

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO**

Clarice Ganem Guimarães

TEÓFILO OTONI – MINAS GERAIS

2012

Clarice Ganem Guimarães

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde
da Família, Universidade Federal de Minas Gerais,
para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Profª Eulita Maria Barcelos

TEÓFILO OTONI- MINAS GERAIS

2012

Clarice Ganem Guimarães

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde
da Família, Universidade Federal de Minas Gerais,
para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Prof^a Eulita Maria Barcelos

Banca Examinadora

Prof^a Eulita Maria Barcelos
Prof^a. Matilde Meire Miranda Cadete

Aprovado em Belo Horizonte em: 30/06/2012

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força para desenvolver esse trabalho com muita dedicação, mesmo nos momentos de cansaço, depois de uma longa jornada de trabalho.

Aos meus pais, amigos, colegas de trabalho, pela força, carinho e amor. Ao meu namorado, pela compreensão, dedicação, afeto e apoio incondicional para que eu desenvolvesse meu trabalho.

Em especial, agradeço à minha orientadora Eulita, pelo incentivo nos momentos difíceis, sua disponibilidade, paciência e confiança. E a todos, que de alguma forma contribuíram para a conclusão do meu trabalho.

"Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável -- ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica."

John F. Kennedy

RESUMO

A relação entre atividade física e o processo de envelhecimento saudável é um tema contemporâneo que vem sendo cada vez mais discutido e analisado cientificamente devido à transformação do perfil etário da população mundial, que ocorre também aqui no Brasil. A prática de atividades físicas deve ser estimulada pelos familiares e pelos profissionais de saúde, pois são inúmeros os efeitos benéficos que trazem para os idosos. Deve haver participação do governo através da criação de programas de incentivo à prática de atividade física, estimulados por políticas públicas bem como a implantação da atividade física nos programas de saúde. Torna-se pertinente discutir sobre a influência da atividade física no processo do envelhecimento saudável, devido ao aumento significativo do envelhecimento populacional de caráter mundial, que vem acompanhado de alguns efeitos deletérios relacionados a essa fase da vida, sendo estes efeitos, muitas vezes, associados ao sedentarismo, que é um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. Diante dessa situação, é imprescindível a prática da atividade física para otimizar e promover a saúde no idoso, prevenir e minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento e contribuir também com a melhora da qualidade e expectativa de vida da população idosa. Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica a fim de demonstrar a importância da prática da atividade física no processo do envelhecimento saudável. Para a elaboração do estudo, optou-se por fazer uma revisão bibliográfica-narrativa da literatura, realizada por meio do levantamento de artigos indexados nas bases de dados LILACS e SciELO, e também dos Manuais do Ministério da Saúde. Os resultados demonstraram relevantes benefícios da prática da atividade física no processo do envelhecimento saudável. Porém, apresenta alguns obstáculos, tanto para elaboração e execução dos programas de atividade física pelos profissionais de saúde decorrentes da falta de recursos humanos e físicos, quanto para a adesão dos idosos na prática regular dessas atividades. Conclui-se que a prática da atividade física na população idosa ocasiona melhora na capacidade física, prevenção de morbidades, promoção da saúde, obtenção de maior integração na sociedade e maior equilíbrio psicológico.

Palavras chaves: Envelhecimento. Atividade física. Exercício físico.

ABSTRACT

The relationship between physical activity and healthy aging is a contemporary theme that is being increasingly discussed and analyzed scientifically, due to the transformation of the age profile of the world population, which also occurs in Brazil. The physical activity should be encouraged by family members and health professionals because there are numerous benefits they bring to the elderly. There should be government involvement through the creation of programs to encourage physical activity stimulated by public policies and implementing physical activity programs in global health. It is pertinent to discuss the influence of physical activity in the process of healthy aging, due to the significant increase in the aging of world population, which comes with some deleterious effects related to this phase of life, and these effects often associated sedentary lifestyle, which is a risk factor for morbidity and mortality during the aging process. Given this situation, it is essential to the practice of physical activity to optimize and promote health in the elderly, prevent and minimize the deleterious effects of aging, and also contribute to improving the quality and life expectancy of the elderly population. This paper aims to review literature-narrative to demonstrate the importance of physical activity in the process of healthy aging. In preparing the study, we chose to make a narrative review, conducted by the survey of articles indexed in the databases LILACS and SciELO, and also the Books of the Ministry of Health. The results showed significant benefits of the practice of physical activity in the process of healthy aging. However, with some obstacles, both for development and implementation of programs of physical activity by health arising from lack of human and physical resources, and for membership of the elderly in the regular practice of these activities. It is concluded that the practice of physical activity in the elderly leads to improvement in physical capacity, prevention of morbidity, health promotion, achieving greater integration in society and greater psychological balance.

Keywords: Aging. Physical activity. Exercise.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 Geral.....	11
2.2 Específicos	11
3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO	12
4 REVISÃO DE LITERATURA	14
4.1 Os benefícios à saúde, advindos da atividade física regular.....	14
4.2 Políticas Públicas de incentivo à prática da atividade física	17
4.3 A atividade física na Estratégia da Saúde da Família: desafios	19
5 CONSIDERAÇÕES.....	22
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser caracterizado como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, determinando a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo um processo dinâmico e progressivo. Com o tempo, o declínio das funções orgânicas tende a aumentar em ritmos variados, devido às condições desiguais de vida e de trabalho a que estiveram submetidas às pessoas idosas (FERREIRA *et al.*, 2010). A população brasileira vem sofrendo transições decorrentes de mudanças nos níveis de mortalidade e fecundidade, fazendo com que a população passe de um período demográfico de altas taxas de natalidade e mortalidade para outro com baixas taxas de mortalidade e fecundidade, levando a um envelhecimento da população e uma maior perspectiva de vida (LEBRÃO, 2007).

De acordo com dados do IBGE (2007), a população brasileira de 0 a 14 anos correspondia, em 2000, a 30% da população total, enquanto os maiores de 65 anos eram apenas 5% citados por Nogueira *et al.* (2008) que complementa que essas projeções indicam que em 2050, os dois grupos se igualarão em 18%.

Esse processo de envelhecimento populacional implica num aumento da utilização dos serviços de saúde, uma vez que os idosos apresentam uma maior prevalência de doenças e incapacidades, bem como maior vulnerabilidade biológica. A utilização dos serviços de saúde pelos idosos gera grande custo para este sistema, visto que o tratamento de doenças é por tempo prolongado, as intervenções e as reinternações hospitalares são frequentes e de elevado custo, e envolvem tecnologia complexa para um cuidado adequado (VIRTUOSO *et al.*, 2012, p.24).

Porém, no Brasil, o processo de envelhecimento foi rápido e desvinculado de uma política social favorável, sem melhora concomitante na qualidade de vida da população idosa (NOGUEIRA *et al.*, 2008).

Com a constatação do aumento do número de idosos torna-se necessário a implantação de políticas públicas intervencionistas com o objetivo de proporcionar qualidade de vida para essa população, através da promoção de saúde e prevenção de doenças.

Os programas de atividades físicas surgem como meio de promoção de saúde, pois, além de contribuir para a saúde desta população, possibilitam um melhor acesso aos serviços de saúde. A atividade física é um importante mecanismo de prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (VIRTUOSO *et al.*, 2012, p.24)

A relação entre atividade física e o processo de envelhecimento saudável é um tema contemporâneo que vem sendo cada vez mais discutido e analisado cientificamente, devido à transformação do perfil etário da população.

Através do diagnóstico situacional desenvolvido no Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, verifiquei a necessidade de desenvolver um trabalho voltado para este tema, uma vez ter sido possível identificar um grande número de idosos na minha área de abrangência que são ociosos por não terem atividades voltadas para eles. Muitos destes idosos possuem patologias como hipertensão, diabetes, depressão, problemas cardiovasculares e ainda sofrem com isolamento social, que melhorariam com a prática de alguma atividade física.

Torna-se pertinente discutir sobre a influência da atividade física no processo do envelhecimento saudável, devido ao aumento significativo do envelhecimento populacional de caráter mundial, que vem acompanhado de alguns efeitos deletérios relacionados a essa fase da vida. Esses efeitos são, muitas vezes, associados ao sedentarismo, que é um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento.

Diante dessa situação, é imprescindível a prática da atividade física para otimizar e promover a saúde no idoso, prevenir e minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, e contribuir também com a melhora da qualidade e expectativa de vida da população idosa.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

- Descrever a importância da prática da atividade física no processo do envelhecimento saudável.

2.2 Específicos

- Descrever os benefícios da atividade física.
- Apresentar a importância das políticas públicas de incentivo à prática da atividade física.
- Apontar alguns desafios da atividade física na Estratégia Saúde da Família.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Para atender os objetivos propostos neste trabalho optou-se por realizar uma revisão de literatura-narrativa sobre o tema.

Para Severino (2002) e Carvalho (2000), a pesquisa bibliográfica consiste em um levantamento da documentação existente sobre o assunto proposto. Este material deve ser submetido a uma pré-seleção para, posteriormente, ser feito uma leitura seletiva mais acurada. Trata-se de uma leitura atenta e sistemática que se faz acompanhar de anotações e fichamentos que poderão servir à fundamentação teórica do estudo.

Neste sentido, as revisões de literatura são particularmente úteis para reunir informações de um conjunto de pesquisas realizadas separadamente por vários autores sobre determinado assunto, bem como identificar os temas que necessitam de evidência, auxiliando na orientação para estudos futuros. Complementando, Trentini e Paim (1999) abordam que revisão bibliográfica, ou revisão da literatura, é uma análise crítica, meticulosa e ampla das publicações correntes em uma determinada área do conhecimento.

Em relação à revisão narrativa, para Rother (2007, sp), “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual”.

A revisão narrativa não é imparcial porque permite o relato de outros trabalhos, a partir da compreensão do pesquisador sobre como os outros fizeram (SILVA, TRENTINI, 2002).

Definiu-se pesquisar artigos indexados nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library On-line (SciELO), livros, dissertações e teses, a partir dos seguintes descritores: envelhecimento, atividade física, exercício físico, saúde. Além de análise dos Manuais do Ministério de Saúde.

Os artigos foram selecionados a partir da variável de interesse, ou seja, a importância da prática da atividade física no processo do envelhecimento saudável.

A seleção do material encontrado após a pré-seleção procedeu-se através de leitura criteriosa dos artigos, teses e dissertações encontradas nas bases de dados, sendo selecionada apenas a literatura que atendia um recorte temporal das

publicações o período de 1998 a 2012, no idioma português, independente dos delineamentos metodológicos utilizados pelos autores.

Os estudos selecionados serviram como referência para a elaboração da revisão de literatura que será apresentada a seguir.

4 REVISÃO DA LITERATURA

Na revisão de literatura foram abordados itens que foram os objetos da pesquisa: os benefícios à saúde com a prática regular das atividades físicas, a importância das políticas que incentivam esta prática e alguns desafios da atividade física na Estratégia Saúde da Família.

4.1 Os benefícios à saúde, advindos da atividade física regular

Durante o processo de envelhecimento, os idosos desenvolvem algumas incapacidades funcionais e diversas patologias, como as doenças cardiovasculares e mentais, sendo importantes causas de morbidade e mortalidade entre os idosos; e a atividade física tem uma grande importância terapêutica e preventiva em se tratando dessas enfermidades (LIMA-COSTA, BARRETO e GIATTI, 2003).

Para Gonçalves (2003, p.64) a velhice pode ser considerada como uma etapa privilegiada “que consiste na busca de realização pessoal, do prazer e satisfação”. É a fase em que a pessoa está livre de obrigações sociais e tem tempo para praticar atividades diversificadas, buscando, assim, possibilidades de sair do isolamento, da alienação, inserindo-se nas atividades do contexto atual. Destacam-se os benefícios à saúde da pessoa: o aumento do tônus muscular, o trofismo muscular, o ganho de massa óssea, a melhora nos níveis da pressão arterial, bem como a redução da glicose, do colesterol e do estresse e a normalização do peso corporal (ANDERSON *et al.*, 1998).

O desempenho físico em geral declina após aproximadamente 30 anos de idade. Inúmeras modificações funcionais são atribuídas ao envelhecimento. Os ritmos de declínio nas várias funções diferem, sendo influenciados significativamente por muitos fatores, incluindo o nível de atividade física (DANIELSKI, SCHNEIDER, ROZZA, 2008).

“A importância terapêutica preventiva da atividade física foi evidenciada por meio das escritas orientais desde 3000 anos a.C.” (COELHO e BURINI, 2009, p.940). Esses autores ainda relatam que a relação entre atividade física e doenças

crônicas não-degenerativas se fortaleceu a partir do século 20, com a publicação de estudos epidemiológicos.

Aproximadamente, 75% dos casos novos de doenças não transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física. Mesmo o fato da herança genética ser um fator determinante da suscetibilidade à doença, o desenvolvimento dessas doenças se dá, principalmente, pelo estilo de vida do indivíduo e fatores ambientais (COELHO e BURINI, 2009).

Segundo Krause *et al.* (2007, p.97):

O sistema cardiorespiratório é considerado como um dos sistemas orgânicos mais afetados pelo declínio funcional. Com o avanço da idade, a habilidade de captação e transporte de oxigênio para o suprimento da demanda metabólica corporal durante a atividade física sustentada torna-se diminuída, influenciando negativamente a saúde e a qualidade de vida de idosos. Consequentemente, manter um adequado nível de aptidão cardiorespiratória é indispensável para a manutenção da independência, atenuação da fragilidade e prevenção da dependência.

Krause *et al.* (2007) ainda relatam que um nível satisfatório de aptidão tem um grande impacto na redução do risco para morbidade e/ou mortalidade por doenças coronarianas.

Segundo Barroso *et al.* (2008), a hipertensão arterial relaciona-se intimamente com o envelhecimento, aumentando consequentemente o risco cardiovascular e a realização de atividade física com exercícios de intensidade leve parecem diminuir os níveis elevados da pressão arterial.

Os exercícios considerados leves e quando realizados em moderada intensidade também controlam a pressão arterial, o peso e níveis de glicemia, reduzindo assim a mortalidade por essas doenças (SANTOS *et al.*, 2009).

Para Moraes *et al.* (2007), a implementação de exercícios físicos em pacientes reabilitados de infarto agudo do miocárdio faz com que os níveis de depressão fossem diminuídos.

Percebe-se que o aumento da população idosa também está relacionado à predominância elevada de doenças crônico-degenerativas, como as enfermidades neuropsiquiátricas.

A depressão e a demência estão incapacitando os idosos em todo o mundo, pois tem levado à perda da autonomia e da independência; comprometendo 20% da população idosa (BENEDETTI *et al.*, 2008).

Beneditti, Gonçalves e Mota (2007, p.303) também relatam no seu trabalho que:

Para a Organização Mundial de Saúde a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribuem na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos.

Enfatizam que a prática de atividade física leve proporciona um aumento da qualidade de vida e diminui a possibilidade de alguns declínios funcionais como a demência e depressão.

Moraes *et al.* (2007) consideram que a atividade física é importante no auxílio do tratamento da depressão em idosos, realizando exercícios, como, por exemplo, a caminhada, que auxilia na recuperação.

Fernandes *et al.* (2003), em um estudo sobre o idoso na Universidade, demonstrou importância de se ocupar o tempo livre do idoso, não apenas distribuindo tarefas ou atividades, mas estimulando a convivência com outras pessoas num sistema de confraternização de conhecimentos e experiência é muito benéfico para o idoso.

Analisando os artigos, é possível constatar que os idosos, além disso, fazem parte do grupo mais suscetível a apresentar incapacidade funcional devido à maior prevalência de doenças e a redução do nível de atividade física, características dessa faixa etária.

Segundo estudo realizado por Coelho e Burini (2009), conclui-se que o sedentarismo e a elevação do número de doenças crônicas tendem a reduzir o nível de atividade física, predispondo o indivíduo à incapacidade funcional e ao maior risco de doenças. Ainda relatam que uma a cada quatro pessoas acima de 60 anos informou ter dificuldade no desempenho das Atividades da Vida Diária (AVD), em pesquisa realizada na América Latina.

“No Brasil, cerca de ¼ dos indivíduos com idade superior a 50 anos referem ter limitação ou dificuldade para fazer as suas atividades habituais, por causa de algum problema de saúde ou incapacitação” (COELHO e BURINI, 2009, p.943)

Estudos demonstram que a atividade física é um dos fatores responsáveis pela manutenção e prolongamento da funcionalidade em pessoas idosas, além de

atuar como elemento de peso na prevenção de grande parte das doenças que mais causam morbidade nesse grupo.

4.2 Políticas Públicas de incentivo à prática da atividade física: importância

Muitos são os benefícios constatados com a prática de atividade física no processo de envelhecimento. Porém, programas de incentivo a essa prática precisam ser estimulados através de políticas públicas voltadas para a população idosa, com a realização de ações que promovam o estilo de vida ativo e fornecendo informações acerca desse tema, pois os idosos apresentam grande dificuldade em aderir à prática regular de atividade física.

No Brasil, o pioneiro em atividades físicas para idosos foi o Serviço Social do Comércio (SESC) do estado de São Paulo, em 1977, com seu Programa das Escolas Abertas do SESC, que serviu de modelo para as universidades. A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), no estado do Rio Grande do Sul, foi a primeira a implantar atividades físicas para idosos, em 1982, seguida pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), no estado de Santa Catarina, em 1985. Os programas de atividades físicas para idosos continuaram a ser implantados por outras universidades, públicas e privadas, em colaboração com associações de bairro e prefeituras municipais (BENEDITTI, GONÇALVES, MOTA, 2007, p.389).

Alencar *et al.* (2010) ressaltam a importância de incentivar os profissionais de saúde e gestores para implementação de políticas públicas que atendam as necessidades dos idosos, projetando ações direcionadas à promoção de saúde, divulgando os benefícios da prática regular da atividade física e a sua importância não apenas de prevenção primária das doenças crônicas, mas também da prevenção secundária em pessoas com doenças cardiovasculares e outras enfermidades; com o objetivo de envolver a população idosa na prática da atividade física.

A saúde do idoso não depende, apenas, de frequentar periodicamente o geriatra que se faz necessário na prevenção de doenças, promoção e manutenção da saúde por meio de orientações, mas é importante participar ativamente de grupos da terceira idade. A participação em atividades proporciona ao idoso aumento de sua autoestima, novas amizades e uma variedade de atividades que vão desde excursões, bailes, ioga e hidroginástica à participação em cursos e seminários, inserindo em suas rotinas o prazer.

Segundo Ladeia (1998), existem evidências de que a prática regular e contínua de atividade física pelo idoso pode contribuir significativamente na prevenção e mesmo no controle de algumas patologias. As necessidades de lazer, assim como a convivência em grupos entre as pessoas, são necessárias para a manutenção do equilíbrio psicossocial do idoso removendo conflitos pessoais e ambientais.

A Política Nacional de Saúde do Idoso, aprovada pela Portaria nº1395/GM de 10 de dezembro de 1999, pelo Ministério da Saúde e pelo Estatuto do Idoso aprovado em outubro de 2003 e que entrou em vigor em 04 de janeiro de 2004 com o objetivo assegurar ao idoso os seus direitos sociais, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade vem garantir a assistência integral à pessoa idosa. Aborda também que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. Preconiza a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção da máxima capacidade funcional da pessoa que envelhece, pelo maior tempo possível, a assistência às necessidades de saúde do idoso, a reabilitação da capacidade funcional comprometida, a capacitação de recursos humanos especializados, apoio ao desenvolvimento de cuidados informais, apoio a estudos e pesquisas (BRASIL, 1999; BRASIL, 2003).

A família, a sociedade e o estado têm o dever de garantir a participação do idoso na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida; e assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania (BRASIL, 1999; BRASIL, 2003).

O Estatuto do Idoso é destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, assegurando-lhe todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. Dá diretrizes para os direitos, assistências, atendimentos, preservação, cidadania, direito à vida, direito a saúde, atividade cultural, educação, lazer, esporte, transporte gratuito, prioridade, procedimento judicial, habitação, pessoa física, limite de idade e concursos (BRASIL, 1999).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS/1991), a qualidade de vida na velhice pode ser compreendida como a manutenção da saúde, em seu maior

nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (WHOQOL,1994).

O envelhecimento da população brasileira constitui um grande desafio na implementação de políticas e estratégias que possam garantir qualidade de vida às pessoas.

4.3 A atividade física na Estratégia da Saúde da Família: desafios

Em 1994, o Ministério da Saúde instituiu a Estratégia Saúde da Família (ESF); a partir da visível necessidade da criação de um modelo que pudesse reorganizar a atenção básica no Brasil. A ESF é forte ferramenta política para a concretização das diretrizes gerais do SUS, o que exige uma nova postura na conduta dos trabalhadores, que busque resgatar outras dimensões da saúde e a incorporação de outros saberes na também chamada construção social das doenças (BRASIL, 2010).

A ESF busca oferecer atendimento integral do indivíduo, visando a sua autonomia enquanto cidadão, priorizando as necessidades das pessoas, dando continuidade e acompanhamento dos usuários, criando vínculo com a comunidade, acolhendo-a e desenvolvendo ações educativas de prevenção, além de se articular com outros setores da sociedade no processo de construção democrática de saúde (SOLLA, 2005).

A atividade física para idosos na ESF é plenamente justificada, pois sendo uma medida preventiva, pode trazer grandes mudanças na vida da pessoa idosa e conseqüentemente o melhoramento da autonomia e qualidade de vida dessa população; pode também exercer a função reabilitadora, ou seja, melhorando as doenças já instaladas.

Porém, na realidade vivenciada, a prática regular de atividade física ainda é muito pequena pela população idosa, mesmo que eles sejam conscientizados sobre os benefícios.

Um dos desafios da ESF é a adesão da atividade física regular como parte do cotidiano da população idosa. Cabe à equipe multidisciplinar elaborar atividades mais criativas, prazerosas, variadas e estimulantes para que essa adesão aumente. Contudo, esbarramos num outro obstáculo vivenciado na ESF: a falta de recursos

humanos e físicos necessários e, conseqüentemente, falta de tempo para os profissionais elaborarem e executarem as ações, havendo uma sobrecarga de trabalho. Essa situação é vivenciada por diversos profissionais que, muitas vezes, trabalham num local composto por uma equipe de saúde incompleta, dificultando a execução desses grupos de atividades físicas.

Mesmo com esses obstáculos encontrados na atenção básica, a incorporação da atividade física para a população idosa deve ser programada de acordo com as tarefas diárias desenvolvidas pela equipe de saúde, sendo necessário um diálogo com os responsáveis pelas diferentes dimensões da atenção básica, a fim de superar esses desafios.

Entretanto, no Brasil, ainda é escasso o conhecimento sobre a orientação de atividade física como estratégia de educação à saúde na rede básica. Essa importância fica fortalecida com as conclusões de Borjesson & Dahlof (2005), referindo que a atividade física é muito pouco utilizada no cuidado à saúde, na prevenção e no tratamento, principalmente de algumas morbidades como a hipertensão, em que o efeito da atividade física na redução da pressão arterial é similar ao da terapia farmacológica (SIQUEIRA *et al.*, 2009, p.204)

Para Paschoal (2006, p.60) "o desafio é conseguir que os anos vividos a mais, quantos forem, não importa se poucos sejam anos plenos de significados, levando uma vida digna e respeitosa, que valha a pena ser vivida". Portanto, a participação do idoso em atividades prazerosas pode prevenir a insônia, depressão e estresse.

Segundo Marin *et al.* (2003), ao melhorar o estilo de vida da pessoa idosa, percebe-se um adiamento dessas alterações naturais da idade. Desse modo, cabe aos profissionais da saúde promover a saúde de toda a população determinando um envelhecer mais saudável e independente.

Para Tessari (2001), o prazer de ter um corpo saudável, interagir na sociedade, aceitar bem os seus limites, a satisfação dos desejos na medida do possível, o prazer de compartilhar e de aprender significa viver, que implica em manter-se num processo de aprendizagem contínuo.

Ainda aborda que uma velhice tranquila, ativa e com uma vida com qualidade é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, que inclui praticar regularmente atividades físicas adequadas e com orientação especializada respeitando as limitações físicas de cada idoso.

Barcelos e Soares (2002) relatam que para interagir com a pessoa idosa, o enfermeiro precisa compreender e considerar as limitações impostas a ela, pelo próprio processo de envelhecimento. Para as autoras, o enfermeiro deve estar apto para desenvolver atitudes afetivas na atenção à saúde dos idosos, relacionadas ao assistir o ser humano, envolvendo o homem e suas interações pessoais e ambientais, identificando problemas relativos a estas limitações e estabelecendo as intervenções que se fizerem necessárias para solucionar ou amenizar estas questões.

É um desafio para os profissionais de enfermagem que passam a ter um novo olhar para o cuidar do indivíduo idoso, na promoção de saúde, reabilitação e prevenção de doenças.

A enfermeira, junto com sua equipe devem promover atividades para proporcionar um envelhecimento bem sucedido ao idoso por meio de orientações às famílias e cuidadores, estimulando os idosos na busca por novos papéis sociais, visto que, em sua maioria, são pessoas aposentadas que dispõem de tempo, tem capacidades e desejos preservados, podendo constituir-se em potencial humano muito valioso, inseridos em atividades ocupacionais e recreacionais que possibilitem o crescimento pessoal e emocional, resgatando sua cidadania através da revalorização de seus papéis sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As leituras acuradas das literaturas pesquisadas mostram que a população mundial vem sofrendo transições demográficas, levando a um envelhecimento da população e uma maior expectativa de vida. Implica, assim, no aumento da utilização dos serviços de saúde, já que nessa fase da vida apresentam maior predominância de doenças e incapacidades.

Após análise dos estudos, observa-se a grande importância da prática regular de atividade física para favorecer um envelhecimento saudável, uma vez que essa prática pode prevenir o surgimento precoce de morbidades, atuar no tratamento de diversas doenças, interferir positivamente na capacidade funcional dos idosos, aumentar as possibilidades de satisfação pessoal e interação social.

Diante das evidências descritas no trabalho, nota-se que é imprescindível estabelecer ações norteadoras das políticas de saúde para promover e manter um envelhecimento ativo, saudável e com mais qualidade de vida.

O conhecimento sobre o processo de envelhecimento é de crucial relevância para os profissionais de saúde que lidam com os idosos, necessitando-se realizar trabalhos com esse grupo de pessoas, buscando respeitar suas limitações, realçando seu potencial remanescente e sua capacidade para o autocuidado.

Porém, identificamos alguns obstáculos na Estratégia Saúde da Família (ESF) para a execução de ações voltadas para a população idosa, como: falta de recursos humanos, físicos e, conseqüentemente, falta de tempo na carga horária do profissional de saúde; que devem ser revistas e discutidas com os responsáveis pela atenção básica de saúde para superar esses desafios.

Além disso, mesmo com o aumento do número de informações, o sedentarismo entre os indivíduos idosos continua alto, evidenciando que a adoção do estilo de vida ativo, mesmo sendo benéfica, pode ser difícil de ser realizada. Sendo necessário conhecer melhor as barreiras e os fatores que facilitam a adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de exercício.

Diante dos benefícios da atividade física no processo de envelhecimento identificados na pesquisa realizada, podemos considerar que todos os idosos deveriam praticar exercícios físicos, desde que não haja nenhuma restrição absoluta, com o objetivo de melhorar a capacidade física, prevenir morbidades,

promover a saúde, obter maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio psicológico.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, M. I. P. *et al.* Saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Textos Envelhecimento**, v. 1, n. 1, p. 1-44, 1998, Rio de Janeiro.
- ALENCAR, N. *et al.* Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.23, n.3, p.473-481, Jul./Set. 2010.
- BARCELOS, E.; SOARES, M. D. M. Avaliação pelo enfermeiro: in **Avaliação Multidisciplinar do Paciente Geriátrico**. Rio de Janeiro: Revinter, 2002.p . 107-119
- BARROSO, *et al.* Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v.54, n.4, ago 2008.
- BENEDITTI, *et al.* Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev. Saúde Pública**, Florianópolis, v.42, n.2, p.302-7, 2008.
- BENEDITTI, T.; GONÇALVES, L.; MOTA, J. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 16, n.3, p. 387-398, Jul./Set. 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional da Saúde do Idoso**. Brasília, 1999.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Estatuto Do Idoso**. Lei N^o 10.741 de 1^o de Outubro de 2003. Disponível em: www.planalto.gov.br/CCIVIL/leis/2003/L10.741.htm
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília, 2010.
- CARVALHO, A. *et al.* **Aprendendo Metodologia Científica**. São Paulo: 2000, p. 11-69.
- COELHO, C.; BURINI, R. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.22, n.6, p.937-946, Nov./Dez. 2009.
- DANIELSKI, K.; SCHNEIDER F.; ROZZA G. S. Promoção da saúde: implementação do grupo de caminhada no Programa de Saúde da Família – PSF. **Saúde Coletiva- 5 Anos**. 26 Edições 2008. São Paulo: Editora Bolina.
- FERNANDES, L. S. *et al.* O idoso e a universidade aberta à terceira idade. **Rev. Min. Enf.**; v.7, n.2, p.111-116, jul./dez. 2003.
- FERREIRA *et al.*, O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v.44, n.4, p. 1065-9, 2010.

GONÇALVES, Z. C. Um novo mundo do passa cartões e aperta botões. In: NEGREIROS. T.C de G.M. **A nova velhice-uma visão multidisciplinar**. Rio de Janeiro: Revinter. 2003.

KRAUSE, *et al.* Influência do nível de atividade física sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. **Rev Bras Med Esporte**, Curitiba, v.13, n.2, p.97-102, Mar/Abr. 2007.

LADEIA, E. M. B. **Experiência existencial do envelhecer**. 1998. 181p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da UFMG, Belo Horizonte. 1998

LEBRÃO, M. B. O envelhecimento no Brasil: Aspectos da transição demográfica e epidemiológica. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v.4, n.17, p.135-140, 2007.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M. & GIATTI, L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.19, n.3, p.735-743, 2003.

MARIN, M. J. S. *et al.* Estimulando o autocuidado em grupo da terceira idade através de jogo educativo tipo bingo. **Rev. Enfermagem Atual**; v.3, n.15, p.15-16, mai./jun. 2003.

MORAES, *et al.* O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Rev. Psiquiatr.** Rio Grande Do Sul, v.29, n.1, abr. 2007.

NOGUEIRA, *et al.* Distribuição espacial e crescimento da população idosa nas capitais brasileiras de 1980 a 2006: um estudo ecológico. **R. bras. Est. Pop.**, São Paulo, v.25, n.1, p. 195-198, jan./jun. 2008.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida in **avaliação global do idoso**. Filho Y. J Editora Atheneu. São Paulo. 2005. p 60.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paul. Enferm.** São Paulo, v. 20, n.2, 2007. Editorial.

SANTOS, P. L. *et al.* Atividade física e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. **Medicina Ribeirão Preto**, v.42, n. 1, p.54-60, 2009.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez Editora, 2000, São Paulo.

SILVA, D. G. V.; TRENTINI. Narrativas como técnica de pesquisa em enfermagem. **Revista Latino- América de Enfermagem**, v.10,n.3, p. 23-32. maio-junho. 2002

SIQUEIRA, Fernando Vinholes *et al.* Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, Jan. 2009.

SOLLA, J. J. S. P. Acolhimento no sistema municipal de saúde. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v.5, n.4, p. 493-503, out./dez., 2005.

TESSARI, Olga Inês. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista Rio Total** , São Paulo, 2001. Disponível em: < <http://www.riototal.com.br/felicidade/psicologia04.htm>>.

The WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, editors. Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Verlag;1994. p 41-60.

TRENTINI, M.; PAIM, L. **Pesquisa em Enfermagem. Uma modalidade convergente-assistencial**. Florianópolis: Editora da UFSC, 1999.

VIRTUOSO, *et al.* Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, Florianópolis, v.17, n.1, p. 23-31, 2012.