



## Qualidade de Vida e Realização de Atividades Físicas na População Idosa: Mapeamento da Literatura

**Maria Beatriz Jacinto de Almeida<sup>1</sup>, Érica Nunes<sup>1</sup>, Cristine Martins Gomes de Gusmão<sup>1,2,3\*</sup>**

<sup>1</sup>Curso de Graduação em Engenharia Biomédica, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

<sup>2</sup>Programa de Pós-graduação em Engenharia Biomédica, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

<sup>3</sup>SABER Tecnologias Educacionais e Sociais, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil  
*\*cristine.gusmao@pq.cnpq.br*

**Background, Motivation and Objective.** Já é consenso que a população idosa tem aumentado de maneira considerável no Brasil e no mundo. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030 a população idosa brasileira será a sexta maior do mundo [1]. Este fato se reflete principalmente pelo aumento da qualidade e da expectativa de vida da população em geral. Alcançar idades avançadas sustentando um estado combinado de saúde e bem-estar geral é, indubitavelmente, uma vitória cada vez mais festejada. Há, no entanto, importantes diferenças entre os países desenvolvidos onde envelhecer está associado a condições de vida progressivamente melhoradas e assistidas e os países em desenvolvimento que encontram diversas dificuldades em adequar e estruturar este processo devido à velocidade e o aumento das novas demandas sociais. As políticas públicas de saúde têm a função de contribuir para que, cada vez mais pessoas encontrem idades avançadas com o melhor e mais equilibrado estado de saúde possível. O envelhecimento ativo, saudável e com maior nível de autonomia, é o grande objetivo nesse processo. Considerando saúde, na forma mais ampla, enxerga-se necessidade de mudanças no contexto atual, produzindo um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa. Considerando tantas e tão relevantes variáveis, este projeto propõe a sistematização, por meio de aplicativo educacional e assistencial, para os profissionais de saúde envolvidos direta e indiretamente na promoção de ações, programas de atividades e processos interdisciplinares, bem como na avaliação, por parte dos idosos participantes, da vivência, apropriação e adequação dos conteúdos ao próprio contexto familiar e social, nas comunidades em estudo.

**Methods.** O método utilizado para a realização deste trabalho foi o levantamento bibliográfico, por meio de mapeamento sistemático, com uma abordagem qualitativa, de cunho teórico e exploratório [2]. A presente pesquisa foi focada na base de dados da plataforma Scielo (Scientific Electronic Library OnLine), na qual foi coletada uma amostragem dentre os trabalhos científicos mais significativos da área. Para tal composição, foram elencados critérios de inclusão e exclusão para as referidas publicações, a saber: Inclusão de artigos nos idiomas português e/ou inglês, com mais de quatro páginas escritas e publicados no período de janeiro de 2014 a dezembro de 2017; Exclusão de artigos contendo em sua apresentação os termos "Resumo"; "Resumo expandido"; "Resumo estendido"; "Views or Reviews" ou "Short Communication", com número de páginas igual ou inferior a quatro, escritos em uma língua diferente das estabelecidas. O objetivo deste método foi apresentar estudos científicos, conceituais e ponderações sólidas sobre o tema, a fim de permitir reflexões acerca das contribuições científicas sobre o assunto. Desta forma os artigos selecionados preenchem os seguintes critérios: escritos em um dos idiomas pré-estabelecidos, publicados entre 2014 e 2017 e em consenso com a temática da pesquisa. No total 72 artigos



foram coletados, de acordo com os descritores utilizados, e 11 selecionados, atendendo aos critérios de inclusão.

**Results.** Para o mapeamento sistemático foi utilizada a base SCIELO com foco na saúde do idoso. A busca foi refinada por artigos que apresentassem, em seus textos, as palavras “Coordenação Motora”, “Equilíbrio”, “Mobilidade” e “Resistência”, disponibilizadas em inglês. Atendendo este critério de pesquisa o Google Acadêmico trouxe 70 artigos da base SCIELO que foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, conforme apresentado na Seção Metodologia. Ao final 11 artigos foram selecionados. A análise do texto dos artigos levou em consideração os dados referentes a(o): (i) País, Região, Estado, Local; (ii) População Estudada (caracterizar); (iii) Objetivo e data do estudo; (iv) Dados capturados (Data coleta, Sexo, Idade/Data de Nascimento, Sintomatologia, diagnóstico, ação terapêutica). A população acima de 60 anos vem apresentando um aumento no Brasil [1], esse fato promove um interesse no estudo do envelhecimento populacional e suas consequências. Diante do estudo realizado, nos 11 artigos selecionados, foi possível identificar que a prática de atividades físicas, pela população idosa, promove maior inclusão social e, por consequência, uma melhor qualidade de vida.

**Discussion and Conclusions.** Inúmeros benefícios físicos e psicossociais, que resultam da prática regular de atividade física, são relatados na literatura [3;4;5]. Entre eles, estão: (i) o aumento da força muscular, (ii) a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, (iii) a redução de gordura, (iv) o aumento da densidade óssea, (v) a melhora do humor e da autoestima e (vi) a redução da ansiedade e da depressão. O desenvolvimento e aplicação do programa de exercícios, sequências motoras e atividades lúdicas, estão compreendidos desde o uso de ações diárias simples como sentar, deitar, apreender e caminhar até combinações mais elaboradas de gestos que utilizem múltiplas cadeias cinéticas de forma relevante e funcional, buscando uma melhor consciência corporal e ganhos no condicionamento postural, como: equilibrar-se, segurar e lançar, virar-se/mudar de posição e controlar a respiração nas diferentes experiências de movimento. Outro componente fundamental no processo é o conjunto dos jogos recreativos. Além dos notórios benefícios físicos, é determinante a importância na construção, adequação e participação nas regras, na ênfase à solidariedade, espírito de grupo e colaboração social. Como importante meio na prevenção de doenças, na promoção de atitudes autônomas e na melhora de agradáveis e satisfatórios níveis de autoconhecimento e autoestima, faz-se fundamental e até mesmo vital, um Programa Funcional de Atividades Físicas.

**Keywords.** Idoso; Envelhecimento; Sedentarismo; Qualidade de Vida; Atividade Física.

### References.

1. MELLO, S. Efeitos do treinamento de potência nas habilidades funcionais e na força muscular em idosos. [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2005.
2. CRESWELL, J.W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 3ªed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
3. EYLER AA, Browson RC, Bacak SJ, Housemann RA. The epidemiology of walking for physical activity in the United States. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35:1529-36.
4. BLAIR SN. Physical activity, epidemiology, public health and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35:1463.
5. SALLES-COSTA R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad Saúde Pública* 2003; 19 Suppl 2:S325-33.