

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Denise Aparecida Souza Silva¹, Ramon Repolês Soare²

Resumo: *O envelhecimento caracteriza-se por ser um processo progressivo, dinâmico a todos os seres vivos, apresentando características próprias, resultantes de modificações tanto funcionais, bioquímicas e morfológicas, que irão influenciar na capacidade do indivíduo de moldar-se ao ambiente em que vive, gerando limitações funcionais típicas e inevitáveis. A atividade física possui influência na melhoria deste quadro, dessa forma foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados bibliográficos GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO e LILACS, no período de 2006 a 2016. Dentre os diversos benefícios da atividade física para os idosos estão o ganho de equilíbrio, flexibilidade, força e do estado geral de saúde. Concluindo-se que a prática de atividade física influencia positivamente no envelhecimento melhorando a qualidade de vida dos idosos.*

Palavras-chave: Idosos; Envelhecimento; Atividade física.

Abstract: *Aging is characterized by being a progressive , dynamic process to all living beings , with their own characteristics, resulting from both functional , biochemical and morphological changes that will influence the individual's ability to mold itself to the environment in which He lives , generating typical and inevitable functional limitations. Physical activity has influence in improving this situation, this way we carried out a literature review in bibliographic databases GOOGLE SCHOLAR , SCIELO and LILACS, from 2006 to 2016. Among the many benefits of physical activity for the elderly are balance gain, flexibility, strength and general health . It concluded that physical activity positively influences the aging improving the quality of life of*

¹ Graduando em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA.e-mail: denisesouza924@yahoo.com.br

² Graduado em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA.e-mail: ramon@univicosacom.br

older people.

Keywords: *The elderly; Aging; Physical activity.*

Introdução

O envelhecimento caracteriza-se por ser um processo progressivo, dinâmico a todos os seres vivos, apresentando características próprias, resultantes de modificações tanto funcionais, bioquímicas e morfológicas, que irão influenciar na capacidade do indivíduo de moldar-se ao ambiente em que vive, gerando limitações funcionais típicas e inevitáveis (SCHVEITZER; CLAUDINO, 2010).

Segundo o Fundo de Populações das Nações Unidas a cada 9 pessoas no mundo 1 é idosa, calcula-se que em aproximadamente 2050 haverá um crescimento de 1 idoso para cada 5 pessoas, cerca de 22% da população mundial. No Brasil de acordo com o IBGE em 2011 o número de idosos era de 23,5 milhões, mais que o dobro de 20 anos atrás(1991). A atividade física é comumente definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto energético (HENDERSON & AINSWORTH,2001). Para CARVALHO et al.; 2004, exercícios físicos principalmente contra a resistência possuem a capacidade de aprimorar o desenvolvimento das AVD's no idoso.

Material e Métodos

Foram selecionados artigos acadêmicos de três bases de dados bibliográficos – GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO e LILACS – publicados entre 2006 e 2016. Foram usadas as palavras chaves para a busca: idosos; atividade física; treinamento funcional. Os estudos de referência foram os que apresentavam programas de treinamento para idosos, que mostravam sua importância. Todo material científico serviu de base para a confecção deste

estudo, sendo assim uma análise dos principais benefícios de atividades físicas em idosos feita através de revisão de literatura.

Discussão e conclusão

Há vários estudos que mostram os benefícios da atividade física para os idosos. VALE ET al.; 2006 verificou em seu estudo que idosos que praticaram exercícios resistidos no supino reto, leg press, puxada por trás, hack 45°, rosca bíceps com halteres, extensão de pernas e rosca tríceps no pulley, obtiveram ganhos consideráveis no aspecto físico/funcional, através de aumento na força, na flexibilidade e na autonomia funcional. Com relação a flexibilidade, GONÇALVES ET al.; 2007 observou em 8 semanas que treinamento com Voador; Leg Press; Puxada Frente; Tríceps Pulley; Panturrilha no Leg Press; Rosca Scott e; Abdominal reto na prancha em idosos contribui para a manutenção e até mesmo o aumento da flexibilidades em algumas articulações principalmente do ombro e quadril.

Segundo LEAL et al.; 2009 o treinamento funcional realizado de maneira a ativar a mobilidade, treinar a força, verticalizar a postura e caminhar, realizados através de exercícios de equilíbrio estável, instável e dinâmico, envolvendo combinações de ausência de estímulo visual, giros lentos, coordenação do corpo, melhora o equilíbrio, a autonomia funcional e qualidade de vida influenciando assim na melhora do desempenho das atividades da vida diária de idosos. MORAES et al.; 2012 verificou através de 3 treinamentos de força: treinamento de potência (TP) com exercícios para membros inferiores (pressão de pernas, extensão de joelhos e flexão de joelhos), treinamento de força reativa (TR) subir e descer um degrau (Step) de 10, 20 e 30 cm de altura e treinamento de força máxima (TF) supino, puxada frontal, remada alta, leg press – pressão de pernas, mesa extensora, rosca concentrada, mesa flexora e tríceps roldana, um aumento da geração de força e tempo de reação, mas não houve melhora significativa na qualidade de vida de idosos.

ARRUDA et al.; 2014 mostrou também que exercícios isométricos

de flexão e extensão de joelhos na cadeira flexora e extensora, aumentam o estado geral de saúde, bem como age nas limitações físicas, reduzindo-as, proporcionando também aumento de força nos movimentos de flexão e extensão, além da capacidade funcional. LUSTOSA et al.; 2010, apresentou em seu estudo que treinamentos funcionais relacionando a tarefas do dia a dia tais como levantar e sentar, equilíbrio, caminhada e coordenação, melhoram o desempenho de AVDI's além de influenciar na melhora do equilíbrio estático.

Desta forma, conclui-se que atividades físicas praticadas por idosos possuem um impacto significativo para seu envelhecimento, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida, além de ajudar em suas AVD'S e AVDI'S.

Referências Bibliográficas

ARRUDA, M. F.; BAZAGLIA, J. A.; SARAVALLI, G.; CASSETTARI, L. L.; SOUZA, H. R. Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual. Rev Bras Med Esporte vol.20 no.4 São Paulo July/ Aug. 2014.

CARVALHO, J. OLIVEIRA, J. MAGALHÃES, J, ASCENSÃO, A. MOTA, J. SOARES, J. M. C. Força muscular em idosos II – Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. Rev Port Ciênc Des 2004;4:58-65. Dados sobre o envelhecimento no Brasil <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoaidosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>> acessado em março 2016.

GONÇALVES, R.; GURJÃO, A. L. D.; GOBBI, S. Efeitos de oito semanas de treinamento de força na flexibilidade de idosos. Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007;9(2)145-153.

HENDERSON, KARLA, A., AINSWORTH, BARBARA, E. Physical activity and human development among older native american women. Journal of Aging and Physical Activity. Human Kinectics Publishers, Inc. 9 (3), 285-

299. 2001.

LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. S., FONSECA, M.A.; ALVES JUNIOR, E.D., CADER S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. e Mov 2009;17(3):61-69.

LUSTOSA, L. P.; OLIVEIRA, L. A.; SANTOS, L.S.; GUEDES, R. C.; PARENTONI, A.N.; PEREIRA, L. S. M. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.2, p.153-6, abr/jun. 2010.

MORAES, K.; CORREA, C. S.; PINTO, R. S.; SCHUCH, F.; RADAELLI, R.; GAYA, A.; GAYA, A. R. Efeitos de três programas de treinamento de força na qualidade de vida de idosas. Rev Bras Ativ Fis e Saúde, Pelotas/RS, 17(3):181-187, Jun/2012.

SCHVEITZER, V.; CLAUDINO, R. A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. Lecturas Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 14, n. 141, 2010.

VALE, R. G. S.; BARETO, A. C. G.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional funcional de mulheres idosas. Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2006;8(4):52-58.