**ESTADO FÍSICO DE IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM O EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Ribeiro, Joseana Moreira Assis¹

Soares, Newton Oliveira2

Da Silva, Josiana Kely Rodrigues Moreira3

Campos, Jamilie Suelen dos Prazeres4

Mesquita, Stela Cordovil5

**RESUMO**

Introdução: A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que o envelhecimento é um processo lento e gradual que acontece de maneira irreversível e que diminui a capacidade orgânica ao estresse fisiológico. Objetivos: Conhecer o estado físico de idosos e sua relação com o exercício físico. Metodologia: O estudo tratou-se de um tipo de pesquisa bibliográfica narrativa, por se caracterizar pela utilização de informações, conhecimentos e dados já coletados por pessoas demonstrados de diversas formas, como documentos, livros e foram utilizadas para isso as bases de dados: Scielo, Pubmed e Lilacs, com filtros para data de publicação, tipo de artigo e disponibilidade de texto. Resultados e Discussões: Como resultado, 223 artigos foram encontrados no total, dos quais 176 foram excluídos e 47 incluídos, dentre os quais não há grande quantidade de estudos realizados relacionando o estado físico de idosos com a prática de exercício físico. Conclusão: Dessa maneira, a pesquisa possibilitou concluir que na atualidade há uma eficácia comprovada cientificamente da combinação entre a prática de exercício físico e alimentação saudável para a o benefício da saúde humana, na terceira idade e em todas as fases da vida.

**Palavras-Chave:** Idoso, Exercício Físico, Avaliação Nutricional..

**Área Temática:** Temática Livre Para Todas as Áreas

**E-mail do autor principal:** joseana.ribeiro@prof.cesupa.br

¹Nutrição, CESUPA, Belém - Pará, joseana.ribeiro@prof.cesupa.br

²Nutrição, CESUPA, Belém - Pará, joseanaassis@gmail.com

3Nutrição, ESTÁCIO, Belém - Pará, josikely@hotmail.com

4Nutrição, CESUPA, Belém - Pará, jamilie.campos@prof.cesupa.br

5Nutrição, CESUPA, Belém - Pará, joseanaassis@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que o envelhecimento é um processo lento e gradual que acontece de maneira irreversível e que diminui a capacidade orgânica ao estresse fisiológico. Considera também que os indivíduos são classificados como idosos a partir de 65 anos de idade em países desenvolvidos e 60 anos de idade em países em desenvolvimento ( JUNIOR *et al*., 2022).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua, de 2017, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o conjunto de pessoas idosas no Brasil foi igual a 14,6% em relação à população total no mesmo ano. De acordo com a World Health Organization (WHO, 2005), o envelhecimento populacional traz consigo um aumento na demanda por serviços de saúde devido as síndromes geriátricas, que são caracterizadas por alterações de cunho psicológico, físico e funcional, como a síndrome da fragilidade (DA SILVA *et al*., 2019; IBGE, 2017).

Dentre os fatores contribuintes para acarretar tais síndromes estão a diminuição da função, inclusive de força muscular, equilíbrio e flexibilidade, o que pode gerar aumento de quedas da própria altura nestes pacientes. É necessário verificar o estado nutricional do idoso, uma vez que com o processo de envelhecimento senescente há uma redução de massa muscular e um aumento de massa gordurosa, principalmente na região abdominal (SILVA; PEDRAZA; MENEZES, 2015).

Considerando que a quantidade elevada de gordura a nível central no corpo colabora para a fragilidade, perda funcional e risco coronariano, é preciso empregar parâmetros antropométricos para saber o potencial negativo que aquela pode ter sobre o organismo e para lançar mão de estratégias nutricionais para prevenir e/ou tratar estes agravos (SAMPAIO *et al*., 2017).

Pesquisas apontam que a grande maioria dos órgãos do corpo humano tem a capacidade de funcionar quase tão bem na terceira idade como na juventude, entre aqueles que praticam estilos de vida saudáveis, como a atividade física diária (ETCHEPARE; PEREIRA; GRAUP; ZINN, 2011).

Desse modo, a promoção de um estilo de vida mais saudável desde cedo até a 3ª idade é encarada pelo Sistema de Saúde como uma ação estratégica. Nesse processo, alguns aspectos colaboram para a incorporação da prática corporal/exercício físico como o incentivo de amigos e familiares, a procura por companhia ou ocupação, alguns programas específicos de prática física e, principalmente, a orientação do profissional de saúde estimulando a população idosa a incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo (BRASIL, 2006).

Nas últimas décadas o Brasil teve um crescimento considerável em programas de atividade física para a terceira idade, especialmente as experiências promovidas nas universidades. Somada a isto, a implantação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), criados pelo Ministério da Saúde no ano de 2008, possibilitou a origem de diversas categorias profissionais, entre elas o profissional de Educação Física, na Atenção Básica à Saúde, ampliado às práticas corporais melhoria da qualidade de vida da população idosa (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

Além disso, a criação de programas sociais como “Academia da Saúde” auxilia a incrementar o nível de atividade física da população brasileira visando contribuir para a promoção da saúde da mesma a partir da implantação de espaços públicos com infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para a orientação e o desenvolvimento de práticas corporais, de ações de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar, bem como outros aspectos relacionados à realidade local. Em abril de 2014, conforme o Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), 832 Academias da Saúde estavam implantadas no Brasil, sendo 51,44% na região Nordeste.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

O estudo tratou-se de um tipo de pesquisa bibliográfica narrativa, por se caracterizar pela utilização de informações, conhecimentos e dados já coletados por pessoas demonstrados de diversas formas, como documentos, livros, artigos, revistas científicas e etc. (FLEXA; BARBASTEFANO, 2020).

A seguinte pesquisa utilizou o método de procedimento bibliográfico narrativo buscando explicar um problema a partir de referências teóricas, revisão da literatura de obras e documentos (FLEXA, BARBASTEFANO, 2020). Abordou publicações entre os anos de 2017 a 2021, por intermédio de exploração bibliográfica utilizando os bancos de dados eletrônicos: Scielo, Pubmed e Lilacs. Foram escolhidos como descritores idoso, exercício físico e avaliação nutricional, com operador boleano “AND”, nas línguas portuguesa e inglesa, nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A coleta e análise dos dados se constituíram em cinco etapas, são elas: a preparação de informações, unitarização ou transformação do conteúdo em unidades, categorização ou classificação das unidades em categorias, descrição e interpretação. Assim, implica em comparações contextuais. Os tipos de comparações podem ser multivariados, mas devem, obrigatoriamente, ser direcionados a partir da sensibilidade, da intencionalidade e da competência teórica do pesquisador (MAZUCATO, 2018).

Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos contidos em base de dados sobre estudos com intuito de descrever o estado físico e funcional de idosos e sua relação com o exercício físico, que foram pesquisados dentro do período de 2017 a 2021, com descritores já mencionados anteriormente, nos idiomas português e inglês. Foram utilizados como critérios de exclusão artigos que não atendiam aos critérios de inclusão.

**3. RESULTADOS E DISCUSÕES**

Alguns pesquisadores constataram que o exercício físico se mostrou uma estratégia com impacto positivo no estado físico dos idosos, conforme as informações disponíveis na Tabela 1.

# Tabela 1: Composição corpórea de idosos e sua relação com o exercício físico.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AUTOR (ANO) | METODOLOGIA | RESULTADOS |
| DE OLIVEIRA et al.2019. | Estudo transversal, com 120 idosos, sendo 40 praticantes de musculação, 40 praticantes de hidroginástica e 40 praticantes de exercícios nas Academias da terceira idade, onde o objetivo era comparara frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional entre idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios. | Os idosos praticantes de hidroginástica apresentaram menor RCQ quando comparados aos demais grupos (p=0,007), e os idosos praticantes de musculação apresentaram melhor estado nutricional (p=0,002) e realizam mais atividades vigorosas em detrimentos aos seus pares (p<0,05). |
| COPATTI et al.  2017. | Revisão integrativa., com total de 24 artigos, dos quais 14 atendem aos critérios para inclusão no estudo.Objetivo: Analisar as produções científicas publicadas sobre a imagem corporal e a autoestima em idosos. | Este estudo evidenciou a prática de exercício físico como uma atividade de influência positiva na percepção da imagem corporal e da autoestima dos idosos. |
| ALEGRIA, 2017. | Estudo transversal, com um total de 40 idosos, divididos em dois grupos: a metade no grupo de exercícios, com prática de exercícios supervisionada e a outra metade no grupo sedentário, sem atividade física orientada. Onde o objetivo era de verificar quais as diferenças encontradas na composição corporal e na aptidão física funcional, comparando o pré-teste com o pós-teste. | Verificou-se uma maior capacidade física e funcional por parte do grupo sujeito a um programa de exercício físico supervisionado, o que pode resultar em um estado de bem-estar físico, que permite às pessoas realizarem atividades diárias de forma independente, traduzindo-se numa melhor possível qualidade de vida. |
| PIMENTEL; SILVA, 2019. | Estudo descritivo, de corte transversal, com o objetivo de avaliar o consumo alimentar e a  composição corporal de idosos praticantes e  não praticantes de exercício físico. | A relação entre  o exercício físico ou a inatividade associada a alimentação pode ocasionar ao indivíduo  alterações na composição corporal, podendo atuar, positiva ou negativamente, nas modificações presentes no processo de  envelhecimento. |
| SILVA et al.2021. | Revisão sistemática de literatura., com objetivo de analisar a influência do treino resistido e treino aeróbico nos resultados de índice de massa corporal e relação cintura-quadril em idosos. | Conclui-se que o presente estudo trouxe dados indicativos de que prática de exercícios físicos de forma acompanhada e controlada, trazem diversos benefícios para idosos com idade acima de 60 anos, além de reduzirem percentuais de gordura, aumentarem a massa magra, melhoram, também, a velocidade da marcha e reduzem níveis de frequência cardíaca em repouso, pressão arterial sistólica e diastólica, fatores esses importantes para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos idosos. |
| WATANABE et al.2020 | Estudo de intervenção, com objetivo de  investigar o efeito de um programa de intervenção geriátrica abrangente de automonitoramento na função física e no tamanho dos músculos em idosos por meio de exercícios de baixa resistência e aeróbico. | Os exercícios físicos apresentaram eficácia na prevenção da sarcopenia e / ou da fragilidade em idosos. |

Fonte: Autores, 2022.

A frequência da prática de atividade física, o comportamento sedentário, a composição corporal e o estado nutricional entre idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios costumam ser bastante estudados por pesquisadores em saúde, e DE OLIVEIRA e colaboradores (2019), realizaram um estudo com 120 idosos praticantes de atividades físicas, sendo 1/3 deles para cada uma das seguintes atividades: musculação, hidroginástica e exercícios em academias de terceira idade. E concluíram, através do estudo, que os idosos praticantes de hidroginástica apresentaram menor relação cintura quadril quando comparados aos demais grupos (p=0,007), e os idosos praticantes de musculação apresentaram melhor estado nutricional (p=0,002) e realizam mais atividades vigorosas em detrimentos aos demais (p<0,05).

#### No estudo de COPATTI e colaboradores (2017), analisando 24 artigos e concluindo que o estudo evidenciou a prática de exercício físico como uma atividade que influencia positivamente na percepção da imagem corporal e da autoestima dos idosos. Entre os fatores associados à imagem corporal e autoestima, destaca-se a maior insatisfação do sexo feminino e o comprometimento da autopercepção corporal e autoestima em idosos em condições clínicas de adoecimento e tratamento de saúde.

#### Em relação aos idosos institucionalizados e não institucionalizados, ALEGRIA (2017) no seu estudo, com grupo sedentário e grupo ativo de idosos, sendo 40 no total, metade em cada grupo, verificou quais as diferenças encontradas na composição corporal e na aptidão física funcional, comparando o pré-teste com o pós-teste, na aplicação de um programa de exercício físico, concluindo que há uma maior capacidade física e funcional por parte do grupo sujeito a um programa de exercícios supervisionado, o que pode resultar em um estado de bem-estar físico, que permite às pessoas realizarem atividades diárias de forma independente, traduzindo-se em uma melhor possível qualidade de vida.

Avaliar o consumo alimentar e a composição corporal de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico tem sua importância pela necessidade de conhecer como a primeira contribui de forma positiva para a segunda. Para isso e com essa perspectiva, PIMENTEL e SILVA (2019), avaliaram 29 idosos, sendo 15 praticantes e 14 não praticantes de exercícios físicos, chegando à conclusão de que a relação entre o exercício físico ou a inatividade associada a alimentação pode ocasionar ao indivíduo alterações na composição corporal, podendo atuar, positiva ou negativamente, nas modificações presentes no processo de envelhecimento.

#### Analisar a influência dos treinos resistido e aeróbico nos resultados de índice de massa corporal e relação cintura-quadril em idosos é o objetivo de vários cientistas também em todos o mundo, a exemplo de SILVA e colaboradores (2021), avaliou 1556 artigos sobre o tema e concluiu que a prática de exercícios físicos de forma acompanhada e controlada, traz diversos benefícios para os idosos com idade acima de 60 anos. Além de reduzirem percentuais de gordura, aumentarem a massa magra, melhoram, também, a velocidade da marcha e reduzirem níveis de frequência cardíaca em repouso, pressão arterial sistólica e diastólica, fatores esses importantes para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos idosos.

Por fim, Watanabe e colaboradores (2020), estudaram o efeito de um programa de intervenção geriátrica abrangente de auto-monitoramento na função física e no tamanho dos músculos em idosos por meio de exercícios de baixa resistência e aeróbico, considerando uma amostra de 526 idosos, e obtendo como conclusão que os exercícios físicos apresentaram eficácia na prevenção da sarcopenia e/ou da fragilidade em idosos.

**4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O hábito da prática de exercício físico aliada a alimentação saudável contribui enormemente para a saúde através de inúmeros benefícios, tais como: proporcionam uma menor relação cintura quadril, melhor estado nutricional, tranquilidade e autonomia para a execução de mais tarefas exigentes do dia a dia; o exercício físico supervisionado conduz ao bem estar físico (e mental), aumenta a massa magra, reduz os percentuais de gordura, melhoram a velocidade e o vigor das marchas e também os níveis de frequência cardíaca em repouso, pressão arterial sistólica e diastólica, além de, combinado à alimentação balanceada, apresenta eficácia comprovada na prevenção da sarcopenia e/ou da fragilidade em idosos

**REFERÊNCIAS**

ALEGRIA, J. T. M. **Exercício físico e envelhecimento: diferenças e relação com a composição corporal e com a aptidão física funcional em idosos institucionalizados e não institucionalizados.**2017. 85 f. Dissertação (Mestrado) - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal, 2017.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. da S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto & Contexto-Enfermagem,** v. 16, p. 387-398, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) . Portaria n 2.528 de 19 de outubro de 2006.

COPATTI, S. L.; KUCZMAINSKI, A. G.; DE SÁ, C. A.; FERRETTI, F. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão interativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, *[S. l.]*, v. 22, n. 3, 2017.

DA SILVA, L. O. et al. Relação do estado nutricional com capacidade funcional e fragilidade em idosos. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 11, p. 138-149, 2019.

DE OLIVEIRA, D. V. et al. O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso? **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 3-16, 2019.

ETCHEPARE, S.L; PEREIRA, F.E; GRAUP, S.; ZINN, L. J. Terceira idade: aptidão física de praticantes de hidroginástica. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, ano 9, n.65, out. 2011.

FLEXA, R. G. C.; BARBASTEFANO, R. G. Consórcios públicos de saúde: uma revisão da literatura, **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 325-338, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação [Internet]. Brasília; 2017 [citado 2017 jan 20]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>

JÚNIOR, F. L. P, *et al*. Efeitos de um programa de exercícios remoto em ambiente domiciliar na capacidade funcional e a percepção da solidão em idosos socialmente isolados durante a covid-19. **Rev. bras. geriatr. gerontol***.* [online], vol. 25, no. 6, e220073, 2022.

MAZUCATO, T. **Metodologia da pesquisa e do trabalho científico.** Penápolis: FUNEPE, 2018.

PIMENTEL, G. M. DA C.; SILVA, S. C. DA. Avaliação do consumo alimentar e composição corporal entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 505-512, 12 set. 2019.

SAMPAIO, L. S. et al.Indicadores antropométricos como preditores na determinação da fragilidade em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 4115-4124, 2017.

SILVA, A. R. C. et al. **A prática associada do treino resistido e treino aeróbico impacta no índice de massa corporal e na relação cintura-quadril em idosos? Uma revisão sistemática.**Anais do III Colóquio de Exercício Físico e Grupos de Risco: Os Desafios do Novo Normal, 2021.

SILVA, N. de A.; PEDRAZA, D. F.; MENEZES, T. N. de. Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3723-3732, 2015.

WATANABE, H. A. W.; DOMINGUES, M.A.R.C.; DUARTE, Y. A. O. COVID-19 and homes for the aged: care or an announced death? **Geriatr Gerontol Aging,** v. 14, n. 2, p. 143-5. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.