

# Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento

## Physical activity: the importance of this practice in aging

### Actividad física: la importancia de esta práctica en el envejecimiento

Morganna Luiz Leite<sup>1</sup>, Leila Batista Ribeiro<sup>2</sup>, Lorena Brito Evangelista<sup>3</sup>, Divinamar Pereira<sup>4</sup>, Sara Fernandes Correia<sup>5</sup>, Alberto César da Silva Lopes<sup>6</sup>, Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira<sup>7</sup>, Diana Ferreira Pacheco<sup>8</sup>

**Como citar:** Leite ML, Ribeiro LB, Evangelista LB, Pereira D, Correia SF, Lopes ACS, et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. 2023; 12(1): 173-82. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n1.p173a182>

## REVISA

1. Hospital Ânima. Anápolis, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0001-6718-7891>

2. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0001-6399-6966>

3. Ministério da Saúde, no Departamento de Complexo Econômico-Industrial da Saúde.  
<https://orcid.org/0000-0002-7602-0070>

4. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0002-2861-4317>

5. Centro Universitário de Anápolis. Anápolis, Goiás, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0002-3850-9852>

6. Centro Universitário IESC. Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0002-7315-3644>

7. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

8. Universidade de Brasília. Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0003-2384-4831>

Recebido: 24/10/2022  
Aprovado: 19/12/2022

### RESUMO

**Objetivo:** descrever a importância da atividade física no envelhecimento. **Método:** abordagem qualitativa e o método de revisão bibliográfica integrativa. A coleta dos dados deu-se em literatura nacional indexada no banco de dados da Scielo. Foram analisados 16 artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. **Resultados:** evidenciou-se que a realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade, dentre esses se podem citar o controle da pressão arterial, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, menor risco de doenças, e a prevenção de alguns tipos de câncer. **Conclusão:** O enfermeiro da atenção básica pode se atribuir de várias metodologias de trabalho, como a formação de grupos, onde ele, articulando-se com a equipe multiprofissional, pode desenvolver tanto para os cuidadores quanto para os idosos, ações reflexivas e motivadoras, que os possibilite perceberem o envelhecimento como um processo benigno e não patológico.

**Descritores:** Envelhecimento; Saúde do idoso; Atividade física.

### ABSTRACT

**Objective:** To describe the importance of physical activity in aging. **Method:** Qualitative approach and the integrative literature review method. Data collection took place in national literature indexed in the Scielo database. 16 articles that met the previously established inclusion criteria were analyzed. **Results:** It was evidenced that the practice of physical activity undoubtedly acts directly on the biological sphere of aging, bringing benefits to the systems that are compromised in old age, among these can be mentioned the control of blood pressure, improvement of cardiovascular and respiratory capacity, mobility, lower risk of disease, and the prevention of some types of cancer. **Conclusion:** The basic care nurse can assume various work methodologies, such as the formation of groups, where he or she, working together with the multidisciplinary team, can develop both for carers and the elderly, reflective and motivating actions that enable them to perceive aging as a benign and non-pathological process.

**Descriptors:** Aging; Elderly health; Physical activity.

### RESUMEN

**Objetivo:** Describir la importancia de la actividad física en el envejecimiento. **Método:** Se utilizó un enfoque cualitativo y un método de revisión bibliográfica integrador. La recolección de datos se realizó en la literatura nacional indexada en la base de datos de SciELO. Se analizaron 16 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos. **Resultados:** Se evidenció que la realización de actividad física actúa directamente en la esfera biológica del envejecimiento, trayendo beneficios a los sistemas comprometidos en la tercera edad. Entre ellos, se puede mencionar el control de la presión arterial, la mejora de la capacidad cardiovascular, la respiración, la amplitud de movilidad, un menor riesgo de enfermedades y la prevención de algunos tipos de cáncer. **Conclusión:** El enfermero de atención primaria puede utilizar diversas metodologías de trabajo, como la formación de grupos, en conjunto con el equipo multidisciplinario, para desarrollar acciones reflexivas y motivadoras para los cuidadores y los ancianos, permitiéndoles percibir el envejecimiento como un proceso benigno en lugar de patológico.

**Descritores:** Envejecimiento; Salud de los ancianos; Actividad física.

## Introdução

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento<sup>1</sup>.

Ao longo da vida, passamos por um processo fisiológico irreversível, ou seja, após se iniciar o declínio dos sistemas fisiológicos no corpo não há como obter uma reversão dos mesmos, mas com a atividade física pode-se amenizar a velocidade com que se processam as modificações nos sistemas. E com todas essas alterações, as pessoas de mais idade sofrem bastante, ocorrendo ainda restrições quanto a sua capacidade de locomoção, o que pode implicar em quedas e dificuldades na realização de atividades da vida diária, levando a total incapacidade funcional<sup>2</sup>.

O envelhecimento para muitos é visto como o fim da vida, onde a pessoa idosa não tem mais condições de realizar com firmeza as tarefas que sempre executou. A falta de oportunidade de praticar atividade física na terceira idade faz com que os idosos desanimem ainda que tenham muita vontade de viver, e para essas pessoas a atividade física é um modo de mostrar que ainda são capazes de fazer coisas extraordinárias<sup>2</sup>.

Dessa forma, o autor supracitado relata que é de suma importância praticar atividade física, para que haja uma manutenção efetiva dos sistemas garantindo assim o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, vindo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido e amenizando os efeitos mais severos dessa fase da vida.

A realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade, dentre esses se podem citar o controle da pressão arterial, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, menor risco de doenças, e a prevenção de alguns tipos de câncer. Dentre os benefícios da atividade física na terceira idade temos a melhoria do bem-estar geral, a melhora da condição da saúde física e mais importante, a preservação da independência, lembrando que a atividade física é uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento, promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano. O enfermeiro da atenção básica pode se atribuir de várias metodologias de trabalho, como a formação de grupos, onde ele, articulando-se com a equipe multiprofissional, pode desenvolver tanto para os cuidadores quanto para os idosos, ações reflexivas e motivadoras, que os possibilite perceberem o envelhecimento como um processo benigno e não patológico. O enfermeiro precisa visualizar a família como uma parceira no cuidado ao idoso, oferecendo apoio e orientações e preparando-a para ser uma boa cuidadora, apoiando as decisões e ajudando-a a aceitar as alterações na imagem corporal, numa perspectiva educativa e congruente às necessidades individuais<sup>2</sup>.

Diante do exposto teve a seguinte pergunta norteadora: que contribuição tem a atividade física no processo de envelhecimento?

Este estudo torna-se relevante pois, poderá contribuir para subsidiar um melhor entendimento sobre a prática da atividade física no envelhecimento e suas influências na fisiologias nesse processo, no intuito de desenvolver um envelhecimento ativo. Para tanto este estudo torna-se relevante, pois poderá instrumentalizar o acadêmico de enfermagem na assistência à pessoa idosa, aos docentes na prática de ensino, a equipe multiprofissional que atuam com os idosos e por fim estimular o desenvolvimento de novas pesquisas na área.

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi descrever a importância da atividade física no envelhecimento, a partir da literatura científica.

## **Método**

A metodologia para este estudo foi de abordagem qualitativa e método de revisão bibliográfica integrativa por entender que revisão da literatura procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos. Buscando conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado sobre determinado assunto, tema ou problema. Procura auxiliar na compreensão de um problema a partir de referências publicadas em documentos.<sup>3</sup>

A coleta dos dados deu-se mediante busca sistematizada de artigos científicos escritos nos últimos 10 anos e disponíveis no banco de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) utilizando-se os seguintes descritores: a importância de atividade física no envelhecimento e, benefícios dessa prática, qualidade de vida dos idosos após a prática.

Para seleção dos artigos foram considerados os seguintes critérios de inclusão: exclusivamente artigos científicos em língua portuguesa, publicados na íntegra e disponíveis online, no período de 2018 a 2022.

Os critérios de exclusão focaram-se nos estudos que não respondessem ao objetivo da pesquisa e que estivessem publicados anteriormente a 2018.

## **Resultados e Discussão**

No presente estudo, a amostra final foi constituída por 16 (dezesseis) artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Dessa forma, foram encontrados 6 (seis) artigos na base de dados SCIELO e outros 10 (Dez) artigos na Biblioteca Virtual de Saúde. Para a discussão deste estudo dividiu-se o tema em 5 categorias conforme a seguir:

### **Envelhecimento**

O envelhecer é a passagem natural que provoca mudanças graduais e inevitáveis associadas à idade, e se manifesta o desgosto que o indivíduo usufrui de boa saúde e ter um estilo de vida ativo e saudável. No ser humano, esse fenômeno

progressivo, além de desencadear o desgaste orgânico, provoca alterações nos aspectos culturais, sociais e emocionais, que contribuem para que se instale em diferentes idades cronológicas<sup>4</sup>.

De acordo com o autor supracitado o envelhecimento é algo que ocorre conseqüentemente uma vez que o indivíduo começa a envelhecer assim que

nasce. Por isso, considerando os aspectos bifuncionais, começa na segunda década de vida, embora de forma invisível. No final da terceira década surgem as primeiras degenerações funcionais e estruturais e, a partir da quarta, se inicia uma perda gradativa, em diferentes sistemas orgânicos. A exposição ao estresse, tabagismo, alcoolismo, falta de exercícios ou a nutrição imprópria são fatores relevantes que contribuem para estabelecer a qualidade do envelhecimento. Sendo assim com maior ênfase do que em outros grupos etários a saúde e a qualidade de vida dos idosos passam por influência de múltiplos fatores: físicos, psicológicos, sociais e culturais, de modo que avalia e promove a saúde do idoso<sup>4</sup>.

A Organização Mundial da Saúde aderiu ao termo envelhecimento ativo para introduzir a perspectiva do idoso como sujeito participativo nas relações sociais. Preconiza, assim, uma nova visão sobre o processo, compreendido como parte da dinâmica da vida, associando aos esforços pessoais em manter práticas saudáveis atadas às políticas públicas econômicas, de segurança, inclusão e participação social. A saúde nesse sentido vincula-se à concretização do potencial de bem-estar, tendo os componentes mentais e sociais a mesma importância que o componente físico ao longo de toda a vida<sup>5</sup>.

O processo de envelhecimento do ser humano tem sido um foco de atenção crescente por parte de cientistas em todo mundo, na medida em que a quantidade de indivíduos que chega à chamada “terceira idade” aumenta e, por decorrência, faz com que tanto os problemas de saúde característicos desse período da vida quanto os vários aspectos relativos à qualidade de vida dessa população sejam objetos de preocupação e de estudos. O envelhecimento biológico é um fenômeno multifatorial que está associado a profundas mudanças na atividade das células, tecidos e órgãos, como também com a redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos<sup>4</sup>.

A maioria dessas perdas funcionais se acentua com a idade devido à insuficiência de atividade do sistema neuromuscular, e à diminuição do condicionamento físico, determinando complicações e condições debilitantes, inanição, desnutrição, ansiedade, depressão, insônia<sup>6</sup>.

O tempo em que vão surgindo transformações, quando passam a ser percebidas e como evoluem, diferencia-se de pessoa pra pessoa. Durante esse período, inúmeras alterações afluem no organismo, como por exemplo, alterações fisiológicas, como o mau funcionamento de algumas estruturas corporais; e mecânicas, como a insuficiência de realiza movimentos básica do corpo humano. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, desse modo se torna mais dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes. Sendo assim, um envelhecimento bem sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser estimulado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento<sup>7</sup>.

### **Políticas públicas do idoso**

Existem várias políticas focalizadas no idoso, porém, as dificuldades na execução envolvem desde a captação escassa de recursos ao frágil sistema de informação para a análise das condições de vida e de saúde, como também a capacitação ineficaz dos recursos humanos. O processo de envelhecimento diz respeito à sociedade de forma geral e o idoso não deve sofrer discriminações, ele

deve ser o principal agente e o destinatário das transformações indicadas pelas políticas referentes ao idoso<sup>8</sup>.

A lei orgânica da saúde foca na preservação e autonomia da integridade física e moral de cada pessoa, da integralidade da assistência, e da fixação de prioridades com base na epidemiologia. Onde a população conquistou o direito universal e integral à saúde sendo reafirmado pelo sistema único de saúde (SUS) validando pela lei orgânica da saúde 8080/90<sup>9</sup>.

O Estatuto do Idoso preconiza-se sobre papel da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a execução do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária, assegurando a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde - SUS, garantindo o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, as instituições de saúde devem levar em conta os critérios mínimos para o atendimento as insuficiência do idoso, gerando treinamento e a capacitação dos profissionais, dessa forma como orientação a cuidadores familiares e grupos de autoajuda<sup>10</sup>.

A política nacional de Saúde da Pessoa Idosa cata certificar a atenção apropriada e digna para a população idosa brasileira, visando sua integração. Onde se definem diretrizes norteadoras de todas as ações no setor de saúde e apropriadas as responsabilidades institucionais para o alcance da proposta, tendo como proposta conceder um envelhecimento saudável, ou seja, preservar a capacidade funcional, sua autonomia e manter o nível de qualidade de vida<sup>8</sup>.

### **Prática de atividade física**

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais<sup>11</sup>.

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade tais como as coronariopatias, a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia<sup>6</sup>.

Possuem componentes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos<sup>12</sup>.

O comodismo de atividade física se torna um dos fatores de risco mais importantes para as doenças crônicas, associadas também com dieta inadequada e uso do fumo. É predominante o comodismo na prática de atividade física entre os idosos. O estilo de vida moderno possibilita que a maior parte do tempo livre e utilizado em atividades sedentárias, como por exemplo, assistir televisão<sup>13</sup>.

É indispensável lembrar que saúde não é apenas uma questão de assistência médica e de acesso a medicamentos. Nesse processo, alguns aspectos são facilitadores para a incorporação da prática corporal / atividade física, como o incentivo de amigos e familiares, a procura por companhia ou ocupação, alguns programas específicos de atividade física e, principalmente, a orientação do profissional de saúde estimulando a população idosa a incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo<sup>14</sup>.

O recomendado é procurar desenvolver exercícios de flexibilidade, equilíbrio e força muscular. A prática corporal de atividade física deve ser de fácil realização para não provocar lesões. Deve ser de baixo impacto e ocorrer em intensidade moderada, compreensão particular de esforço, aumento da frequência cardíaca e ou da frequência respiratória, permitindo que o indivíduo respire sem dificuldade e com aumento da temperatura do corpo. Recomenda-se iniciar com práticas de baixa intensidade e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, não apresenta condicionamento físico e pode ter limitações musculoesqueléticas. Sugere-se a prática de 30 minutos diários de prática atividade física regular ao menos três vezes por semana<sup>15</sup>.

Ao indicar uma prática de atividade física para uma pessoa idosa, devem-se considerar vários aspectos, como: prazer em estarem realizando esta ou aquela atividade, suas necessidades físicas, suas características sociais, psicológicas e físicas<sup>15</sup>.

Pode-se dizer que as atividades, mas comuns são; caminhada, ciclismo ou o simples pedalar da bicicleta, natação, hidroginástica, dança, ioga entre outras. A caminhada é o maior destaque, por ser acessível a todos e não requer habilidade especializada ou aprendizagem. É recomendado andar em locais planos, prestando atenção às temperaturas extremas sendo muito elevadas ou muito baixas e umidade muito baixa, nesses casos, ingerir maior quantidade de líquidos<sup>16</sup>.

Os exercícios de resistência ou treinamento da força muscular, além de contribuir na diminuição da incidência de quedas, incrementam a densidade óssea; Esse tipo de atividade pode ser simultaneamente às atividades aeróbicas ou ocorrer em dias intercalados, O treinamento deve ser dirigido aos grandes grupos musculares e realizado lentamente. Podem-se utilizar pesos simples como garrafas, latas, sacos ou qualquer objeto doméstico, colocados nos membros superiores ou inferiores, fixando-os com faixas, com o cuidado para não garrotear. A principal recomendação na realização desses exercícios é a de manter a respiração constante enquanto executa o exercício, evitando a manobra de Valsava, podendo causar o aumento da pressão arterial em função da execução de um exercício de força com a respiração presa. Os exercícios de força são os que realmente podem diminuir ou reverter alguma forma de perda de massa muscular e óssea, sendo, portanto as atividades de preferência na manutenção da capacidade funcional e independência<sup>16</sup>.

### **Vantagens da prática de atividade física**

A atividade física age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se sente, mas comprometido na terceira idade, trazendo melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência, redução no risco de

morte por doenças cardiovasculares, melhora do controle da pressão arterial, manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis, melhora a postura e o equilíbrio, melhor controle do peso corporal, melhora o perfil lipídico, melhor utilização da glicose, melhora a enfermidade venosa periférica, melhora a função intestinal, melhora de quadros álgicos, melhora a resposta imunológica, melhora a qualidade do sono, ampliação do contato social, redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas, diminuição da ansiedade e do estresse, melhora do estado de humor e da autoestima<sup>15</sup>.

A prática de exercícios físicos diminui o risco de morte por doenças cardiovasculares, quando é associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida. Recomenda-se que haja sempre uma avaliação de saúde antes de iniciar qualquer prática de atividade física<sup>16</sup>.

Embora as pesquisas evidenciem a favor dos efeitos preventivos dos exercícios em relação aos principais fatores de risco as doenças comuns as segundas metades da vida veem com pesar uns progressivos sedentarismos sendo incorporado aos hábitos e costumes do homem moderno.

As consequências estruturais (osteoporose, sarcopenia e atrofia do tecido subcutâneo) e funcionais (imunidade, locomoção, controle da temperatura) são frequentemente relacionadas aos mecânicos fisiopatológicos da quase totalidade das doenças que acometem os idosos. O controle da obesidade nas pessoas de maior risco para diabetes, a restrição de sal para as propensas a HAS ou uso de meias-elásticas para quem descende de portadores de varizes dos membros inferiores<sup>17</sup>.

Melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia; prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas; diminuição do risco de depressão; diminuição do estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos e incremento na socialização. Redução de risco de quedas e lesão pela queda; aumento da força muscular dos membros inferiores e coluna vertebral; melhora do tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade, e flexibilidade. Aumento do volume de sangue circulante, da resistência física em 10-30% e da ventilação pulmonar; diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e da pressão arterial; melhora nos níveis de HDL (lipoproteínas de alta densidade) e diminuição dos níveis de triglicérides, colesterol total e LDL (lipoproteínas de baixa densidade), dos níveis de glicose - diminuição de marcadores anti-inflamatórios associados às doenças crônicas não transmissíveis; diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo dois, osteoporose, obesidade, câncer de cólon e câncer de útero; efetivo no tratamento de doença coronariana, hipertensão, enfermidade vascular periférica, diabetes tipo dois, obesidade, colesterol elevado, Osteoartrite, claudicação e doença pulmonar obstrutiva crônica; efetivo no manejo de distúrbios de ansiedade e depressão, demência, dor, insuficiência cardíaca congestiva, síncope, acidente vascular cerebral, profilaxia de tromboembolismo venoso, dor lombar e constipação<sup>18</sup>.

## **Qualidade de Vida**

Qualidade de vida é uma noção seriamente humana, que tem sido perto ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural. Qualidade de vida na velhice tem sido definida como a percepção de bem-estar de uma pessoa, que forma-se sua avaliação de quanto realizou daquilo que se imagina como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível concretizar até o momento. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes<sup>11</sup>.

O exercício físico deve ser considerado muito importante na idade em que se começa a declinar as capacidades físicas e psicológicas, necessitando de uma manutenção da função de todos os sistemas que respondem o organismo como: sistema muscular, sistema osteoarticular, sistema nervoso dentre outros. Cada faixa etária deve se adaptar a cada tipo de atividade física ou esporte, tornando necessário realizar as práticas físicas. O idoso quando se une com um grupo para a realização de exercícios físicos, percebe os benefícios que os mesmos trazem; o corpo muda, adquire agilidade e descobre movimentos que trazem sensações que há muito tempo estavam totalmente esquecidas.

A prática regular de exercício físico parece ser uma das melhores iniciativas para a melhoria da qualidade de vida, ao passo que um estilo de vida sedentário pode representar um fator de risco para o surgimento de doenças crônico- degenerativas<sup>19</sup>.

## **Considerações Finais**

Com base na pesquisa apresentada, pode-se dizer que, no processo de envelhecimento o idoso se torna relativamente, mas frágil, logo se faz necessário um acompanhamento multidisciplinar tendo por finalidade a interação da prática de atividade física e a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Desta maneira a atividade física na senescência ajuda a prevenir e a combater doenças como osteoporose, diabetes, obesidade, derrames, problemas de coração e pulmões, hipertensão. Contribuindo também para o aumento de apetite fortalecimentos muscular tendo, mas domínio sobre o próprio corpo.

Observa-se que a atividade física muda para melhor a vida do idoso, não só das suas condições físicas, mas principalmente porque ocasiona o retorno ou a manutenção de suas atividades sociais podendo apresentar resultados satisfatórios para a equipe que atua com os idosos no intuito de prestar uma melhor assistência e expor a importância da prática da atividade física minimizando os problemas ocasionados junto à senescência, ou seja ao envelhecimento.

Concluiu-se que os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento são constituídos por um sistema de representações que circulam entre os idosos e os profissionais da saúde.



## Agradecimentos

Esse estudo foi financiando pelos próprios autores.

## Referências

1. Matsudo, S.A; Matsudo, V.K.R. & Barros Neto, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte* 7, 2-13 (2019). <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 1. ed., 2.<sup>a</sup> reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
3. Mendes, K. D. S; Silveira, R. C. de Campos Pereira, & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto – enferm*, 17(4), dec. 2008.
4. Ciosak, S. I; et al. (2011). Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Rev. esc. enferm. USP*, 45(spe2), 1763-1768. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000800022>
5. Maciel, M. G. (2019). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: rev. educ. fis. (Online)*, 16(4), 1024-1032. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
6. Rebelatto Jr; et al. (2021). Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. *Rev. bras. fisioter.*, 10(1), 127-132.
7. Cavalcanti, A. D; Moreira, R. S., Barbosa, J. M. V., & Silva, V. L. (2021). Envelhecimento ativo e estilo de vida: estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, 21(1), 71-89.
8. Matsudo, S. M. M. (2019). Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)*, 47, abr. 2019.
9. Beck, A. P; et al. (2019). Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. *Texto contexto - enferm.*, 20(2), 280-286. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072011000200009>.
10. Anjos, E. M. dos, et al. (2019). Avaliação da performance muscular de idosas não sedentárias antes e após aplicação de um programa de exercícios de equilíbrio. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 15(3), 459-467.
11. Oliveira AC, et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2020 Aug;13(2):301-312.
12. Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. 1st ed., 2nd repr. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.

- Leite ML, Ribeiro LB, Evangelista LB, Pereira D, Correia SF, Lopes ACS, et al.  
13. Duarte ACG. Avaliação Nutricional: aspectos clínicos e laboratoriais. São Paulo: Atheneu; 2019.
14. Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS Bol Inst Saúde. 2019 Apr; 47. Disponível em: [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso). Acessado em: 05 dez 2022.
15. Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. Cad Saúde Pública. 2003 Jun;19(3):793-797. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2003000300011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000300011&lng=en&nrm=iso). Acessado em: 05 abr 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2003000300011>.
16. Fernandes MT de O, Soares SM. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. Rev Esc Enferm USP. 2022 Dec;46(6):1494-1502. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342012000600029>. Acessado em: 07 abr 2023.
17. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; 2020. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>. Acessado em: 11 abr 2022.
18. Santana MS, Chaves Maia EM. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. Rev Salud Pública. 2019 Apr;11(2):225-236. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_art](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_art)
19. Marchi Netto LF. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. Pensar a Prática. Nov 2020;7(1):75-84. ISSN 1980-6183.
20. Mesquita Barros Franchi K, Magalhães Montenegro R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. 2018 [cited 21 May 2019];18. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>. ISSN 1806-1222.
21. Victor JF, et al. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. Rev. esc. enferm. USP. Dec 2007;41(4):724-730. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342007000400026&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342007000400026&lng=en&nrm=iso). Access on: 05 April 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342007000400026>.

**Autor de Correspondência**

Morganna Luiz Leite  
Av. Pau Brasil - Lote 2. CEP: 71916-500- Águas Claras.  
Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
[wanessatavares604@gmail.com](mailto:wanessatavares604@gmail.com)