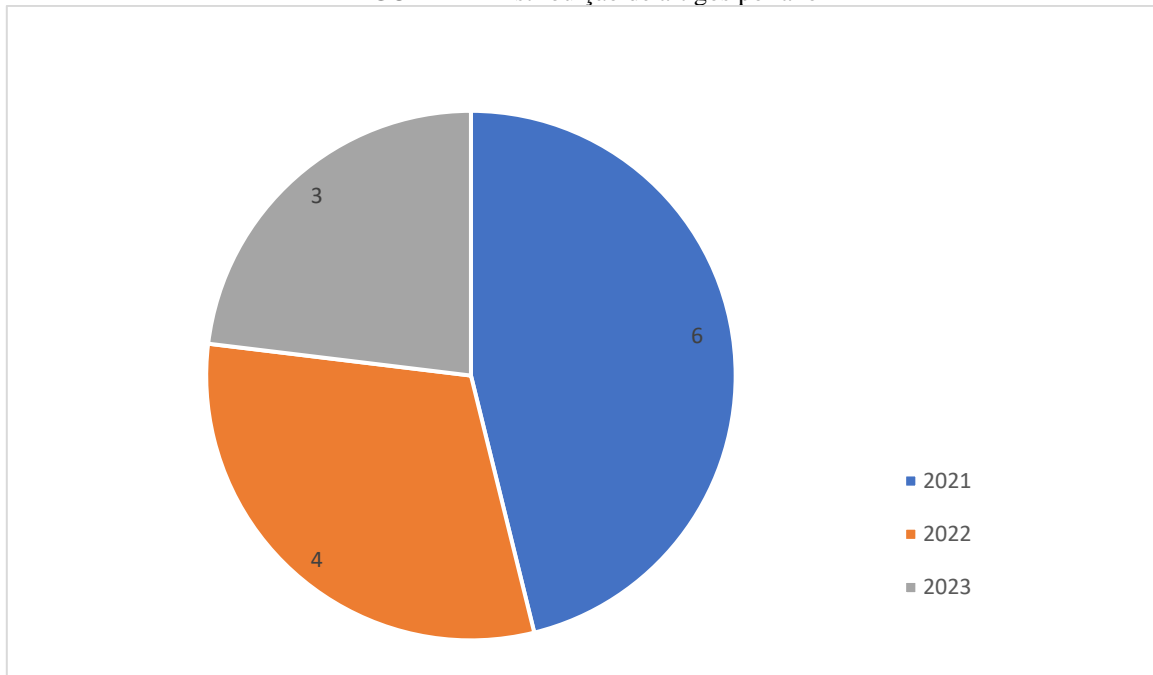
A pré-seleção de artigos foi feita pela leitura preliminar de títulos e resumos. Os estudos pré-selecionados foram lidos na íntegra para seleção final dos artigos e análise. Os dados dos artigos selecionados foram registrados em separado, por ordem de data de publicação, em uma matriz de coleta de dados, com destaque para tipologia, objetivo, metodologia e, conclusão (Tabela 1).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram recuperados 15 artigos. Destes, 2 foram excluídos por impossibilidade de acesso. Os artigos selecionados foram quantificados por ano e estão representadas na FIGURA 1.



FIGURA 1 - Distribuição de artigos por ano



Fonte: dados do autor

As publicações tiveram maior concentração no ano de 2021, com expressiva diminuição quantitativo de 2022 para 2023.

Encontra-se amplamente descrito na literatura que a inatividade física está relacionada à redução de parâmetros fisiológicos capazes de afetar o estado de saúde e a manutenção da autonomia do idoso, e que a atividade física regular promove melhora das capacidades funcionais (NIH Consensus Conference, 1996).

A evolução e a concentração das publicações sobre o tema com artigos organizados por ano, categorias, objetivos e resultados das pesquisas, estão representadas no Quadro 1 e comentadas na sequência.

QUADRO 1 - Concentração das publicações por ano, categoria, objetivos e resultados

ANO	AUTORIA	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO	CATEGORIA
2021	Ribeiro et al, 2021	Efeitos do método Pilates sobre a capacidade Funcional, fatores antropométricos, marcadores Inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias	Investigar os efeitos de exercícios físicos baseados no método Pilates solo sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, níveis de marcadores	Pesquisa experimental	Conclui-se que a prática do método Pilates solo promoveu redução significativa sobre a composição corporal, sobre os níveis séricos de marcadores inflamatórios, sobre a qualidade de vida	Estado de saúde



			inflamatórios circulantes e a qualidade de vida em idosas sedentárias.		e manutenção da capacidade funcional de idosas sedentárias.	
2021	Hasse et al., 2021	Comportamento sedentário, características sociodemográficas, condições de saúde e atividade física de lazer em idosos	Associar a prevalência de comportamento sedentário às características sociodemográficas, condições de saúde e atividade física de lazer em idosos.	Pesquisa experimental	Constatou-se que há um maior número de idosos homens (88,8%) e mulheres (74,1%) que são fisicamente ativos no lazer, mas considerados sedentários e no total, uma prevalência de aproximadamente 60% de comportamento sedentário (CS) entre os idosos. Dessa forma, há necessidade de não apenas atingir as recomendações de atividades físicas semanais, mas também de reduzir o comportamento sedentário.	Estado de saúde
2021	Santos et al., 2021	Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática	Analisar o efeito do treinamento combinado na pressão arterial de idosos hipertensos. As buscas foram realizadas em novembro de 2021 nas bases de dados	Revisão sistemática	Os estudos apontaram que após a realização do treinamento combinado, ocorreram reduções significativas nos valores de pressão arterial sistólica e diastólica. Apesar do treinamento combinado ter contribuído significativamente para reduzir os valores de pressão arterial, os resultados desta revisão sistemática devem ser interpretados com cautela, devido ao pequeno número de artigos inclusos e de suas respectivas limitações metodológicas.	Exercício e doenças
2021	Oliveira et al., 2021	Avaliação da segurança e viabilidade do	Avaliar a segurança e a viabilidade da realização do	Pesquisa experimental	protocolo de sentar levantar é viável e seguro em idosos hospitalizados,	Estado de saúde



		protocolo de sentar-levantar observando os efeitos hemodinâmicos agudos em idosos hospitalizados	protocolo de sentar-levantar, observando os efeitos hemodinâmicos agudos em idosos hospitalizados.		desde que seja realizado de acordo com os critérios de elegibilidade e monitorados	
2021	Gomes et al., 2021	Qualidade de vida de idosos unatianos: percepção de praticantes e não praticantes de atividade física	Identificar as percepções sobre a qualidade de vida (QV) de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas, da “Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI)” da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR	Pesquisa experimental	ambas as atividades proporcionam a melhora da QV, porém com desfechos diferentes para cada grupo.	Estado de saúde
2021	Mazo et al., 2021	Força de preensão manual E velocidade máxima da caminhada de acordo com o nível de atividade física e o sexo de centenários	Comparar a força de preensão manual (FPM) e a velocidade máxima da caminhada de acordo com o nível de atividade física (NAF) e o sexo em idosos centenários	Pesquisa experimental	o estudo evidencia que a atividade física está intimamente relacionada a melhores valores de FPM, indicando que idosos centenários ativos possuem melhor força corporal global	Estado de saúde
2022	Dinardi et al., 2022	Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática	Realizar uma revisão sistemática para verificar o impacto de programas de TF realizados com diferentes velocidades de movimento na capacidade funcional e qualidade de vida em idosos saudáveis.	Revisão sistemática	Percebeu-se que grande parte dos estudos sugere a realização do TFAV em detrimento do TT visando melhora ou manutenção da funcionalidade e QV.	Estado de saúde
2022	Silva; Menegaldo; Bortoleto, 2022	Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos	analisar o impacto da prática da Ginástica para Todos em grupos de pessoas idosas, no que se refere às relações sociais entre as praticantes.	Pesquisa experimental	Prática da Ginástica para Todos atua na contramão do que vem sendo destacado na literatura sobre a velhice – uma fase de solidão, exclusão e apatia –, configurando-se como um ambiente de intensa convivência social, que promove a qualidade de vida e o bem-estar. Para além disso, essa prática ainda parece	Estado de saúde



					cumprir um importante papel para a construção, manutenção e fortalecimento dos vínculos sociais, revelando-se uma interessante prática corporal para essa faixa etária.	
2022	Rodrigues et al., 2022	Avaliação da vulnerabilidade clínico-funcional de idosos frágeis após programa de exercícios	Avaliar o efeito dos exercícios nos domínios avaliados pelo Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20) em idosos frágeis	Pesquisa experimental	Programas de exercícios podem contribuir na melhora da mobilidade, cognição e funcionalidade dos idosos frágeis.	Estado de saúde
2022	Antunes et al., 2022	Efeito da prática regular do exercício físico sobre a concentração sérica do antígeno prostático específico	Observar a influência do efeito da atividade regular do exercício físico em pessoas vivenciando o processo de envelhecimento por meio da dosagem sérica de PSA, buscando correlacioná-la a fatores de risco para a hiperplasia prostática benigna.	Pesquisa experimental	Exercícios físicos realizados regularmente podem atuar de maneira benéfica nas doenças relacionadas à próstata.	Exercício e doenças
2023	Braz et al., 2023	Efeito do treinamento de Lian-Gong na capacidade funcional de idosos institucionalizados	Identificar o efeito do treinamento de Lian-Gong na capacidade funcional de idosos institucionalizados e caracterizar o perfil dos participantes	Pesquisa experimental	Um programa de oito semanas de treinamento de Lian-Gong é capaz de proporcionar aumento da força muscular e na flexibilidade de pessoas idosas. Recomenda-se a utilização amplamente para idosos institucionalizados, pois contribui para a promoção da saúde osteoneuromuscular.	Estado de saúde
2023	Cavalcante et al., 2023	Treinamento de força com e sem instabilidade não melhora os níveis gerais de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas	Avaliar o impacto do treinamento de força sobre os níveis de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas.		Treinamento de força com e sem dispositivos de instabilidade não melhorou os níveis de CI em idosos com queixas cognitivas.	Estado de saúde
2023	Botton et al., 2023	Atividades físicas na prevenção e controle de	Avaliar a relação entre atividade física e prevenção	Revisão Integrativa		Exercício e doenças



		doenças cardiovasculares em idosos	ou controle de doenças cardiovasculares em idosos, buscando uma melhor compreensão com relação à temática abordada a fim de aprimorar a assistência à saúde do idoso.			
--	--	------------------------------------	---	--	--	--

O estudo de Ribeiro et al (2021) foi uma pesquisa experimental que teve por objetivo investigar os efeitos de exercícios físicos baseados no método Pilates solo sobre a capacidade funcional, sobre os fatores antropométricos, os níveis de marcadores inflamatórios circulantes e a qualidade de vida em idosas sedentárias. A pesquisa demonstrou que a prática do método Pilates solo promoveu redução significativa sobre a composição corporal, sobre os níveis séricos de marcadores inflamatórios, sobre a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional de idosas sedentárias, ou seja, contribuiu para o processo saudável de envelhecimento.

Hasse et al (2021) realizaram uma pesquisa experimental por com vistas a associar a prevalência de comportamento sedentário às características sociodemográficas, condições de saúde e atividade. Como resultado, encontrou-se um maior número de idosos homens (88,8%) e mulheres (74,1%) fisicamente ativos no lazer, apesar de sedentários, e, no total, prevaleceu aproximadamente 60% de comportamento sedentário entre os idosos. Isso demonstra que a necessidade não é de somente atingir as recomendações de atividades físicas semanais, mas também de reduzir o comportamento sedentário. Isso corrobora a ideia de que a prática regular de exercício físico é um componente importante para amenizar ou as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento.

Santos et al., (2021) realizaram uma revisão sistemática com o objetivo de analisar o efeito do treinamento combinado na pressão arterial de idosos hipertensos. Os estudos verificados apontaram que depois de realizar o treinamento combinado, ocorreram reduções significativas nos valores de pressão arterial sistólica e diastólica. No entanto, mesmo com a contribuição significativa do treinamento combinado para reduzir os valores de pressão arterial, tais resultados devem ser interpretados com cuidado, devido ao pequeno número de artigos inclusos e limitações metodológicas.

O estudo de Oliveira et al., (2021) foi uma pesquisa experimental que teve por objetivo avaliar a segurança e a viabilidade da realização do protocolo de sentar-levantar, observando os efeitos hemodinâmicos agudos em idosos hospitalizados. Como resultados, verificaram que, desde que seja realizado de acordo com os critérios de elegibilidade e monitorados, o protocolo de sentar-levantar é viável e seguro em idosos hospitalizados. O que confirma ser benéfico relacionar a prática da atividade física como alternativa para o envelhecimento saudável.



No estudo de Gomes et al. (2021), que foi uma pesquisa experimental com o objetivo de identificar as percepções sobre a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas, da “Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI)” da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR, conseguiu-se verificar que tanto em idosos praticantes quanto em idosos não praticantes as atividades físicas proporcionam a melhora da qualidade de vida, porém com desfechos diferentes para cada grupo. Se o exercício físico melhora a qualidade de vida, essa pesquisa confirma que o exercício físico pode amenizar alterações funcionais decorrentes do envelhecimento e contribuir para que este seja saudável.

Mazo et al., (2021) também realizaram uma pesquisa experimental visando comparar a força de prensão manual e a velocidade máxima da caminhada de acordo com o nível de atividade física e o sexo em idosos centenários. Conseguiu-se evidenciar que a atividade física está intimamente relacionada a melhores valores de força de prensão manual, indicando que idosos centenários ativos possuem melhor força corporal global, ou seja, há os benefícios decorrentes da prática da atividade física no processo de envelhecimento.

A revisão sistemática de Dinardi et al (2022), foi realizada para identificar o efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos com vistas a verificar o impacto de programas de treinamento de força realizados com diferentes velocidades de movimento na capacidade funcional e qualidade de vida em idosos saudáveis. Verificou-se que uma parte considerável dos estudos apresenta como sugestão realizar o treinamento de força em alta velocidade em detrimento do treinamento tradicional visando melhorar ou manter a funcionalidade e qualidade de vida em idosos, o que também contribui para um envelhecimento saudável.

Silva; Menegaldo; Bortoleto (2022) realizaram uma pesquisa experimental sobre Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos com o objetivo de analisar o impacto da prática da Ginástica para Todos em grupos de pessoas idosas, com foco nas relações sociais entre as pessoas que a praticavam. Pela pesquisa puderam verificar que a prática da Ginástica para Todos atua ao contrário do que tem sido enfatizado na literatura a respeito da velhice – solidão, exclusão e apatia –, pois é reconhecido um ambiente de acentuada convivência social, e isso propicia qualidade de vida e bem-estar. Ademais, essa prática realiza um importante papel para construir, manter e fortalecer os vínculos sociais, evidenciando ser uma importante prática corporal para essa idade.

Na pesquisa experimental de Rodrigues et al., (2022) sobre a avaliação da vulnerabilidade clínico-funcional de idosos frágeis após programa de exercícios, buscou-se avaliar o efeito dos exercícios nos domínios avaliados pelo Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20) em



idosos frágeis e verificaram que programas de exercícios podem contribuir na melhora da mobilidade, cognição e funcionalidade dos idosos frágeis.

Antunes et al., (2022) realizaram uma pesquisa experimental sobre o efeito da prática regular do exercício físico sobre a concentração sérica do antígeno prostático específico para observar a influência do efeito da atividade regular do exercício físico em pessoas vivenciando o processo de envelhecimento por meio da dosagem sérica de PSA, buscando correlacioná-la a fatores de risco para a hiperplasia prostática benigna. Como resultados, verificaram que exercícios físicos realizados regularmente podem atuar de maneira benéfica nas doenças relacionadas à próstata.

O estudo de Braz et al., (2023) refere-se ao efeito do treinamento de Lian-Gong¹ na capacidade funcional de idosos institucionalizados e teve por objetivo identificar o efeito do treinamento de Lian-Gong na capacidade funcional de idosos institucionalizados e caracterizar o perfil dos participantes. Foi verificado que um programa de oito semanas de treinamento de Lian-Gong é capaz de proporcionar aumento da força muscular e da flexibilidade em pessoas idosas, portanto, altamente recomendado para idosos institucionalizados, pois contribui para a promoção da saúde osteoneuromuscular.

Cavalcante et al., (2023) realizaram um estudo para verificar se o treinamento de força com e sem instabilidade não melhora os níveis gerais de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas. O objetivo foi avaliar o impacto do treinamento de força sobre os níveis de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas. Como resultado, confirmaram que o treinamento de força com e sem dispositivos de instabilidade, realmente, não melhorou os níveis de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas.

Botton et al. (2023) realizaram uma revisão integrativa sobre atividades físicas na prevenção e controle de doenças cardiovasculares em idosos, com o objetivo de avaliar a relação entre atividade física e prevenção ou controle de doenças cardiovasculares em idosos, melhor compreender o tema e aprimorar a assistência à saúde do idoso. Verificaram que a prática de atividade física de moderada intensidade é um fator protetor ao processo de envelhecimento, além de ser essencial para o controle e prevenção de doenças cardiovasculares.

No Quadro 1, observa-se que a maioria dos estudos (70%) abordaram os efeitos de exercícios físicos como alternativa para a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional no envelhecimento. Os demais (30%), foram desenvolvidos para verificar o efeito do exercício físico regular nas doenças.

Percebeu-se, neste estudo, que as atividades físicas proporcionam a melhoria da qualidade de vida tanto em idosos praticantes quanto em idosos não praticantes, estão intimamente relacionadas a

¹ O Lian-Gong é uma ginástica terapêutica que consiste em exercícios simples que estimulam globalmente os músculos, tendões e ossos, proporcionando o fortalecimento harmonioso do corpo. (Zhuang, 2000).



melhores valores de força de pressão manual, indicando que idosos centenários ativos possuem melhor força corporal global.

Ademais, a prática da Ginástica para todos promove a qualidade de vida, o bem-estar e cumpre um importante papel para a construção, manutenção e fortalecimento dos vínculos sociais para idosos. Realizada em moderada intensidade torna-se um fator protetor ao processo de envelhecimento, além de ser essencial para o controle e prevenção de doenças cardiovasculares.

Junta-se a isso, que a realização do treinamento de força em alta velocidade em detrimento do treinamento tradicional pode melhorar ou manter a funcionalidade e a qualidade de vida em idosos.

Os resultados encontrados reafirmam o que os outros autores disseram sobre os benefícios da atividade física para um envelhecimento saudável. Para Camboim et al. (2017) e Flores et al. (2018) o hábito de realizar, regularmente, atividades físicas contribui para promover uma vida saudável ao idoso, além disso, proporciona liberdade para a realização de tarefas no dia a dia, e, conseqüentemente, usufruir de independência. O exercício físico regular vem diminuir conseqüências negativas do envelhecimento, que interagem diretamente com os processos fisiológicos e psicológicos do indivíduo, ademais diminuir consideravelmente riscos de estresse, combater sintomas de depressão e perda de capacidade funcional, situações não raras na experiência da velhice (Camboim et al., 2017).

Os achados são ratificados por Batista (2016) que cita que a prática de atividade física é indicada para superar sintomas depressivos, sendo considerado um aliado para a manutenção das condições psíquicas do idoso, devendo ser indicada e mantida pelo máximo de tempo possível, respeitando os limites do corpo.

Apesar da menor concentração de estudos voltados à prevenção de doenças, foram observados efeitos benéficos de práticas de exercício físico em idosos. Verificou-se que o Pilates solo melhora a composição corporal, reduz os níveis séricos de marcadores inflamatórios, melhora a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional de idosas sedentárias. O treinamento combinado pode reduzir os valores de pressão arterial. Verificou-se que um programa de oito semanas de treinamento de Lian-Gong é capaz de proporcionar aumento da força muscular e da flexibilidade em pessoas idosas, portanto, amplamente recomendado para idosos institucionalizados, pois contribui para a promoção da saúde osteoneuromuscular.

Adicionalmente, é possível promover a segurança e a viabilidade da realização do protocolo de sentar-levantar, observando os efeitos hemodinâmicos agudos em idosos hospitalizados, desde que seja realizado de acordo com os critérios de elegibilidade e monitorados. E ainda, programas de exercícios podem contribuir na melhora da mobilidade, cognição e funcionalidade dos idosos frágeis e, se realizados regularmente, podem atuar de maneira benéfica nas doenças relacionadas à próstata.

Os benefícios da prática regular de exercício físico, como pode ser observado, estão bem evidenciados e descritos na literatura. Entretanto, nos estudos levantados, verificou-se uma escassez



de estudos relacionados à atividade física e intervenção, como efeito benéfico no processo de envelhecimento (Cavalcante et al., 2023; Braz et al., 2023; Rodrigues et al., 2022; Oliveira et al., 2021; Ribeiro et al., 2021).

Assim, esse trabalho projeta um olhar para a necessidade e o intuito de criar e propor outros estudos que utilizem diferentes intervenções para mensurar o efeito benéfico – o objeto deste estudo – a contribuição do exercício físico no processo de envelhecimento.

O envelhecimento é caracterizado por alterações funcionais, bioquímica e morfológicas, que contribuem na redução da capacidade funcional e da qualidade de vida do idoso. Assim, faz-se necessário buscar meios para oportunizar um processo de envelhecimento menos agressivo e saudável (Silva, 2021).

De acordo com Aguiar et al. (2014) um programa de exercícios bem planejados e periodizados são eficazes e, conseqüentemente, beneficiam a saúde dos idosos, os tornando mais independentes em suas atividades cotidianas

Nesse sentido, o profissional de educação física tem competências técnicas para prescrever, sistematizar e orientar qualquer plano de treinamento, contribuindo de forma direta para um envelhecimento saudável, promovendo a adesão de um estilo de vida ativo (Moreira et al., 2016).

Segundo Lima et al. (2019) para se trabalhar, orientar, prescrever e sistematizar um plano de treinamento, o profissional precisa ter conhecimento considerável sobre a atividade proposta e sobre o idoso, bem como atentar-se para as limitações físicas ou problemas, para que seja respeitada a individualidade biológica, propõem propor atividades realizadas de forma individual. Para Torres et al. (2016), evidencia-se que o profissional que for trabalhar com idosos ou com o público dessa faixa etária, deve atentar-se às limitações.

4 CONCLUSÃO

Este estudo foi uma revisão integrativa que objetivou verificar os benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico como um componente importante para amenizar as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento.

A partir dos resultados encontrados, pode-se perceber que há contribuições do exercício físico para os idosos, pois foram identificados benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico como um componente importante para amenizar as alterações funcionais decorrentes do envelhecimento. A prática da atividade física é uma alternativa para o envelhecimento saudável.



REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Pedro de Paula Leite et al. Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 201-217, set. 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/22153>. Acesso em: 27 out. 2023.
- ANTUNES, Caroline C. et al. Efeito da prática regular do exercício físico sobre a concentração sérica do antígeno prostático específico. *CuidArte Enfermagem*, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 59-64, jan./jun. 2022.
- ARPINI, Maiqueli; MARTINS, Sandra Mara de Faria C. Efeitos da interrupção dos exercícios nas capacidades funcionais de idosos participantes da UNATI. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 20-33, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/35490/pdf%202>. Acesso em: 26 out. 2023.
- BATISTA, Amanda Fernandes. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto melhor idade: estudo comparativo. *Revista Científica do Unisalesiano*, Araçatuba, ano 7, n. 15, jul./dez. 2016.
- BOTTON, Ana Luiza et al. Atividades físicas na prevenção e controle de doenças cardiovasculares em idosos. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 27, n. 6, p. 2207-2224, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/10069>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BRAZ, Igor A. et al. Efeito do treinamento de lian-gong na capacidade funcional de idosos institucionalizados. *CuidArte Enfermagem*, [s. l.], v. 17, n. 1, 2023.
- CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/23405>. Acesso em: 1 out. 2023.
- CAVALCANTE, Bruno R. et al. Treinamento de força com e sem instabilidade não melhora os níveis gerais de capacidade intrínseca em idosos com queixas cognitivas. *Revista de Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, v. 13, n. 1, fev. 2023. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1427975#fulltext_urls_biblio-1427975. Acesso em: 27 out. 2023.
- COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes et al. Prática de atividade física na terceira idade. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, out./dez. 2017. DOI: <https://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>. Acesso em: 13 out. 2023.
- DINARDI, Ricardo Reis et al. Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Science and Movement*, Brasília, v. 30, n. 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v30i1.11486>. Acesso em: 27 out. 2023.
- FLORES, Thaynã Ramos et al. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 27, n. 1, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201800010012>. Acesso em: 13 out. 2023.



GOMES, Fabio Ricardo H. et al. Qualidade de vida de idosos unatianos: percepção de praticantes e não praticantes de atividade física. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, [Porto Alegre], v. 26, n. 3, p. 185–210, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/107522>. Acesso em: 1 out. 2023.

HASSE, João Alberto et. al. Comportamento sedentário, características sociodemográficas, condições de saúde e atividade física de lazer em idosos. *Brazilian Journal of Science and Movement*, Brasília, v. 29, n. 4, 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/12071/7769>. Acesso em: 12 out. 2023.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Malhas territoriais. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/22827-censo-demografico-2022.html>. Acesso em: 27 out. 2023.

LIMA, Alisson Padilha et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 42, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/i/2020.v42/>. Acesso em: 1 out. 2023.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Força de prensão manual e velocidade máxima da caminhada de acordo com o nível de atividade física e o sexo de centenários. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, [Porto Alegre], v. 26, n. 3, p. 335–349, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/105238>. Acesso em: 1 out. 2023.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/i/2008.v17n4/>. Acesso em: 27 out. 2023.

MOREIRA, Wagner Luchini Godoi et al. Influência do Profissional de Educação Física na Manutenção de Alunos de uma Academia de Ginástica da Cidade de Londrina -PR. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 23-27, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/journal/Revista-Equilibrio-Corporal-e-Saude-2176-9524>. Acesso em: 28 set. 2023.

NIH CONSENSUS CONFERENCE. Physical Activity and Cardiovascular Health. *Jama*, USA, v. 276, p. 241-246, 1996.

OLIVEIRA, Gabriela Nascimento Cerqueira da Silva et al. Avaliação da segurança e viabilidade do protocolo de sentar-levantar observando os efeitos hemodinâmicos agudos em idosos hospitalizados. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, Salvador, v. 20, n. 3, p. 418–424, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/46970>. Acesso em: 1 out. 2023.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Programme on mental health – 1998. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/77932>. Acesso em: 13 out. 2023.

RIBEIRO, Bárbara da Silva et al. Efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, Brasília, v. 29, n. 2, p. 1-23, abr./jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v29i2.11304>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/11304>. Acesso em: 1 out. 2023.



RODRIGUES, Ana Carolina de Mello Alves et al. Avaliação da vulnerabilidade clínico-funcional de idosos frágeis após programa de exercícios. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 276-281, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v29i4a196063>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/196063>. Acesso em: 1 dez. 2023.

SANTOS, Patrícia Honório Silva et al. Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Science and Movement*, Brasília, v. 29, n. 4, 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/12705>. Acesso em: 15 out. 2023.

SANTOS, Ramonn Lima dos. Relato de experiência: importância da atividade física na qualidade de vida de idosas do “Grupo Renascer”. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, Campina Grande, 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4629/1/PDF%20-%20Ramonn%20Lima%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 13 out. 2023.

SILVA, Rosane Seerger et al. Condições de saúde de idosos institucionalizados: contribuições para ação interdisciplinar e promotora de saúde. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 27, n. 2, p. 345-356, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1590>. Acesso em: 1 nov. 2023.

SILVA, Wesleyne S. da. Treinamento de força e seus efeitos na saúde do idoso. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais de Paripiranga, Paripiranga, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/7108c1c9-804e-4088-a383-15da7b41a485>. Acesso em: 13 out. 2023.

SILVA, Felipe Souza; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. *Brazilian Journal of Science and Movement*, Brasília, v. 30, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/12098>. Acesso em: 1 out. 2023.

TORRES, Tatiana Lucena et al. Estereótipos sociais do idoso para diferentes grupos etários. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 32, n.1, p. 209-218, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistatp/article/view/18044>. Acesso em: 13 out. 2023.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, USA, v. 52, n.5, p. 546–53, 2005. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>. Acesso em: 1 dez. 2023.

YABUUTI, Poliana Luri K. et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, São Paulo, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019. Disponível em: <https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/316>. Acesso em: 27 out. 2023.