UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE-UFCG
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES-CFP
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM-UAENF
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

DONATO PINHEIRO ROCHA NETO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

CAJAZEIRAS – PB
2018

DONATO PINHEIRO ROCHA NETO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado à Coordenação de Curso de Graduação em Enfermagem, da Unidade Acadêmica de Enfermagem do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Fábio Marques da Silva

CAJAZEIRAS-PB

2018

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação - (CIP)
Denize Santos Saraiva - Bibliotecária CRB/15-1096
Cajazeiras - Paraíba

R672r Rocha Neto, Donato Pinheiro.
A importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do idoso: uma revisão de literatura / Donato Pinheiro Rocha Neto. - Cajazeiras, 2018.
34f.
Bibliografia.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Fábio Marques da Silva.
Monografia (Bacharelado em Enfermagem) UFCG/CFP, 2018.

1. Saúde do idoso. 2. Atividade física - idoso. 3. Envelhecimento saudável. 4. Revisão de literatura. I. Silva, Fábio Marques da. II. Universidade Federal de Campina Grande. III. Centro de Formação de Professores. IV. Título.

UFCG/CFP/BS CDU - 613.98

DONATO PINHEIRO ROCHA NETO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado à Coordenação de Curso de Enfermagem do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Fábio Marques da Silva

Aprovado em 12 / 03 / 2018

BANCA EXAMINADORA

Fco Fabio M. Silva

Prof. Dr. Francisco Fábio Marques da Silva

Professor Assistente I da Unidade Acadêmica de Enfermagem (UAENF)

Orientador

Kennia Sibelly Marques de Abrantes

Prof.ª. Drª. Kennia Sibelly Marques de Abrantes

Membro Avaliador

Erlane Aguiar Feitosa de Freitas

Prof.ª. Drª Erlane Aguiar Feitosa de Freitas

Membro avaliador

Dedico este trabalho à minha família, que é a minha base para buscar todos os meus objetivos, e quem me dá apoio e incentivo; meu alicerce, me proporcionando sempre o melhor.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus, por tudo que tem me proporcionado e por sempre me guiar para alcançar meus objetivos.

À minha querida mãe, todas as minhas irmãs e familiares que contribuíram sempre para a minha formação e obtenção de um futuro promissor.

À minha avó Amélia que me acolheu quando eu mais precisei e me deu suporte para seguir em frente.

À minha avó Marluce (*in memoria*) e ao meu tio Julio (*in memoria*) que sempre me ajudaram desde minha infância; devo muitas das minhas conquistas aos dois.

Ao Professor Dr. Fábio Marques, não só por ser o orientador desse trabalho, mas por ser um amigo que pude contar em toda minha fase de vida acadêmica, grato por tê-lo nesse momento.

Ao meu amigo Alef, por estar sempre presente em minha vida, me ajudando e aconselhando em todos os momentos que preciso.

Agradeço às professoras que compõem a banca examinadora que avaliará meu trabalho de conclusão de curso: Prof.ª Drª Erlane Feitosa e. Prof.ª. Drª. Kennia Sibelly.

Agradeço pela colaboração de cada um e por tudo que me agregou durante minha vida acadêmica.

Aos meus amigos, que sempre pude contar, amizades que irei levar pra sempre.

Aos meus colegas de sala, que muitos me deram força e me ajudaram quando precisei.

Aos colegas de estágio que me ajudaram e tiveram sempre presentes para quando eu precisasse.

Aos professores e coordenação de curso.

A todos os profissionais que atuam na UFCG, e aos pacientes que confiaram e permitiram que eu efetuasse os procedimentos para prática da minha formação.

“Tudo posso naquele que me fortalece.”
Filipenses 4:13

Neto, Donato Pinheiro Rocha. **A importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do idoso: uma revisão de literatura.** 2018. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Campina Grande – Cajazeiras – PB, 2018, 34f.

RESUMO

A relação entre atividade física e o curso do envelhecer com saúde é um dos temas mais abordados na atualidade e vem sendo cada vez mais questionados e investigados cientificamente, isso devido o envelhecimento populacional em todo o mundo, ocorrendo principalmente aqui no Brasil. Essas práticas devem ser estimuladas pelos profissionais de saúde, mas também com participação dos familiares, pois são grandes os benefícios que trazem para os idosos. É importante o vínculo dos governos para que haja um incentivo na criação de programas, estimulando políticas públicas que possam implantar essas ações. Torna-se necessário discutir sobre a importância da atividade física no processo do envelhecimento saudável, devido a grandeza populacional de idosos de caráter mundial, que logo vem acompanhado de patologias no qual são características nessa fase da vida, onde muitas vezes são relacionadas ao sedentarismo, que é uma fator predisponente a morbidades e a mortalidade nesse período da vida. Diante disso, viu-se que é imprescindível esses hábitos saudáveis para melhorar e promover a saúde dos idosos, prevenindo e minimizando os efeitos danosos do envelhecimento e colaborando para uma melhor qualidade e expectativa de vida dos anciões. Este trabalho tem como finalidade realizar uma revisão literatura, com objetivo de fazer uma análise através das publicações mais recentes, referindo-se a importância da atividade física para os idosos, em bancos de dados nacionais e internacionais. A busca se deu através dos portais SciELO (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana), MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica), e BDENF (Base de Dados de Enfermagem), em um intervalo correspondente a 2011-2017, mediante acesso aos termos: idoso, atividade física e saúde. Observamos que a atividade física se compõe como uma ótima ferramenta na redução de agravos e doenças no público idoso. Os resultados demonstraram a importância dos benefícios da pratica de uma atividade física no processo de um envelhecimento mais saudável. No entanto, alguns obstáculos são relatados, tanto para a elaboração de programas de atividade física pelos profissionais de saúde e a população, quanto para a adesão dos idosos em colocar em prática esse hábito. Conclui-se que a pratica de exercícios físicos na população idosa provoca melhorias na capacidade física, psicológica, prevenindo morbidades, promovendo o bem estar e adquirindo uma melhor integração social.

Palavras-Chave: Atividade física, Idoso, Saúde

Neto, Donato Pinheiro Rocha. **The importance of physical activity in promoting the health and well-being of the elderly: a literature review**. 2018. Monograph (Undergraduate Nursing) - Federal University of Campina Grande - Cajazeiras - PB, 2018, 34f.

ABSTRACT

The relationship between physical activity and the course of aging with health is one of the topics most addressed today and has been increasingly questioned and investigated scientifically, due to the aging population worldwide, occurring mainly here in Brazil. These practices should be stimulated by health professionals, but also with the participation of family members, since the benefits they bring to the elderly are great. It is important to link the governments so that there is an incentive in the creation of programs, and thus stimulating public policies so that they can implement these actions. It is necessary to discuss the importance of physical activity in the process of healthy aging, due to the population size of the world's elderly, which soon comes accompanied by pathologies in which they are characteristic in this phase of life, where they are often related to sedentary, which is a predisposing factor to morbidity and mortality in this period of life. In view of this, it has been found that these healthy habits are essential to improve and promote the health of the elderly, preventing and minimizing the harmful effects of aging and contributing to a better quality and life expectancy of the elderly. This work aims to carry out a literature review with the objective of making an analysis through the most recent publications, referring to the importance of physical activity for the elderly, in national and international databases. The search was done through the portals SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Latin American Literature), MEDLINE (Online System of Search and Analysis of Medical Literature), and BDENF (Nursing Database), in a range corresponding to 2011-2017, by means of access to the terms: elderly, physical activity and health. We observed that physical activity is a great tool in the reduction of diseases and diseases in the elderly, of physical activity in the process of a healthier aging. However, it reports some obstacles, both for the elaboration of physical activity programs by health professionals and the population, and for the adhesion of the elderly to put into practice this it is concluded that the practice of physical exercises in the elderly population leads to improvements in physical, psychological, including morbidities, promoting well-being and acquiring a better social integration.

Keywords: Elderly, Physical activity, Health

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVC	Acidente Vascular Cerebral
OMS	Organização Mundial de Saúde
DCV	Doenças Cardiovasculares
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
EF	Exercício Físico
ESF	Estratégias de Saúde da Família
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corpórea
PA	Pressão Arterial
PAS	Pressão Arterial Sistólica
PAD	Pressão Arterial Diastólica
PSF	Programa da Saúde da Família
LILACS	Literatura Latino-Americana
MEDLINE	Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica
BDENF	Base de Dados de Enfermagem
SCIELO	Scientific Eletronic Library Online

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 JUSTIFICATIVA 13
3 OBJETIVOS 14
3.1 OBJETIVO GERAL 14
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14
4 REFERENCIAL TEÓRICO 15
4.1 O ENVELHECIMENTO NA ATUALIDADE 15
4.2 HIPERTENSÃO NOS IDOSOS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA 16
4.3 DIMINUIÇÃO DA MASSA GORDUROSA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA 18
4.4 AUMENTO MASSA MUSCULAR, MOBILIDADE, FORÇA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA 19
4.5 ASPECTOS COGNITIVOS DE IDOSOS E PROPENÇÃO A QUEDAS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA 20
4.6 ADESÃO A ATIVIDADE FÍSICA E O AUTOCUIDADO 21
5 **METODOLOGIA** 23
5.1 TIPO DE ESTUDO: 23
5.1.1REVISÃO DE LITERATURA 23
5.1.2 REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA 23
5.2 PERIÓDICOS/TERMOS/PALAVRAS-CHAVE 24
5.3 PERÍODO DA AMOSTRA 24
5.4. ANÁLISE 24
6 **DISCUSSÃO** 25
7 **CONSIDERAÇÕES FINAIS** 29
REFERÊNCIAS 31

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento progressivo da população é uma realidade inegável, que modifica todo o panorama de dados demográficos em todo o mundo. Com grande incidência no ocidente, o aumento da expectativa de vida vinculada à diminuição da taxa de fertilidade faz com que a nação fique cada vez mais envelhecida, mudando a visão de mundo, que difere de séculos passados, onde a maior parte da população predominante era de jovens (ABOIM, 2014).

De forma muito acelerada, esse envelhecimento tem sido observado no Brasil e em todo o mundo, tornando imprescindível que se façam muitas reflexões sobre o "envelhecer". Destarte, por se caracterizar como um assunto complexo e de grande importância, surge a necessidade de que se busquem instrumentos e tecnologias que sejam utilizados para o benefício dessa população, que venham a abranger as áreas da saúde, educação, assistência social e econômica, visando a promoção de melhoria da vida dos idosos (FERREIRA, 2017).

O Brasil vem se modificando com projetos, ações e políticas para garantir ao idoso um bem estar e uma melhor qualidade de vida, pois na nossa atualidade tem-se mostrado muitas patologias crônicas que ocasionam grande mortalidade ao idoso. Um exemplo está no Rio de Janeiro, onde foi realizada um programa de laser denominada "Academia Carioca da Saúde" que é executada desde 2009, tendo como finalidade a promoção da saúde e a diminuição das doenças e suas complicações, promovendo a população o acesso a práticas de bem estar tanto físicas como psicossociais (FERREIRA, 2017).

Com esse programa, a sociedade tem-se estimulado cada vez mais ativa, com a prática desse estilo de vida. No entanto a promoção dessas condutas é ainda um grande desafio, que requer grandes estratégias para transformar a vida de idosos sedentários em ativos, pois com essas intervenções poderão ter uma melhor aptidão física, podendo aumentar o tempo de vida, evitando a morte prematura que advém de algumas patologias (FERREIRA, 2017).

O envelhecimento tem um impacto grande na vida do idoso, devido as mudanças biológicas, físicas, psicológicas e sociais, fazendo que fiquem cada vez mais susceptíveis a quedas, doenças crônicas e infectantes dentre outros problemas. Contudo a Política Nacional de Saúde da pessoa Idosa recomenda que dentre outros agravos, seja rotina que o profissional de saúde estimule e avalie o ancião a pratica de exercícios físicos para a prevenção e recuperação funcional dessa população (BRITO, 2016).

Essas práticas ajudam a afastar o sedentarismo, colaborando para a melhora da condição física e funcional na sua saúde. Com a pratica diária da atividade física há um benefício do sistema cardiovascular, aprazamento da fragilidade óssea e muscular, além de

melhora do equilíbrio e a coordenação motora, assim melhorando a autonomia do idoso (VILA et al., 2013). Diante disso, atividade física diária tem como finalidade propiciar e manter o bem-estar e saúde, oferece benefícios em longo prazo, observando melhoras no condicionamento físico, evita a diminuição da densidade óssea, muscular, e melhora a força, coordenação, equilíbrio, além do humor, diminuindo assim a morbimortalidade daqueles que tem rotineiramente essas atividades (NOGUEIRA et al., 2012).

O exercício físico é um meio não farmacológico de melhorar o condicionamento do quadro de algumas patologias, assim pode ser realizada por qualquer indivíduo, melhorando o condicionamento mental e cognitivo. Na saúde mental mostra-se que essas rotinas diminuem o risco de depressão e outros problemas psicológicos (DIAS et al., 2014), aumentando também habilidade funcional, podendo reverter a fragilidade do idoso à quedas, diminuindo o risco de mortalidade prematura (ROCHA et al., 2013). Mesmo sendo a atividade física uma pratica acessível que todos podem realizar, são poucos os idosos que praticam de forma regular. Diferente dos idosos que praticam e os sedentários, aqueles irão ter uma velhice mais saudável (VILAR et al, .2013).

Diante da grande população de idosos no Brasil e em todo mundo, é de suma importância a necessidade de buscar pesquisas sobre meios que permitam a melhoria de vida dessa população. Com isso viu-se que a pratica de atividade física pode ser uma das melhores opções na promoção da saúde na terceira idade, mostrando-se nos estudos atuais que é perceptível os progressos que essas práticas podem trazer nas suas vidas.

2 JUSTIFICATIVA

A prática da atividade física se constitui como importante agente que promove melhoras físicas e psíquicas em toda a população. Entretanto, há uma ausência de literaturas que reúnam os benefícios destas atividades para a população idosa. Neste interim, o presente projeto visa reunir discussões científicas publicadas em literatura indexada que versem sobre a importância da atividade física para os idosos como promotora de bem-estar físico e psíquico, com o intuito de subsidiar a tomada de decisão da sociedade e de profissionais de saúde, na perspectiva de promoção à saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Realizar uma revisão de literatura científica, baseada e centrada nos resultados e discussões contidos em estudos disponíveis em bancos de dados da literatura científica brasileira, acerca da prática da atividade física como promotora de saúde e bem-estar de idosos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os benefícios do exercício físico para promoção da saúde e bem-estar dos idosos;
- Elencar as principais descobertas e novidades acerca do benefício da atividade física para os idosos.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 O ENVELHECIMENTO NA ATUALIDADE

No início de 1940, no Brasil, obteve-se uma diminuição nas taxas de mortalidade dos indivíduos que habitam no país, diferentemente da fecundidade onde não houve mudanças, resultando assim em uma população jovem com altas taxas de crescimento. No final de 1960 a fecundidade teve um declínio rápido, principalmente nas populações com maiores rendas e nas regiões urbanas mais promissoras. Essa queda na taxa de fecundidade mostrou um aumento do processo do envelhecimento no Brasil. Devido a este panorama de diminuição da fecundidade, associada a diminuição da mortalidade infantil e aumento da longevidade da população, se obteve um aumento do número de idosos acima dos 60 anos de idade, alcançando 770 milhões da população no ano de 2010, representando 11% dos habitantes. Estima-se que, até 2020, essa população irá chegar a 1 bilhão, próximo a 13% da população mundial, onde 20% estarão presentes em países em desenvolvimento (REIS, 2016).

Segundo o Küchemann (2012) a relação de pessoas idosas continuará sofrendo mudanças nas próximas décadas, podendo-se perceber ao longo de uma retrospectiva, onde em 1980 para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos, havia apenas 10,5 idosos de 65 anos ou mais de idade no país, passando de 13,9 em 1991, para 19,8 em 2000, e para 30,7 em 2010. Estatísticas sugerem variações ainda mais consideráveis nos próximos anos, devendo alcançar um patamar de 47,7 em 2020, 76,4 em 2030, 113,2 em 2040 e 160,90 em 2050 (IBGE, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), tem grande preocupação com o aumento da expectativa de vida, pois traz um aspecto assustador da inaptidão física e dependência, umas das maiores adversidades da saúde correlacionadas ao envelhecimento. Os principais fatores da inaptidão são doenças crônicas, principalmente por sequelas do Acidente Vascular Cerebral (AVC), fraturas ósseas, doenças reumáticas e as doenças cardiovasculares (DCV) (FREITAS, 2011). O envelhecimento saudável é um assunto de grande importância global, pois são necessárias estratégias para a diminuição dos problemas de saúde dos idosos devido ao aumento das doenças crônicas em suas vidas, enfatizando que uma vida longa nem sempre é uma vida saudável já que longevidade acarreta patologias degenerativas que irão afetar diretamente o bem estar, desempenho funcional e cognição desses indivíduos (VEIGA et al., 2016)

Mostrando-se de suma importância que surja medidas preventivas dos processos patológicos que acometem os idosos, a prática da atividade física, no qual sua função é diminuir morbidades, surge como protagonista nas formas de aumentar o tempo de vida dessa população,

tornando-as cada vez mais ativas e independentes. Em meados de 2020 ocorrerá um acréscimo de 84 a 167% de idosos com moderada ou grave incapacidade, e com isso a importância de planejamentos de exercícios físicos e outras atividades que possam minimizar ou evitar incapacidades. A elaboração de programas de melhorias a saúde, tanto primária como secundária, e no diagnóstico precoce de patologias crônicas era o suficiente para o benefício da saúde dos idosos, e aqueles com doenças já instaladas o programa secundário e reabilitação seria essencial para com que os indivíduos tenham uma reintegração social mais eficaz (FREITAS, 2011).

Desta forma, o exercício físico configura-se como uma prática humana que promove movimento e esforço da musculatura esquelética do corpo, importante naqueles indivíduos que sofreram perdas na capacidade de locomoção ao longo dos anos. Sabe-se que há um maior declínio das atividades físicas significativas em mulheres, quando comprado aos homens que realizam mais a pratica do esforço físico (TRIBESS et al., .2012).

4.2 HIPERTENSÃO NOS IDOSOS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

As principais doenças que surgem na velhice são as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que são processos patológicos que mais afetam indivíduos em todo o mundo, sendo responsáveis, no Brasil, por cerca de 72% das mortes, atingindo principalmente a população idosa, devido ao processo natural do envelhecimento, estando relacionada, nessa população, a fatores comportamentais, tais como: atividade física insuficiente, uso de drogas como álcool e tabaco e alimentações inadequadas. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma patologia que afeta aproximadamente 55% dos anciões brasileiros, caracterizada por várias complicações cardiovasculares, cerebrovasculares e renais, e podem estar relacionadas, algumas vezes, a padrões de vida desse idoso (NEVES et al., 2013).

Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil tem sua prevalência de HAS superior a 50% entre a população idosa, o que a torna a doença crônica mais predominante nesta população. Estima-se que até 2030 a população idosa cresça de 13,2 milhões para 40 milhões de pessoas e, com isto, teremos o desafio de viver cada vez mais com número de idosos que sofrerão com a HAS. Com isto a procura por terapias farmacológicas ou não-farmacológicas terão elevada importância no tratamento e prevenção dessa patologia (MORAIS et al., 2012).

Sabe-se que a prática do Exercício Físico (EF) é considerado como uma das principais terapias não-farmacológicas para pacientes hipertensos, reduzindo assim a Pressão Arterial (PA) e os riscos cardiológicos, diminuindo a mortalidade ocasionada dessa doença.

Os efeitos protetores dessas práticas são diversos e, dentre eles, a redução da PA, que está associada a redução dos riscos cardiológicos, coloca a atividade física como importante medida não-farmacológica para promoção primária do tratamento da HAS. Nos últimos anos o EF tem-se destacado por seus benefícios associados com as medicações e hábitos alimentares na promoção da melhoria da qualidade de vida dos hipertensos (NOGUEIRA et al., 2012).

O EF tem grade função de diminuir os níveis tensionais e os fatores de risco, como excesso de peso, resistência à insulina e dislipidemias, e como consequência a redução do uso de medicamentos e realizações de exames. Evidências mostram que a integração de um estilo de vida mais ativo está correlacionada a diminuição a prevenção de limitações funcionais, logo além da redução dos efeitos da PA e patologias associadas, o exercício previne o declínio da funcionalidade corporal, podendo assim melhorar as atividades do cotidiano de forma mais eficaz, e como resultado uma melhor promoção da qualidade de vida, mesmo quando o indivíduo possui patologias crônicas (MORAIS, 2012). Os exercícios deverão ser receitados e avaliados de acordo com sua intensidade, frequência, tempo, modo e progressão, e também com gosto de cada idoso, respeitando sempre os seus limites, para se evitar estresses ortopédicos (NOGUEIRA et al., 2012).

Seus efeitos indiretos, como a redução do metabolismo da glicose e redução da massa corpórea, promovem a redução do débito cardíaco, atividade nervosa simpática, e de outras funções do metabolismo. Esses mecanismos são responsáveis pela hipotensão, cuja magnitude dependerá dos níveis de Pressão Arterial Sistólica (PAS) e da Pressão Arterial Diastólica (PAD), de modo que quanto maior os níveis pressóricos iniciais, melhores serão as reduções alcançadas (MORAIS et al., 2012).

Para se obter benefícios dos EF, os adultos que estão saudáveis devem praticar pelo menos 30 minutos de intensidade moderada apenas cinco dias semanais ou 20 minutos de atividade intensa no mínimo três dias da semana (RIBEIRO et al., 2012). Apesar de diversas orientações para realização de atividade física por parte de toda a população, os idosos brasileiros fazem parte de uma parcela da população que é menos ativa, o que mostra que poucos idosos com HA farão esse tipo de abordagem terapêutica. Para que o Treinamento Físico (TF) beneficie realmente essa população serão necessários que eles tenham aderência a essas atividades. É importante enfatizar que existe uma intrínseca relação entre atividades constantes e redução da PA sistólica e diastólica (MORAIS et al., 2012).

4.3 DIMINUIÇÃO DA MASSA GORDUROSA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA

Entre tantas mudanças fisiológicas na velhice a obesidade é a DCNT, que mais afeta idosos, depois da HA, tendo como característica multifatorial, um conjunto de fatores, como: genéticos, fisiológicos e ambientais e principalmente por ter um nível insuficiente de hábitos saudáveis, como a pratica da atividade física. Em uma mensuração global, a prevalência da obesidade aumentou entre 1980 e 2008, passando de 5% em homens e 8% em mulheres para 10% e 14% nessa ordem. Já no Brasil, a prevalência em 2008 foi de 13% em homens e 17% em mulheres. Isso acontece devido as alterações corporais, como por exemplo a diminuição da estatura (próximo de 2-4 cm ao longo da vida) causando assim compressão vertebral e perda do tônus muscular, a diminuição da massa muscular e o aumento da gordura intramuscular e a modificação da porção e subdivisão da gordura subcutânea e seu acúmulo na região do abdômen (COSTA, 2016).

O Índice de massa corporal (IMC) que é uma junção da massa corporal e altura, no idoso apresenta-se diretamente ligada com o aumento de gordura corporal nessa idade. Até os 70 anos, o envelhecimento caracteriza-se com a diminuição na estatura e maior peso corporal e após essa idade é relatado um diminuição de peso. Em estudo verificou-se que na população feminina com IMC igual ou superior a 30 kg/m² terão mais facilidade e menos limitações funcionais quando comparada a dos homens (VAGETTI et al., 2017). O aumento da massa de gordura no corpo elevam os níveis de doenças cardiovasculares, diabetes, doenças musculoesqueléticas e até alguns tipos de câncer, trazendo também o acumulo de gordura na região abdominal que alteram o metabolismo, como a baixa tolerância a glicose e sensibilidade a insulina e alterações lipídicas (COSTA, 2016).

No intuito de compensar os efeitos negativos que o processo do envelhecimento possa trazer sobre a aptidão funcional e os níveis do IMC, é preconizado com ajuda de políticas públicas, o comprometimento dos idosos em programas de exercícios regulares para fornecer saúde e bem estar a esses indivíduos. Idosos ativos além de proporcionar diversos benefícios há uma melhora muito significativa na gordura corporal e assim diminuindo os riscos de problemas futuros, contribuindo para uma velhice bem sucedida (VAGETTI et al., 2017).

4.4 AUMENTO DA MASSA MUSCULAR, MOBILIDADE, FORÇA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA

A diminuição da massa, força e mobilidade muscular que são provenientes da velhice são sintomatologias que ocorrem até no idoso saudável, contribuindo ainda mais para a perda da independência e a funcionalidade nessa fase da vida. Sabe-se que mesmo com a prática de exercícios tardiamente eles poderão retardar declínios fisiológicos no idoso (ALBUQUERQUE et al, 2016).

Nessas alterações em toda estrutura corpórea, podem ser observadas um declínio em grande parte dos componentes funcionais, principalmente na força muscular e sua mobilidade. No que se refere à força muscular, principalmente a de preensão das mãos, há uma regressão de 3% em homens e de 5% em mulheres ao ano (FIDELIS, 2013).

O ápice da força muscular ocorre entre a segunda e terceira década de vida, ocorrendo um declínio sutil até os 50 anos e mais acentuada aos 65 em um percentual de 12-15% por década, ocorrendo também diminuição qualitativa, ocorrendo atrofia das fibras musculares, diminuição da elasticidade dos tendões e baixa ativação dos músculos agonistas e maior antagonistas. É consolidado que a perda muscular ocorre em vários diferentes níveis dos grupos musculares, diante disso viu-se que a musculatura proximal das extremidades inferiores são as mais afetadas do que as superiores, com isso as vantagens da prática dos treinamentos, principalmente as atividades aeróbicas na prevenção de complicações musculares (ROMA et al., 2013).

A mobilidade está relacionada com a flexibilidade corporal, que é compreendida como a máxima amplitude fisiológica passiva de qualquer movimento articular simples ou complexos, não se tem algum padrão bom de flexibilidade, ou sua variação em função da idade, gênero, raça ou padrões de atividades regulares, contudo essas perdas não só reduzem a quantidade e qualidade dos movimentos mais também aumenta o risco de lesões nessas articulações ou nos músculos que ali estão envolvidos, essas aptidões da mobilidade são as mais importantes nessa faixa da vida, pois é uma das responsáveis pela aptidão da realização dos movimentos diários simples como colocar os sapatos, pentear os cabelos, alcançar uma prateleira ou escovar os dentes . Os tendões, ligamentos e cápsulas articulares diminuem com passar da idade devido a deficiência de colágeno perdendo de 8 a 10 cm fazendo o corpo cada vez mais rígido (FIDELIS, 2013).

Há uma perda da força em conjunto com a diminuição da flexibilidade, afetando assim o equilíbrio, postura e várias outras funções, fazendo com que o idoso tenha maior risco a quedas e problemas respiratórios, podendo ter dificuldades com a marcha e trazendo-lhes problemas na vida diária. Um exemplo é o movimento de estar sentado para em pé, pois é uma das atividades mais executadas na vida de uma pessoa, esse movimento é um requisito para se obter uma boa postura em pé e no começo da marcha para uma caminhada com qualidade (FIDELIS, 2013).

As atividades incluem três níveis de tratamento: o primário, secundário e terciário. No primário essa estará relacionada com a prevenção do aparecimentos das doenças e das deficiências que podem prejudicar a capacidade física e aumentar o risco a quedas, no secundário irá diminuir a progressão de uma doença já instala, o terciário é para idosos já bastantes comprometidos, no intuito de restaurar um pouco da sua funcionalidade para uma fase que o idoso possa ter maior autonomia nas suas atividades diárias (SÁ, 2012). Esses treinamentos no cotidiano mostram um ganho na massa corporal e força, tendo também a diminuição dos problemas cardiológicos (ROMA et al., 2013).

Em um período de 18 semanas de exercícios com duração de duas horas diárias foram relatadas a diminuição de 17% de quedas devido ao ganho de massa muscular, equilíbrio, força muscular nos membros inferiores, maior extensão de movimentos flexíveis (SÁ, 2012).

Idosos ativos apresentam uma melhora significativa de flexibilidade dos membros superior e inferior, resistência aeróbica, mobilidade de cintura escapular comparados a idosos inativos. Viu-se também que além da melhora motora há um aumento na capacidade cognitiva dos idosos ativos, pois a perda da cognição esta atribuída a diminuição da função cardiovascular, pois ao longo do tempo pode ocorrer uma hipóxia tecidual devido a uma oxigenação insuficiente, dificultando assim a cognição, onde o exercício estará influenciando positivamente essa situação. É importante ressaltar que a sua pratica, além de contribuir na força motora, contribuirá também no intelecto dos idosos (VILA et al., 2013).

4.5 ASPECTOS COGNITIVOS DE IDOSOS E PROPENÇÃO A QUEDAS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA

A velhice é um processo intrigante que é acompanhado de alterações biopsicossociais. Essas modificações ocorrem com a diminuição da cognição, memória, atenção e tempo de reação, essas funções são predeterminantes do tempo e resposta a qualquer estimulo ou

planejamentos e para a execução de alguma tarefa de grande importância para qualquer indivíduo viver melhor (DIASet al. 2014).

Nos locais da cognição mais afetados desse processo, o lobo frontal e temporal em conjunto do sistema límbico, é possível se observar alterações muito significativas em idosos. Pessoas com esses transtornos são mais propensos a quedas, caracterizando um grave problema de saúde pública em todo o mundo (CRUZ et al., 2015).

O idoso que sofre algum trauma, como uma queda, normalmente ficará com temor a novas quedas, retirando assim sua independência, e assim ficando mais antissocial e predisposto a institucionalização. Com o processo da diminuição de sua cognição, irão ser cada vez mais predispostos a novas quedas, podendo ocorrer fraturas, entorses e lesões, havendo um maior número de idosos hospitalizados e podendo levar ao risco morte. Considerando esses fatores da diminuição da cognição, com as quedas, é necessário programas que possam diminuir esses agravantes, como a prática do exercício físico (CRUZ et al., 2015). Buscando estratégias para não se obter o declínio da cognição, foi relatado por várias organizações mundiais que a pratica do exercício físico é eficaz de forma não farmacológica a minimizar o déficit na cognição e na funcionalidade motora, servindo como fator a proteção mental mesmo em pessoas saudáveis (DIAS et al., 2014).

4.6 ADESÃO A ATIVIDADE FÍSICA E O AUTOCUIDADO

A adesão ao auto-cuidado é caracterizado como comportamento no qual a pessoa porta-se a fazer o uso de medicações, dietas ou alguma prática rotineira de exercício para se obter um boa qualidade de vida, através de hábitos saudáveis. A adesão de uma prática não deve ser pensada como unitária, mas de uma forma multidimensional, pois pode-se aderir bem a um aspecto de regime terapêutico, mas sem aderir a outros (BOAS et al., 2011).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, existem cinco fatores que podem influenciar as pessoas a terem uma adesão ao autocuidado, que são: as características pessoais, condições financeiras, culturais, aspectos doenças, equipe de saúde e profissionais envolvidos (BOAS et al.,2011).

Uma adesão a pratica de uma atividade física é regida por várias teorias e modelos teóricos, destacando-se o modelo de Prochaska Diclemente e Norcrosset (1992), que relata esses estágios através de cinco fases: a) pré-contemplação; b) contemplação; c) preparação; d) ação e, e) manutenção (RIBEIRO et al., 2012).

Na pré-contemplação é onde se encontrar a maior relutância, onde o idoso não tem disposição de mudar seu comportamento em curto prazo, desconhecendo as vantagens e soluções para os problemas, no estágio de contemplação ele irá conhecer os problemas e sabe como solucioná-los, mas não tem engajamento com a prática afetiva. Na preparação, o idoso efetua as práticas, no entanto sem constância, percebendo-se sucintas transformações no seu desempenho. Passando para o estágio de ação, o indivíduo está interessado a mudar e adquirir esse estilo constantemente, tendo várias transformações positivas, porém ainda não são fixas, pois o tempo da pratica é menor que seis meses. Após seis meses dessa prática ocorre a manutenção, onde o idoso já incorporou a atividade física para sua rotina fazendo assim um estilo de vida (RIBEIRO et al., 2012).

A adesão a um programa de atividades físicas é caracterizado por número de sessões dividido pelo número de sessões sugeridas, mas segundo a literatura essa relação é pequena, evidenciando 50% dos idosos que iniciam uma pratica as interrompem antes dos seis meses. Preconiza-se uma média mínima de 80% a 85% para que haja resultados bons (PICORELLI, et al., 2015).

É evidente que a modificação no comportamento é peculiar a cada pessoa e que as dificuldades a se obter esses hábitos devem ser encorajados de maneiras individuais. Idosos devem obter incentivos para que possam estar engajados a mudar, pois de acordo com essas modificações eles poderão desfrutar de uma vida melhor e mais saudável (RIBEIRO et al., 2012).

5 METODOLOGIA

5.1 TIPO DE ESTUDO:

5.1.1REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura permite reunir e discutir tudo o que foi elaborado ou vir de uma forma integrativa a uma publicação, fazendo a investigação do trabalho mais ágil (MOREIRA, 2004). Para este autor, uma revisão é mais do que reunir e discutir, mas sim revisar, olhar, observar novamente, na intenção de reunir todos os achados e analisar de uma maneira mais criteriosa as publicações daquele tema em especifico.

Tendo como objetivo também um aumento de conhecimento, renovação e posicionamento do leitor e do pesquisador a respeito do que está acontecendo, um exemplo, se existem novas publicações, se algo teve um retrocesso, se necessita de mais áreas para pesquisa, dentre outros. Uma revisão de literatura pode ir mais além, permitindo ao ledor trocar todos os artigos originais por apenas um único, esse que irá reunir tudo que já foi estudado, descomplicando assim sua vida (MOREIRA, 2004).

Reforçando com o estudo, Botelho, Cunha e Macedo (2011) afirmam que para uma elaboração de uma revisão, necessita-se de uma síntese de assuntos diversos, fazendo com que se crie um grande entendimento acerca do assunto.

De acordo com Vosgerau e Romanowski (2014) a revisão baseia-se em dois fundamentos: o indivíduo contextualiza o problema e logo após, examina as possibilidades frente à literatura. Ao analisar a fundo a literatura, disponibiliza o estado da arte, que fornece o levantamento de tudo o que se conhece de determinado assunto provindo de investigações efetuadas daquela área de estudo.

Essa forma de revisão proporciona e fornece um melhor embasamento disponível atualmente, além de considerar sua validade e importância clínica (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

5.1.2 REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Essa pesquisa trata-se de um revisão narrativa da literatura. Tais revisões são publicações abrangentes apropriadas para relatar e debater a expansão ou o “estado da arte” de um determinado tema, sob uma visão teórica ou contextual. Onde sua avaliação não é criteriosa

para sua construção; a procura das suas fontes não é pré-determinada e distinta, sendo constantemente menos extensas. A triagem dos artigos é facultativa, oferecendo ao autor conhecimentos sujeitos ao viés de se seleção, com maior mediação do entendimento subjetivos (CORDEIRO et al., 2007).

5.2 PERIÓDICOS/TERMOS/PALAVRAS-CHAVE

Para a produção deste estudo, analisou-se em periódicos disponíveis nos portais, LILACS (Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe), MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica), BDENF (Base de Dados de Enfermagem), SciELO (Scientific Eletronic Library Online). Os termos utilizados para a procura nos portais foram: idoso, atividade física, saúde.

Nessa pesquisa foram utilizados critérios de inclusão como: textos completos, disponíveis nas bases de dados selecionados, nos períodos entre 2011 a 2017 e a leitura classificatória do resumo e do texto na integra. E, de exclusão, artigos que não se adequavam com o tema, que não condiziam com a temática, sem elemento relevante ao intuito do estudo.

5.3 PERÍODO DA AMOSTRA

O período 2011 a 2017 foi escolhido pois há um aumento da produção sobre o tema abordado concentrado em anos atuais, e por possibilitar influência com conceitos mais recentes.

5.4. ANÁLISE

Os artigos científicos foram classificados de acordo com os temas e conteúdos abortados, onde foram utilizados como fontes para as discussões acerca do tema no presente trabalho de revisão de literatura.

Na base de dados SciELO, no período entre 2011 a 2017 foram identificados 242 artigos, e após os critérios de inclusão foram 176 artigos definidos. Também foram selecionados 5 artigos da base de dados LILACS, 1 artigo da base de dados BDENF e mais 1 da MEDLINE, totalizando 183 artigos que cumpriam com os critérios de inclusão, onde foram selecionados 43 artigos nessa revisão.

6 DISCUSSÃO

De acordo com os artigos científicos analisados nesta revisão narrativa de literatura, observamos que o processo de envelhecimento é claramente uma temática central em muitas discussões, sobretudo pelo fato de que a população de idosos no nosso país vem crescendo rapidamente, e que nos próximos dois anos já haja um quantitativo de 30 milhões de idosos, no que se refere à população idosa do Brasil. Este quantitativo corresponderá há aproximadamente 13% de população de brasileiros (IBGE, 2008).

Observamos, na literatura consultada, um número significativo de idosos que já despertaram para o interesse em praticar atividades diárias mais saudáveis, para que se tornem ativos, prorrogando assim sua vida mais independente. Também, pelas citações de diversos autores, percebemos que cresce o número de projetos relacionados à uma vida mais saudável, com melhor bem-estar. Dentre estes projetos e/ou programas propostos pelas instituições de saúde do nosso país, a maioria incentiva a prática de atividades físicas, nos quais a dança, exercícios de força ou atividades recreativas assumem grande importância. Também observamos, de acordo com nosso grupo de estudos e suas publicações, que projetos utilizadores de terapias alternativas, como a música/musicoterapia, assumem um papel importante na promoção de saúde, onde as partes musicais tocadas pelos propositores do projeto também promovem, juntamente com atividades de dança, física, entre outras, a melhora da qualidade de vida e auxiliam na promoção do bem-estar dos idosos.

Em parte dos artigos estudados, como também em teses de doutoramento de alguns pesquisadores, encontramos que a prática de atividade física, sobretudo nos idosos, possuem uma grande importância na manutenção da saúde mental destes. Diversos autores inferem que a atividade física em si auxilia no processo de redução ou atraso dos riscos de demência, embora não haja uma comprovação científica bem delimitada sobre a atividade física e a ausência de demência (Sposito, 2016; Vilar et al., 2013 e Dias et al., 2014; Meneghini, 2016). Durante atividades de projetos universitários realizados pelos nossos grupos de pesquisa e extensão também observamos que a atividade realizada com auxílio de atividades musicais, acompanhadas de músicas ou outras, melhoram a cognição de idosos e também promovem hábitos saudáveis, como também percebemos que a música associada à atividade física promove o aumento da atividade de memória de idosos. Percebemos ao longo do nosso percurso dos projetos que envolvem atividades físicas e músicas, que os idosos conseguem acessar memórias antigas e trazer suas experiências de vida relacionadas à musica com muita alegria e com uma demonstração de vivência de bem-estar. Estes dados corroboram os

encontrados nas publicações realizadas pelo nosso grupo de estudos e os textos avaliados durante o curso desta pesquisa.

Nesse estudo de revisão observamos que o exercício traz grandes benefícios aos idosos, no que se refere com relação ao bem-estar psicológico, melhorando a autoestima, diminuindo a ansiedade, insônia, ingestão de medicamentos e promovendo uma melhor socialização, o que remete a uma melhor saúde mental, fazendo com que o idoso tenha menor propensão a desenvolver depressão.

No presente estudo de revisão, também evidenciamos que a atividade cognitiva dos idosos está ligada diretamente à propensão a quedas. Cruz (2015) e Dias et al. (2014). Tribess (2012), Albuqueruqe et al (2016) e Fidelis (2013) relatam que quanto mais a prática de atividade física aconteça, menores são as chances do idoso obter fragilidades crônico-degenerativas e ocasionando a diminuição de possíveis quedas. Nos achados para essa pesquisa a variante entre o exercício físico e a diminuição da queda devido ao aumento da força muscular, é evidente, pois reforça nosso delimitado conceito sobre as melhoras que a atividade física pode nos ajudar durante toda nossa vida.

Observamos também que há relatos diversos de diminuição do percentual de gordura de idosos, o que é de consenso universal que o excesso de gordura é um dos fatores de risco para desenvolvimento de diversas doenças que podem levar o indivíduo ao óbito, onde a gordura intra-abdominal e a obesidade aumentam os riscos cardiovasculares. Diante dos estudos feitos para essa vertente de literatura, autores relatam a importância da atividade física sobre a obesidade, e de acordo com a pesquisa podemos observar que, segundo Cavalcanti et al, (2011) e Vagetti et al. (2017) é mormente a importância de bons hábitos para que possa promover a diminuição do IMC dos idosos. Além de uma boa alimentação é necessário a prática de exercícios e assim poder obter uma reestruturação da rotina do idoso. A atividade aumenta o desempenho na realização de tarefas e a diminuição da massa gordurosa, ocasionando a perda de peso e fomentando a sensação de leveza e disposição no idoso, o que promove o aumento da autoestima, resultando em uma melhor autoimagem. É de consenso dos autores que não só uma boa alimentação pode diminuir os índices de gordura, pois é visto que o metabolismo nessa faixa etária é menor, necessitando uma pratica de atividades para que possa alcançar um melhor IMC, e assim evitando-se a obesidade na velhice.

Recentemente, alguns autores avaliaram que o exercício físico e hábitos saudáveis, como a atividade física, influenciam diretamente na redução ou na melhora do tratamento da hipertensão, verificando uma diminuição acentuada na pressão arterial sistólica quanto da

pressão arterial diastólica (NEVES et al. ,2017, BENTO et al., 2015 E NOGUEIRA et al., 2012).

Também percebemos o aumento da eficácia do tratamento com medicações e redução dos riscos cardiovasculares, principalmente quando acompanhados do consumo de quantidades menores de sal. Constatamos, de acordo com a literatura, que o programa de exercícios, com periodicidade de doze semanas, além de melhorar o desempenho físico, também promove a redução da PA. Importante salientar que tais atividades devem ser de acordo com o estado físico do idoso e sua disponibilidade física e cardíaca, pois tais situações devem ser avaliadas com cuidado, pois estão diretamente relacionadas à quantidade de peso, intensidade duração e frequência do treinamento de idosos hipertensos.

De acordo com as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia, quando se referem a testes ergométricos citados pela literatura analisada, há uma orientação para que o início das atividades físicas aconteçam de forma leve a moderada e, somente após a adaptação do idoso, haja um aumento de intensidade das referidas ações de atividade física. Diversos autores relatam que essas práticas melhoram a vida de portadores de doenças crônicas, como a hipertensão e doenças cardiovasculares, auxiliando na qualidade de vida e trazendo a diminuição das complicações dessas patologias.

Diante dos estudos realizados para esse trabalho, permitiu-se uma avaliação, sobre o quanto é necessário o estimulo para o idoso praticar um exercício físico, e obtenção dessa pratica no seu cotidiano. Campolina, et al. (2013) em suas pesquisas, mostram o quanto é importante políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo, uma ação primordial pra estimular os idosos a hábitos de vida saudável e assim resultando na prevenção para doenças crônicas degenerativas. Boas, et al. (2011) e Santos, et al. (2012) ressaltam a importância dos profissionais de saúde, e principalmente ao enfermeiro na atenção aos idosos no estimulo aos programas de auto cuidado e aderência a uma atividade física, devido ao grande número de idosos que não se dispõe a praticar esses hábitos, onde é necessário essa visão na atenção primaria, junto ao programa da saúde da Família (PSF), visto que o enfermeiro poderia com seu diagnóstico de uma forma ampla, avaliar as relações tanto emocionais como o fisiológicas e visando também fatores sociais, onde o cliente está inserido, resultando assim em uma elaboração de estratégias para encorajar os idosos e a própria família na visita domiciliar a praticar uma atividade física, e concluindo uma assistência primária com muita qualidade.

Encontramos nas literaturas avaliadas inúmeros relatos de que o envelhecimento age como responsável pelas mudanças físicas e psíquicas que promoverão aumento das complicações de vida no idoso. As mudanças citadas se responsabilizarão pela indução de

quedas, alterações nutricionais, diminuição na plasticidade comportamental e inúmeras incapacidades funcionais decorrentes deste processo de envelhecimento. Classicamente, todos os autores pesquisados visualizam uma necessidade de disponibilidade de recursos para a diminuição dos efeitos deste envelhecimento, onde estes auxiliarão o idoso a obter um bom desempenho para a sua velhice e mostram que a atividade física também se confirma como um poderoso mecanismo para diminuição desses agravos, ou na minimização destes efeitos, promovendo o bem-estar. Percebemos que existem também diversos projetos desenvolvidos pelas Estratégias de Saúde da Família (ESF) de diversas cidades do nosso país que promovem a prática da atividade física com o intuito de diminuir a incidência de doenças crônicas, aumentar a autonomia e liberdade na realização de tarefas do cotidiano, e que estes estudos apresentam como resultados a diminuição do estresse, depressão e declínio da capacidade funcional e física, melhorando assim a integração da função cognitiva.

Visto de uma visão mais ampla a prática de palestras na comunidade, distribuição de cartilhas, elaborar programas ao ar livre, aumentar programas sócias, seriam de grande importância para instigar os idosos a aderir as atividades de vida saudáveis, pois nos estudos explanados mostram que ainda é baixa os avanços dos idosos com os exercícios físicos, sendo necessário que mais ações sejam tomadas para que possibilite cada vez mais melhorias na saúde do idoso. Segundo a pesquisa para essa revisão, o bem estar dos exercícios para os idosos, é algo visto como ações que possibilitam a eles o enfrentamento de várias dificuldades em suas vidas tanto físicas, mentais e sociais (Coelho et al., 2017).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo, nos possibilitou uma análise sobre a importância dos exercícios físicos na contribuição, tanto física, quanto psicológica para a saúde do idoso. Além disso, através das revisões cientificas publicadas e indexadas podemos colher informações para que possam contribuir para o melhor conhecimento dos profissionais e da sociedade para com a assistência na qualidade de vida dos idosos.

Após a análise dos estudos mostramos o quanto é necessário e importante para o indivíduo idoso adquirir uma vida ativa, visto que os benefícios são grandes para os que praticam alguma atividade física. Nesse estudo relatamos as melhorias clínicas produzidas em pacientes que já possuíam alguma doença preestabelecida, colaborando com o tratamento ou evitando de adquirir alguma outra patologia. No estudo observamos que a atividade física não só traz benefícios físicos, mas também psicológicos, possibilitando oferecer ao idoso um melhor bem-estar. Foi evidenciado no estudo que a atividade física é um meio não farmacológico disponível ao paciente idoso no tratamento de algumas patologias, como também na atuação em conjunto com as medicações que muitos idosos fazem o uso.

Diante das publicações analisadas no trabalho, percebemos que é de suma importância estabelecer intervenções norteadoras das políticas de saúde, profissionais e polução para que sejam realizadas intervenções que possam pôr em pratica a promoção e estabilidade de um envelhecimento saudável e com uma melhor qualidade de vida. A temática sobre o processo de envelhecimento é de grande relevância para os profissionais de saúde que lidam com a população idosa, e a importância da necessidade da realização de trabalhos em grupos respeitando as delimitações, melhorando seu potencial e o autocuidado.

Percebemos que ainda existe um número elevado de idosos sedentários, mesmo tendo o conhecimento de que estes diminuem os agravos à saúde, porém uma parcela dos idosos já se demonstra acolhedor das condutas que desenvolvem atividades físicas para desenvolvimento de um melhor bem-estar diário. Enfatizamos que há uma necessidade imperativa nos dias atuais de conhecermos as barreiras e as causas que diminuem essa rotina de exercícios na vida do idoso, com o objetivo de tentar modifica-las.

Diante das vantagens da pratica da atividade física no processo do envelhecer explanados na pesquisa realizada, podemos discorrer que os idosos em geral deveriam realizar uma atividade física, com a finalidade de melhor a capacidade física, prevenir morbidades, promover a saúde, obter maior integração social e também o bem estar psicológico.

Contudo, necessita-se que realizem cada vez mais pesquisas que disponha a importância desse a assunto, e que novas intervenções e manejos sejam explorados, para que possam realizar uma melhor saúde aos idosos.

REFERÊNCIAS

ABOIM, Sofia. Narrativas do envelhecimento. Ser velho na sociedade contemporânea. Tempo Social**. Rev. Sociol.** USP, v. 26, n. 1, p. 207-232, jun. 2014.

ALBUQUERQUE, Isabella Martins de et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 327-336, 2013 .

ALBUQUERQUE, Maria Jeanny et al. Promoção do Envelhecimento Saudável: Uma Proposta De Atenção Interdisciplinar. **Anais do X Encontro de Extensão Universitária da UFCG**. 10º Edição, Sousa, 2016.

BANDEIRA, Carla Aparecida Leite et al. A influência da musicoterapia no autocuidado e autoestima de idosos institucionalizados. **Anais do Congresso Nacional de Envelhacimento Humano.** Cajazeiras, 2017.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertolo. **Atividade física: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis.** 2004. Tese de doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina; Florianópolis.

BENTO, Vivian Freitas Rezende et al. Impact of Physical Activity Interventions on Blood Pressure in Brazilian Populations. **Arq. Bras. Cardiol,** São Paulo, v. 105, n. 3, p. 301-308, Set. 2015

BOAS, Lilian Cristiane Gomes Villas et al. Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus. **Texto contexto - enferm**, Florianópolis, v. 20, n. 2, p. 272-279, June 2011.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários**. Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida. MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade,** Belo Horizonte, v 5, n. 11, p. 121-136, Ago. 2011.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte; MENEZES, Tarciana Nobre de; OLINDA, Ricardo Alves de. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 69, n. 5, p. 825-832, Oct. 2016 .

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves et al. A transição de saúde e as mudanças na expectativa de vida saudável da população idosa: possíveis impactos da prevenção de doenças crônicas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 6, p. 1217-1229, June, 2013.

CAVALCANTI, Christiane Leite et al. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 5, p. 2383-2390, May 2011.

COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes et al. Prática de atividade física na terceira idade. **Ver. Fund. Care Online**. Rio de Janeiro, v.9, n. 4, p. 1107-1112. out/dez 2017.

CORDEIRO, Alexander Magno et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Rev. Col. Bras. Cir.**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 6, p. 428-431, Dec. 2007.

CRUZ, Thiara Joanna Peçanha da et al. Estimulação cognitiva para idoso com Doença de Alzheimer realizada pelo cuidador. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 68, n. 3, p. 510-516, June 2015.

DIAS, Roges Ghidini et al. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 63, n. 4, p. 326-331, Dec. 2014.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Integrative review versus systematic review. **REME - Rev Min Enferm**, v. 18, n. 1, p. 9-12, jan/mar. 2014.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 109-116, Mar. 2013.

KUCHEMANN, Berlindes Astrid. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Soc. estado.** Brasília, v. 27, n. 1, p. 165-180, Apr. 2012 .

MARTINS, Raquel de Melo; DASCAL, Juliana Bayeux; MARQUES, Inara. Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 61-69, Mar. 2013.

MENEGHINI, Vandrize et al. Percepção de adultos mais velhos quanto à participação em programa de exercício físico com exergames: estudo qualitativo. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1033-1041, Apr. 2016.

MORAES, Wilson M. De et al. Programa de exercícios físicos baseado em frequência semanal mínima: efeitos na pressão arterial e aptidão física em idosos hipertensos. **Rev. bras. fisioter.** São Carlos, v. 16, n. 2, p. 114-121, Apr. 2012 .

MOREIRA, Walter. Revisão de literatura e desenvolvimento científico**: conceitos e estratégias para confecção**. Janus, v. 1, n. 1, 2004.

MOURA, J.G.P**. A utilização da música como terapia para idosos institucionalizados**. 2015. Fls. 65. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Unidade Acadêmica de Enfermagem (UAENF), Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cajazeiras.

NEVES, Rosália Garcia et al. Atenção oferecida aos idosos portadores de hipertensão: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 7, e00189915, 2017.

NOGUEIRA, Ingrid Correia et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 3, p. 587-601, Sept. 2012.

PICORELLI, Alexandra Miranda Assumpção et al. Adesão de idosas a um programa de exercícios domiciliares pós-treinamento ambulatorial. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo , v. 22, n. 3, p. 291-308, Sept. 2015.

REIS, Cristiano Sathler dos; NORONHA, Kenya; WAJNMAN, Simone. Envelhecimento populacional e gastos com internação do SUS: uma análise realizada para o Brasil entre 2000 e 2010. **Rev. bras. estud. popul.**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 591-612, Dec. 2016.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 4, p. 969-984, Dec. 2012 .

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 191-195, June 2013.

ROMA, Maria Fernanda Bottino et al. Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 153-157, June 2013.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 20, n. 2, p. v-vi, June 2007.

SA, Ana Claudia Antonio Maranhão; BACHION, Maria Márcia; MENEZES, Ruth Losada de. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 8, p. 2117-2127, Aug. 2012.

SALLUM, Ana Maria Calil; GARCIA, Dayse Maioli; SANCHES, Mariana. Dor aguda e crônica: revisão narrativa da literatura. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 25, n. spe1, p. 150-154, 2012 .

SANTOS, Regiane Penaforte et al. Aconselhamento sobre alimentação e atividade física: prática e adesão de usuários da atenção primária. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre , v. 33, n. 4, p. 14-21, Dec. 2012 .

SPOSITO, Giovana; NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica Sanches. Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade: Dados do Estudo FIBRA Polo UNICAMP. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 1, p. 7-20, Feb. 2016 .

TRIBESSE, Sheilla; JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos. **Rev. Assoc. Med. Bras.,** São Paulo, v. 58, n. 3, p. 341-347, junho de 2012.

VAGETTI, Gislaine Cristina et al. Associação do índice de massa corporal com a aptidão funcional de mulheres idosas que participam de um programa de atividade física. **Rev. bras. geriatr. gerontol. ,** Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 214-224, abril de 2017.

VEIGA, Bruna et al. Avaliação de funcionalidade e incapacidade de idosos longevos em acompanhamento ambulatorial utilizando a WHODAS 2.0. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 6, p. 1015-1021, Dec. 2016 .

VILA, Camilla Prats et al. Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 2, p. 355-364, 2013.

VOSGERAU, Dilmeire Sant'Anna Ramos; ROMANOWSKI, Joana Paulin. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Rev. Diálogo Educ**., Curitiba, v. 14, n. 41, jan/abr. 2014.