



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

HEALTHY AGING ALLIGATED WITH THE PRACTICE OF PHYSICAL
EXERCISES AND HEALTHY HABITS: A LITERATURE REVIEW

Natani Pereira de Alencar¹; Raony Mangueira Lima Lopes²

v. 1/ n. 1 (2018)
Janeiro / Dezembro

Aceito para publicação em
10/12/2018.

¹Graduanda em enfermagem
pela Universidade Federal de
Campina Grande-UFCG-
Cajazeiras-PB;

²Graduado em Licenciatura
Plena em Educação Física pela
Universidade Federal da
Paraíba-UFPB, Especialista em
Educação Física Escolar pelo
Instituto Superior de Educação
de Cajazeiras (ISEC/FASP).
Docente da Universidade
Federal de Campina Grande
lotado na Escola Técnica de
Saúde de Cajazeiras do Centro
de Formação de Professores
(Campus Cajazeiras)
(ETSC/CFP/UFCG).

RESUMO: O processo de envelhecimento é um fator biológico no qual o indivíduo transitará por modificações fisiológicas. Atualmente vemos o aumento de debates sobre determinado assunto, tendo em vista o grande número da população idosa que desempenha um papel fundamental na sociedade. Esse desenvolvimento da faixa etária idosa se obteve através da melhoria da qualidade de vida, levando a população a longevidade, onde pressupõe que existirão mais de dois bilhões de idosos em 2050. Um dos fatores da qualidade de vida é o envelhecimento ativo que é resultante da prática de atividades físicas, trazendo melhores condições de vida aos idosos. A metodologia utilizada para a pesquisa se ocorreu através da revisão de literatura, no qual foram feitas buscas e seleções de estudos que abordassem a temática envelhecimento ativo que por sua vez, se pode observar a pouca existência da temática trabalhada. Os resultados e discussão trazem a importância da Política Nacional da Promoção de Saúde, sendo fator primordial dentro da assistência que devem ser prestadas pelos profissionais. Com isso, as orientações dadas a população farão adquiram hábitos saudáveis e tornando-se adeptos às práticas de exercícios físicos, de forma que o profissional conduza o usuário a realização correta do mesmo.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; atividade física; educação em saúde; orientações.

ABSTRACT: The aging process is a biological factor in which the individual will go through physiological changes. We are currently seeing increasing debate on a given subject, given the large number of the elderly population that plays a key role in society. This development of the older age group was achieved by improving the quality of life, leading the population to longevity, where it assumes that there will be more than two billion elderly people by 2050. One of the factors of quality of life is the active aging that results from practice of physical activities, bringing better living conditions to the elderly. The methodology used for the research occurred through a literature review, in which searches and study selections were made that addressed the active aging theme, which in turn can observe the little existence of the worked theme. The

review, in which searches and study selections were made that addressed the active aging theme, which in turn can observe the little existence of the worked theme. The

results and discussion bring the importance of the National Health Promotion Policy, being a prime factor within the care that should be provided by professionals. With this, the guidelines given to the population will make them acquire healthy habits and becoming adept at physical exercise practices, so that the professional leads the user to the correct accomplishment of the same.

Keywords: Healthy Aging; physical activity; Health education; guidelines.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento demográfico vem nos últimos anos crescendo de forma contínua e pertinente em países em desenvolvimento, entre eles o Brasil que em pesquisa realizada no ano de 2012 constatou-se a abrangência de cerca de 18 milhões de idosos com faixa etária de sessenta anos ou mais, sendo que em 2002 dados mostram o índice de 14,5 milhões (Portal do Envelhecimento, 2012). Esse aumento da faixa etária

idosos no Brasil se obteve por motivos de transformações por fatores de saúde, sendo eles o da fecundidade e da mortalidade que alcançou a sua queda e assim, aumentando a longevidade da população atual. Estima-se que em 2050, cerca de dois bilhões de pessoas serão idosas, sendo que sua maior parte vivendo em países desenvolvidos (Ministério da Saúde, 2007).

Durante o envelhecimento ocorrerem mudanças ocasionadas por questões fisiológicas do organismo humano sendo eles fisiológicos, genéticos, ambientais e sociais sendo que podem trazer consigo algumas dificuldades motoras e cognitivas (Veras et al., 2014). Ou seja, podendo tornar o indivíduo incapaz e de realizar algumas funções que antes na jovialidade aparentemente não existiam e assim muitas vezes o tornando independente, perdendo totalmente a sua autonomia.

Portanto vemos como uma ferramenta primordial a orientação baseada na educação em saúde no qual tem seu significado de implementação de formas

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

interventivas que irão modificar meios, onde executada de forma correta, resultará em efeitos benéficos em diversos âmbitos (Gironi JBR, Santos SMA, 2011).

Desta forma, devemos ter o total conhecimento primeiramente dos direitos dos mesmos e como também conhecer mais a população idosa e seus hábitos, costumes, cultura entre outras peculiaridades para que assim em seguida possamos aplicar de forma correta as metodologias, logo identificando o feedback e se necessário implementar outras atividades.

Com a prática regular dos exercícios físicos há a prevenção de doenças entre elas a obesidade, doenças cardiovasculares, câncer de mama, câncer do reto e atuando como um mediador na regularização da pressão arterial e diabetes tipo II (Ghorayeb;Nabil,2017).

Então, aliado a educação em saúde, podemos aumentar uma melhor qualidade de desempenho do indivíduo e assim dando-lhe mais independência e autonomia.

Os resultados desta prática condicionarão efeitos positivos assim como um recurso para a longevidade, no qual o idoso apresentará melhores condições na qualidade de vida, promovendo um melhor equilíbrio e prevenindo-o contra quedas e doenças crônicas (Gozzi, S.D. et al., 2015).

Portanto, objetiva-se com esse estudo analisar como as práticas de atividades físicas influenciam no envelhecimento saudável.

2. METODOLOGIA

O referente artigo trata-se de uma revisão na literatura durante os meses de setembro e outubro do referente ano, no qual através das análises dos artigos científicos e teses efetivando uma otimização e investigação da temática abordada e então realizar os resultados e sua discussão. Primeiramente determinou-se a identificação da temática

a ser trabalhada, sendo utilizadas as plataformas de dados de Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF) pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) sendo as palavras chaves: “Envelhecimento saudável” AND “Qualidade de vida”, “Educação em Saúde” OR “Orientações”, sendo realizado outra busca com as palavras chaves: “Envelhecimento saudável” AND “Atividade física” AND “Educação em saúde” OR “Orientações” para que assim, pudessemos obter uma quantidade maior de artigos à serem trabalhados.

Logo, realizou-se os critérios de inclusão no qual incluíram-se somente artigos com textos completos, abordando o idoso como linha de pesquisa, linguagem Português e publicações durante os últimos quatro anos por obter-se dados e estudos mais atuais, onde resultam em pesquisas com exatidão. Como critérios de exclusão designou-se os artigos que não abordassem a temática e não estavam disponíveis por completo. Com a busca, resultaram-se 12 artigos e aplicando-se o critério de exclusão restaram apenas 4 para as análises e discussões.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Quantidade de artigos encontrados com as palavras chaves na busca

TEMAS	ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL AND ATIVIDADE FÍSICA;	SAÚDE OR EDUCAÇÃO EM SAÚDE;
BASE DE DADOS BDENF	01	01

Fonte: DADOS DA PESQUISA.

Pode-se observar que há uma pequena quantidade de artigos na literatura de acordo com a base de dados utilizados, sendo visivelmente identificada a escassez de

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

trabalhos científicos abrangendo a saúde do idoso, no qual dificulta o aprofundamento de revisões.

Tabela 2. Quantidade de artigos encontrados com as palavras chaves na busca

TEMAS	ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL AND ATIVIDADE FÍSICA;	SAÚDE OR EDUCAÇÃO EM SAÚDE;
BASE DE DADOS		
LILACS	07	03

Fonte: DADOS DA PESQUISA.

Na tabela acima, identifica-se também através dos resultados da busca a pequena quantidade de trabalhos científicos abordando a temática que possui tal significância, sabendo do aumento da população idosa, no qual faz necessário a realização de pesquisas sobre o determinado assunto para que assim haja aumento de dados sobre a temática.

Segue a tabela 3 com os estudos selecionados a serem trabalhados:

Tabela 3. Quantidade de artigos a serem trabalhados:

TEMAS	AUTORES	BASE DE DADOS
Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde?	Flores, Thaynã Ramos; Nunes, Bruno Pereira; Assunção, Maria Cecília Formoso; Bertoldi, Andréa Dâmaso. Rev Bras Epidemiol; 19(1): 167-180, Jan.-Mar. 2016.	LILACS
Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade	Souza, Melissa de Carvalho; Pelegrini, Andreia; Silva, Marcelo Cozzensa da; Machado, Zenite; Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo. Rev. bras. med. esporte; 22(2): 102-107, mar.-abr. 2016.	LILACS
Perfil do estilo de vida de longevos	Souza, Marilza Amaral Henrique de; Porto, Elias Ferreira; Souza, Eduardo Luiz de; Silva, Kathleen Ingrid da. Rev. bras. geriatr. gerontol; 19(5): 819-826, Sept.-Oct. 2016.	LILACS

Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares	Estrela, André Luiz; Bauer, Moisés Evandro.	LILACS
---	---	--------

Fonte: DADOS DA PESQUISA.

O primeiro artigo traz consigo que de acordo com o Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde (2005) o envelhecimento populacional é um fator que teve um grande aumento e se desenvolveu agregado às modificações epidemiológicas, desencadeando conseqüentemente um aumento da progressão da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

O fator marcante para a determinação da qualidade da promoção e prevenção em saúde é a questão da desigualdade social que por sua vez, atinge o Brasil gerando assim a precariedade de orientações necessárias realizadas pelos profissionais de saúde, pois há a escassez da frequência dos usuários no serviço, portanto não conseguindo atingir uma maior quantidade de atendimentos de modo conseqüente a diminuição à pessoas aptas a adquirirem hábitos saudáveis (Paim. J et al. 2011; Sturmer. G et al. 2006; Costa JSD et al. 2008).

Ou seja, a existência da qualidade na execução PNPS detêm-se de fatores extrínsecos que ajudam a impedir sua progressão no país, construindo barreiras entre a sociedade no qual o que mais tem poder aquisitivo obtém de melhor assistência em saúde. Desta forma, cabe ao profissional não se deter somente de atendimentos dentro da unidade, mas sim realizando intervenções de prevenção e promoção em saúde (Ministério da Saúde, 2008).

O segundo artigo coloca a prática de atividades físicas como ferramenta imprescindível para o envelhecimento saudável (Guallar. Castellón P et al. 2014). Del

*ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA*

Duca (2014) expõe dados que cerca de 41,2% dos homens e apenas 27,4% das mulheres são praticantes de exercícios físicos, embora o homem tenha o maior índice de atividade, carrega consigo a maior incidência de doenças crônicas durante a velhice (Department of Health and Ageing, 2010).

O terceiro artigo destaca a realização de atividades físicas como uma condição extrínseca na indução do estilo de vida saudável e assim adquirir a longevidade (OMS 2009; Nahas MV, 2008). Enfatiza que os idosos que não possuem o hábito de praticar exercícios físicos, ou seja, a mudança gerada pela globalização trouxe inúmeros riscos (como a obesidade, elevação do colesterol e índice glicêmico), sendo que se o indivíduo venha a praticar alguma atividade física, poderá assim, diminuir algum tipo de risco em relação à doenças cardiovasculares (Toscano JJO et al. 2009; Ornish DI et al. 2016).

O quarto artigo aborda a atividade física como método para a prevenção de doenças crônicas (DCV isquêmica, pressão arterial e glicemia) sendo estas prevalentes em idosos, ou seja, doenças comuns que podem ser devidamente tratadas com mudanças de hábitos inadequados e a execução de exercícios físicos, resultando como consequência na longevidade.

Portanto podemos observar a importância de que a mudança do estilo de vida para hábitos saudáveis e a realização de exercícios físicos resultam no processo do envelhecer com qualidade, isso juntamente aliada à educação em saúde através de orientações prescritas dos profissionais de saúde aos usuários do sistema de saúde, além de que prevenindo pode-se dizer que estaremos diminuindo riscos futuros do paciente desenvolver qualquer outro tipo de doença prevalente na velhice.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que, a partir da pesquisa realizada utilizando a metodologia de revisão de literatura, observamos que há um déficit de trabalhos científicos abordando a temática sobre uma população que vem crescendo cotidianamente.

A saúde do idoso está relacionada a diversos fatores intrínsecos e extrínsecos destacando a prática de atividade física sendo conciliada a hábitos saudáveis, trazendo múltiplos benefícios a condição de saúde do mesmo.

O envelhecimento saudável faz com que o idoso tenha uma maior perspectiva de vida, sendo que havendo maiores incentivos na promoção de saúde, ou seja, uma orientação prestada pelos profissionais durante a assistência de qualidade (no qual deve estar presente nesta mudança), acompanhando o idoso e assim gerando resultados positivos.

Espera-se que o mesmo sirva de embasamento e motivação para futuras pesquisas no qual se detenham em novos projetos limitando a saúde do idoso, pois quanto maior aumento de dados sobre o assunto, maior pode ser a melhoria nos serviços prestados pelos profissionais, visando avanço no cuidado, desencadeando a qualidade de vida.

5. REFERENCIAS

BORI Z, et al. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Sci. med.** (Porto Alegre, Online); 27(1): ID25837, jan-mar 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2010.

Censo aponta: crescimento da população idosa inspira cuidados (2012). **Portal do Envelhecimento**.

COSTA, J. S. D, et al. Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde? **Rev Bras Epidemiol**; 19(1): 167-180, Jan.-Mar. 2016.

*ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ALIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA*

DEL DUCA, G. F, et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade . Souza, Melissa de Carvalho; Pelegrini, Andreia; Silva, Marcelo Cozzensa da; Machado, Zenite; Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo. **Rev. bras. med. esporte**; 22(2): 102-107, mar.-abr. 2016.

Department of Health and Ageing. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. Souza, Melissa de Carvalho; Pelegrini, Andreia; Silva, Marcelo Cozzensa da; Machado, Zenite; Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo. **Rev. bras. med. esporte**; 22(2): 102-107, mar.-abr. 2016.

GHORAYEB, NABIL. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, 2017.

Girondi JBR, Santos SMA. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(6):1763-1772, 2015.

Gozzi, S.D.; Sato, D.F.; Bertolin, S.M.M.G. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.

Guallar. Castillón P, et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. Souza, Melissa de Carvalho; Pelegrini, Andreia; Silva, Marcelo Cozzensa da; Machado, Zenite; Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo. **Rev. bras. med. esporte**; 22(2): 102-107, mar.-abr. 2016.

Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. 1.^a edição 1.^a reimpressão. Série A. **Normas e Manuais Técnicos Cadernos de Atenção Básica**, n. 19.

Ornish DI et al. Perfil do estilo de vida de longevos. Souza, Marilza Amaral Henrique de; Porto, Elias Ferreira; Souza, Eduardo Luiz de; Silva, Kathleen Ingrid da. **Rev. bras. geriatr. gerontol**; 19(5): 819-826, Sept.-Oct. 2016.

Paim J, et al.. Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde? **Rev Bras Epidemiol**; 19(1): 167-180, Jan.-Mar. 2016.

Veras et al.; Atenção preventiva e educativa em saúde do idoso: uma proposta de integração de saberes e práticas. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 35-54, 2016.

World Health Organization. Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde? **Rev Bras Epidemiol**; 19(1): 167-180, Jan.-Mar. 2016.