



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - MODALIDADE DE EDUCAÇÃO
A DISTÂNCIA – METODOLOGIA SEMIPRESENCIAL DA
UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**

ANDREIA PEREIRA DA SILVA

**EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DE IDOSOS**

GUAIRA – PARANÁ

2021

ANDREIA PEREIRA DA SILVA

EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DE IDOSOS

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Educação Física – Universidade Paranaense – Campus Guaíra, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, sob orientação da Prof^a Maria Gabriella Giroto.

GUAIRA – PARANÁ

2021

AGRADECIMENTOS

Agradecer a Deus pela vida porque sem ele nada seria possível, me dando força, saúde a cada dia para seguir caminhando e superando obstáculos com Fé sempre.

Agradecer aos meus pais, Leonor Dadon da Silva e Izidio Pereira da Silva por sempre estarem ao meu lado me apoiando e me incentivando.

Agradecer a minha irmã Aparecida Leonir da Silva pelo apoio, companheirismo, carinho, incentivo e atenção.

Agradecer imensamente a minha professora orientadora Maria Gabriella Giroto pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo, carinho e atenção. Tenho uma eterna gratidão pela confiança e credibilidade.

Agradecer aos meus professores Gizelle de Assis Lovera, Gisely Rodrigues Brouco, Edemilson Guimarães dos Santos por sempre acreditarem em meu potencial, me ensinando e incentivando em meus estudos. Agradecer a vocês pela paciência, dedicação e carinho.

Agradecer aos meus colegas da faculdade, Amanda Tezolin, Felipe José Vanin e Jeferson Craveiro Pereira pela parceria e amizade.

Aos meus amigos pessoais Peterson Alves da Costa, Francieli Eidelwein Dallagnolo, Robson Nascimento, Geovany Ferreira da Silva pelo apoio, incentivo, amizade, companheirismo.

Agradecer em especial ao meu eterno amigo Paulin Foresti, que hoje é meu maior motivo de seguir em frente, lutando pelos meus sonhos.

“Sucesso não é a chave para a felicidade; felicidade é a chave para o sucesso. Se você ama o que faz, você será bem-sucedido.”

Albert Schweitzer

Título do artigo: Efeitos da prática de exercício físico na capacidade funcional de idosos

Autora: Andreia Pereira da Silva

Filiação: Acadêmica do curso de Educação Física – Semipresencial - Unipar

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida, é possível observar um acelerado processo de crescimento da população idosa no Brasil e no mundo todo. As alterações fisiológicas, psicológicas e sociais no processo de envelhecimento provocam a perda funcional progressiva no organismo das pessoas e como mecanismo de prevenção, indica-se a prática regular de exercícios físicos para a capacidade funcional dos idosos. Esta pesquisa tem como objetivo investigar na literatura quais são os efeitos da prática de exercício físico na capacidade funcional de idosos, por meio de uma revisão bibliográfica em livros e nas bases de dados online Scielo, Lilacs e Google Acadêmico. A pesquisa realizada apresenta resultados positivos, mostrando que a capacidade funcional é essencial para que os idosos tenham uma vida independente no que diz respeito às suas atividades diárias básicas e que a prática regular dos exercícios físicos também auxilia no controle das dores articulares, na melhoria da capacidade cardiorrespiratória, no controle do perfil lipídico e da glicose, nas capacidades físicas como equilíbrio, força e flexibilidade, além de benefícios psicossociais como a socialização, a depressão e a ansiedade.

Palavras Chave: idoso; envelhecimento; capacidade funcional; exercício físico.

ABSTRACT

With the increase in life expectancy, it is possible to observe an accelerated growth process of the elderly population in Brazil and worldwide. Physiological, psychological and social changes in the aging process cause progressive functional loss in people's bodies and, as a prevention mechanism, the regular practice of physical exercise is indicated for the functional capacity of the elderly. This research aims to investigate in the literature what are the effects of physical exercise on the functional capacity of elderly people, through a literature review in books and online databases Scielo, Lilacs and Google Academic. The research carried out presents positive results, showing that the functional capacity is essential for the elderly to have an independent life with regard to their basic daily activities and that the regular practice of physical exercises also helps to control joint pain, improve the cardiorespiratory capacity, in the control of lipid and glucose profile, in physical capacities such as balance, strength and flexibility, in addition to psychosocial benefits such as socialization, depression and anxiety.

Key Words: elderly; aging; functional capacity; physical exercise.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
1.1 TEMA.....	06
1.2 PROBLEMA.....	06
1.3 OBJETIVO GERAL.....	07
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	07
1.5 JUSTIFICATIVA.....	07
1.6 METODOLOGIA.....	07
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	08
2.1 ENVELHECIMENTO.....	08
2.1.1 Principais Características do Envelhecimento.....	11
2.2 EXERCÍCIO FÍSICO.....	14
2.2.1 Tipos de práticas de exercícios físico direcionados à terceira idade.....	16
2.2.2. Efeitos da prática regular de exercício físico na capacidade funcional do idoso.....	17
3. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
ANEXO.....	24

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o envelhecimento consiste em uma alteração que ocorre com o progresso do tempo, tornando inevitável para qualquer ser humano. Esse processo vem aumentando consideravelmente, trazendo juntamente com ele um aumento da expectativa de vida da população. Porém, paralelo a este aumento é importante considerar que o envelhecimento deve ser saudável, e para isto, a manutenção da capacidade funcional destes indivíduos é fundamental, sendo a prática de exercícios físicos uma ferramenta para tal.

A falta de exercícios físicos na terceira idade pode ocasionar fator de risco que, segundo pesquisas, como por exemplo, o IBGE (2018), a pessoa idosa tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos, e através das atividades físicas, têm a possibilidade de recuperar 10%, no que, a qualidade de vida torna-se muito mais saudável. Atualmente no Brasil a população de idosos tem aumentado constantemente, “manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017”.

Ainda de acordo com o Instituto, em 2012, a população de brasileiros com 60 anos ou mais somava 25,4 milhões de idosos. Passados 5 anos, ou seja, em 2017, houve um crescimento de 18% desse grupo somando 4,8 milhões de novos, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são grande maioria, com 16,9 milhões (56% dos idosos), já os homens idosos somam 13,3 milhões (44% do grupo).

Acredita-se, portanto, que um dos principais fatores que contribuem com a qualidade de vida dos idosos é sua capacidade funcional, que pode ser estimulada ao longo da vida, por meio da prática regular dos exercícios físicos.

1.1 TEMA

O exercício físico e a capacidade funcional de idosos

1.2 PROBLEMA

Quais os efeitos do exercício físico na capacidade funcional de idosos?

1.3 OBJETIVO GERAL

Investigar na literatura quais são os efeitos da prática de exercício físico na capacidade funcional de idosos.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o processo do envelhecimento e sua interferência na capacidade funcional dos indivíduos;
- Investigar as recomendações na prática de exercício físico para idosos;
- Analisar os benefícios do exercício físico para a capacidade funcional deste público.

1.5 JUSTIFICATIVA

A prática regular de exercícios físicos proporciona diversos benefícios para a saúde das pessoas de todas as idades, principalmente para os idosos que precisam de uma vida ativa para um bom aprimoramento físico em sua vida cotidiana e capacidade funcional na realização de tarefas básicas, como tomar banho, subir uma escada, sentar e levantar, dentre outras. Neste sentido, esta pesquisa tem o intuito de investigar de que forma a prática de exercício físico traz benefícios físico-motores que auxiliam na manutenção ou melhoria da capacidade funcional de idosos, conhecimento este, importante para o Profissional de Educação Física da atualidade, que recebe cada vez mais alunos desta faixa etária para as práticas.

1.6 METODOLOGIA

Para a elaboração desse estudo, utilizou-se como método de pesquisa a bibliográfica, segundo Gil (2017, p. 44) “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado”, dessa forma realizou-se para o levantamento do conteúdo em busca do tema, livros e os bancos de dados científicos online: Google Acadêmico, Scielo e Lilacs, a partir dos descritores: “envelhecimento”, “qualidade de vida”, “treinamento funcional” e “treinamento funcional para idosos. Os dados e as informações obtidas estão apresentadas a seguir.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 ENVELHECIMENTO

O total de idosos no mundo todo tem se tornado muito expressivo, de forma que o envelhecimento da população é indicado como uma tendência significativa do século XXI. Uma sociedade que não dá valor aos seus idosos e o seu passado, é considerada uma sociedade sem consciência da própria história; quando não se tem consciência da sua própria história; torna-se uma sociedade alienada e sem o direito de apropriar-se de sua ancestralidade. Uma sociedade sem memória coletiva produz indivíduos que não se tornam sujeitos, são seres humanos sem identidade individual e social (BEAUVOIR, 2018)

De acordo com Barbosa e Fernandes (2020), uma das mais relevantes transições demográficas, está relacionada com o processo de envelhecimento. Um dos maiores desafios da atualidade está relacionado ao aumento da expectativa de vida das pessoas, sobretudo entre os países em desenvolvimento. Constata-se que o crescimento da população idosa vem acontecendo rapidamente e conseqüentemente dificultando a promoção de serviços sociais, previdenciários e de saúde pública.

Segundo a OMS (2005), o termo idoso, surge em substituição do termo velho e agrega novas visibilidades e positivities. Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas.

Já a expressão “Terceira Idade” surge na década de 1970, quando foi criada na França a primeira Universidade para a Terceira Idade, sinalizando mudanças no significado da velhice. Trata-se, agora, de celebrar a velhice como um momento privilegiado para o lazer e para as atividades livres dos constrangimentos da vida profissional e familiar: daí a ideia da “melhor idade” (OMS, 2005).

O envelhecimento é visto como um processo gradual, universal e irreversível, que provoca perda funcional progressiva no organismo das pessoas (NAHAS, 2017). Para ele diversas alterações caracterizam esse processo, por exemplo, a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas respiratória e circulatória, além de modificações psicológicas (provocando maior propensão à depressão).

Segundo Costa et al, (2019) as populações envelhecem em consequência de um processo conhecido como transição demográfica (processo de diminuição de taxas de mortalidade e natalidade), sendo que a primeira diminui mais rápido que a segunda, causando

um período de aumento do crescimento vegetativo e, portanto, de grande acréscimo populacional, no qual há uma mudança de uma situação de mortalidade e natalidade elevadas, com populações predominantemente jovens, para uma situação com mortalidade e natalidade baixas, com aumento da proporção de velhos. Ou seja, o quadro da taxa de natalidade, com relação a taxa da população de pessoas idosas vêm diminuído, no que, tem-se mais pessoas idosas do que o aumento da população.

Dentro desse contexto, Zanesco et al (2020) estabelece a conceituação de envelhecimentos saudável como um processo de aprimoramento e sustentação da capacidade funcional que permite o bem-estar da pessoa idosa. Entendendo-se por capacidade funcional as atividades básicas da vida diária, a mobilidade urbana, as atividades sociais e de aprendizagem e incluindo também a possibilidade de colaborar com a sociedade com habilidades profissionais diferenciadas e inovadoras.

Segundo o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Para Fiedler e Peres (2008) o acelerado compasso do crescimento da população idosa é ressaltado mundialmente, não sendo diferente no Brasil. A expectativa de vida dos brasileiros por volta de 1900 não chegava aos 35 anos de idade, em 1950 alcançou 43 anos, nos anos 2000, 68 e em 2025 tem-se a expectativa de atingir os 80 anos de vida.

A transição demográfica brasileira apresenta características próprias, demonstrando amplas desigualdades sociais no processo de envelhecimento. Na legislação brasileira, a pessoa que possui 60 anos ou mais é considerada idosa. No senso realizado em 2016 resultou que a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, perfazendo 14,3% da população total do país. Neste mesmo ano a expectativa de vida para ambos os sexos, aumentou para 75,72 anos, sendo 79,31 anos para a mulher e 72,18 para o homem (BRASIL, 2020)

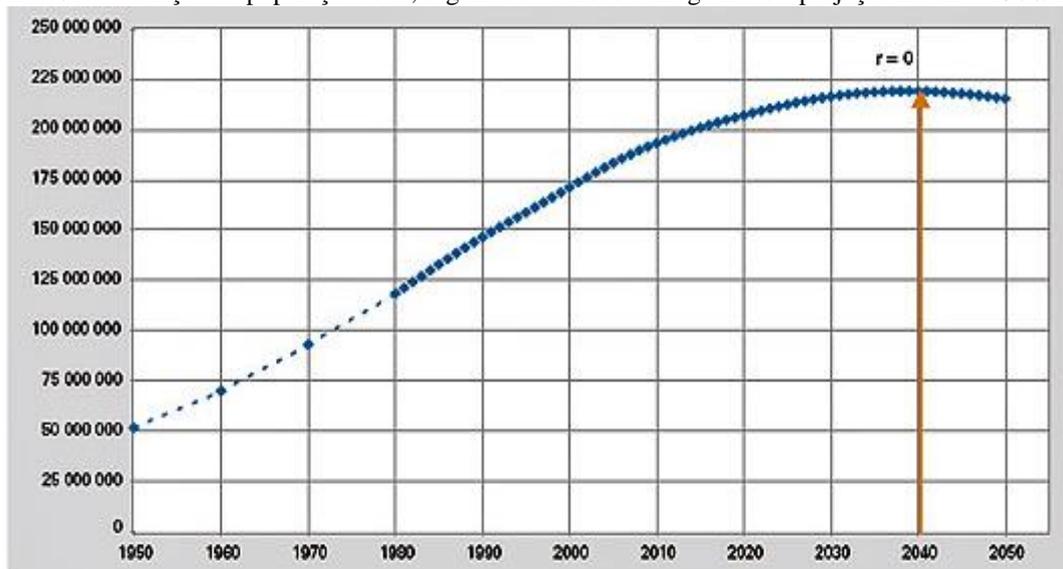
O crescimento dessa população é um fenômeno mundial e por recomendação da ONU – Organização das Nações Unidas, o ano de 1999 foi considerado o Ano Internacional do Idoso e o primeiro de outubro foi o escolhido para homenageá-los com o dia internacional da pessoa idosa. Para a organização, o envelhecimento da população significa uma possibilidade de amadurecimento dos atos e das relações sociais, econômicas, culturais e espirituais da humanidade (COSTA et al, 2019).

De acordo com Schneider; Irigaray (2008) a idade e o processo de envelhecimento possuem algumas extensões e definições que extrapolam as dimensões da idade cronológica. No mundo todo, o número de idosos cresce mais rápido do que o de qualquer outra faixa etária. Essa faixa populacional, cresceu 7,3 milhões entre 1980 e 2000, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000, sendo possível prever que até 2025, o Brasil ocupará a sexta posição no

cenário mundial em número de idosos.

A cada ano que passa é maior o número de pessoas idosas, isso a nível geral de toda a população mundial. Até o início dos anos 2000, no Brasil, havia cerca de 206 milhões de pessoas acima dos 60 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002). Podemos observar no Gráfico 01 a evolução da população total no Brasil, a partir de 1950, nos dias atuais, e uma projeção até 2050.

Gráfico 01 – evolução da população total, segundo os censos demográficos e projeção Brasil – 1950/2050.



Fonte: IBGE (2002).

Ainda, segundo dados do IBGE, deste total de pessoas, quinze milhões têm mais de sessenta anos, representando 10,51% da população. A projeção é que esse número possa subir para 18% da população em 2050. Acompanhando o crescimento populacional, vem o aumento da expectativa de vida das pessoas idosas: um exemplo a citar é que, enquanto no Japão esta estimativa já chega aos 80 anos, no Brasil ainda estamos ao redor dos 70 anos.

Observa-se que, grandes mudanças têm contribuído para aumentar, melhorar e garantir os direitos à pessoa idosa, a exemplo, a Constituição Federal de 1988, o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso, e, cabe a sociedade avaliar com mais carinho e atenção a terceira idade. É preciso que todos se conscientizem que eles devem ser tratados com respeito, carinho e muita atenção, e que mesmo ele sendo uma pessoa idosa, pode sim, contribuir para o mundo moderno, pois a sua experiência de vida se traduz em conhecimentos (BRASIL, 2006).

2.1.1 Principais Características do Envelhecimento

Segundo Meirelles (2000) o envelhecimento é alteração que ocorre com o progresso do tempo, tornando inevitável para qualquer ser humano. O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, trazendo juntamente com ele aumento da expectativa de vida da população. Porém, precisamos não só aumentar como melhorar a expectativa de vida e proporcionar condições de vida mais saudáveis para nossos idosos.

A autora salienta que “(...) envelhecer com lucidez e dignidade, em pleno corpo e em pleno espírito, é a realização total da aventura humana no planeta em que vivemos e sobrevivemos” (p.13).

Ainda para esclarecer melhor este ponto abordado por Meirelles (2000, p.87), seguimos, onde “(...) a saúde não é tudo na vida, mas sem saúde tudo é nada. Tudo na velhice envolve desde amizades, visitas, amigos, parentes, passeios, eventos, viagens, encontros, enfim, atividades que englobem uma forma de se relacionar com outras pessoas”. E, esse tudo, somente pode ser plenamente atingido quando o idoso possui autonomia funcional para desenvolvê-lo.

Maciel (2010) acrescenta além de se ser um processo fisiológico o envelhecimento é também gradual, universal e irreversível, uma vez que, gera prejuízo funcional progressivo no organismo, caracterizado por alterações orgânicas como: a diminuição do equilíbrio e da mobilidade, além de modificações psicológicas (principalmente depressão).

A fase da vida determinada como velhice, que ocorre com o envelhecimento natural das pessoas, com suas particularidades, deve ser entendida a partir da analogia que se constitui entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais dos indivíduos (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Para Neri (2015), é possível classificar o envelhecimento em cinco tipos: o biológico; cronológico; social; psicológico e funcional. Para o autor o biológico, é um processo natural que começa na maturação sexual e promove a vulnerabilidade do organismo, diminuindo a sua probabilidade de sobrevivência.

A idade biológica pode ser definida pelas alterações corporais e mentais que caracterizam o processo de envelhecimento humano, sendo entendido como uma etapa que se inicia antes do nascimento do indivíduo e se estende por toda sua vida (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Já o envelhecimento cronológico, define-se como aquele que identifica apenas o passar do tempo e é muito importante na determinação dos parâmetros para planejamentos de políticas públicas (NERI, 2015).

O envelhecimento fisiológico ocorre durante a vida, caracterizado como processo natural com alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que indicam um comprometimento da autonomia e adaptação do corpo diante do meio externo levando a uma maior sensibilidade do indivíduo assim como maior vulnerabilidade a doenças. Pode-se dizer que a velhice é o estado em que o indivíduo se encontra no momento do processo biológico, uma fase da vida, parte integrante de um ciclo natural, estabelecendo-se como uma experiência única e diferenciada (MACENA et al, 2018).

Já o envelhecimento social é caracterizado pela obtenção de hábitos e status social de cada pessoa para o preenchimento de muitos papéis sociais ou perspectivas quanto aos indivíduos de sua idade, em sua cultura e em seu grupo social. Uma pessoa pode ser mais velha ou mais jovem dependendo de como ele se porta dentro de uma categorização almejada para sua idade em uma sociedade ou cultura particular (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008)

Para Neri (2015) a idade social está ligada à avaliação do grau de adaptação de um indivíduo ao desempenho dos papéis sociais e dos comportamentos esperados para as pessoas da sua idade em um período da história de cada sociedade. Muitas pessoas dizem que um indivíduo envelheceu socialmente a partir do momento em que ele se aposenta, deixando de trabalhar, tornando-se economicamente inativo. A sociedade geralmente os rotulam como improdutivos e desocupados.

Com relação ao envelhecimento psicológico, Macena et al (2018) salientam que transtornos psíquicos podem manifestar-se, desde: demência, esquizofrenia, doenças clínicas, alcoolismo, transtornos de estresse pós-traumático entre outros. Caracteriza-se também pelo isolamento social, crises de choro, diminuição de apetite, ausência de sono, retardo psicomotor, atenuação do interesse sexual, humor depressivo e até comportamento suicida.

Neri (2015) corrobora afirmando que o conceito de idade psicológica está ligado à relação existente entre a idade cronológica e às capacidades psicológicas, como percepção, aprendizagem e memória, as quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do indivíduo. Acredita-se, portanto, que o envelhecimento psicológico pode ser verificado quando começam a ocorrer as falhas de memória e esquecimentos, falta de atenção, dificuldade de aprendizado e concentração, principalmente na execução e atividades facilmente executadas anteriormente.

Acerca do processo de envelhecimento enaltecendo a diminuição da capacidade funcional do idoso e a consequente redução na sua qualidade de vida causada pelo envelhecimento natural; as doenças e a inatividade (NAHAS, 2017). Em geral essa redução da capacidade funcional, pode ser compensada pela prática regular de exercícios ou pela adoção de um estilo de vida mais ativo.

Fiedle e Peres (2008) definem a capacidade funcional como o potencial que as pessoas idosas apresentam nas tomadas de decisões e execução de atividades de forma independente, no seu dia a dia divididas em dois grupos: as Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), classificando as atividades cotidianas de acordo com o seu nível de complexidade, como por exemplo: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte (BARBOSA et al, 2014).

Para os autores acima citados, as informações geradas pela avaliação da capacidade funcional, permitem apreciar o perfil desses idosos utilizando-se ferramenta simples e útil, e consequentemente podendo auxiliar na significação e escolha de estratégias que promovem a saúde para essa população, visando a protelar e / ou prevenir as insuficiências.

Já para Maciel (2010), a capacidade funcional pode ser conceituada como a competência do indivíduo em executar algumas atividades, valendo-se de inúmeras habilidades para a execução de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outras condutas exigidas em seu cotidiano, ou seja, representado uma maneira de mensurar se uma pessoa tem ou não capacidade em desempenhar de forma independente as atividades necessárias para cuidar de si mesma.

Sendo assim, o envelhecimento ativo é o melhor estilo de vida a ser seguido, constituindo-se em um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (ZANESCO et al 2020). Portanto, de acordo com os autores, aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais, permitindo que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental durante a vida, e que essas pessoas participem ativamente da sociedade suprindo suas necessidades, desejos e capacidades. Face ao exposto, o termo “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo, fora escolhido para substituir o termo saudável.

2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS

Segundo Monteiro e Sobral Filho (2004) o exercício físico consiste em uma atividade efetivada com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular. Está inserido em um subgrupo de atividade física objetivando manter o condicionamento.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. A inatividade física (falta de atividade física) foi identificada como o fator de risco para a quarta maior mortalidade global (6% das mortes em todo o mundo). Além disso, inatividade física é estimada como sendo a causa principal de aproximadamente 21-25% dos cânceros do cólon e da mama, 27% de diabetes e aproximadamente 30% da carga isquêmica cardíaca doença (OMS, 2014).

Ainda de acordo com a Organização Mundial da Saúde, os exercícios físicos são definidos como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos, e exige um gasto de energia. A falta de atividade física na terceira idade pode ocasionar fator de risco que, segundo pesquisas, como por exemplo, o IBGE (2011), a pessoa idosa tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos, e através das atividades físicas, têm a possibilidade de recuperar 10%, no que, a qualidade de vida torna-se muito mais saudável.

Para Pinho et al (2011) o exercício físico pode ser definido como toda atividade física planejada e estruturada por um profissional habilitado, que tem por finalidade a melhora e a manutenção de um ou mais elementos da aptidão física. É uma atividade que demanda ação ou série de ações corporais buscando desenvolver a aptidão física, idealizadas e prescritas para a prática regular ou repetida como meio de ganhar força, destreza, flexibilidade, agilidade ou competência geral em algum campo de atividade.

Os exercícios físicos são muito importantes para a qualidade de vida dos idosos, pois através dela consegue-se melhorar os índices de saúde, combater os efeitos do processo de envelhecimento, para que o idoso possa manter uma vida ativa, ser independente e socialmente participativo (PORTO, 2019). Sendo assim, a prática de atividade física afeta também a área psicossocial, onde podemos destacar a diminuição do stress, da ansiedade, da depressão, aumento da autoconfiança, autoestima e da socialização. Com a manutenção da saúde nessa população os gastos com saúde pública, serão significativamente menores.

Os exercícios físicos constituem-se num recurso importante para minimizar as alterações provocadas pelo envelhecimento, sendo um fator importante na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, sendo essenciais por permitir e preservar a

independência e autonomia do idoso, possibilitando com isso a manutenção de uma vida ativa (PASSOS; VILELA JÚNIOR, 2020).

A maioria dos exercícios envolve treinamento continuado e de resistência, contudo, no geral existe a predominância de um tipo de treinamento (PINHO et al, 2011). Com relação às respostas fisiológicas ao exercício os autores afirmam que, ocasionam adaptações musculares, neuro-hormonais e cardiovasculares exclusivas que dependem, em parte, do tipo de exercício executado.

Os autores ainda citam Topol (2005) que define os exercícios em dois tipos: o continuado e o de resistência. No exercício continuado, como o próprio nome diz, o treinamento continuado (aeróbico, dinâmico) consiste em exercício dinâmico ou isotônico, envolvendo movimentos de alta repetição de encontro a baixa resistência. Podemos citar com exemplos a caminhada, corrida estacionária, natação ou ciclismo.

No exercício isotônico os músculos se encurtam, mas mantem tensão constante, já o exercício continuado envolve contração e relaxamento rítmicos de músculos trabalhando. O exercício dinâmico regular é conhecido como treinamento continuado, uma vez que ocasiona melhoria da capacidade funcional de se exercitar durante um período mais longo ou a um ritmo de trabalho maior (PINHO et al, 2011).

Quanto aos exercícios de resistência, os autores citam que, do mesmo modo é chamado de exercício estático, pois envolve movimentos de baixa repetição e alta resistência. Também é conhecido como exercício isométrico, pois há desenvolvimento de tensão muscular sem encurtamento do músculo. O levantamento de peso exemplifica o treinamento de resistência. O treinamento regular de resistência acarreta maior força e é comumente chamado de treinamento de força.

Segundo Zanesco et al (2020), o exercício físico é um instrumento não farmacológico que visa melhoria da qualidade de vida, nos níveis de força e estresse, precisando ser incentivado principalmente entre os idosos que não tem restrição em sua prática. A modalidade a ser praticada pode e deve ser escolhida pelo indivíduo de acordo com a preferência de cada um, para que o mesmo se sinta motivado e tenha prazer em realiza-las permanecendo ativo por muitos anos.

2.2.1. Tipos de práticas de exercícios físico direcionados à terceira idade

Devido principalmente as limitações físicas que o envelhecimento causa aos idosos, médicos, fisioterapeutas e educadores físicos, tem indicado a prática de exercícios físicos de baixo impacto para quem está acima dos 60 anos, como por exemplo, caminhadas, alongamento, dança, atividades na água (natação, hidroginástica), que também auxiliam na capacidade funcional dos mesmos pois aumentam a força, o equilíbrio prevenindo lesões (MEIRELES; SOBRAL FILHO, 2004).

Para os autores, a prática de exercício físico regular pode controlar e até mesmo evitar alguns sintomas de doenças e dentre os benefícios dos exercícios, pode-se destacar menor probabilidade de disfunções cardiovasculares, como aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, diabetes, osteoporose, depressão e ansiedade, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. A atividade vai influenciar na autonomia do idoso, ele vai começar a realizar atividades que a muito não realizava, podendo se tornar uma pessoa independente. Desta forma, um programa de exercícios físicos bem direcionados e eficientes para esta idade deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos.

Segundo Maciel (2010) quando pratica caminhadas diariamente, o idoso auxilia sua saúde na prevenção de problemas do coração, alteração de pressão arterial e até na redução dos níveis de colesterol e triglicérides, além de fortalecer músculos e os ossos. Também é possível aumentar a energia, controlar o peso, melhora a qualidade do sono e o bem-estar físico e mental.

A prática da musculação por meio dos exercícios anaeróbicos está diretamente ligada à melhoria da postura e o enrijecimento da musculatura, e conseqüentemente permite que o idoso tenha uma vida cotidiana mais saudável (PINHO et al, 2011). Sabe-se que a musculação é muito ligada à estética, porém, quando praticada com fins de fortalecimento muscular do indivíduo, contribui com a sua qualidade de vida.

Quando o exercício físico é planejado e estruturado pode auxiliar no espaçamento do período de tempo em que a capacidade funcional começa a declinar até o ápice para a perda de independência do idoso (GUIMARÃES et al, 2011). Segundo os autores, os exercícios aquáticos como a natação e a hidroginástica são os mais indicados pelos médicos, por serem atividades de baixo impacto, geralmente prazerosas e eficazes também devido aos seus efeitos terapêuticos.

Alguns estudos como o de Zanesco et al 2020 salientam a significância da música e a dança para essa população, uma vez que comprovadamente, essas atividades estimulam e acarretam melhoria na qualidade de vida do idoso, podendo também criar um contexto positivo e agradável motivando-os a permanecerem por mais tempo em atividade. Os autores ainda afirmam que a prática regular de qualquer exercício físico (desde que monitorado e assistido) realizado por idosos, melhora o seu controle postural e ainda auxilia nos aspectos preventivos de quedas.

2.2.2. Efeitos da prática regular de exercício físico na capacidade funcional do idoso

É de suma importância que antes de iniciar qualquer atividade física o idoso deve passar por uma avaliação médica uma vez que diversas doenças podem ser detectadas, tratadas precocemente e prevenidas, evitando até mesmo a morte súbita (PINHO et al, 2011). Assim como o acompanhamento de um profissional habilitado que tenha conhecimento acerca das características dessa população, respeitando suas limitações e individualidade no acompanhamento durante a prática do exercício, no caso um educador físico.

Para Coelho et al (2020) a prescrição de exercícios deve encontrar aceitação e satisfação de quem vai praticá-lo, a fim de evitar o desinteresse inicial que poderá resultar em um abandono futuro e, conseqüentemente, na perda dos benefícios proporcionados pela prática regular da atividade física. Um programa equilibrado deve conter exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios de fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio e coordenação, visando melhorar o padrão de marcha e reflexos e com isso diminuir a incidência de quedas.

Segundo Zanesco et al, (2020), o objetivo da prática de exercícios na terceira idade é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos. Acrescenta, ainda, que um objetivo muito importante de um programa de exercícios para os idosos é elevar a expectativa ajustada à qualidade de vida destes indivíduos.

Para os autores, é importante destacar, que nunca é tarde para vencer o sedentarismo e iniciar a prática regular de exercícios físicos, pois como já abordamos anteriormente nesse estudo, o idoso ativo, diminui consideravelmente o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes, dentre outras e as atividades coletivas também auxiliam nas questões sociais e psicológicas amenizando inclusive sintomas de ansiedade e depressão.

A qualidade de vida se mede por parâmetros individuais, sócio culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2017). Está relacionada ao mesmo tempo a referenciais e a uma percepção individual do modo de vida.

Para Maciel (2010) além de melhorar na capacidade funcional dos idosos, a prática regular de exercício físico diminui dores articulares, auxilia no aumento da densidade óssea, melhora da utilização de glicose, melhora do perfil lipídico, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, de força e de flexibilidade e ainda diminui a resistência vascular, assim como promove benefícios psicossociais como o aumento da autoconfiança e da autoestima.

A prática regular de exercícios físicos auxilia o idoso na sua capacidade funcional em executar tarefas básicas diárias com vigor e vitalidade, sem fadiga excessiva e com energia, tendo disposição para o lazer e também para enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, melhorando sua qualidade de vida e sentindo alegria de viver (PINHO et al, 2011).

Afirma Maciel (2010) que idosos ativos, conservar-se com qualidade de vida superior aos idosos fisicamente inativos, isso se dá pela manutenção da força que é uma capacidade indispensável para que esse a pessoa na terceira idade consiga realizar as ações da vida diária, como subir uma escada, sentar e levantar, tomar banho, etc., mantendo assim suas capacidades funcionais e níveis de independência.

Várias pesquisas abordam os benefícios da prática de exercícios por idosos, como o de Nelson et al (2007), sugerindo que inicialmente se inicie com tarefas de baixo impacto e pouca intensidade, facilitando assim a execução e que seja de curta duração, já que o idoso, em geral, não tem um bom condicionamento físico, podendo ainda apresentar limitações musculoesqueléticas. Sendo assim, os autores recomendam como principais exercícios indicados para esses indivíduos os aeróbicos, de força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio.

No estudo realizado por Maciel (2010) foi possível concluir que o treinamento resistido para idosos possibilita ganhos expressivos em força, equilíbrio e também em outras capacidades, as quais podem ser otimizadas de forma mais relevante quando desenvolvidas por meio de exercícios físicos específicos para essa população.

Porém algumas considerações salientam não ser possível, tecer uma consonância acerca de qual o melhor tipo de exercício deve ser praticado pelos idosos na promoção de respostas mais significativas para sua a capacidade funcional. Alguns estudos como o de Nascimento et al (2013) indicam uma eficiência maior de exercícios predominantemente aeróbios auxiliando principalmente nas alterações emocionais, já exercícios que predominam as habilidades físicas, como por exemplo os exercícios resistidos e a musculação promovem a

redução das taxas de dependência e fragilidade, bem como promovem um estilo de vida mais saudável (qualidade de vida) além das múltiplas variáveis motoras que podem influenciar na independência e autonomia do idoso na execução das suas atividades cotidianas.

Mas, apesar do crescente incentivo à prática de atividades físicas, ainda é grande a inatividade entre os idosos, seja por motivos físicos, culturais e até familiares. Segundo Benedetti et al. (2003), o sedentarismo, uma dieta rica em gorduras, o alto nível de estresse, são alguns dos motivos que levam às doenças crônico-degenerativas, em especial as afecções cardiovasculares, que tanto afetam os idosos.

3. CONCLUSÃO

Foi possível analisar neste estudo, que a perspectiva de vida da população mundial vem crescendo consideravelmente no mundo todo e no Brasil a situação não é diferente. Consequentemente, quando as pessoas adotam hábitos de vida mais saudáveis, somados ao desenvolvimento da ciência no combate à prevenção de doenças, o número de idosos aumenta consideravelmente com a melhoria da expectativa de vida da população em geral.

Normalmente estamos acostumados a ouvir que para adquirir uma boa qualidade de vida é necessário se movimentar, mas, muitas pessoas vivem no sedentarismo, proporcionando certa dificuldade em suas condições físicas. Por isso, é relevante lembrar que a prática regular de exercícios físicos proporciona diversos benefícios para a saúde das pessoas de todas as idades, principalmente para os idosos que precisam de uma vida ativa para um bom aprimoramento físico em sua vida cotidiana e capacidade funcional na realização de tarefas básicas.

Face ao exposto, respondendo à problemática deste estudo, foi possível concluir que a prática regular de exercícios físicos proporciona vários efeitos positivos na capacidade funcional dos idosos, sendo este, um dos principais fatores que contribui com a sua qualidade de vida, uma vez que auxilia na manutenção do peso corporal, na qualidade do sono, no controle das dores articulares, nos fatores fisiológicos (como capacidade cardiorrespiratória, perfil lipídico, glicose, dentre outros), nas capacidades físicas (resistência muscular, equilíbrio, força e flexibilidade por exemplo), além de benefícios psicossociais (autoestima, depressão), ou seja, contribui positivamente no bem-estar físico e mental da pessoa idosa.

Um fator importantíssimo detectado nesse estudo foi que a prática regular de exercícios físicos também contribui e facilita a capacidade funcional dos idosos em executar de forma mais segura suas atividades de vida diária básicas de maneira independente, como por exemplo: realizar sua higiene pessoal, vestir-se, alimentar-se, limpeza da casa, lavar roupas, contar dinheiro, usar o telefone, caminhar, subir uma escada, sentar-se, levantar-se.

Sendo assim finalizamos este estudo com a seguinte reflexão: “Transformar os hábitos de vida, de forma consciente, precoce e regular, pode ser o primeiro passo rumo a uma existência longa, com autonomia e qualidade”.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, B. R. et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, nº19 (08) agosto, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n8/3317-3325/pt/> Acesso em: 15 set. 2021.

BARBOSA. K. T. F.; FERNANDES, M. das G. M. Vulnerabilidade da pessoa idosa: desenvolvimento de conceito. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, vol. 73 (supl. 3), 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/883Kq6LnxqxqyyjLssB3qvnbn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2021

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018. 608p.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis. v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3957/3359> Acesso em: 10 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde se A a Z. **Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, nov. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa> Acesso em: 15 set. 2021.

BRASIL. **Lei nº. 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Secretaria Especial de Editoração e Publicações, Brasília, 2004. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm Acesso em: 18 de julho de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria 2528, de 19 de outubro de 2006**. Política Nacional do Idoso. MPAS. SAS, Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html Acesso em: 15 de julho de 2021.

BRASIL. Conselho Nacional de Assistência Social - CNAS. **Norma Operacional Básica - NOB/SUAS, Construindo as bases para a implantação do Sistema Único de Assistência Social**. Brasília, dezembro de 2012. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/public/NOBSUAS_2012.pdf Acesso em: 20 de julho de 2021.

COELHO, F.G.de M.; GOBBI, S.; COSTA, J.R.L.; GOBBI, L.T.B. (orgs) **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba, PR: CRV, 2020. 464p.

COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; ALMEIDA, J. C. et al. **Semiologia do Idoso**. In: Porto, C.C. (ed). **Semiologia Médica**. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. cap. 9, p.165-197, 2019.

FIEDLER, M. M. e PERES, K. G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24 (2): 409 - 415, fev, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/RDyvWphdMqKS4LFgnttHtnN/abstract/?lang=pt> Acesso em: 10 set. 2021.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2017. 192p.

GUIMARÃES, E.C.; DUARTE, N.M.F.; DIAS, V.B. Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa corporal em idosos. **E. F. DEPORTES - Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 153, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd153/riscos-coronarianos-por-meio-da-relacao-cintura-quadril.htm> Acesso em 15 jul. 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil 2000**. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv929.pdf> Acesso em: 15 jul. 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2010**. Rio de Janeiro, 2011 Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2010/SIS_2010.pdf Acesso em: 12 jul. 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Rio de Janeiro, 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> Acesso em: 15 jul. 2021.

IKEGAMI, E. M. et al. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, n. 3. pp. 1083-1090. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bjNSKnxQpPF8j6pg5DGZhBR/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 18 de agosto de 2021.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**. Teixeira de Freiras, BA, v. 27, Jan. / Jun. 2018. Disponível em: <https://revistamosaicum.org/index.php/mosaicum/article/view/64/46> Acesso em: 10 set. 2021.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p. 1024 - 1032, out. / dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?format=pdf&lang=pt#:~:text=A%20manuten%C3%A7%C3%A3o%20da%20capacidade%20funcional,estimulada%20ao%20longo%20da%20vida>. Acesso em: 10 set. 2021.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2006. 160p.

MEIRELLES, M. E. A. **Atividade física na 3ª Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 109p.

MONTEIRO, M. de F; SOBRAL FILHO, D. C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/9TYnGhvHv7vX9HMPMfcpd6n/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 11 set. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis, Ed. do Autor, 7ª edição, 2017. 362p.

NASCIMENTO, C. M. C. et al. Exercícios físicos generalizada capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2013, 15 (4): 486-497. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Frbcdh%2Fa%2FBk8gjTLqNnFQVWY75pkdCJM%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=209473&chunk=true> Acesso em: 21 set. 2021.

NERI, A. L. **Desenvolvimento e envelhecimento**: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. 5ª ed. Campinas: Papirus, 2015. 238p.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf Acesso em: 10 jul. 2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Atividade Física**. Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf Acesso em: 10 set. 2021.

PASSOS, R. P.; VILELA JÚNIOR, G. de B. **Exercício Físico e atividade física na promoção da saúde**. Curitiba: CRV, 2019. 186p.

PINHO, S. T.; SILVA, R. L.; NÚÑEZ, R. C. Os benefícios do exercício físico no controle da pressão arterial de hipertensos. Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR. **Anais da Semana Educa**, Porto Velho, RO. v. 1, n. 1, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unir.br/index.php/EDUCA> Acesso em: 15 jul. 2021

PORTO, C. C. (ed). **Semiologia Médica**. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. 1376p.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**. Campinas. 25(4). 585-593. Outubro – Dezembro, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdtHbLvZPLZk8MtMNmZyb/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 10 set. 2021.

ZANESCO, A.; MARTIMBIANCO, A. L. C.; SANTOS, E. M. dos; NUNES, L. A. R.; FRAGOSO, Y. D. **Longevidade, sociedade e envelhecimento saudável**. Santos: Universidade Metropolitana, 2020. 285p.

ANEXO

Guáira, 25 de outubro de 2021.

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, ANDREIA PEREIRA DA SILVA, RG: 001.742.415 – SSP/MS, aluna do Curso de Bacharel em Educação Física, campus Guáira, sou autora do trabalho intitulado: “EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS”, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física.

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.



ANDREIA PEREIRA DA SILVA