



Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde

Volume 19



Periodicojs
EDITORA ACADÊMICA

Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

Obra sem financiamento de órgão público ou privado

Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.

A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza



**Filipe Lins dos Santos
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil
website: www.periodicojs.com.br
instagram: @periodicojs

Capítulo 10

**PRÁTICA ESPORTIVA DIÁRIA E DOENÇAS
CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS ENTRE A
POPULAÇÃO IDOSA**



**PRÁTICA ESPORTIVA DIÁRIA E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-
TRANSMISSÍVEIS ENTRE A POPULAÇÃO IDOSA**

**DAILY SPORTS PRACTICE AND CHRONIC NON-COMMUNICABLE
DISEASES AMONG THE ELDERLY POPULATION**

Marlete Scremin¹

Rene Ferreira da Silva Junior²

Diego Barbosa Rocha³

Ana Paula Ferreira Maciel⁴

Camila Ribeiro Ferreira⁵

Ely Carlos Pereira de Jesus⁶

Walter Luiz de Moura⁷

Rafael Fernandes Gomes⁸

Larissa Betânia Lacerda Araújo de Carvalho⁹

Getúlio Teixeira de Freitas¹⁰

Victória Sabrina Ferreira de Assis¹¹

Maria Eduarda Silva Souza¹²

-
- 1 Universidade da Região de Joinville
 - 2 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 3 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 4 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 5 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 6 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 7 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 8 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 9 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 10 Instituto Superior de Educação Verde Norte
 - 11 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais.
 - 12 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais.



Welberth Leandro Rabelo Pinto¹³

Kesia Barbosa dos Reis¹⁴

Thallyta de Sousa Lima¹⁵

Resumo: Objetivou-se descrever o impacto da prática esportiva diária frente às doenças crônicas não-transmissíveis entre a população idosa. Conduziu-se um estudo de revisão narrativa de literatura. Foram analisados artigos recuperados por meio das bases de dados secundários Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) a partir dos descritores atividade física, exercício físico, idoso, saúde do idoso, envelhecimento e doenças crônicas não transmissíveis. Considerou-se estudos publicados em português, inglês ou espanhol e que tratavam diretamente da temática objeto de estudo. Um dos fatores de risco das doenças crônicas não-transmissíveis é o sedentarismo, por isso a importância da prática do exercício físico em qualquer época da vida, assim, a atividade física ajuda a prevenir doenças e amenizar sintomas de muitas doenças, como é o caso da hipertensão, diabetes, o câncer, dentre outras. Por conseguinte, é relevante que os profissionais instrua a população acerca da temática.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; saúde do idoso; doenças crônicas não-transmissíveis.

Abstract: The objective of this study was to describe the impact of daily sports practice on chronic non-communicable diseases among the elderly population. A narrative review of the literature was conducted. Articles retrieved from the secondary databases Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) and Online System for Search and Analysis of Medical Literature (MEDLINE) were

13 Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna

14 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais.

15 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais.



analyzed based on the descriptors physical activity, physical exercise, elderly, health of the elderly, aging and chronic non-communicable diseases. Studies published in Portuguese, English or Spanish and that dealt directly with the theme under study were considered. One of the risk factors for chronic non-communicable diseases is a sedentary lifestyle, hence the importance of practicing physical exercise at any time of life, thus, physical activity helps to prevent diseases and alleviate symptoms of many diseases, such as hypertension, diabetes, cancer, among others. Therefore, it is relevant that professionals instruct the population on the subject.

Keywords: active aging; health of the elderly; chronic non-communicable diseases.

INTRODUÇÃO

A importância das práticas de atividades físicas com o grupo de idosos tem mostrado inúmeros benefícios para a saúde. Também apontaremos como a atividade física pode ser uma forte aliada no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e seus sintomas. Para Santos et al., (2013), o envelhecimento contribui com o aumento de riscos para as DCNT. Pois é nessa faixa etária que as doenças aumentam suas incidências (Leite et al., 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças crônicas com maior impacto na saúde pública são as doenças cardiovasculares, pulmonares, diabetes mellitus e o câncer. O número de idosos tem aumentado a cada dia no Brasil em paralelo ao crescimento das DCNTs, propiciando a oportunidade para que ocorra não só diminuição da qualidade de vida dos acometidos como também aumento da incapacidade funcional (Manso; Galera, 2015).

Com o número de idosos crescendo, aumenta-se também a atenção em saúde. Alguns fatores de risco das DCNT podem ser mudados, como é o exemplo do sedentarismo. A inatividade física é um grande dano à saúde. Por esse motivo, é importante realizar ações educativas para os idosos acerca das atividades físicas e como estas podem ser benéficas no combate a muitas doenças. “Segundo



dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de AVC, doença respiratória crônica e distúrbios mentais” (Daneres; Voser, 2013). As atividades físicas podem intervir positivamente na qualidade de vida da população idosa (Ponte; Cunha, 2013).

O estilo de vida de cada pessoa pode influenciar na qualidade de vida. A atividade física regular auxilia no organismo mantendo um estilo de vida saudável. São necessárias ações educativas para os idosos visando a melhoraria de qualidade de vida e os perigos que uma vida sedentária pode trazer (Moreira et al., 2013).

Em 2015 as DCNT foram responsáveis por 51,6% dos óbitos da população brasileira com idades entre 30 e 69 anos (Ministério da Saúde, 2015). A população idosa do país tem aumentado significativamente nos últimos anos, em 2060 os idosos serão cerca de 33,7% da população brasileira (Agostini et al., 2018). Com esse número, aumenta-se também a atenção em saúde, pois o envelhecimento traz consigo algumas doenças como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Segundo o Ministério da Saúde um dos fatores de risco para as DCNT é o sedentarismo. Idosos sedentários têm maiores chances de sofrerem quedas e conseqüentemente fraturamento de fêmur (Soares et al., 2015). Além de ir de encontro ao sedentarismo, a atividade física regular pode ajudar a controlar e evitar certos sintomas e até mesmo doenças (Leite, 2015). Assim, o presente estudo buscou descrever o impacto da prática esportiva diária frente às doenças crônicas não-transmissíveis entre a população idosa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se um estudo de revisão narrativa de literatura. As revisões narrativas podem oferecer uma visão extensa do atual estado da temática, sendo o levantamento bibliográfico o mais abrangente possível, contemplando, inclusive, as diversas fontes de informações disponíveis eletronicamente, em seus diversos formatos. A visão final relaciona e une novos conhecimentos construídos e identifica às áreas controversas, temas ou subtemas que ainda necessitam de investigações, delimita-se, dessa



forma, uma nova agenda de pesquisa futura (Blettner et al., 1999).

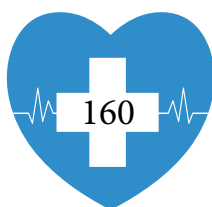
A revisão narrativa foi realizada a partir da identificação do tema, questão norteadora e do objetivo da pesquisa; estabelecimento dos descritores de assuntos e bases de dados, além dos critérios para inclusão e exclusão; definição das informações a serem extraídas e avaliação dos estudos incluídos; após, interpretação dos resultados e apresentação da revisão e síntese do conhecimento.

A busca foi conduzida no primeiro semestre de 2024 por meio da questão norteadora: Qual o impacto da prática esportiva diária frente às doenças crônicas não-transmissíveis entre a população idosa?? Utilizou-se os descritores: atividade física, exercício físico, idoso, saúde do idoso, envelhecimento e doenças crônicas não transmissíveis com auxílio dos operadores booleanos para auxílio e refinamento da busca de estudos para análise. As bases de dados secundários para busca foram: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Catálogo de Teses e Dissertações da Comissão da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), além de sites de agências relacionadas ao objeto de estudo.

Os critérios de inclusão foram: as publicações que abordassem a temática analisada, disponíveis online e com texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol, sem corte temporal de publicação. Os critérios de exclusão foram: publicações duplicadas e trabalhos publicados unicamente em anais de eventos.

Para a coleta de dados, foi utilizado um instrumento validado por Ursi (2005) para revisões de literatura, contemplando as seguintes categorias de análise: código de identificação, título da publicação, autor e formação do autor, fonte, ano de publicação, tipo de estudo, região em que foi realizada a pesquisa e a base de dados na qual o artigo foi publicado.

Após a análise dos dados a partir da seleção e leitura das publicações recuperadas foi conduzida a análise de conteúdo temática, conforme Minayo, que é executada, por meio de três fases interdependentes: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados (Minayo, 2014).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A OMS considera como idoso o indivíduo com mais de 65 anos em países desenvolvidos e mais de 60 anos em países em desenvolvimento” (Leite, 2015). O art. 20 do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2013) diz que o idoso tem o direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem a sua peculiaridade (Brasil, 2014).

O Estatuto do Idoso enfatiza a garantia de assistência integral à saúde dessa população através do Sistema Único de Saúde (Moreira et al., 2013). O mesmo autor diz ainda que o Estatuto do Idoso foi criado com participação popular e entidades que lutavam e defendiam os direitos dessa população.

As doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, câncer e diabetes representam maior parte das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT (Bernal et al., 2016).

As DCNT apresentam um risco enorme para a população e por esse motivo requerem uma demanda maior da atenção em saúde (Santos et al., 2013). Segundo o Ministério da Saúde os fatores de risco para as DCNT são: tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física e alimentação não saudável.

A inatividade física está entre o conjunto de fatores de risco descritos pela OMS como responsável por grande parte dos óbitos por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e suas enfermidades (Lopes et al., 2014).

Em 2008, 63% dos 52 milhões de óbitos registrados foram de doenças crônicas, as principais formas: diabetes, cânceres e doenças respiratórias crônicas (Santos et al., 2013). Pessoas com doenças crônicas têm de aprender e também se adaptar a diversas limitações no cotidiano (Azevedo et al., 2013).

Visando ampliar o comprometimento do Brasil com o tema, após amplo processo de consulta a diversos setores, foi lançado o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011-2022, que define e prioriza as ações e os investimentos



necessários para preparar o país para enfrentar e deter as DCNT e seus fatores de risco nos próximos dez anos (Malta et al., 2014).

A prática da atividade física deve estar presente em todos os momentos de nossas vidas (Brito; Menezes; Olinda, 2016). No indivíduo idoso, ela é de suma importância para uma boa qualidade de vida (Leite, 2015). Envelhecer traz consigo muitos problemas e doenças, adotar um estilo de vida saudável e com atividades físicas é importante para viver melhor (Silva et al., 2015).

Exercícios físicos regulares se mostram necessárias na manutenção da saúde dos idosos bem como uma melhora em seu bem-estar (Moreira; Teixeira; Novais, 2014). Segundo estudos, 30 minutos, na maior parte da semana, de prática de exercícios físicos nos traz benefícios físicos e metabólicos (Gomes-Júnior et al. 2015).

A atividade física para idosos é de suma importância visto que muitos declínios funcionais são consequência de uma vida sedentária (Ponte; Cunha, 2013). Um estilo de vida sedentário pode causar desconforto muscular e dores e um dos benefícios da atividade física é o alívio desses sintomas (Lins; Corbucci, 2007). Uma das principais causas de morte no mundo e fator de risco para as DCNT é a inatividade física (Bernal et al., 2016).

O processo de envelhecimento interfere nas atividades diárias do idoso, principalmente naqueles com pouca incapacidade funcional. Por isso a importância das atividades físicas para melhora da qualidade de vida (Moreira; Teixeira; Novais; 2014). A atividade física também se mostra benéfica na manutenção física e níveis de força muscular (Gomes-Júnior et al., 2015).

A prática regular de exercícios físicos auxilia na prevenção e minimiza os efeitos do envelhecimento. Estudos comprovam que o incremento do nível de atividade física é um importante esquema terapêutico, não farmacológico, no tratamento e na prevenção de diversas doenças, evidenciando que a prática sistematizada de exercícios físicos melhora, acima de tudo, o estado geral de saúde do indivíduo em qualquer estágio da vida (Lopes et al., 2015).

Estudos têm mostrado diversas variáveis fisiológicas em idosos que praticam exercícios físicos, como por exemplo: queda da pressão arterial sistólica e diastólica, controle dos níveis de



glicose, fortalecimento muscular, entre outras (Silva et al., 2015).

O envelhecer gera alterações fisiológicas nos idosos, hipertensão e diabetes agravam parâmetros motores, postura e flexibilidade (Agostini et al., 2018). Por conhecer os benefícios da atividade física, muitos idosos estão mais preocupados com a prevenção de saúde (Lopes et al., 2013).

A inatividade física é um fator que constitui um dos riscos para o desenvolvimento de doenças cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, além de aumentar consideravelmente a probabilidade de as pessoas desenvolverem doenças crônico-degenerativas junto ao processo de envelhecimento (Silva, 2015).

Os 87,5% dos idosos estão insuficientemente ativos no quesito transporte. Esse valor se dá a grande parte pela superproteção da família e também porque a maioria dos idosos estão aposentados e não precisam ir para o trabalho (Mourão et al., 2013).

O exercício físico contribui em diversos fatores como a melhora do condicionamento muscular, fazendo com que melhore o equilíbrio do idoso, diminui o risco de queda e tombos, e melhora também a realização de atividades do cotidiano. (Agostini et al., 2018).

Existe a necessidade de fazer com que idosos iniciem a prática de exercícios físicos mediante a conscientização de que o sedentarismo traz riscos para a saúde dos mesmos, e fazê-los entender que a atividade física pode ser realizada sem gasto financeiro (Costa et al., 2015).

Para prescrever e orientar as atividades físicas, é essencial planejar não apenas questões técnicas, mas também éticas, concentrando os recursos na direção do cumprimento de metas, evitando a rotina, a repetitividade e o imprevisto e aumentando a segurança das práticas (Costa et al., 2015).

A atividade física apresenta-se como parte fundamental dos programas mundiais de promoção à saúde, com vistas a garantir um envelhecimento saudável (Meneses et al., 2023).

Estudos mostram que os indivíduos com idade entre 76 e 88 anos que já haviam praticado atividade física em algum momento de suas vidas apresentaram índices de dependência um pouco menores quando comparados aos que nunca haviam praticado, sugerindo que a atividade física pode



ter influenciado moderadamente nestes resultados (Lopes et al., 2015).

CONCLUSÃO

Um dos fatores de risco das DCNT's é o sedentarismo, por isso a importância da prática do exercício físico em qualquer época da vida. A atividade física ajuda a prevenir doenças e amenizar sintomas de muitas doenças, como é o caso da hipertensão. Por isso a importância de se instruir a população acerca do assunto.

No início de nossas intervenções observamos que alguns idosos se apresentaram receosos por experiências anteriores, mas após a conclusão do primeiro encontro muitos relataram não ter sofrido nenhum tipo de dor durante ou após a realização das atividades, relatando melhora no sono.

Também foi observado que os idosos que não tinham nenhum hábito de praticar exercícios físicos durante a juventude, eram os idosos que tinham algum tipo de limitação física; já os idosos que praticavam algum tipo de atividade física tinham um melhor condicionamento físico melhor, era mais independentes. A orientação sobre os benefícios da atividade física foi bem-aceita pelos idosos, bem como a demonstração das atividades.

Como sugestão de melhorias, alguns pontos foram propostos como o objetivo de reduzir o índice de pessoas que desenvolvem algum tipo de DCNT's, é importante que projetos sejam feitos visando a prevenção dessas doenças focando no público jovem. Também é interessante desenvolver projetos que envolvam o idoso em atividades sociais com a finalidade de reduzir a depressão na terceira idade e o abandono dos mesmos.

O sedentarismo colabora com o surgimento das DCNT's, por isso vale destacar a extrema importância da realização de orientações sobre as doenças crônicas não transmissíveis na sociedade, que infelizmente caminha cada dia mais para o desenvolvimento dessas doenças.

É importante que profissionais da saúde sejam orientados sobre a importância da atividade física na terceira idade, principalmente os idosos que estão internados em alguma ILP, esses idosos



devem ser incentivados e estimulados para a prática constante da atividade física, com o auxílio de um profissional adequado, sempre respeitando a limitação de cada um.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, C.M et al. Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. *Rev. Aten. Saúde*, 16, 55, p. 29-35, 2018.

BERNAL, R.T.I et al. Método de projeção de indicadores das metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil segundo capitais dos estados e Distrito Federal. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v.25, n.3, p.455-466, 2016.

BRASIL. Estatuto do Idoso, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/Ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm. Acessado em: 15/05/2018.

BRITO, K.Q.D.; MENEZES, T.N.; OLINDA, R.A. de. Incapacidade Funcional: condições de saúde e prática de atividades físicas em idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, n. 5, p. 825-832, 2016.

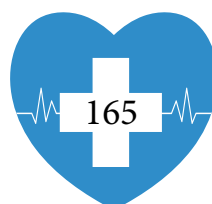
COSTA, M.R et al. Características da atividade física nas instituições de longa permanência para idosos de Santa Catarina. *Estud. interdiscipl. Envelhec*, v. 20, n. 2, p.441-455, 2015.

DANERES, P.S.; VOSER, R.C. A atividade física na terceira idade, benefícios aos seus praticantes. *EFDeportes.com, Revista Digital*, v.18, n.179, p.100-110, 2013.

GOMES-JÚNIOR, V.F.F et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v.19, n.3, p.193-198, 2015.

LEITE, M.T et al. Doenças crônicas não transmissíveis em idosos: saberes e ações de agentes comunitários de saúde. *Revista fundam. Care online*, v.7, n.2, p.2263-2276, 2015.

LEITE, C. A importância da atividade física na terceira idade. *Educação e Pesquisa*, v.10, n.5, p.90-99, 2015.



LINS, R.G.; CORBUCCI, P.R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. *Estação Científica*, v.100, n.4, p.100-110, 2007.

LOPES, T.C.R et al. Fatores associados à inatividade física no lazer em município do Sul do Brasil. *Rev. Salud Pública*, v.16, n.1, p.40-52, 2014.

MALTA, D.C et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis e o suporte das ações intersetoriais no seu enfrentamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.19, n.11, p.4341-4350, 2014.

MANSO, M.E.G.M.; GALERA, P.B. Perfil de um grupo de idosos participantes de um programa de prevenção de doenças crônicas. *Estud. interdiscipl. Envelhec*, v.20, n.1, p. 57-71, 2015.

MENESES, K. S. et al. Benefícios da realização de exercícios físicos na terceira idade. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 3, p. 8948-8958, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), 2015. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>. Acessado em: 15/05/2018.

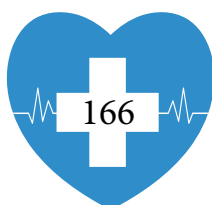
MOREIRA, R.M et al. Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica. *Revista Kairós Gerontologia*, v.16, n.2, p.27-38, 2013.

MOREIRA, R.M.; TEIXEIRA, R.M.; NOVAES, K.O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, v.17, n.1, p.201-217, 2014.

MOURÃO, A.R.C et al. Atividade física de idosos relacionada ao transporte e lazer, Maceió, Brasil. *Rev Saúde Pública*, v.47, n.6, p.1112-1122, 2013.

PONTE, M.K.C., CUNHA, F.M.A.M. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. *SANARE*, v.12, n. 1, p.71-77, 2013.

SANTOS, V.C.F dos et al. Perfil das internações por doenças crônicas não transmissíveis sensíveis à atenção primária em idosos da metade do sul do RS. *Rev. Gaúcha Enferm*, v.34, n. 3, p.124-131, 2013.



SILVA, L.W.S et al. Perfil de pessoas idosas com hipertensão arterial em um programa de atividade física com a família. Revista Kairós Gerontologia, v.18, n.1, p.57-75, 2015.

SOARES, D.S et al. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, v.18, n.2, p.239-248, 2015.

