



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JOAO MOREIRA NETO

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NOS IDOSOS

SÃO PAULO  
2020

JOAO MOREIRA NETO

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: EDIMEIA RIBEIRO ALVES VIEIRA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Este estudo teve como objetivo uma pesquisa bibliográfica sobre a importância da atividade física na promoção e prevenção da saúde do idoso, e propor também um plano de intervenção para aumentar a taxa de idosos que realiza atividades físicas rotineiras. Será realizado uma seleção de idosos com boa mobilidade, em seguida, será realizado um questionário, anamnese e avaliação cardiológica básica. em seguida, os idosos que estiveram aptos para a realização de atividade física, serão encaminhados para o educador físico do município, para a divisão dos grupos e a prescrição das atividades. Espera-se que com este incentivo, os idosos apresentem melhora na qualidade de vida, redução das quedas e da evolução das doenças crônicas-degenerativas.

## **Palavra-chave**

Sedentarismo. Idoso. Exercício Físico.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

No município de Palmares Paulista, interior de São Paulo, com uma população de aproximadamente 10 mil habitantes, trabalho na Estratégia de Saúde da Família I, com uma população de abrangência de aproximadamente 3.400 pessoas, sendo elas, na sua maioria idosos.

No nosso dia-a-dia observamos a alta taxa de idosos sedentários e que apresentam doenças crônicas-degenerativas, com baixa qualidade de vida, alto índice de quedas, entre outras coisas que são causadas direta e indiretamente devido ao sedentarismo.

Na Unidade de Saúde que trabalho a taxa de idosos que realizam atividade física é muito baixa, e a taxa de idosos com doenças crônicas, é muito alta, sendo eles aproximadamente, de 28,1 % hipertensos, 6,7 % diabéticos, 40,2% em sobrepeso e 31,4 % obesos.

Por isso, me senti motivado a realizar um projeto, em que será realizado um questionário com os idosos, realizada avaliação médica e realizado um projeto juntamente com o educador físico do município, com cronogramas de exercícios físicos para os idosos, visto que o município dispõe de piscina e aparelhos básicos de academia disponíveis.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são considerados idosos pessoas acima de 60 anos de idade. Sabemos que o envelhecimento faz parte do processo biológico de todo indivíduo, e segundo Civinski (2011), com o passar dos anos, as pessoas ficam mais sedentárias, piorando cada vez mais seus problemas de saúde, o tornando um idoso com redução da aptidão funcional e predisposto a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Por isso, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

Algumas doenças são notórias na vida dos idosos, como a perda da força muscular, a diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, a diminuição hormonal, a redução do débito cardíaco, a diminuição da função vital dos pulmões, a elevação da pressão arterial, entre outras. Todas estas alterações acarretam desequilíbrios no organismo e deixando o idoso cada vez mais enfraquecido, podendo assim diminuir sua expectativa de vida ou levá-lo ao óbito prematuro. Todas essas afecções estão mais relacionadas com o estilo de vida do que propriamente com a idade cronológica do idoso. Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzir sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células à insulina, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante. (Civinski, 2011, p. 3).

A OMS afirma que a busca ativa por melhores condições de envelhecimento é denominada Promoção da Saúde do Idoso, sendo conceituada como ações que se manifestam por alterações do estilo de vida e que resultam em uma redução do risco de adoecer e de morrer, podendo-se concluir que o sedentarismo é uma doença importante entre idosos, que pode ser prevenida ou tratada pela atividade física devidamente orientada.

## **AÇÕES**

A programação da atividade física no idoso é um pouco complexa, será realizado uma avaliação prévia dos pacientes, identificando apenas os que possuem boa mobilidade. Em seguida, será realizado uma entrevista/ questionário com os idosos para analisar se possuem alguma doença crônica, se faz uso de alguma medicação de uso contínuo e se já realizam alguma atividade física. Para o grupo identificado será realizado um eletrocardiograma para avaliação cardiológica básica.

Após esse processo, identificado os idosos que estão aptos para realização de atividade física, serão redirecionados para o educador físico, que irá orientar os pacientes sobre quais atividades físicas estão aptos a realizarem. E a partir de então, os idosos serão organizados em grupos e será proposto um cronograma com todos os exercícios.

As atividades físicas deverão ser realizadas 3 vezes por semana, de 40 a 60 minutos, sob supervisão do educador físico.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que com este incentivo aos idosos, e a prática de atividades física possamos ter a longo prazo, redução das quedas, redução na evolução das doenças e no surgimento de novas doenças crônico-degenerativas, melhora da saúde mental, redução da obesidade e melhora da interação social.

## REFERÊNCIAS

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. *A importância do exercício físico no envelhecimento*. Revista da Unifebe. Brusque, Santa Catarina. vol. 9. p. 163-175, jan./jun. 2011.

ARAÚJO, Cesar freire. *A importância da atividade física na promoção da saúde do idoso*. 2013. Dissertação (Curso de especialização em saúde da família) - Univesidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros.

CAMBOIM, Francisca Elidivania de Farias et all. *Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida*. Revista de enfermagem da UFPE online. Recife. vol. 11. p. 2415-2422, jun., 2017. Disponível em:  
< <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/23405/19070>. >  
Acesso em: 22 de nov de 2019.

KOPIER, Daniel Arkader. *Atividade física na terceira idade*. Revista brasileira de medicina esporte. Rio de Janeiro. vol. 3, n. 4, out/dez, 1997.

JACOB FILHO, Wilson. *Atividade física e envelhecimento saudável*. Revista brasileira de educação física esportiva. Sao Paulo. vol. 20, p. 73-77. set. 2006.