

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

Maria Samara Da silva¹, Kaliny Vieira dos Santos Alves Pereira², Sirlene Aparecida de Oliveira³, Nágila Silva Alves⁴, Cleiciane Remigio Nunes⁵, Priscyla Maria Vieira Mendes⁶

¹Fisioterapeuta/ Universidade Estácio de Sá- UNESA, (mariasamara2v@gmail.com)

²Enfermeira/ Universidade Estadual do Piauí-UESPI, (kalinyalves29@hotmail.com)

³Enfermeira/ Faculdade de Ensino Superior de Cacoal- FANORTE,
(sirleneaparecidadeoliveira1988@gmail.com)

⁴Fisioterapeuta/ Centro Universitário Santo Agostinho-UNIFSA,
(nglarraial@gmail.com)

⁵Enfermeira/ Centro Universitário Estácio de Sergipe
(enfacleicianeremigionunes2019@hotmail.com)

⁶Fisioterapeuta/ Universidade Estadual Do Piauí (UESPI). Doutoranda em Farmacologia pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), (priscylamendes04@gmail.com)

Resumo

Introdução: Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a prevalência da população idosa será maior em comparação aos jovens, dados pelos quais, mostram que 19% da população Brasileira em 2050 serão idosos. Sendo assim, manter a qualidade de vida (QV) desses idosos pode ser desafiador para os profissionais da saúde, devido às comorbidades enfrentadas no processo do envelhecimento. **Objetivo:** Analisar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos. **Método:** O presente estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, as buscas foram idealizadas em todos os idiomas nos bancos de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e ScienceDirecte, os descritores foram: (*“Health of the Elderly”*) and (*“Life Style”*) and (*“Quality of Life”*). Foram incluídos artigos de 2016-2021, estudos clínicos já dispostos. Dessa forma, exclui-se revisões, meta-análise, cartas ao editor, resumos, artigos de opinião, estudos de caso, teses. Foram localizados 518 estudos, porém apenas 9 estudos estavam dentro da elegibilidade, todos os estudos em inglês, sendo 8 estudos randomizados e 1 coorte. A pergunta norteadora foi: “Qual a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos?” **Resultados e discussão:** Evidências apontam que idosos sedentários possuem maior índice mortalidade, quando comparados com idosos ativos praticantes de atividade física. Além disso, os ativos ainda apresentam maior possibilidade de qualidade de vida, ou seja, a inatividade pode apresentar maior índice de mortalidade, devido à redução de funcionalidade dos músculos esqueléticos. Desse modo, estudos mostram que programas de exercícios, independentemente do tipo de modalidade, aumentam significativamente a QV, capacidade funcional, reduz quadros álgicos, condição geral da saúde e saúde mental. **Conclusões:** Estudos mostram que exercícios físicos melhoram não só a QV de idosos mesmo eles vivenciando em situações de sedentarismos,

repercutindo positivamente na condição mental, podendo ajudar no controle da hipertensão, podendo reduzir a mortalidade e melhorar função cognitiva.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Estilo de Vida; Qualidade de Vida.

Área Temática: Temas livres

Modalidade: Trabalho completo

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a transição demográfica da Organização das Nações Unidas (ONU), a prevalência da população será maior em idosos, em comparação aos jovens, dados pelos quais mostram que aproximadamente 19% da população Brasileira em 2050 serão idosos. Dessa forma, manter a qualidade de vida (QV) desses idosos, pode ser desafiador para os profissionais da saúde, devido às comorbidades enfrentadas no processo do envelhecimento (LIMA et al., 2016).

Com isso, as comorbidades geradas durante no progresso do envelhecimento podem repercutir negativamente na QV de idosos, podendo impactar como um problema para a saúde pública. Dessa forma, a percepção da condição socioeconômica pode influenciar na QV, hábitos como uso de tabagismo, álcool e falta de pratica de atividade física, podem reduzi a QV no decorrer do envelhecimento (FERREIRA et al., 2018).

Desse modo, as alterações durante o processo de envelhecimento impactam na qualidade de vida, como transformações dos músculos esqueléticos, redução da capacidade cognitiva, redução da funcionalidade e mobilidade, redução da eficácia pulmonar, diminuição da elasticidade musculotendíneas, tecidual da massa óssea e sarcopenia, dessa forma, repercutindo negativamente na mobilidade dos idosos (KOVALEK & GUERIO ,2019).

Sendo assim, a pratica de atividade física implica positivamente na QV dos idosos, podendo melhorara de forma significativa na expectava de vida, devido o aumento dos efeitos da sarcopenia, podendo aumentar a força muscular, mobilidade, capacidade de equilíbrio motor e podendo prevenir distúrbios da marcha (KOVALEK & GUERIOS, 2019).

Desse modo, o presente estudo objetivou-se analisar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos.

2 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura pelos quais teve como busca nos bancos de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e ScienceDirecte, os descritores para os resultados foram: (*“Health of the Elderly”*) and (*“Life*

Style”) and (“Quality of Life”) combinadas entre si utilizando pelo operador Booleano “AND”, utilizado de acordo com a base de dado Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Para a elegibilidade foram norteadas as buscas dos artigos em todos os idiomas, incluindo-se pesquisa em cinco anos de publicação de 2016-2021, estudos clínicos já dispostos na literatura implicando estudos abordando a qualidade de vida de idosos que praticam a atividade física.

Dessa forma, foram excluídas revisões, meta-análise, cartas ao editor, resumos, artigos de opinião, estudos de caso e teses. A natureza do estudo foi embasada por meio do objetivo do estudo, diferenciados naqueles que objetivaram avaliar associação às informações significativas.

A pergunta norteadora foi: “Qual a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos?” Com uso da estratégia “PICO” representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho). “P” Idosos, “I” Não aplicável por não se tratar intervenção, “C” Não se aplica por não se tratar de estudos por comparação e “O” Qualidade de vida de Idosos que praticam a atividade física (Tabela: 01), (SANTOS et al., 2007).

Tabela01: “PICO”

| Acrônimo | Descrição | Componentes da questão |
|----------|------------------------|-------------------------------------------------------------|
| P | População | Idosos |
| I | Intervenção | - |
| C | Controle ou comparação | - |
| O | Desfechos | Qualidade de vida de idosos que praticam a atividade física |

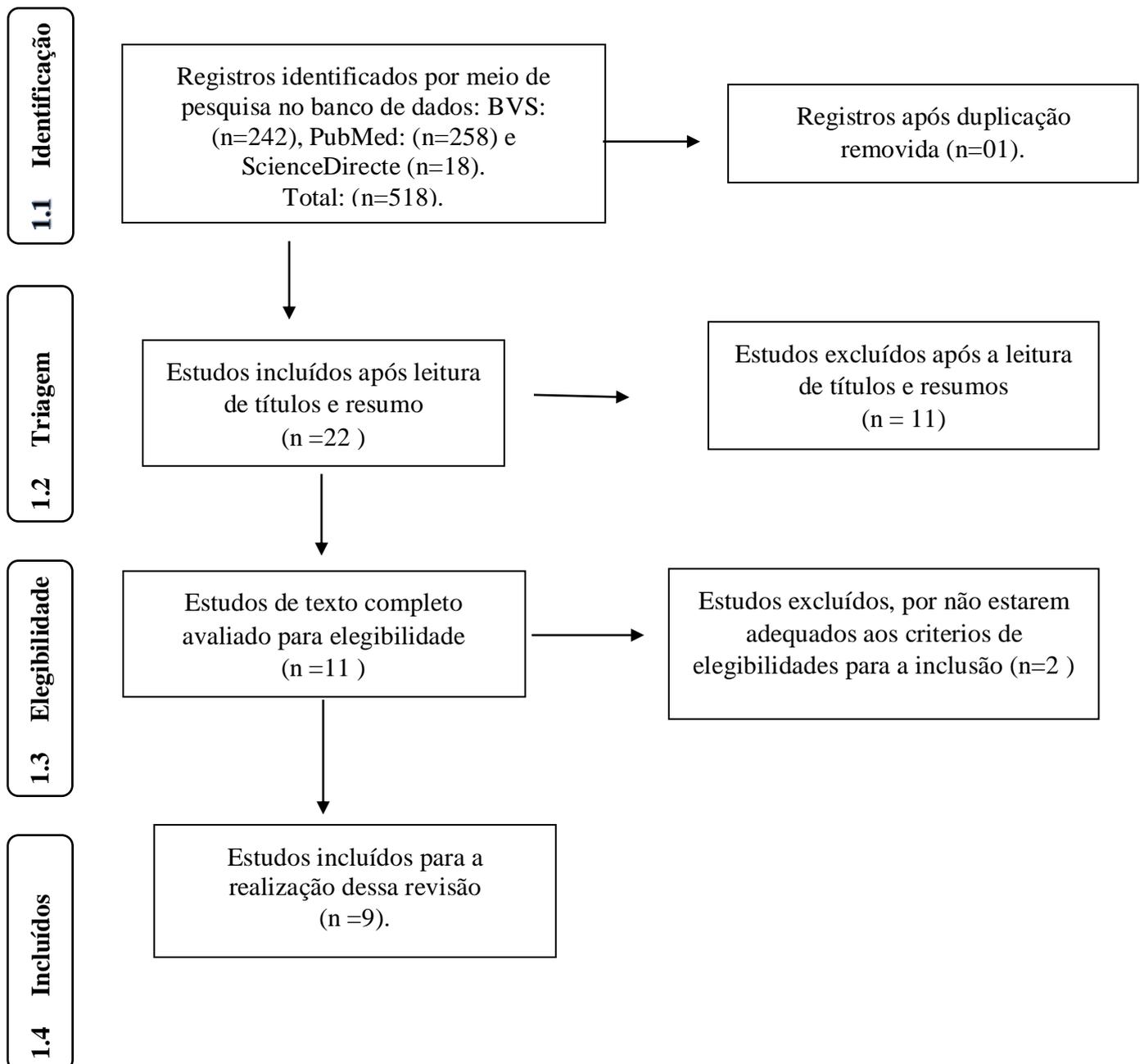
Fonte: Elaborado pelo Autor, 2021.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram localizados 518 estudos, porém apenas 9 estavam dentro da elegibilidade, todos os estudos publicados em inglês, sendo 8 estudos randomizados e 1 coorte, mais informações na (Tabela -02). Tais estudos foram selecionados criteriosamente suas elegibilidades, incluídos pela leitura de títulos, leituras de resumos e caso necessário textos completo, a fim

de coletar estudos que respondiam ao objetivo proposto e questão norteadora (Fluxograma 01).

Fluxograma 1- Distribuição dos artigos, segundo o ano de publicação, banco de dados, periódicos de publicação e abordagens, 2021.



Fonte fluxograma 1: www.prisma-statement.org.
Dados fluxograma: Resultados das buscas de 2016-2021.

Tabela 02: Resultados dos estudos elegíveis de 2016-2021.

| AUTOR / ANO | TÍTULO | OBJETIVOS | METODOLOGIA | RESULTADOS |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BROWN et al., 2016. | Physical activity, diet quality, and mortality among sarcopenic older adults | Analisar a atividade física e a condição da qualidade da dieta modificando o risco de resultados ruins, como mortalidade, entre adultos mais velhos com sarcopenia. | O estudo trata-se de Coorte realizado com 1.618 idosos inativo fisicamente e sedentários com 60 idosos sedentários com idade superior a 70 anos. | Idosos sedentários fisicamente inativos foram 16% menos prováveis a o óbito [HR 0,84 (IC 95% 0,64-1,09)], e idosos que foram fisicamente ativos obterão 25% com menores possibilidade ir ao óbito [HR 0,75 (IC 95% 0,59-0,97); Tendência P = 0,026]. |
| KOLT et a., 2017 | 1 Associations between quality of life and duration and frequency of physical activity and sedentary behaviour: Baseline findings from the WALK 2.0 randomised controlled trial | Analisar associação de QVRS com pratica de atividade física e comportamento sedentário. um ensaio que investiga os efeitos da Web 2.0 | O estudo trata-se de um estudo Randomizado, na Austrália com um programa WALK 2.0, por meio de uma intervenção de atividade física baseada na web, os mesmo aplicaram em pessoa com idade superior a 18 anos e 50 anos em acompanhamento de 12 a 18 meses. | Os achados foram satisfatórios sobre associação entre a frequência de atividade física, a duração medidas de atividade física e comportamento sedentário e o resultado da QVRS. |

| | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TEW et al., 2017. | 2 Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial | Avaliara a influencia de ioga adaptado na função física e na qualidade de vida relacionada à saúde em idosos fisicamente inativos. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado com 52 idosos e 90% do sexo feminino em idade media de 74 anos afim de mostrara a eficácia do ioga sendo acompanhados por 3 meses. | Após 3 meses de a acampamento com grupo de ioga obteve um resulta significativo na QV (0,9) intervalo de confiança de 95% [IC] -0,3 a 2,0). Mostrou condição de saúde superior e bem-estar mental (vs. Controle). |
| SUN et al., 20217. | Quality of life and self-care in elderly patients with cardiovascular diseases: 3 The effect of a Traditional Chinese Medicine health educational intervention. | Avaliara a educacional em saúde da Medicina Tradicional Chinesa na qualidade de Agência de vida e autocuidado de idosos que convivem com doenças cardiovasculares crônicas. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado com exercícios da Medina Chinesa, afim avaliar a qualidade de vida com 50 idosos , em idade superior a 60 anos, analisadno durante 6 meses. | Os achados foram avaliados em 6 meses de intervenção, a qualidade de vida, pelos quais obteve um resultados significativo na melhora da qualidade de vida. |
| BOUAZIZ et al., 2018. | Effects of a short-term Interval Aerobic Training Programme with active Recovery bouts (IATP- R) on cognitive and mental health, functional performance and quality of life: A randomised controlled trial in sedentary senior | Estado de saúde Examinar os efeitos da IATP-R em idosos | O estudo trata-se de um estudo Randomizado, com idosos com 60 idosos com idade superior a 70 anos, foram realizados exercícios o Trail Making Test (TMT-A; TMT-B); Teste de adição em série auditiva estimulada (PASAT); Teste Timed Up and Go (TUG); Teste de caminhada de 6 minutos (6-MWT). | O IATP-R impactou positivamente nas funções cognitivas (influenciou positivamente na saúde fisica: -13,3% vs + 23,1%; saúde mental: -7,1% vs + 8,2%); e sintomas depressivos (+ 26,3% vs - 42,8%). |

| | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LIPOSCK et al., 2018. | 4 | Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial | Analisar os efeitos do Pilates na QV em idosos versus pessoas sedentária. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado com 24 idosas do sexo feminino de 60 a 69 anos, afim de valiar a QV, condição mental, saúde geral e função física. Por meio do programa de pilates . | Os achados foram possíveis identificar que o Pilates pode repercutiu positivamente na QV de pessoas sedentária versus idosos. |
| SONG & YU ., 2019 | | Effects of a moderate-intensity aerobic exercise program on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial | Analisar os efeitos de exercícios aeróbicos de intensidade moderada. sobre a função cognitiva e a QV relacionada à saúde de idosos chineses com cognição leve deficiência e explorar os papéis mediadores do humor depressivo e da qualidade do sono no exercício. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado, realizado na china com 120 idosos com idade superior a 60 anos, afim de avaliar a QV, cognição e condição mental. | Os idosos obtiveram resultante satisfatório na função cognitiva(95%) e QV ($\beta = 0,605$; IC 95% = 0,295, 0,914; $p < 0,001$) em comparação com o grupo de controle durante o pré-teste e períodos pós-teste. |
| UMPIERRE et al., 2019 | 5 | The “Hypertension Approaches in the Elderly: a Lifestyle study” multicenter, randomized trial (HAEL Study): rationale and methodological protocol | Analisar os desfechos de um aeróbio combinado treinamento de exercícios de resistência na pressão artéria e educação de saúde em pacientes com mais de 60 anos. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado com 184 idosos com idade superior a 60 anos, 3 vezes por semana em 12 semanas com exercícios combinados , afim de identificar a QV, aptidão física, hipertensão, aptidão cardiorrespiratória, aptidão funcional. | Para avaliação da qualidade de vida da terceira idade foi usado p WHOQOL-OLD questionário, traduzido. Acompanhado por 24 questões |

| | | | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BRANDÃO et al., 2020. | Effect of a home-based exercise program on functional mobility and quality of life in elderly people: protocol of a single-blind, randomized controlled trial. | Identificar o efeito de um método progressivo e semissupervisionado, programa de exercícios domiciliares na mobilidade funcional e na QV de idosos sedentários. | O estudo trata-se de um estudo Randomizado realizados com idosos de todos os sexos com idade superior de 60 anos. Sendo dividido em grupos por 3 meses, pelos quais foram avaliado antes e depois do estudos. (um de ≤ 20 analfabetismo, grupo escolar ≤ 25 , um do ensino fundamental $\leq 26,5$, ensino médio ≤ 28 e um grupo com bom ensino escolar ≤ 29). | Após 3 meses foi possível identificar que a pratica de a atividade física em base de um programa de exercícios domiciliares pode impactar positivamente na melhoria da mobilidade funcional e QV de idosos sedentários, mesmo sem supervisão constante durante o exercício. |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fonte: Buscas dos bancos de dados BVS, PubMed e ScienceDirecte, achados de 2016-2021.

Estudo realizado com 60 idosos com idade de 70 anos mostrou que a pratica da atividade física com o treinamento aeróbio em intervalo com sessão de recuperação ativa (IATP-R) de curto prazo pode repercutir positivamente nas funções cognitivas em idosos sedentários, impactando na saúde física, condição psicológicas e QV (BOUAZIZ et al., 2018). Evidências apontam que 95% dos idosos sedentários melhoram a função cognitiva na pratica da atividade física e 95% a Qualidade de vida, isso pode ocorrer devido o aumento da sarcopenia (SONG & YU., 2019).

Importante ressaltar que o supervisionamento de um profissional da saúde na pratica de exercícios físicos em idosos a domicilio é indispensável, podendo ser semisupervisionado. Tais fatos mostram que esses exercícios em idosos sedentários impactam diretamente na QV e mobilidade funcional (BRANDÃO et al., 2018).

Evidências apontam, que idosos sedentários que não pratica atividade física tem maior índice mortalidade (16%), comparando com idosos ativos praticantes de atividade física mostram maior possibilidade de QV, menores índices óbitos (25%), ou seja, a inatividade pode apresentar maior índice de mortalidade, devido à redução de funcionalidade dos músculos esqueléticos (BROWN et al., 2016). Dessa forma, estudos mostram que programas de exercícios como Pilates em mulheres idosas sedentárias aumentam significativamente a

QV, capacidade funcional, reduz quadros álgicos, repercutindo na positivamente na condição geral da saúde e saúde mental (LIPOSKI et al., 2018).

Sendo assim, um estudo randomizado com acompanhamento durante 18 meses, com idosos sedentários de 50 anos, expressou que associações do programa de atividade de física com um aplicativo Web 2.0, em idosos sedentários, impacta positivamente na QV. (KOLT et al., 2018). Dessa forma, corroborando com tais fatos, evidências mostram que o Yoga pode ser um aliado a para a QV, repercutindo nos aspetos social, mental, bem-estar físico e função física em idosos sedentários (TE et al., 2017).

À vistas disso, estudos apontam que pratica atividade física pode melhora a QV em idosos sedentários com hipertensão, mostrado em uma randomização por meio do controle PA, avaliada por um monitoramento ambulatorial 24 horas antes do programa de exercícios. Dessa forma, pode ser possível controlar a PA por meio de programa de exercícios, já que a hipertensão pode ser índice para aumento da mortalidade de em idosos (UMPIERRE et al., 2019).

Com isso, as varias práticas de atividade físicas de igual modo implicar positivamente na QV, um estudo com a poluição chinesa, mostrou que exercícios da Medicina chineses (TCM) pode repercutir significativamente na QV e cognição, devido as crenças e cultura chinês que a TMC pode repercutir positivamente na preservação da saúde, equilíbrio dinâmico do corpo, condição mental em idosos sedentários (SUN et al., 2017).

4 CONCLUSÃO

Estudos mostram que os exercícios físicos em idosos como treino aeróbico, Pilates, ioga, exercícios da Medicina Chinesa, podem repercutir positivamente na funcionalidade da saúde geral, podendo impactar positivamente não só a QV de idosos mesmo que eles vivenciem em situações de sedentarismos, como repercutindo positivamente na condição mental, podendo melhora na hipertensão e função cognitiva, podendo reduzir riscos de mortalidade. Ainda existem poucos estudos na literatura sobre a temática proposta, mostrando necessidade e relevância de estudos futuros.

REFERÊNCIAS

BOUAZIZ, W. et al. **Effects of a short- term Interval Aerobic Training Programme with active Recovery bouts (IATP- R) on cognitive and mental health, functional performance and quality of life: A randomised controlled trial in sedentary seniors.** Clinical Practice, França;26, Mai, 2018.

BRANDÃO, G. S. et al., **Effect of a home-based exercise program on functional mobility and quality of life in elderly people: protocol of a single-blind, randomized controlled trial.** BMC, Anápolis, GO,19:684, 2- Dez, 2018.

BROWN, J. C. et al., **Physical activity, diet quality, and mortality among sarcopenic older adults.** Springre, EUA,6- Mar, 2016.

FERREIRA, L. K. et al., **Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro; 21(5): 616-627. 2018.

KOLT, G. S. et a., **Associations between quality of life and duration and frequency of physical activity and sedentary behaviour: Baseline findings from the WALK 2.0 randomised controlled trial.** PLOS ONE, Jun, 2017.

KOVALEK. D. O. & GUERIOS, L. **A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso The influence of Pilates in balance and quality of life of elderly.** Fisioterapia Brasil; 20(4):S15 -S21. 2019.

LIMA, B. M. et al., **Qualidade de vida e independência funcional de idosos frequentadores do clube do idoso do município de Sorocaba.** ABCS Health Sci. Sorocaba- SP, 41(3):168-175, Jun. 2016.

LIPOSCK, D. B. et al., **Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial.** Elsevier, Espírito Santo, SC, 2- Mai, 29- Jun, 2018.

SANTOS, C. M. D. C., PIMENTA, C. D. A. M. & NOBRE, M. R. C. **The PICO strategy for the research question construction and evidence search.** Rev Latino-am Enfermagem, 2007 maio-junho; 15(3). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-456313>. Acesso em: 28 de abril de 2021.

SOG, D. & YU, D. S. F. . **Effects of a moderate-intensity aerobic exercise program on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial.** International Journal of Nursing Studies, 93 97–105, 2- Fev,2019.

SUN, Y. Q. et al. **Quality of life and self-care in elderly patients with cardiovascular diseases:The effect of a Traditional Chinese Medicine health educational intervention.** Elsevier, China, 134-140. out-2017.

TEW, G. A. et al., **Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot tria.** BMC Geriatric, Reino Unido, 17:131, 2017.

UMPIERRE, D. et al., **The “Hypertension Approaches in the Elderly: a Lifestyle study” multicenter, randomized trial (HAEL Study): rationale and methodological protocol.** BCM, Porto Alegre, RS, 19:657. 2019.