Alice Pequeno de Brito, Marcos Renan Freitas de Oliveira, Jakeline de Souza Pinheiro, Milena Vasconcelos Medeiros, Victória Baía Pinto, Josiana Kely Rodrigues Moreira da Silva

ISSN: 2178-7514

Vol. 13 | Nº. 1 | Ano 2021

RESUMO

OBJETIVO: Analisar a produção do conhecimento sobre atividade física e idosos nos acervos do Congresso Brasileiro de Ciência e Esporte (CONBRACE). **MÉTODOS:** Os artigos foram encontrados no Sistema Online de Apoio a Congressos (SOAC) do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE) publicados durante os anos de 2009 a 2017, nos idiomas português, inglês e espanhol, totalizando 14 estudos. Com isso, foram usados, os textos disponíveis no SOAC, os quais abordassem sobre saúde, atividade física e idoso, para, em seguida, verificar as categorias em pauta, a partir de seus títulos, palavras-chave e resumos. **RESULTADOS:** A qualidade de vida é o fator principal para haver o interesse da prática de atividade física entre os idosos, todos os estudos abordam que os praticantes querem uma qualidade de vida e buscam o aumento da expectativa de vida, tendo em vista que, eles buscam ser mais independentes nas suas atividades diárias. **CONCLUSÃO:** Com isso, a prática de atividade física melhora da qualidade de vida junto com bem-estar social, ambos proporcionam agradáveis sensações, dessa maneira influenciando a permanecerem nessa prática, mas é fundamental que seja demonstrado como exercício físico executado regularmente trazem benefícios a longo prazo.

Palavras-chave: Conhecimento, Atividade Física, Idosos

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze the knowledge production about physical activity and the elderly in the collections of the Brazilian Congress of Science and Sport (CONBRACE). **METHODS:** The articles were found at the Online Congress Support System (SOAC) of the Brazilian College of Sport Sciences (CBCE) published during the years of 2009 to 2017, in Portuguese, English and Spanish, totaling 14 studies. Thereby, the texts available at SOAC were used, in which addressed health, physical activity and the elderly, and then check the categories in question, from their titles, keywords and abstracts. **RESULTS:** The quality of life is the main factor for the interest of physical activity among the seniors, all studies addresses that the practitioners want a quality of life and they seek to increase life expectancy, considering that, they seek to be more independent in their daily activities. **CONCLUSION:** Thus, the practice of physical activity improves the quality of life joined with a social well-being, both providing pleasant sensations, and influencing them to remain in this practice, but it is essential to demonstrate how physical exercises performed regularly bring long-term benefits for the elderly.

Keywords: Knowledge; Physical activities; Elderly.

1 Universidade do Estado do Pará, UEPA, Belém, Pará, Brasil

Autor de correspondência

Alice Pequeno de Brito - alicepbrito96@gmail.com

DOI: [10.36692/v13n1-31r](https://doi.org/10.36692/v13n1-31r)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser caracterizado como um processo contínuo de remodelação e perda progressiva das capacidades fisiológicas, como diferentes magnitudes e singularidades nos distintos sistemas e às diversas espécies, sendo dependente da exposição fenotípica de inúmeros fatores ambientais, além da carga genética que culmina em morte (RASO, 2007).

O aumento do número dessa população com 60 anos ou mais de idade no Brasil indica que população do país se encontra em processo de envelhecimento. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2008) no período de 1997 a 2007 a população brasileira com 60 anos ou mais de idade teve um crescimento relativo de 47,8%.

Segundo Sena (2013) é possível perceber que as alterações ocasionadas pelo avanço da idade aliadas à falta de exercícios físicos regulares levam a prejuízos motores, na capacidade aeróbica, na postura, no equilíbrio, na resistência e força muscular, na lateralidade, no tempo de reação, na flexibilidade e no ritmo dos idosos. Com isso, levanta-se a preocupação com esses indivíduos.

É de fundamental importância investigar sobre esta temática, pois é visível que este objeto de estudo é um público que vem crescendo significativamente no Brasil, com isso, é possível perceber como os estudos avançaram, já que a Organização Mundial de Saúde revela nos

próximos 35 anos, idosos devem passar de 12,5% (23 milhões) para 30% (64 milhões) da população do país. Passaríamos a ser, então, uma nação de idosos e com isso é necessário intervir diante das possíveis patologias que podem surgir com a idade.

Trata-se de uma produção de recorte qualitativo, que, segundo Minayo (2001), busca responder a questões muito particulares da realidade social (idoso e saúde) e se propõe a pensar sobre o que vem sendo produzido e partilhado por um grupo de sujeitos, ao lado dos seus pares. A técnica utilizada caracterizou-se como um levantamento documental, a partir de fontes primárias, e optou pelos quatro últimos Congressos Brasileiros de Ciências do Esporte (CONBRACE).

O objetivo do estudo é analisar a produção do conhecimento sobre atividade física e idosos nos acervos do Congresso Brasileiro de Ciência e Esporte (CONBRACE). Hodiernamente, a sociedade vem apresentando mudanças no seu estilo de vida com consequências significativas na saúde da população, cabendo procurar intervenções com intuito de buscar qualidade de vida com atividades físicas para os idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

A estratégia de busca se deu pelos artigos encontrados no Sistema Online de Apoio a Congressos (SOAC) do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE) durante os anos de

2009 a 2017. Utilizou-se como limite de busca as palavras-chave constarem no título ou resumo do artigo e os idiomas dos artigos serem português, inglês ou espanhol.

Foram usados, primeiramente os textos disponíveis no SOAC, que versavam sobre saúde, atividade física e idoso, para, em seguida, verificar as categorias em pauta, a partir de seus títulos, palavras-chave e resumos. Por fim, organizou-se em tabelas os quais apresentam os dados pretendidos e qualificaram a análise e as evidências encontradas. Foi possível perceber que os estudos sobre essa temática se ampliaram significativamente. Dessa forma, foram encontrados 14 artigos os quais abordaram atividade física com os idosos.

Diante disso, com esse debate acima sobre atividade física e saúde procurou-se compreender as orientações teóricas e metodológicas o qual justificam os trabalhos publicados nos anais do CONBRACE. A coleta de dados foi realizada no período de agosto de 2019 a janeiro de 2020, com o intuito de se ter um avanço nos estudos, mostrando sua influência e propondo benefícios perante as atividades físicas na qualidade de vida dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1-FATORES QUE MOTIVAM OS IDOSOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

O processo de envelhecimento determina alterações sociais, físicas e psicológicas nas pessoas, sendo que os sistemas orgânicos são diretamente afetados, mas, o envelhecimento não pode ser considerado um processo patológico (SENA, 2013).

A partir disso, Gonçalves (2011) observa que nessa idade, o indivíduo se encontra com diversas mudanças, as quais devem ser analisadas a importância da aptidão física e funcionalidade para se mensurar o estado de saúde, considerando a influência da atividade física acredita-se a importância para a preservação desses indicadores, permanecendo com sua independência para executar atividades do dia a dia e envelhecendo com qualidade de vida.

Segundo Sena (2010) uma das maneiras para envelhecer com saúde é a vivência de exercícios físicos e atividades lúdicas, por meio de grupos de convivência, que propiciem novas experiências, crescimento pessoal e social aos idosos, atenuando os problemas de saúde advindos dessa idade, e contribuindo para evitar o isolamento e a exclusão social.

Com isso, foi construída uma tabela a qual pode ser visualizado os principais fatores que contribuem para motivação da busca de prática de atividade física de idosos.

Tabela 1 - Fatores motivacionais para prática de atividade física de idosos

Fatores	Total
Qualidade de vida	14
Social/Bem-estar	12
Psicológico/Cognitivo	7
Indicação Médica	2
Indicação de amigos/familiares	1

Fonte: Coleta de dados, 2020

Analizando os dados que estão expostos, a qualidade de vida é o fator principal para haver o interesse da prática de atividade física entre os idosos, todos relatam que querem uma qualidade de vida e que buscam o aumento da expectativa de vida, tendo em vista que, eles buscam ser mais independentes nas suas atividades diárias.

Assim, as Políticas de Saúde devem contribuir para que mais pessoas envelheçam com melhor qualidade de vida, redescobrando as possibilidades de uma vida saudável mantendo-as com uma vida plena socialmente (PRADO, 2015). O segundo fator que leva a busca é a sensação de estar bem em socializar com outros indivíduos e poder ter um local com esse intuito.

Segundo Santos (2017) o exercício físico realizado em grupo, além de melhorar os aspectos físicos, ele trabalha o cognitivo e psicológico, revelando a melhor adesão e permanência em determinado exercício. Com isso, é observada uma melhora no cognitivo desses indivíduos, já que com a idade avançada esse fator é preocupante, logo é observada que a indicação médica é necessária para eles se sentirem confiante para essa prática, pois muitos relatam ter medo de se machucarem. Por fim, foi visto que a indicação de amigos e familiares contribuem para essa motivação, mas não é uma

causa que seja relevante.

Para Santos (2017) é de fundamental importância a atividade física, para que o idoso interaja com o ambiente vivido, mantendo a cognição preservada. Para tanto, existem programas de atividades que contribuem na longevidade, estimulando a autonomia, trazendo participação social, políticas e cognitivas.

Nesse contexto, todos os artigos mostram a evolução da qualidade de vida na vida desses indivíduos, pois quando são motivados para essa prática os mesmos relatam que se sentem bem com a prática e gostam do convívio social quando se reúnem com os grupos. Destarte, foi observada com análise que não somente o corpo ganha uma funcionalidade melhor, mas sim o cognitivo e o psicológico dos idosos.

2- ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Neste tópico será abordado a influência da prática de atividade física e qualidade de vida dos idosos.

É possível perceber que com a análise dos 14 artigos que todos abordam os benefícios que a prática de atividade física pode ser um grande aliado para proporcionar uma maior expectativa

de vida, já que é possível verificar o grande aumento da população idosa no Brasil. Com isso, a busca de práticas corporais é de fundamental importância para qualidade de vida desse público.

Quando analisados os estudos acerca dos objetivos que esperam alcançar com a prática de atividade, os participantes elegeram a promoção da saúde com unanimidade, enfatizando a minimização dos sintomas de doenças acarretadas pelo avanço da idade, assim como, a melhora da aptidão física e da capacidade funcional (BRAGA, 2017).

A saúde está relacionada ao bem-estar físico e mental do indivíduo, e não apenas quando há ausência da doença, está associada com adoção de hábitos saudáveis e a prática de exercício físico, então o importante é considerar o conhecimento dos ganhos de ser ativo e colocar em prática com a intenção de promover saúde (SANTOS; SANTANA, 2017).

Como essas pesquisas se expandiram recentemente e são comprovados por estudos

os benefícios da atividade física, hoje várias instituições vêm oferecendo programas que buscam essa finalidade. Inclusive, várias universidades com acadêmicos de educação física que ministram e até mesmo esses futuros profissionais da forma que como trabalham influenciam os idosos a prosseguirem com a prática.

Segundo Santos (2015) o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico, acompanhado por modificações morfológicas, bioquímicas e funcionais, resultando na diminuição da reserva funcional dos órgãos. O Brasil ocupa hoje a sétima colocação mundial em número de idosos.

Dessa maneira, há diversos indicadores que avaliam como está a saúde do indivíduo e como isso, todos os artigos usaram algum deles para comprovar e comparar os dados que mostram os benefícios da atividade física nessa faixa etária.

Tabela 2 - Indicadores para a prática de atividade física por idosos

Obras	Indicadores Científicos	O que avalia?
EIRAS, 2009	Entrevista semi-estruturada	Adesão à atividade física
HAUSER, 2011	Entrevista semi-estruturada	Adesão à atividade física
GONÇALVES, 2011	Rikli e Jones (2001)	Funcionalidade
BLESSMANN, 2011	Rikli e Jones (2001)	Funcionalidade
SENA, 2013	Entrevista semi-estruturada	Adesão à atividade física
CASTRO e PUREZA, 2013	IPAQ/WHOQOL-BREF	Qualidade de vida e sensação
SANTOS, 2015	IPAQ/WOMAC/FES-I	Nível de atividade física, funcionalidade e medo de cair
GOMEÑUKA, 2015	Teste de equilíbrio em plataforma	Equilíbrio
SANTOS, 2015	Rikli e Jones, 2008	Flexibilidade
THIMÓTEO, 2017	IPAQ/GDLAN/EDG-15	Nível de atividade física, Autonomia Funcional e Depressão
BRAGA, 2017	Entrevista semi-estruturada	Motivos que levam à prática de atividade física

Fonte: Coleta de dados, 2020.

Legenda: IPAQ: International Physical Activity Questionnaire; WOMAC: Western Ontario and McMaster; WHOQOL-BREF: word Health Organization Quality of Life; FES-I: Falls Efficacy Scale – International; GDLAN: Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade; EDG-15: Escala de Depressão Geriátrica.

Assim, pode-se analisar por meios dos artigos como a funcionalidade dos idosos evoluem com a prática de atividade física, causando-lhes diversos benefícios os quais conseguem se locomover melhor e se tornam mais independentes com atividades do cotidiano, mesmo assim com a proporção de idosos que se tem no país ainda é encontrada uma porcentagem grande de pessoas inativas mesmo sabendo dos benefícios e um dos principais motivos é a questão financeira. (BLESSMANN, 2011).

Verificou-se que é comum entre os idosos se sentirem inválidos por conta da idade e na maioria das vezes por já estarem aposentados preferem se isolar e ficar somente em casa, porém os benefícios da prática de atividade física adequada não são apenas físicos, mas também, proporciona ganhos cognitivos, psicológicos e sociais, os quais influenciam de maneira importante para aumento de expectativa de vida (CASTRO; PUREZA, 2013)

Nesse contexto, os artigos demonstram que muitos estudos levantam discussões os quais apontam a capacidade do exercício físico de possibilitar aos praticantes uma vida mais ativa, colaborando para aumento de qualidade de vida, dentre os exercícios físicos, o treinamento resistido tem se expandido cada vez mais na vida dos idosos.

CONCLUSÃO

Na elaboração deste trabalho procurou-se compreender os fatores que levam os idosos a praticarem atividade física e os relatar os inúmeros benefícios que são desenvolvidos ao longo dessa execução.

Tais observações permitiram analisar que os trabalhos nessa área cresceram significante e que ainda tem muito a ser estudado, principalmente com esse público, o qual foi citado na análise o quanto vem aumentando o número dos idosos no país.

Acredita-se que o papel de qualquer atividade física é a melhora da qualidade de vida junto com bem-estar social, ambos proporcionam agradáveis sensações, dessa maneira influenciando a permanecerem nessa prática, mas é fundamental que seja demonstrado como exercício físico executado regularmente trazem benefícios a longo prazo.

Assim, mostra-se importância essa pesquisa, pois na atual conjuntura em que vivemos esses dados podem ser discutidos e analisados de forma que elaborem novos estudos com intuito de conscientizar esse público para execução de atividade física.

Portanto, é necessário que tenha elaboração do governo de projetos visando a prática de atividade física para esses indivíduos, buscando a qualidade de vida dos idosos, já que o país está com grande número desse público e diminuir a entrada deles em redes públicas de hospitais, dessa maneira diminuirá gastos e aumentando a expectativa de vida.

REFERÊNCIAS

- 1.RASO, V. Envelhecimento Saudável: manual de exercício com pesos. Edição: 1. São Paulo, 2007.
- 2.SENA, H. N., et al. Vivências corporais e o idoso: principais motivos para praticá-las em ouro preto – minas gerais. In: XVIII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e V Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2013, Brasília. p. 1-9. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
3. MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- 4.KOCHE, J. C. Fundamentos de metodologia científica. Edição: 26. Rio de janeiro, 2011.
5. GONÇALVES, A. K., et al. Comparação da aptidão física e aptidão funcional entre pessoas nas fases da meia-idade e idoso. In: XVII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e IV Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2011, Porto Alegre. p. 1-9. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 6.PRADO, E. C. G., et al. Presença da educação física na saúde do idoso: caso da unidade de atenção básica à saúde da família em Goiânia/Go. In: XIX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2015, Vitória. p. 1-4. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 7.SANTOS, B. A., et al. Um estudo da flexibilidade das alunas do projeto de extensão “qualidade de vida para o adulto e o idoso”. In: XIX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2015, Vitória. p. 1-3. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 8.SANTOS, L. M. M.; MAIA, M. R. S.; FURTADO, M. G. P. F; Nível de atividade física influencia mais do que a idade na funcionalidade e do medo de cair em idosos. In: XIX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2015, Vitória. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 9.SANTOS, D. P.; CANTANHEDE, T. C., Benefícios da atividade física em grupo na qualidade de vida do idoso. In: XX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VII Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2017, Goiânia. p. 1-2. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abri. 2018.
- 10.BRAGA, P. P. P., et al. O significado da prática de treinamento resistido por idosos de uma academia de Goiânia. In: XX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VII Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2017, Goiânia. p. 1-6. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 11.SANTANA, N. Q.; BAPTISTA, T. J. R., Percepção de idosos sobre a saúde e as práticas corporais. In: XX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VII Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2017, Goiânia. p. 1-3. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 12.BLESSMANN, E. J., et al. Análise da aptidão física em idosos participantes de projeto de extensão universitária. In: XVII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e IV Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2011, Porto Alegre. p. 1-7. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 13.CASTRO, M. P.; PUREZA, Y. D. Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos da Universidade da Maturidade do Amapá-UMAP. In: XVIII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e V Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2013, Brasília. p. 1-3. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 14.EIRAS, S. B., et al. Motivadores e barreiras para a prática de atividade física em idosos. In: XVI Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e III Congresso Internacional de Ciência e do Esporte 2009, Salvador. p. 1-13. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 15.GOMENÛKA, N. A., et al. Efeito do treinamento de caminhada nórdica e caminhada livre no equilíbrio de idosos sedentários. In: XIX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2015, Vitória. p. 1-3. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 16.HAUSER, E., et al. Motivos de adesão e permanência de idosos em um programa universitário de atividade física. In: XVII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e IV Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. 2011, Porto Alegre. p. 1-6. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.
- 17.THIMÓTEO, F. B., et al. Análise do nível de atividade física, autonomia funcional e depressão em idosos ativos e sedentários. In: XX Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e VII Congresso Internacional de Ciência e do Esporte. p. 1-2. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/>. Acesso em: 30 abr. 2018.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.