

### **37 - O EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DE UM PROJETO SOCIAL.**

**JOÃO VICTOR DA COSTA BANDEIRA<sup>1</sup>**

**MARISTELA DE LIMA FERREIRA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> joao\_victor17@live.com

<sup>2</sup>maristela\_delima@hotmail.co

**Doi: 10.16887/93.a1.37**

**RESUMO-** Este artigo menciona o estudo do exercício físico na saúde física e mental de idosos participantes de projeto social, analisando os efeitos percebidos dos participantes. Quanto aos objetivos deste artigo, de forma geral, buscou-se analisar o uso do exercício físico como um procedimento não invasivo de prevenção e aquisição de saúde em Idosos. De forma específica, o estudo se debruçou sobre os efeitos percebidos por esses idosos sobre sua saúde, avaliando a parte física e mental. A metodologia utilizada foi a metodologia qualitativa de pesquisa, tentando compreender a relação entre a realização rotineira de exercício físico e o cuidado e efeitos na saúde dos participantes, sendo uma pesquisa de campo em um projeto social desenvolvido pelo Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Ceará. Observamos os seguintes aspectos sentidos pelos participantes destacaram-se: a melhora condicionamento/disposição para realizar atividades cotidianas/rotineiras; benefícios na relação ausência de doenças e de dores além da melhora do sono; ajuda no tratamento da depressão e no aspecto emocional; construção e/ou fortalecimento de relações sociais entre os praticantes. O exercício físico traz benefícios na saúde dos praticantes, seja na saúde física, como também na saúde mental e social. Percebe-se que, ao que parece, o exercício físico é um importante elemento constitutivo no tratamento e aquisição de saúde, tendo seus efeitos percebidos em todos os aspectos abrangidos, em especial sobre a saúde física e mental, proporcionando, mais autonomia, prazer e qualidade de vida para os idosos fisicamente ativos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico. Idosos. Saúde.

**Resumen-** Este artículo menciona el estudio del ejercicio físico sobre la salud física y mental de los ancianos participantes de un proyecto social, analizando los efectos percibidos de los participantes. En cuanto a los objetivos de este artículo, en general, se buscó analizar el uso del ejercicio físico como procedimiento no invasivo para la prevención y adquisición de la salud en las personas mayores. En concreto, el estudio se centró en los efectos percibidos por estas personas mayores sobre su salud, evaluando la parte física y mental. La metodología utilizada fue la metodología de investigación cualitativa, tratando de comprender la relación entre la realización rutinaria de ejercicio físico y los cuidados y efectos en la salud de los participantes, siendo una investigación de campo en un proyecto social desarrollado por el Cuerpo Militar de Bomberos del Estado de Ceará. Observamos los siguientes aspectos sentidos por los participantes, destacándose: mejora del acondicionamiento/disposición para realizar actividades diarias/rutinarias; beneficios en ausencia de enfermedad y dolor además de mejorar el sueño; ayuda en el tratamiento de la depresión y en el aspecto emocional; construcción y/o fortalecimiento de relaciones sociales entre los practicantes. El ejercicio físico trae beneficios para la salud de los practicantes, ya sea en la salud física, pero también en la salud mental y social. El ejercicio físico es un elemento constitutivo importante en el tratamiento y adquisición de la salud, percibiéndose sus efectos en todos los aspectos abarcados, especialmente sobre la salud física y mental, proporcionando más autonomía, placer y calidad de vida a los idosos físicamente activos .

**PALABRAS CLAVE:** Ejercicio físico. Mayores. Salud.

## INTRODUÇÃO

O exercício físico é tido como um grande aliado quando se trata da aquisição e manutenção da saúde. Já é sabido que as práticas corporais de movimento, tanto esportivas, como exercícios físicos, proporcionam importantes benefícios à saúde dos indivíduos praticantes, em especial quando se trata da “melhor idade”.

Segundo (Souza; et al 2015) envelhecer é um processo fisiológico que ocorre em todo ser humano desta maneira é muito importante realizar exercícios físico com um profissional qualificado que vai ajudar na prevenção de doenças como o diabete, AVC, hipertensão, entre outras.

O sedentarismo pode desencadear vários problemas de saúde/fatores de riscos como: hipertensão, diabetes, osteoporose e afins, obesidade e sobrepeso. Em contrapartida, ser ativo fisicamente constitui fator preponderante para melhoria da saúde de quem se enquadra nesta categoria, agindo de maneira inversamente proporcional às comorbidades acima citadas, além de outras como: como minimização de estresse, controle de peso corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, tendo repercussões altamente positivas sobre a saúde, qualidade de vida e autonomia das pessoas.

O presente estudo, visto uma pequena introdução ao tema, buscou avaliar o efeito percebido nos âmbitos físicos e mentais da saúde de idosos praticantes de um projeto social de exercício e saúde, sendo esta a problemática a tentar ser resolvida neste artigo.

Dentre as possíveis respostas/hipóteses esperadas ao final deste estudo são de que o exercício físico realizado nas aulas do projeto social traz benefícios diversos nos idosos participantes de tais atividades, sejam de ordem física como: melhoria das capacidades cardiorrespiratória, de força, resistência muscular localizada dentre outras; sejam de ordem mental como: prazer, bem estar, controle do estresse e ansiedade etc.

Em paralelo estas questões, temos também a prevenção/ausência de doenças, que abrangem tanto questões físicas, quanto mentais, visto que existem doenças de ambos os aspectos.

Quanto aos objetivos deste artigo, de forma geral, buscou-se analisar o uso do exercício físico como um procedimento não invasivo de prevenção e aquisição de saúde em Idosos. De forma específica, o estudo se debruçou sobre os efeitos percebidos por esses idosos sobre sua saúde, avaliando a parte física e mental.

A justificativa pessoal se dá em virtude da utilização do exercício físico como ferramenta não farmacológica, sendo uma prática aliada aos cuidados em saúde, com fim de manter e/ou alcançar à saúde, seja física, pensando em ter um corpo forte e saudável para encarar bem as atividades de rotina e as extraordinárias do cotidiano; quanto mental, buscando um “equilíbrio” psíquico e motivação para realizá-las.

Já justificativa científica para este tema, se dá em virtude da relevância social que ele traz, em especial a idosos, tratando questões de saúde e políticas de saúde pública, além de eventuais estudos e pesquisas realizadas, visando buscar conhecimento e alternativas

para cuidados em saúde de indivíduos da terceira idade. Muitas investigações na área vêm mostrando extremamente eficaz para a relação saúde/doença. (ZOGO;2010)

A metodologia utilizada foi a qualitativa de pesquisa, tentando compreender a relação entre a realização rotineira de exercício físico e o cuidado e efeitos na saúde dos idosos participantes, sendo uma pesquisa de campo em um projeto social desenvolvido pelo Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Ceará, em dois dos diversos locais em que o projeto se realiza, situado nas cidades de Maracanaú e Pacatuba, ambas localizadas no mesmo estado da citada corporação militar.

## **DESENVOLVIMENTO**

Os exercícios físicos têm potencial no tratamento de disfunções cognitivas, bem como eficiência em retardar os processos neurodegenerativos advindos com a chegada a “melhor idade”.

O exercício físico tem se mostrado positivo na preservação da aptidão física/funcional, na prevenção e minimização de doenças crônicas (hipertensão, osteoporose, diabetes etc.), além da melhora na capacidade funcional e aumento da estima pessoal do praticante, favorecendo-os a oportunidade de viver de forma autônoma e com qualidade de vida.

A diminuição da capacidade funcional, por vezes acelerada pelo desuso do sistema músculo esquelético, pode ser compensada pela prática regular de exercícios físicos, consistindo na adoção de um estilo de vida ativo, já que esta forma de viver retarda os efeitos degenerativos do envelhecimento, preservando a autonomia do indivíduo.

O consenso do colégio americano de medicina desportiva (ACSM) atribui alguns benefícios com a inclusão da prática regular de atividade física no cotidiano das pessoas, destacando-se a redução e /ou preservação de alguns declínios nos componentes da aptidão física associados com o envelhecimento, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, a maximização da saúde psicológica, a manutenção da capacidade funcional, o auxílio na reabilitação de doenças crônicas e agudas, e a inversão da síndrome do desuso.

O tempo de intervenção de atividade, durante uma periodização de treinamento, será decisivo para promoção de adaptações nas capacidades físicas. Além disso, a depender da duração e da intensidade dos exercícios, os resultados serão diferentes.

A prática regular de exercícios físicos, promovem melhorias na saúde e são uma excelente opção para o aprimoramento da função cardiovascular e sexual (CARVALHO; et al. 2015).

A relação exercícios e saúde apresenta melhorias em diversos aspectos da saúde e qualidade de vida, destacando-se: aumento da sanidade mental; diminuição do stress; maior socialização; redução dos sintomas de depressão; aumento da capacidade cardiorrespiratória, melhora na qualidade de vida, no humor, na cognição; redução dos sintomas de ansiedade e do transtorno obsessivo compulsivo (TOC) etc.

O exercício tem uma contribuição importantíssima na remissão dos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático, bem como de suas principais comorbidades. Esta

contribuição deve-se, principalmente, pela capacidade dos exercícios físicos em promover melhorias nas bases neurobiológicas prejudicadas com o transtorno (BORGES, 2015).

O exercício é um importante aliado a medicamentos antidepressivos no tratamento de doenças da mente, apresentando várias vantagens em potencial sobre as terapias médicas tradicionais, tais como: é relativamente barato; melhora o funcionamento cardiovascular, bem como o humor e evita os efeitos colaterais às vezes associados ao uso de medicamentos (BLUMENTHAL; et al. 2013).

As pessoas fisicamente mais ativas, têm maior proteção contra depressão e outras doenças mentais se comparadas a pessoas menos ativas, estabelecendo uma relação inversamente proporcional entre exercício e comportamento depressivo (BATISTA; ORNELLAS, 2013).

A qualidade do sono pode incidir sobre a qualidade de vida das pessoas, e com os idosos não é diferente. Práticas assíduas de exercício físico têm promovido diminuição dos níveis de insônia e de obesidade, visto a associação direta entre o sono, exercício, e hormônios que regulam o apetite (leptina e grelina).

O exercício físico desempenha fundamental medida não farmacológica, propiciando resultados positivos na regulação do sono e do controle de peso, influenciando na qualidade de vida de quem é ativo fisicamente (PEREIRA; et al. 2018).

Na relação entre sono e o exercício, temos uma relação diretamente proporcional entre eles: quanto maior a prática de exercício físico, maior a duração e qualidade do sono.

A prática de atividade física pode ajudar na adoção de comportamentos saudáveis, como a adequação dos hábitos alimentares e diminuição do estresse, além de melhorar a flexibilidade, a força muscular, a resistência aeróbica e a aptidão cardiorrespiratória.

A prática de exercícios físicos, influencia positivamente na percepção destas e outras competências físicas. Nesta associação, além dos benefícios físicos gerados pelo exercício, há também benefícios na competência psicológica, como: maior capacidade de suportar tensões e frustrações, alto senso de autoeficácia, melhor percepção do indivíduo com sua autoimagem e autoestima (MATIAS; et al. 2014).

O estilo de vida, levado durante a juventude, em muito reflete quando o indivíduo chega a uma idade mais avançada, culminando na “melhor idade”, sendo considerado idoso.

A presença ou ausência de atividade física, desempenham um papel importantíssimo na vida do indivíduo, em especial quando se torna idoso, tendo em geral consequências positivas quando se é/foi fisicamente ativo, ao passo que o sedentarismo costuma trazer consequências negativas para os indivíduos nesta condição.

Com relação saúde fisiológica, destaca-se: redução dos valores do colesterol total, em especial do colesterol LDL; aumento do colesterol HDL, o colesterol “bom”; redução nos percentuais de risco cardiovascular; aumento dos níveis de aptidão física, vitaliciedade e níveis gerais de saúde (CASSIANO; et al. 2018).

Ainda no aspecto físico, tem-se o aumento da força muscular, da massa muscular, do equilíbrio, mobilidade, velocidade de marcha, dentre outras melhorias, contribuindo para

a redução de quedas, que ocasionam muitos problemas de saúde a idosos, então agindo sobre as quedas, o exercício, mesmo que de maneira indireta, também atua sobre a saúde da terceira idade, tanto em aspectos da saúde fisiológica, quanto também psicológica (SILVA; et al. 2021 apud SILVA, 2018; THOMAS, 2019).

Já no aspecto mental, o exercício físico mostra-se altamente eficaz, como um coadjuvante, nas doenças da mente, reduzindo sintomas associados a depressão e outros transtornos mentais, desde que tenham uma orientação/sistematização adequada e um direcionamento individual ou em grupo, gerando pertencimento, sendo um ciclo de apoio e compartilhamento, trazendo autoestima e empoderamento aos idosos participantes de tais práticas físicas, a depender do volume, intensidade e frequência destas (OURA et al. 2017; MELO et al. 2018; SILVA et al. 2019).

## **METODOLOGIA**

A pesquisa realizada buscou avaliar o papel do exercício físico sobre a saúde física e mental de idosos praticantes de atividade física em um projeto desenvolvido pelo Corpo de Bombeiros Militar do estado do Ceará, no qual pessoas da sociedade, em especial idosos, realizam exercícios físicos através da atuação de bombeiros militares atuantes no projeto.

A metodologia utilizada foi a metodologia qualitativa de pesquisa, utilizando-se de uma entrevista semiestruturada, de modo a identificar com a maior clareza possível os possíveis efeitos/impactos ocasionados pelo exercício físico em diversos aspectos, impactando direta e indiretamente na saúde física e mental dos idosos entrevistados.

Os recursos utilizados para a obtenção das respostas foi o “Google formulários”, onde um link com as perguntas foi enviado ao grupo de “Whatsapp” dos participantes do projeto, além de recurso de áudio para obtenção da fala dos participantes, desenvolvendo-se de maneira presencial e remota, com os participantes respondendo às perguntas pelo link disponibilizado ou pessoalmente, sendo os instrumentos utilizados tanto para extração, como também para salvaguarda das informações desta pesquisa.

O critério de inclusão dos participantes da pesquisa foram: participantes aderentes ao projeto, com o mínimo de seis meses de prática; idosos com idade mínima de 60 anos (idade compreendida como marco inicial desta classificação etária).

Foram entrevistados treze participantes, sendo dez entrevistas colhidas presencialmente e, as três restantes, foram obtidas de maneira remota.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dentre os aspectos sentidos pelos participantes, separou-se benefícios fisiológicos e psicológicos.

Destaca-se a melhora condicionamento/disposição para realizar atividades cotidianas/rotineiras, com bem traz a aluna F: “Melhorou meu condicionamento físico consigo realizar minhas atividades domésticas sem muito esforço”; “...faço melhor as

atividades caseiras... faço melhor minhas atividades em casa”, aluna M: “...mais habilidade, disposição e ação revigoradas... ajudam a vigorar a disposição para os trabalhos diários em casa”; aluna I: “mais agilidade e mais qualidade de vida;

Benefícios na relação ausência de doenças e de dores além da melhora do sono, relatados pela aluna I: “Menos dores”; aluna M2: “meu joelho dói menos”, aluna F1: “Sou hipertensa, diabética... minha pressão tá controlada”; aluna M3: “me sinto melhor quando eu faço(exercícios)...quando eu não estava fazendo nas férias era ruim demais. Quando eu começo a fazer, Ave-maria, é bom demais, eu já sinto melhora”; aluna C1: “melhorou muito pra dormir...vai chegando à idade, durmo melhor, melhorou 100%(risos); aluna E1: “eu sentia muita dor de uns tempos para trás... mas depois que entrei para o projeto (começou a praticar exercício) melhorou”.

Com relação a aspectos de saúde mental, diversos benefícios foram relatados, como o da Aluna M2: “Revigorada e leve, pois ajuda no tratamento da depressão”; aluna H1: “melhora o emocional da gente...só alegria e paz;

As relações sociais também foram fortalecidas com a prática de atividade física socialização, como nos trouxe a aluna F: “Recebi um convite de uma amiga, fui conhecer, gostei e fiquei no projeto”; aluna L1: “é muito bom, a gente vem aqui conversa com as amigas, esquece do mundo...muito bom, no dia que não tem(exercício/projeto) eu fico triste”

## CONCLUSÃO

O exercício físico planejado e estruturado traz benefícios na saúde dos idosos praticantes, seja na saúde física, como também na saúde mental e social. Os idosos em especial, devido as comorbidades advindas com o envelhecimento, tem sido cada vez mais instruídos a procura de atividade física, a fim de retardar/prolongar cada vez mais os efeitos deletérios do tempo.

Com a realização de projetos como estes os idosos vai ter maior autonomia para viverem o tempo restante de vida, sem depender de filhos, cuidadores, enfermeiros, vizinhos e outros para realizarem suas atividades cotidianas, que variam desde ao trabalho doméstico nas suas próprias residências, como também ao de outras (de maneira remunerada), além de outros afazeres.

Podemos concluir que o exercício físico é um importante elemento constitutivo no tratamento e aquisição de saúde, e também combate o sedentarismo tendo seus efeitos percebidos em todos os aspectos abrangidos pela saúde, em especial sobre a saúde física e mental, proporcionando além da saúde, mais autonomia, prazer e qualidade de vida para os idosos fisicamente ativos.

Na realidade é importante que a população idosa, tenha conhecimento de que o exercício físico tem enorme contribuição na diminuição da doença ou dos efeitos que ela causa.

## REFERÊNCIAS

- BLUMENTHAL, James A.; SHERWOOD, Andrew; ROGERS, Sharon D.; BABYAK, Michael A.; DORAISWAMY, P. Murali; WATKINS, Lana; HOFFMAN, Benson M.; O'CONNELL, Cara; JOHNSON, Julie J.; PATIDAR, Seema M.; WAUGH, Robert. e HINDERLITER, Alan. **Entendendo os benefícios prognósticos do exercício e da terapia antidepressiva para pessoas com depressão e doenças cardíacas: o estudo UPBEAT - lógica, design e questões metodológicas**. Londres: Manuscrito do autor; PMC 2013. Publicado na forma final editada como: Clin Trials. 2007. P. 548-559. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3677197/>. Acesso em: 18 de jun. 2019.
- BATISTA, Wagner da Silva; ORNELLAS, Fabio Henrique. **Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão**. São Paulo: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.7, n.42, 2013. p.474-482. Disponível em: [www.rbpfex.com.br/index.php/rpdfex/article/view/519/528](http://www.rbpfex.com.br/index.php/rpdfex/article/view/519/528). Acesso em: 18 de jun. 2019.
- BORGES, Marllon Fernandes. **Efeito antidepressivo e ansiolítico resultante da prática de exercícios físicos em indivíduos com diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático: uma revisão sistemática**. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. 66 p. il. 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17911>. Acesso em: 18 de jun. 2019.
- CARVALHO, Gabriela Maria Dutra; GONZÁLES, Ana Inês; STIES, Sabrina Weiss; LIMA, Daiane Pereira; NETO, Almir Schmitt; CARVALHO, Tales de. **Exercício físico e sua influência na saúde sexual**. Santa Cruz do Sul: Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc >> Ano 16 - Volume 16 - Número 1 - 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v16i1.6090>. Acesso em: 26 de jun. 2020.
- CASSIANO, Andressa do Nascimento; SILVA, Thiago Santos da; NASCIMENTO, Carlos Queiroz do; WANDERLEY, Emília Maria; PRADO, Eduardo Seixas; SANTOS, Tássya Morganna de Moraes; MELO, Carolinna Santos; NETO, João Araújo Barros. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. Maceió: revista Ciência & Saúde coletiva p. 2203-2212. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>. Acesso em: 01 de ago. 2022.
- MATIAS, Thiago; ANDRADE, Alexandre; CASTRO, Fernanda Sousa de; DOMINSKI, Fabio. **Prática de exercício físico e percepção de competência física de adolescentes**. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina p.1021-1032. 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/299484679\\_Pratica\\_de\\_exercicio\\_fisico\\_e\\_percepcao\\_de\\_competencia\\_fisica\\_de\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/299484679_Pratica_de_exercicio_fisico_e_percepcao_de_competencia_fisica_de_adolescentes). Acesso em: 16 de jun. 2019.
- MENDES, Giovanni L.; STEFANI, Alfredo H. O; ARGENTATO, Antônio L.; TONELLI, Gabriel B. T.; MOTA, Gustavo O.; MAIONE, Gustavo R.; LIMA, Rafael G.; RODRIGUES,

Willian C. **Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática.** Gurupi: Arquivos Brasileiros de Educação Física. v. 3, n. 1, jan./jul. 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/abeducacaofisica/article/view/8039>. Acesso em: 01 de ago. 2022.

PEREIRA, Giselle Patrícia, RODRIGUES, Lincoln Valério Andrade; MOURÃO, Daniella Mota; CARNEIRO, André Luís Gomes LIMA, Celina Aparecida Gonçalves; SILVA, Carla Silvana de Oliveira e; SILVA, Keila Raiany Pereira; BAUMAN, Claudiana Donato. **Insônia: o benefício do exercício físico em adolescentes com excesso de peso.** Montes Claros: Revista de saúde e ciências biológicas. p. 377-382. 2018 Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1997/750>. Acesso em: 20 de nov. 2019.

SOUZA, W. C. de; MASCARENHAS, L. P. G.; GRZELCZAK, M. T.; TAJES JUNIOR, D.; BRASILINO, F. F.; LIMA, V. A. de. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 55–65, 2015. DOI: 10.24302/sma.v4i1.672. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672>. Acesso em: 4 nov. 2022.

ZAGO, Anderson Saranz; **Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 13 (1), 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/9pMz48ktp8XxPxTB6CQYsHf/?lang=pt>. Acesso: 3 de novembro de 2022