

# OS BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DIÁRIA DOS IDOSOS

## 1. Introdução

Um dos principais benefícios da Actividade Física (AF) é proteger a capacidade funcional.

Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das actividades do quotidiano ou actividades da vida diária.<sup>10</sup>

Um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo a alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adopção de medidas de segurança para realizar a tarefa. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove e melhora a aptidão física.<sup>10</sup>

A prática da AF promove a melhoria da capacidade corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhoria da utilização de glicose, a melhoria do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhoria da força, da flexibilidade e da diminuição da resistência vascular.<sup>11</sup>

Alterações físicas e fisiológicas em idosos que aderem à prática de actividade física:

**A nível cardiorrespiratório:** as actividades aeróbicas e de resistência aumentam a frequência cardíaca e prolongam os períodos de inspiração/expedição - Melhoram a saúde do coração, dos pulmões e do sistema circulatório, e está provado que cooperam na prevenção ou atraso de algumas doenças ;

**Força e resistência muscular:** os exercícios de força e resistência muscular tornam os idosos mais capazes de realizarem as tarefas do seu quotidiano, bem como as actividades que lhes dão mais prazer;

**Equilíbrio:** os exercícios de equilíbrio cooperam na prevenção de quedas, a maior causa de incapacidades nestas idades;

**Flexibilidade:** os exercícios de flexibilidade, além de proporcionarem uma maior liberdade de movimentos, ajudam na manutenção da flexibilidade corporal e podem prevenir lesões.<sup>11</sup>

## 2. Metodologia

Este estudo consiste numa revisão bibliográfica no idioma português, utilizando a base de dados Google académico dos últimos cinco anos para comparar estudos onde avaliem os benefícios da actividade física nesta população etária. Para a identificação e selecção dos estudos foram utilizados os seguintes termos de pesquisa: benefícios, rotinas diárias, actividade física. Os critérios de inclusão dos estudos para análise foram:

a) estudos com componente prática; b) população alvo composta por indivíduos ambulantes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos.

Inicialmente, foram seleccionados 13 artigos, dos quais somente 5 foram enquadrados nos critérios de inclusão preestabelecidos.

## 4. Conclusão

Com a realização desta revisão de artigos, podemos concluir que a actividade física só traz benefícios para a população idosa nas suas rotinas diárias tornando-os mais independentes, mais auto-confiantes e mais optimistas.



## 3. Resultados

| Autor e ano  | Estudo   | Amostra   | Tema abordado  | Resultados  |
|--|--|---|--|---|
| Faria, L. & Marinho, C., 2004                                    | Longitudinal<br>✓ 8 semanas<br>✓ 2 X por semana<br><b>Avaliação</b><br>✓ lista de verificação de comportamentos<br>✓ grelha de observação.   | N=20<br>Sexo: feminino<br>Idade: 65/81anos<br>(69,93,7)   | A influencia da pratica de exercicio fisico na actividade motora quotidiana de idosos  | Encontrou-se diferenças significativas no pós-teste:<br>✓ apanha a moeda;<br>✓ eleva os joelhos;<br>✓ eleva os calcanhares;<br>✓ Dá a volta à cadeira.  |
| Guimarães AC, Rocha CAQC, Gomes ALM, Cader SA, Dantas EHM., 2008 | ✓ 10 meses<br>✓ 3X por semana<br>✓ Duração:60 min.<br><b>Avaliação</b><br>cinco testes adotados no protocolo de avaliação funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM)   | N: 70<br>2 grupos:<br>• G.Expermental:<br>26 mulheres<br>9 homens , (68,66±5,93 anos).<br>>G. Controle:<br>20 mulheres<br>15 homens,<br>(69,80±8,05 anos) | Efeitos de um programa de actividade fisica sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família | No teste C10m do GE, percebe-se que houve melhora no tempo para realização.<br>O teste GC apresentou níveis de autonomia funcional praticamente estáveis.<br>No teste LPS, observa-se que a velocidade de execução do teste aumentou e o tempo para realização diminuiu no pós-teste do GE.                             |
| RESENDE et al., 2008   | Questionário de auto-avaliação da capacidade funcional, com a escala proposta por Andreotti e Okuma, (1999)<br>✓ 12 semanas<br>✓ 2x por semana<br>✓ Duração: 40mins.<br><b>Avaliação</b><br>auto-percepção de desempenho de actividades da vida diária dos idosos  | N= 28<br>Idade: 43 a 92<br>16 do sexo feminino<br>12 masculino,<br>(57,14% e 42,85%.)   | Viva Idade: Uma Proposta de Actividades Fisicas e Lazer Para Idosos  | Comprova-se que a prática regular de actividades físicas está relacionada com significativa melhora das capacidades funcionais dos indivíduos quando estes atingem o terceiro ciclo de vida   |
| Lopes et al., 2002   | Descritiva e transversal de carácter exploratório,<br>✓ 2 Anos<br>✓ 3x por semana<br>✓ Duração :60 min..<br><b>Avaliação</b><br>testes de força do protocolo de Rikli e Jones (1999)   | N=200<br>Sexo: feminino<br>Idade: 60 a 80   | Programa de actividade fisica para terceira idade do cds/ufsc: o efeito do exercicio fisico na resistência muscular            | Os resultados apontam, que em todas as faixas etárias houve uma tendência de melhora na resistência muscular localizada das idosas praticantes de actividade fisica   |
| Rabelo, R. et al., 2007  | Transversal<br>✓ Questionário SF36® (The Medical Outcomes Study)<br>✓ 2X por semana,<br>✓ Duração: 50 min.<br><b>Avaliação</b><br>Capacidade Funcional (CF) Desempenho Físico (DF); Dor (DR) Estado Geral de Saúde (EGS); Vitalidade (VT); Aspectos Sociais(AS); Aspectos Emocionais (AE); Saúde Mental (SM) | N=22<br>Sexo: feminino<br>Idade: 60 a 70<br>(65,5 ± 3,4 anos)   | Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de Hidroginástica.  | Escala de 0 a 100 (0 = pior 100 = melhor resultado), os resultados foram:<br>Capacidade Funcional (85,3),<br>Limitação por Aspectos Físicos (70,2),<br>Dor (84),<br>Estado Geral de Saúde (70,7),<br>Vitalidade (75,4),<br>Aspectos Sociais (87,5),<br>Limitação por Aspectos Emocionais (80,2)<br>Saúde Mental (88,1). |

## Bibliografia

- 1) Matsudo, S. (2002). Envelhecimento, actividade física e saúde. *Revista Ministério da Educação Física*, 10, 1, (195-209).
- 2) Nalaga, B.; Rabelo,R.(2007). Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. *Revista Digital de Educação Física*, 2, 1
- 3) Oliveira, A.; Ferneda, F.; Sebastini, F.; Giumbeli, I.; Invernizzi, L.; Marques, P.; Chaves, R.; Ruben, Y. & Silva, T. (nd); Programa de actividade fisica para terceira idade do cds/ufsc: o efeito do exercicio fisico na resistência muscular
- 4) Guimarães, A.; Rocha, C.; Gomes, A.; Cader, S.; Dantas, E.(2008). Efeitos de um programa de actividade fisica sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família. *Colégio Brasileiro de Actividade Física Saúde e Esporte*
- 5) Radovanovic, C.; Bianchini, J.; Pereira, M.; Felipes, L. & Silva, D.(2004). Contribuição para melhoria da qualidade de vida dos idosos da vila esperança, *Arquivo Apadec*, 8(supl.)
- 6) Machado, C.; Aragão, Q.; Volpe, C. & Alcantara, V.(2008);Qualidade de vida das pessoas que realizam actividade fisica em centro de saúde Reuni. *Brasília* 1,1
- 7) Teixeira, Sousa, A.; Gomes, I.; Pereira, E.(nd). Viva Idade: Uma Proposta de Actividades Fisicas e Lazer Para Idosos
- 8) Marques, M., Gouveia, M., & Leal, I. (nd). Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida,
- 9) Lins, R. & Corbucci, P. (2007) Importância da Motivação na Prática de Actividade Física para Idosos. *Estação Científica Online Juiz de Fora*, 04
- 10) Franchi, K., Junior, R.(2005). Actividade Física: Uma Necessidade para a Boa Saúde na Terceira Idade.
- 11) Santana (2009). Actividad Física y Bienesta. *Revista de saúde pública* 228 ICA ,11 (2).
- 12) Santana, M., & Maia, E.(2009) Actividade Física e Bem-Estar na Velhice.
- 13) Mota, J., Ribeiro, J., Carvalho, J., Matos, M.(2006), Actividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de actividade fisica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.*, 20, 3, (219-25).
- 14) Toscano, J. & Oliveira, A.(2008), Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Actividade Física
- 15) Faria,I. & Marinho,C.(2004). Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade, 6 ,1

Melim, H.; Lima, E.; Castro, A.; Monteiro, A.M.  
Departamento Ciências do Desporto e Educação Física – Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;  
Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança ,  
Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança.  
Helder Melim, email: melim\_69@hotmail.com