



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AS OCCUPATIONAL THERAPY FOR THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Wallace Pires Alves¹; Felipe Gonçalves Bezerra²; Iury Bezerra Gonçalves³; Raony Manguiera Lima Lopes⁴

v. 2/ n. 1 (2019)
Janeiro / Dezembro

Aceito para publicação em
08/10/2019.

¹Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

²Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

³Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

⁴Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba-UEPB, Especialista em Educação Física Escolar pelo Instituto Superior de Educação de Cajazeiras (ISEC/FASP). Docente da Universidade Federal de Campina Grande lotado na Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras do Centro de Formação de Professores (Campus Cajazeiras) (ETSC/CFP/UFCG).



www.editoraverde.org

RESUMO: O Brasil vem se destacando pelo acentuado crescimento da população acima de 60 anos, onde os idosos é o grupo que mais cresce. Indica-se que em 2050, 19% da população brasileira esteja nesse grupo etário. A maneira como cada indivíduo se adapta às alterações físicas, psicológicas e sociais pode acarretar em um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades. As transformações sejam de caráter físico, social ou emocional, são intrínsecas ao envelhecimento e interferem consideravelmente nas atividades do dia a dia do grupo da terceira idade. Sendo assim, as atividades físicas como forma de terapia ocupacional atuam a fim de promover ao idoso o equilíbrio funcional das suas atividades importantes em sua vida cotidiana.

Palavras-chave: Idoso; Saúde; Terapia Ocupacional.

ABSTRACT: Brazil has been distinguished by the sharp growth of the population over 60 years, where the elderly is the fastest growing group. By 2050, 19% of the Brazilian population is in this age group. The way each individual adapts to physical, psychological and social changes can lead to healthy aging or stressful aging. Transformations, whether physical, social or emotional, are intrinsic to aging and considerably interfere with the daily activities of the elderly group. Thus, physical activities as a form of occupational therapy act to promote the elderly the functional balance of their important activities in their daily life.

Keywords: Elderly; Health; Occupational therapy.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, antes característica dos países desenvolvidos, ocorre hoje também nas nações

Wallace Pires Alves, Felipe Gonçalves Bezerra, Iury Bezerra Gonçalves, Raony Mangueira Lima Lopes

em processo de desenvolvimento. Como consequência desse crescimento da população idosa, essa área está em expansão e sendo alvo de diversas pesquisas e atenção por parte dos Estados, pesquisadores e sociedade. O Brasil vem se destacando pelo acentuado crescimento da população acima de 60 anos. Indica-se que em 2050, 19% da população brasileira esteja nesse grupo etário.

Esse aumento no número de idosos também ocasiona uma transição epidemiológica, com a predominância das doenças características dos grupos da terceira idade. Todavia, estudos mostram que doenças e limitações podem ser tratadas ou evitadas no processo de envelhecimento e que prevenções, eliminação de fatores de risco e adoção de hábitos saudáveis de vida são de fundamental importância para um envelhecimento saudável e com superior qualidade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um dos fatores mais importantes para se ter uma qualidade na saúde é o estilo de vida seguido pelas pessoas, que pode ser compreendido como os atos realizados pelo indivíduo na sua vida diária: alimentação saudável, prática de atividades físicas, qualidade no sono, a não utilização de drogas lícitas ou ilícitas e entre outras práticas.

Essa mesma organização reconhece a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer gasto de energia. A prática vem se tornando uma rotina comum entre as pessoas da terceira idade, originando benefícios como a melhora no desempenho das capacidades funcionais, o aumento da força muscular e flexibilidade, a melhora da coordenação motora, a prevenção e controle de doenças como obesidade, hipertensão e diabetes, além das consequências positivas na socialização e na saúde mental desta população, que tem sua sobrevivência aumentada a cada dia.

Dessa forma, o envelhecimento ativo e saudável, que é caracterizado como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, e que tem por finalidade promover a qualidade de vida durante o

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

processo de envelhecimento, pode ser conseguido mediante a realização de práticas de atividades físicas (COELHO et al, 2017, p. 1108).

A Terapia Ocupacional se insere nesse contexto, pois, segundo Castro e Tamanini (2017, p. 101 apud Jardim, Afonso e Pires, 2008, p. 169-170): “[...] sua formação interdisciplinar poderá estimular o desenvolvimento de ações que estejam focadas na esfera individual e na coletiva, contribuindo para o reconhecimento das necessidades da comunidade e dos indivíduos que nela residem.”

As transformações sejam de caráter físico, social ou emocional, são intrínsecas ao envelhecimento e interferem consideravelmente nas atividades do dia-a-dia do grupo da terceira idade. Sendo assim, a terapia ocupacional atua a fim de promover ao idoso o equilíbrio de atividades importantes em sua vida cotidiana.

Segundo Maciel (2010 *apud* Shumway-Cook e Woollacott 2003), há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma, considerando os aspectos primários, e a outra os secundários. A primeira está relacionada às características genéticas e à deterioração do sistema nervoso; a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. O envelhecimento como fenômeno complexo requer uma inter-relação entre os diversos componentes associados.

A maneira como cada indivíduo se adapta às alterações físicas, psicológicas e sociais pode acarretar em um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades. A fim de analisar e ratificar o conhecimento acerca das melhorias que a atividade física proporciona aos idosos, o presente estudo objetivou tratar sobre os benefícios da mesma e mais especificamente os benefícios da atividade física na forma de terapia ocupacional, a qual interfere contribuindo diretamente no equilíbrio da saúde mental e física do idoso, como também na sua inserção no convívio social.

Wallace Pires Alves, Felipe Gonçalves Bezerra, Iury Bezerra Gonçalves, Raony Mangueira Lima Lopes

Para tanto, o trabalho se apresenta em subdivisões, sendo estas, o resumo o qual sintetiza o conteúdo ministrado, a introdução trazendo a apresentação do tema juntamente com os objetivos da pesquisa e a justificativa da escolha. A metodologia onde nos trás o caminho traçado na elaboração do artigo, os resultados, discussões e conclusões que a pesquisa nos proporcionou e por fim, as referências bibliográficas que foram usadas na fundamentação.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir de uma busca nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Eletronic Library* (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe de Ciências da Saúde (LILACS). A busca se iniciou pelo cruzamento dos descritores “Idosos”, “Saúde” e “Terapia Ocupacional” seguindo ajustes conforme as bases de dados, a fim de aumentar sua sensibilidade e precisão.

Dessa forma foi chegado a vinte e um artigos através da leitura prévia dos títulos e resumos dos trabalhos. Posteriormente, foi feita uma leitura mais detalhada dos textos na íntegra para definir quais seriam utilizados para a produção. Assim, foram selecionados oito artigos para elaborar essa revisão bibliográfica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao se refletir sobre as atividades físicas, se faz necessário pensar sobre os benefícios biológicos, psíquicos e sociais mediados por sua prática, como também entender as mudanças de condutas particulares e grupais para a adesão e manutenção dessas atividades corporais. Essas atividades só irão ser benéficas, se forem desempenhadas de forma contínua e corretamente. Dessa forma, é importante averiguar os benefícios propiciados por essas atividades e motivar os idosos a se conservarem engajados nessas terapias funcionais.

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Para Maciel (2010, p. 1025) a funcionalidade pode ser entendida como a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, utilizando-se de habilidades diversas para a realização de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outros comportamentos requeridos em seu dia a dia. De modo geral, representa uma maneira de medir se uma pessoa é ou não capaz de independentemente desempenhar as atividades necessárias para cuidar de si mesmas e de seu entorno (apud DUARTE, ANDRADE, LEBRÃO, 2007).

Os danos causados nessa funcionalidade podem ser atribuídos a certas alterações morfofisiológicas que incidem sobre os indivíduos durante o envelhecimento, restringindo a sua autonomia e sua independência. Sendo assim, a aplicação das atividades físicas tem sido coligada de forma importante para a conservação da funcionalidade, diminuindo as implicações originadas pelo envelhecimento.

O método Self-healing desenvolvido por Meir Schneider é um conjunto de técnicas corporais, que podem ser aplicadas na prevenção e reabilitação numa grande variedade de doenças físicas e psíquicas. A aplicação dessas técnicas auxilia as funções físicas, psíquicas, possibilitando um adequado equilíbrio entre o corpo, a mente e as emoções, através de movimentos, algo que é inseparável ao ser humano e essencial à vida, sendo necessário para a manutenção da capacidade funcional de cada indivíduo. Dessa forma, são utilizados movimentos leves, sutis, sem esforço, que promovem o relaxamento muscular.

O movimento realizado de forma consciente requer a atenção direcionada para a região do corpo, articulação ou órgão interno em questão, o que favorece a utilização de todo o grupo muscular de forma mais equilibrada e o despertar da consciência corporal. Com isso, estimula-se a circulação sanguínea, o alívio de tensões, a percepção do movimento, a diminuição ou até eliminação de padrões que favorecem o aparecimento de sintomas de doenças e agravos à saúde. (TOLDRÁ et al., 2014, p. 161).

Wallace Pires Alves, Felipe Gonçalves Bezerra, Iury Bezerra Gonçalves, Raony Manguieira Lima Lopes

Essas práticas corporais em grupo são empregadas na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, contribuindo para a manutenção da funcionalidade dos idosos, como também possibilitando uma vida associativa onde possa ser propiciado um ambiente para a socialização dos indivíduos entre si, para o cuidado da saúde, favorecendo o entendimento sobre as várias formas de vivenciar o envelhecimento.

Os estudos mostram que o método Self-healing é apropriado para pessoas idosas, na promoção e recobramento da saúde, quando na grande maioria das vezes essas pessoas estão acometidas por problemas físicos e/ou cognitivos que interferem nas atividades rotineiras do dia a dia.

É válido salientar que todos os movimentos trabalhados nas atividades físicas como terapia ocupacional, são baseados naqueles realizados diariamente por qualquer pessoa, então quanto mais facilidade, repetições destes e velocidade na execução, possibilitará ao idoso um maior condicionamento físico, mental e cognitivo para realizar atividades diárias, reduzindo os percalços causados pelo envelhecimento e assim fornecendo uma melhor qualidade de vida.

A prática de atividades físicas como terapia ocupacional promove maior longevidade aos idosos, diminuindo assim a taxa de mortalidade, aprimora a aptidão fisiológica para idosos portadores de doenças crônicas, reduz o consumo de remédios prescritos, previne o declínio cognitivo, diminui o risco de quedas, pois fortalece o equilíbrio e a coordenação motora e reduz os casos de fraturas, fator importante uma vez que a osteoporose é uma doença que causa o desgaste da massa óssea e é comumente ligada a população idosa, por fim, beneficia também a saúde psicológica, enriquecendo a autoestima e a sua sociabilidade diante das demais pessoas.

Aqueles que fazem atividade física regularmente obtêm uma melhor qualidade de vida como um todo, visto que abordam questões de domínio físico, domínio

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

psicológico, domínio das relações sociais, domínio do meio ambiente, evidenciando as correlações positivas e significativas entre o nível de atividade física e o domínio social, podendo demonstrar que a prática de atividade física pode inferir nos aspectos que envolvem o convívio e relacionamento pessoal e a melhoria da vida sexual (BARROS et al. 2014).

Pode afirmar de forma positiva a relação entre a prática de atividade física e a melhoria em capacidades físicas e funcionais, ou seja, a atividade física contribui de maneira fundamental para a manutenção da independência e esta se constitui num dos mais importantes fatores de qualidade de vida na velhice. Nesse contexto, é importante estimular a formação de grupos de terceira idade, bem como sua estruturação de forma adequada à especificidade da população idosa (BARROS *et al.* 2014, p. 101 *apud* HERNANDES; BARROS, 2004).

Com relação aos cuidados antecedentes a atividade física, é recomendada a prática desta apenas quando houver bem-estar físico por parte dos idosos. Devem ser destacados outros cuidados como: utilizar roupas e calçados apropriados, não se exercitar em jejum, consumir carboidratos antes das atividades, respeitar os limites individuais e iniciar as atividades de forma lenta e gradativa.

4. CONCLUSÃO

O envelhecimento é um acontecimento abstruso e variante, sendo o seu estudo obtido sob um ponto de vista interdisciplinar. Para Maciel (2010 *apud* Nahas 2006) o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Levando em consideração que idosos têm a necessidade de se relacionarem e desenvolverem suas funcionalidades, foi observado através do presente estudo, a importância de um ambiente onde haja motivação para participarem tanto de forma individual quanto coletiva, sendo um dos principais desafios da atividade física num molde de terapia ocupacional, para que seja cogitado não apenas no ambiente terapêutico, mas também em sua vida cotidiana. É de grande necessidade propor um espaço onde se sintam aceitos e motivados.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso (MACIEL 2010, p. 1030).

Para tanto, se faz imprescindível entender de maneira mais detalhada os fatores relacionados às práticas de atividades físicas, para que assim se possa elaborar de estratégias características de interferência promovendo a adesão da população idosa a essas atividades.

Desse modo, pode-se ressaltar o importante papel desenvolvido pelos grupos de promoção à saúde integrados pelos idosos juntamente com os devidos profissionais que auxiliam na terapia, pois se percebe abertamente o quanto as atividades aplicadas nos grupos colaboram promovendo mudanças consideráveis na vida dos integrantes, não apenas as pautadas à prática de atividades físicas, mas também relacionadas as modificações nos hábitos de vida numa totalidade.

Assim, a saber, do crescente avanço da população idosa no Brasil, é necessário que haja mais desenvolvimento de estudos que visem a prática de atividade física no âmbito da terapia ocupacional, a fim de que mais profissionais da área da saúde possam

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ter mais conhecimentos acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas e abracem como tática no seu dia a dia para com a população aqui estudada.

5. REFERÊNCIAS

BARRETO, R.G.; SOUSA, W.C.M.; GOMES DE SOUSA, L.B.; MIRANDA, B.S. A atuação da terapia ocupacional com idosos institucionalizados na perspectiva da atenção básica. **Congresso Nacional de Envelhecimento Humano**. Ago. 2016.

BARROS, G.W.P.; GARCIA, E.R.; D'AMORIM, I.R.; SILVA, A.S.R.; VASCONCELOS, G.C.; CARVALHO, P.R.C. Efeito da atividade física na aptidão e qualidade de vida de idosas. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, 2014.

CASTRO, A.L.C.; TAMANINI, R.A.V. A importância da Terapia Ocupacional na promoção da saúde de idosos para a manutenção da qualidade de vida: uma revisão da literatura. **Ling. Acadêmica**, Batatais, v. 7, n. 7, p. 99-111, jul./dez. 2017.

COELHO, I.P.S.M.; FORMIGA, L.M.F.; MACHADO, A.L.G.; ARAÚJO, A.K.S.; MENDES, T.F.; BORGES, F.M. Prática de atividade física na terceira idade. **Rev Fund Care Online**. p. 1107-1112, out/dez. 2017.

JUNIOR, J.R.A.N.; CAPELARI, J.B.; VIEIRA, L.F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 647-654, Dec. 2012.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

PINTO, L.L.T.; ROCHA, S.V.; VIANA, H.P.S.; RODRIGUES, W.K.M.; VASCONCELOS, L.R.C. Nível de atividade física habitual e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em áreas rurais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 819-828, 2014.

TOLDRÁ, R.C.; CORDONE, R.G.; ARRUDA, B.A.; SOUTO, A.C.F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **Mundo Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-68, 2014.