

O EFEITO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE FRAGILIDADE DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE EFFECT OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE REDUCTION OF THE LEVELS OF FRAGILITY IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Carla Monielle Batalha da Cruz 1
Alvaro Antonio de Abranches Campos 2
Thaizi Campos Barbosa 3

Resumo: O envelhecimento traz consigo mudanças inevitáveis, às vezes por fatores biopsicossociais e na maioria das vezes atinge o idoso de maneira imprevisível, aumentando o processo de fragilização, vulnerabilidade e declínio na saúde. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar o efeito da prática de exercícios físicos na redução dos níveis de fragilidade dos idosos. trata-se de uma revisão de caráter exploratório. Foram selecionadas publicações indexadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD), relativos ao período de 2016 a 2021, sendo analisados 12 referências. As informações coletadas neste estudo destacaram os benefícios causados pela prática regular de atividade física na vida do idoso, com o fato da idade estar sempre avançando, as fragilidades emocionais e físicas aumentam gradativamente. Nesse sentido, a prática da atividade física entra como um antídoto para a redução destes acontecimentos, uma vez que a prática regular e constante de exercícios traz uma melhora no condicionamento físico, fortalece a musculatura, trabalha diretamente a questão do equilíbrio e retarda o declínio cognitivo sofrido pelo idoso. Mais estudos são necessários para que essa temática seja profundamente abordada e explorada nas suas variadas vertentes que associam a prática regular da atividade física e a melhora na qualidade de vida do ser humano, e como tudo isso pode interferir na longevidade do indivíduo.

Palavras-chave: Exercício físico. Fragilidade. Idosos

Abstract: Aging brings with it inevitable changes, sometimes due to biopsychosocial factors and most of the time it affects the elderly in an unpredictable way, increasing the process of frailty, vulnerability and decline in health. Therefore, the present study aims to evaluate the effect of the practice of physical exercises in reducing the levels of frailty in the elderly. this is an exploratory review. Publications indexed in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (BVS) and Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD) were selected for the period from 2016 to 2021, with 12 references being analyzed. The information collected in this study highlighted the benefits caused by the regular practice of physical activity in the life of the elderly, with the fact that age is always advancing, emotional and physical weaknesses gradually increase. In this sense, the practice of physical activity comes as an antidote to the reduction of these events, since the regular and constant practice of exercises brings an improvement in physical conditioning, strengthens the muscles, works directly on the issue of balance and delays cognitive decline. suffered by the elderly. More studies are needed so that this theme is deeply addressed and explored in its various aspects that associate the regular practice of physical activity and the improvement in the quality of life of the human being, and how all this can interfere in the individual's longevity.

Keywords: Exercise; Frailty; Aged.

1 - Bacharel de Educação Física, Faculdade de Palmas - FAPAL. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9432594996913461>, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4441-0696>. E-mail: monielliefarms@gmail.com

2 - Especialista em Saúde da Família e Comunidade, Centro Universitário ITOP – UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6982046320450672>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7614-6186>. E-mail: alvaro.campos7@hotmail.com

3 - Mestre em Ciências da Saúde, Centro Universitário ITOP - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2103376994153191>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3755-2939>. E-mail: thaizi@gmail.com

Introdução

O ato de envelhecer acontecerá com toda a população. Porém, todos querem viver mais e melhor, e não há maneira de envelhecer bem se essa não agregar qualidade aos anos de vida que se busca. Estudos mostram que no Brasil o número de idosos vem crescendo consideravelmente, passando de 14 milhões em 2002, estes com idade acima dos 60 anos. E pretende alcançar a marca de 30 milhões até 2020 (VERAS, OLIVEIRA 2018).

Juntamente com o envelhecimento, temos a incidência de acidentes ocorridos com a pessoa idosa aumentada, devido ao nível de fragilidade que acomete essas pessoas. O envelhecer traz consigo mudanças inevitáveis, de cunho heterogêneo, às vezes por fatores biopsicossociais e na maioria das vezes atinge o idoso de maneira imprevisível, aumentando o processo de fragilização, vulnerabilidade e declínio na saúde (ALCÂNTARA; CAMARANO; GIACOMIN, 2016).

Para melhora do quadro de vida do idoso, é primordial que ele tenha uma vida mais fisicamente ativa. Os benefícios alcançados são muitos, desde a redução do risco de quedas, uma melhor flexibilidade articular e muscular, níveis hormonais controlados, melhora da resistência e função do sistema imunológico, cardiorrespiratório e uma maior resistência a contração de doenças (COSTA et al., 2016).

Partindo dessa ideia, o presente artigo se justifica, pois, o processo de envelhecimento pode trazer consigo uma série de consequências relacionadas à qualidade de vida do idoso, redução de força e massa muscular, aumento da gordura corporal, redução da densidade óssea, redução do equilíbrio e aumento da fragilidade. As quedas são algumas das consequências dessas alterações e um dos maiores problemas na população idosa, pois aumenta as chances de lesões graves, podendo levar o idoso a ficar acamado ou até a morte.

A fim de contextualizar e estruturar a atuação do profissional de Educação Física que opte por trabalhar com essa temática, surgiu a seguinte pergunta de pesquisa: Qual o efeito da prática de exercícios físicos na redução da fragilidade do idoso? Sendo assim, o presente artigo teve o objetivo de descrever o efeito da prática de exercícios na fragilidade do idoso.

Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, de caráter exploratório no qual nos possibilita aprender técnicas e apreender problemas relacionados a área da saúde e das políticas públicas. Com base em seu livro, GIL (2002) completa que as pesquisas de caráter exploratória têm como principal meta criar uma maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais claro e passível de hipóteses. Arisca-se dizer que pesquisas como esta tem o principal objetivo de aprimorar ideias.

O levantamento de dados foi feito por meio de artigos científicos, dissertação, dissertativos e monografias em idioma português com conteúdo na íntegra, utilizando as plataformas de pesquisa Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD).

A obtenção de dados ocorreu de julho a agosto de 2021, utilizando-se palavras chaves como: “Exercício físico”; “Idoso”; “Fragilidade”, conforme o quadro 1.

Quadro 1. Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados Scielo, BVS e BDTD

Base de dados	Achados	Excluídos	Selecionados
Scielo	1	1	0
BVS	7	0	7
BDTD	27	22	5
TOTAL	35	23	12

Fonte: ELABORADO PELOS AUTORES (2021)

Resultados e Discussão

Os estudos que foram selecionados estão apresentados no quadro 2.

Quadro 2. Tabela de resultados de acordo com os estudos pesquisados

Referência	Título	Conclusão
Oliveira et al. (2019)	Análise da funcionalidade em idosos após a prática de exercícios resistidos em ambiente aquático.	Foi possível observar nesse estudo a eficácia do treinamento em ambiente aquático para a melhora do condicionamento físico do idoso, assim como na performance e saúde de modo geral.
Nascimento (2019).	Queda em adultos idosos: considerações sobre a regulação do equilíbrio, estratégias posturais e exercício físico	Com base no estudo apresentado, chegou-se a conclusão que os profissionais voltados para essa área devem se aprofundar mais em conhecimentos sobre o risco de quedas e fatores associados. É sugerida uma atenção maior voltada a esse público com o intuito de prevenir possíveis acidentes, e manter a prática regular de AF.
Franciulli et al. (2019)	Comparação do risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular.	A apresentação deste estudo reforça a importância da prática de ATF para os idosos em relação a quedas no cotidiano, e ressalta a questão do equilíbrio e força muscular que devem ser testadas, associadas e treinadas ao longo da vida devido ao efeito deletério do sistema neuromuscular.
Alves; Junior; Agner (2018).	Nível de atividade física e risco de quedas em idosos institucionalizados.	Neste estudo ficou claro que os idosos das instituições de longa permanência são mais fragilizados e suscetíveis a quedas e perda do equilíbrio, se comparados com os que vivem em sociedade, principalmente em idosos do sexo feminino.
Teixeira (2016)	Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na atenção primária à saúde.	Essa pesquisa foi realizada em um ambiente voltado a oferecer um serviço de atenção primária à saúde e da ideia de realizar ações NÃO apenas visando estimular mas também criar oportunidades para que idosos possam aderir a um estilo de vida mais saudável e que ocasione a sua liberdade física e manutenção da capacidade funcional.
Nakagawa et al. (2017)	Equilíbrio postural e independência funcional de idosos de acordo com o sexo e a idade: estudo transversal.	Em relação ao equilíbrio, não foi identificada diferença entre os sexos propostos no estudo. Apenas constatou-se que idosos mais velhos tendem a cair mais.
Nascimento (2018)	Visão geral dos fatores de risco para quedas, medidas de avaliação e intervenção na população de idosos.	Foi identificado nesse estudo que a melhor solução para resolver situações relacionadas aos acidentes com os idosos é a identificação precoce do problema. E as melhores e mais eficazes intervenções consistem em treinamento periódico e medidas educativas.

M o r e i r a (2019)	Rastreamento populacional sobre os fatores de risco para quedas e fragilidade, e efeitos de programas de exercícios físicos e orientações sobre quedas nos fatores físicos e perceptuais em idosos da comunidade.	Conclui-se que com um bom direcionamento profissional e avaliação adequada, há grande possibilidade de que os idosos tenham um envelhecimento com menor risco de quedas, preservando assim sua capacidade física e cognitiva.
Santos (2017)	Quedas em idosos e sua relação com uso de medicamentos e sedentarismo: visão de uma população na atenção primária.	Com base no material criado com esse estudo, que parte de uma análise qualitativa, é necessário ter acesso ao conhecimento de subjetividades populares e a revisão de literaturas para se ter uma reflexão no que visa a prática diária que ressoe na educação dos profissionais de saúde de maneira permanente.

Fonte: ELABORADO PELOS AUTORES (2021)

A queda é um acontecimento recorrente em pessoas idosas. Muitas delas já lutam contra vários tipos de problemas de saúde e ainda sofrem com possibilidades de acidentes ocorridos até mesmo dentro de casa. Além de ter um custo financeiro, social e psicológico, aumenta a independência desses idosos em relação a rotina do dia a dia.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) dedicou o dia 24 de junho como dia mundial de prevenção de quedas, com o intuito de alertar as populações sobre os riscos e consequências envolvidas. Registros da OMS relatam que a cada 15 segundos um idoso é atendido nos serviços de emergência em decorrência de quedas, com complicações graves, dentre elas estão as fraturas, principalmente do fêmur, e muitas vezes, traumatismo craniano. Sempre que procuram atendimento médico, a cada 10 idosos, 03 precisam ser hospitalizados (SBGG, 2021)

A prevenção desses acidentes é uma tarefa delicada, pois a variedade de fatores que as predispõem é grande. Dentre os motivos mais comuns, temos os intrínsecos, como perda da massa muscular, distúrbio da marcha, vertigem, confusão mental, fraqueza muscular dos membros inferiores, osteoporose, artrose nos joelhos e quadril, diminuição da visão e os externos, como uma calçada irregular, abuso do consumo de bebida alcoólica entre outros (SBGG, 2021)

Neste contexto, o estudo dirigido por Nascimento (2019), afirma que a prática da atividade física reduz de maneira significativa a taxa de queda em idosos. São indicados a este grupo atividades que envolvam tarefas cognitivas com grau moderado/alto, e sinalizam que a sua duração seja de duas a três horas, semanalmente.

Neste mesmo seguimento o estudo de Franciulli et al. (2019), reforça a importância da prática da atividade física no cotidiano do idoso, causando menores números no risco de quedas, melhora na coordenação motora geral e melhora das funções cognitivas. O estudo foi baseado pela tabela de Berg. O público-alvo foi dividido em dois grupos, um realizando treinamento de força e outro que não realizavam nenhum tipo de atividade. Ao final do estudo, foi observado que houve grande melhora por parte dos idosos que praticavam atividade física em comparação aos que não praticavam. A melhora na área do equilíbrio foi a mais desenvolvida.

Sendo assim, a melhor maneira analisada por esse estudo é avaliar a prática de atividade física desses idosos ao longo da vida para que sejam criadas formas de ingressar em suas rotinas atividades semelhantes para que a sua adesão seja mais facilitada (FRANCIULLI et al., 2019).

Em contrapartida, o estudo de Alves, Junior e Agner (2018), mostra que idosos vivendo em Instituições de Longa Permanência (ILP) sofrem mais em comparação aos idosos socializados, em relação a quedas e perdas de equilíbrio. Idosos do sexo feminino tem uma porcentagem de fragilidade ainda maior se comparado ao sexo masculino. Esses parâmetros mostram que é necessário a criação e realização de protocolos que intervenham na vida e saúde desses idosos, trazendo mais segurança e qualidade de vida para eles.

Outro estudo, feito por Teixeira (2016), abordou a atividade física como promoção a saúde na atenção primária. A ideia principal sempre foi a de criar e proporcionar nesses idosos o desejo de uma rotina mais saudável. O estudo dividiu o grupo de idosos em praticantes e não praticantes de atividade física. De cara, não houve mudanças em relação ao emagrecimento, porém, houve

aumento na qualidade de vida e melhora no desempenho das atividades físicas diárias. Assim como abordou Franciulli et al. (2019), é necessário que se tenha uma atenção maior à saúde primária destas pessoas, para que seja oportunizado a eles uma maior liberdade física e manutenção da capacidade funcional.

Em outra pesquisa, Nascimento (2018), abordou um estudo que objetivava identificar uma visão geral dos fatores de riscos que causavam maiores riscos de quedas. Foi decidido que a melhor maneira de prevenir acidentes seria através de intervenções com alguns procedimentos, sendo eles de cunho educacional, cognitivo, exergames e programas baseados em exercício. Foi entendido que para resolver de vez a questão, seria necessária uma varredura para que se tenha um diagnóstico precoce do problema.

Moreira (2019), realizou um rastreamento populacional visando descobrir os fatores dos riscos de queda e fragilidade em idosos. Após a realização dos testes foi observado um grande feito em relação aos jogos de realidade virtual. Eles foram muito efetivos em relação a capacidade cognitiva do idoso. Este jogo, além de aumentar a percepção do idoso em relação ao risco de quedas ainda reduziu o medo de cair destas pessoas. Concluíram que este protocolo, se bem elaborado e direcionado por profissionais capacitados, aumentam as chances de um envelhecimento mais tranquilo, com menores riscos e preservando as capacidades cognitivas e físicas dos idosos.

Mediante os percalços encontrados, pôde-se observar que os estudos utilizados estavam todos em língua portuguesa. Outra questão observada foi que a pesquisa não analisou qual modalidade específica do treinamento seria a melhor para ao idoso, em relação a melhora da sua qualidade de vida, compenetrado somente em verificar se a atividade física frequente influencia na vida dele como um todo.

Os achados do presente trabalho indicam que a regularidade da prática da atividade física acarreta um aumento positivo no nível da qualidade de vida. Pesquisas futuras poderão analisar qual exercício específico poderá trazer respostas mais satisfatórias e uma qualidade de vida superior. Deve-se levar em conta também a relação entre atividade física de maneira regular e constante e a qualidade de vida em indivíduos com comorbidades.

Considerações Finais

De uma forma bem clara, pode-se verificar que a manutenção de hábitos saudáveis, como a prática da atividade física regular e uma alimentação balanceada denotam-se benéficos para uma melhora da qualidade de vida dos indivíduos. E de maneira forte retratam uma grande influência sobre a capacidade funcional do ser humano, interferindo de forma positiva na melhora do perfil lipídico, diminuição da perda de massa óssea, ganho de força, melhora da mobilidade, entre outros benefícios. Promovendo assim uma melhor saúde do indivíduo que a pratica.

Nesse cenário, o incentivo da prática da atividade física de maneira persistente torna-se de grande importância para a saúde da sociedade em um contexto geral. Dessa maneira, protocolos e programas voltados para a área da atividade física devem ser elaborados e colocados em prática, para que aliados com uma construção de hábitos saudáveis possam ter efeitos benéficos, atingindo de maneira assertiva a longevidade saudável da população.

Mais estudos são necessários para que essa temática seja profundamente abordada e explorada nas suas variadas vertentes que associam a prática da atividade física frequentemente e a melhora na qualidade de vida do ser humano, e como tudo isso pode interferir na longevidade do indivíduo.

Referências

ALCÂNTARA, Alexandre de Oliveira; CAMARANO, Ana Amélia; GIACOMIN, Karla Cristina. **Política nacional do idoso: Velhas e novas questões**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2016. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=28693&catid=394&Itemid=406>. Acesso em: Maio de 2021

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

COSTA, Leticia Miranda Resende da; SCHULZ, Anelise; HAAS, Aline Nogueira; LOSS, Jefferson. **Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: Uma revisão integrativa**. 2016. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbegg/a/RyZ89CdLGvxcqHBgzblBHVt/?lang=pt>>. Acesso em: Maio de 2021

DUARTE, Gisele Patricia et al. Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. e180017, 2019.

GIACOMINI, Suelen Borelli Lima; FHON, Jack Roberto; RODRIGUES, Rosalina Aparecida Partezani. Fragilidade e risco de queda em idosos que vivem no domicílio. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019**. 2020. Disponível em: < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019>>. Acesso em: Maio de 2021

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Disponível em: < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: Maio de 2021

IKEGAMI, Érica Midori et al. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1083-1090, 2020.

MACEDO, Camila; GAZZOLA, Juliana Maria; NAJAS, Myrian. Síndrome da fragilidade no idoso: importância da fisioterapia. **Arquivos brasileiros de ciências da saúde**, v. 33, n. 3, 2008.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 71-77, 2020.

SÃO PAULO, Secretaria de Estado da Saúde. **Relatório global da OMS sobre Prevenção de Quedas na Velhice**. São Paulo, 2010. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_prevencao_quedas_velhice.pdf. Acesso em: Maio de 2021

SBGG, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Dia mundial de prevenção de quedas**. 2021. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/dia-mundial-de-prevencao-de-quedas/>>. Acesso em: Out de 2021.

SIQUEIRA, Fernando V. et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 749-756, 2007.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 20, n. 6, p. 878-889, 2017.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 1929-1936, 2018.

Recebido em: 11 de julho de 2023
Aceito em: 30 de setembro de 2023