

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE: ARTIGO DE REVISÃO

PHYSICAL EXERCISE BENEFITS IN ELDERLY AGE: REVIEW ARTICLE

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA TERCERA EDAD: ARTÍCULO DE REVISIÓN

Sarah Lopes¹

Resumo

O número de idosos no Brasil vem crescendo significativamente e a procura por uma vida saudável está se tornando cada vez mais comum; logo, o objetivo deste artigo foi apontar os principais benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade e os exercícios mais procurados pelos idosos. Os métodos utilizados foram pesquisas nas bases de dados Scielo, Lilacs, Medline, Capes e Latindex, além dos sites de organizações ligadas à área da saúde e estatística — nacionais e internacionais —, no período de 2008 a 2020. Foram utilizados como descritores os termos: exercício físico; idosos; atividade física; saúde; saúde do idoso; physical exercise; seniors, physical activity e elderly health. Ao analisar os 26 trabalhos selecionados, constatou-se que praticar exercícios físicos na terceira idade diminui as chances de doença cardiovascular, tendo em vista que o sedentarismo é um fator de risco. Previne e auxilia na manutenção do diabetes mellitus tipo I e hipertensão arterial. Evita e ajuda no tratamento de doenças psiquiátricas como a depressão e a ansiedade; fortalece o sistema imunológico que sofre deteriorações com o avanço da idade; melhora a qualidade de vida do praticante, a aptidão física, a força e o equilíbrio; auxilia o emagrecimento e aumenta a massa muscular. A caminhada sobressaiu como o exercício mais frequente na terceira idade. Como resultado da revisão literária apresentada no quadro sinóptico, conclui-se que praticar exercícios físicos traz benefícios diretos para a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: exercício físico; idosos; atividade física; saúde; saúde do idoso.

Abstract

Brazilians' elderly population growing significantly, so do the search for a healthy life has becoming more and more common. Thus, this paper objective was to point out physical activities' main benefits at senior age, as well as the exercises that they were most looking for. Scielo, Lilacs, Medline, Capes and Latindex databases were used for the research, besides the sites of organizations attached to both healthcare and statistic Fields – national and international —, between 2008 and 2020. It was used the following descriptors: physical activity; physical exercise; senior; elderly health; exercício físico; idosos; atividade física; saúde e saúde do idoso. By analyzing the 26 selected works, it was found that physical activities on elderly decreases cardiovascular diseases' chances, given that sedentarism is a risk factor. Also, it prevents or contributes to control diabetes mellitus type I, and high blood pressure; it helps mental illnesses' treatment such as depression and anxiety; it strengthens the immune system, damaged by aging; it improves life quality, physical fitness, strength, and balance; it helps to lose weight, and increases muscle mass. Walking stood out as the most frequent exercise in senior age. As a result of the literature review presented in the synoptic table, it was concluded that physical activities bring straight benefits to the elderly life quality.

Keywords: physical exercises; elderly; physical activity; health; elderly health.

Resumen

El número de personas mayores en Brasil ha venido creciendo significativamente y la procura por una vida saludable se está volviendo cada vez más común; de esa manera, el objetivo de este artículo es señalar los

¹ Licenciada em Educação Física pela Univille; Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Internacional Uninter e Mestranda em Saúde e Meio Ambiente pela Univille. E-mail: sarahclopes@outlook.com

principales beneficios de la práctica de ejercicios en la tercera edad y los ejercicios más buscados por adultos mayores. Como método, se buscó información en las bases de datos Scielo, Lilacs, Medline, Capes y Latindex, además de las páginas web de organizaciones relacionadas con el área de la salud y estadística — nacionales e internacionales —, en el período de 2008 a 2020. Se usaron como descriptores los términos: ejercicio físico; personas mayores; actividad física; salud; salud del adulto mayor; physical exercise; seniors, physical activity y elderly health. Con el análisis de los 26 trabajos seleccionados, se pudo comprobar que la práctica de ejercicios físicos en la tercera edad reduce la posibilidad de padecer enfermedad cardiovascular, teniendo en cuenta que el sedentarismo es un factor de riesgo. Previene y ayuda en el control de la diabetes mellitus tipo I e hipertensión arterial. Evita y colabora en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como la depresión y la ansiedad; fortalece el sistema inmunológico que se deteriora con la edad; mejora la calidad de vida de quien se ejercita, la aptitud física, la fuerza y el equilibrio; ayuda en la pérdida de peso y aumenta la masa muscular. La caminata sobresale como el ejercicio más frecuente en la tercera edad. Como resultado de la revisión de la literatura descrita en el cuadro sinóptico, se concluye que practicar ejercicios físicos trae beneficios directos para la calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras-clave: ejercicio físico; personas mayores; actividad física; salud; salud de las personas mayores.

1 Introdução

A quantidade de idosos no Brasil vem crescendo significativamente e a procura por uma vida saudável está se tornando cada vez mais comum.

Segundo o IBGE (2018), o Brasil manteve o aumento de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017.

Ao envelhecermos, nosso corpo vai mudando, assim como em qualquer outra etapa da vida, mas durante a velhice, essa mudança geralmente é para pior. Algumas deteriorações podem prejudicar a vida funcional, como a diminuição do equilíbrio e postura, que dificulta o deslocamento para realizar atividades básicas. Quando isso acontece, o idoso necessita de ajuda em tarefas que antes eram feitas sem esforço, como levantar-se da cama, ir ao banheiro, tomar banho.

Segundo Nascimento e Lima (2013 apud FREITAS; SOUZA, 2019), uma das formas para retardar essas condições negativas e até mesmo estender os anos de vida, consiste na prática da atividade física, pois são inúmeros os benefícios. Por meio de exercícios físicos específicos é possível manter ou mesmo desenvolver consideravelmente os níveis de força muscular e equilíbrio corporal em idosos.

2 Metodologia

2.1 Estratégia de busca

Foram utilizados como portais de pesquisa as bases de dados Scielo, Lilacs, Medline, Capes e Latindex, em diferentes dias entre os meses de fevereiro e maio de 2021. Também foram visitados sites de organizações ligadas à área da saúde e estatística — nacionais e

internacionais —, na perspectiva de buscar os dados mais recentes ligados à prática de exercícios físicos por idosos.

O quadro 1 detalha as bases de dados e quantidades de trabalhos incluídos no estudo.

Quadro 1: Fontes da pesquisa

Bases de dados	Nº de trabalhos utilizados
Scientific Electronic Library Online (SciELO)	05
Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)	03
Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)	03
Banco de teses da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)	09
Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (LATINDEX)	06
Total de artigos usados:	26

Fonte: Autoria própria (2021).

Os descritores para a busca foram os seguintes: exercício físico; terceira idade; atividade física; idosos; benefícios à saúde; *physical exercise; seniors, physical activity e health benefits*.

3 Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão para a seleção dos trabalhos foram: trabalhos publicados entre 2008 e 2020; trabalhos escritos em português e inglês; trabalhos em áreas da saúde; trabalhos que enfocassem benefícios da prática de exercícios físicos em idosos; trabalhos publicados em diferentes formatos (artigos e produções organizacionais); trabalhos que apresentassem dados empíricos.

Procedimentos:

1. Seleção das bases de dados;
2. Revisão sistemática dos artigos;
3. Extração dos dados;
4. Organização lógica do assunto;
5. Redação do texto.

4 Resultados

A busca na literatura resultou em 53 artigos. Destes, 41 foram inicialmente selecionados por meio da leitura dos títulos e resumos, considerando-se os critérios de inclusão e exclusão preestabelecidos. Dos 41 inicialmente selecionados, 15 foram dispensados devido à não centralidade da temática respeito aos objetivos da pesquisa, restando 26 artigos para este estudo.

O quadro 2 detalha os benefícios da prática de exercício físico destacado por autor.

Quadro 2: Benefícios da prática de exercício físico

Benefícios	Autores/ano
Melhora da qualidade de vida	Camboim <i>et al.</i> (2017); Andrade <i>et al.</i> (2019); Brambilla, Portilla e Caldart (2020);
Melhora da aptidão física	Simão <i>et al.</i> (2004 <i>apud</i> ROMANO <i>et al.</i> , 2018); Pacheco <i>et al.</i> (2019);
Aumento do VO2 max	Romano <i>et al.</i> (2018);
Aumento de massa muscular	Romano <i>et al.</i> (2018);
Tratamento da hipertensão (controle da pressão arterial)	Romano <i>et al.</i> (2018); Brambilla, Portilla e Caldart (2020); Azevedo <i>et al.</i> (2019); Maia e Navarro (2017);
Tratamento e prevenção da diabetes (controle glicêmico)	Romano <i>et al.</i> (2018); Marçal <i>et al.</i> (2018); Maia e Navarro (2017); Heubel <i>et al.</i> (2018);
Redução do peso corporal (auxilia o emagrecimento)	Romano <i>et al.</i> (2018);
Melhora da função respiratória	Romano <i>et al.</i> (2018); Marçal <i>et al.</i> (2018);
Melhora no equilíbrio	Romano <i>et al.</i> (2018);
Aumento da força	Pacheco <i>et al.</i> (2019);
Aumento da resistência	Pacheco <i>et al.</i> (2019);
Diminuição dos riscos e tratamento de doenças cardiovasculares	Cichocki <i>et al.</i> (2017); Cassiano <i>et al.</i> (2020); Vogel <i>et al.</i> (2017); Marçal <i>et al.</i> (2018);
Melhora nos níveis de ansiedade	Laux <i>et al.</i> (2018); Minghelli <i>et al.</i> (2013);
Melhora nos níveis de depressão	Santos (2019); Cunha, Ribeiro e Oliveira (2008); Minghelli <i>et al.</i> (2013); Soares <i>et al.</i> (2020); Wu, Lee e Huang (2017); Batista e Oliveira (2015);
Aumento da imunidade	Terra <i>et al.</i> (2012);

Fonte: Autoria própria (2021).

Apenas um estudo descrevia os exercícios mais procurados por idosos; o mais citado foi a caminhada, seguido do alongamento, hidroginástica, exercícios de musculação, atividades de dança e bicicleta.

5 Atividade física ou exercício físico

A atividade física e exercício físico são comumente utilizados no dia a dia daqueles que procuram uma vida ativa, mas muitas vezes de forma errônea.

Cada um desses termos tem um significado específico. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), atividade física é todo o movimento realizado que requer gasto energético, ou seja, tudo aquilo que realizamos durante um dia, como caminhar, limpar a casa, brincar com as crianças etc. Para realizar alguma atividade física, não é necessário o auxílio de um profissional, tendo em vista que qualquer atividade básica se encaixa nessa condição.

Por outro lado, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020), os exercícios físicos são planejados e estruturados, sempre ligados a objetivos pessoais como manutenção da saúde, melhora na condição física, emagrecimento etc. Atividades como musculação, pilates e natação são exemplos de exercícios físicos. Nesse caso, é fundamental o auxílio de um profissional de educação física.

Portanto, as atividades físicas não são estruturadas e são realizadas no dia a dia, sem qualquer intenção de melhora física. Já o exercício físico requer planejamento e o auxílio de um profissional e quem os procura tem objetivos como, por exemplo, a manutenção da saúde. Logo, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

6 A terceira idade

No decorrer da sua vida, o ser humano passa por diferentes fases, onde ocorrem mudanças físicas, fisiológicas e emocionais. As mudanças na maioria das vezes são complicadas, tanto para a pessoa que as está vivendo, quanto para quem as acompanha de perto; cada fase traz consigo uma novidade, descobertas e dificuldades.

O número de idosos vem crescendo em nosso país. No Brasil, o Estatuto do Idoso, caracteriza o idoso como o indivíduo que tem mais de 60 anos.

As alterações ocasionadas pela idade podem deixar o indivíduo mais vulnerável. As principais alterações fisiológicas no idoso são a diminuição da massa magra, da força e da flexibilidade, redução do equilíbrio e postura, o que acarreta dificuldades na realização das atividades básicas, que elevam o risco de queda e comprometem a qualidade de vida (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011 apud FREITAS; SOUZA, 2019).

Quando o idoso se depara com dificuldades nas atividades básicas, perdendo independência, acaba se sentindo um peso para a família, com a consequente baixa de

autoestima, tristeza, sentimento de inutilidade; se esses sentimentos não são tratados da forma devida, são portas de entrada para a depressão.

Segundo Schenker e Costa (2019), o idoso é mais difícil de ser tratado em processos de depressão por não entender o que acontece com ele; os pacientes com idade mais avançada vêm de uma geração em que a depressão não era compreendida; um paciente mais jovem, ao contrário, aceitará o tratamento de forma mais positiva.

A fragilidade do idoso depende muito das suas particularidades. Alguns indivíduos se tornam idosos frágeis aos 60 anos, outros são funcionais aos 80; pontos importantes de observação são a presença ou não de comorbidades, doenças mentais, fatores sociais etc. Segundo Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), três sistemas fisiológicos são afetados com o desenvolvimento da fragilidade, são eles: o neuromuscular, o endócrino e o imunológico.

[...] As alterações imunológicas incluem o aumento de níveis circulantes de marcadores inflamatórios e variações de fatores ambientais que contribuem para a elevação da atividade inflamatória em idosos. As alterações endócrinas podem incluir a diminuição de hormônios como a testosterona, estrogênio, hormônio luteinizante e do dehidroepiandrosterona e o aumento dos níveis de cortisol. As alterações neuromusculares ocorrem com o aparecimento da sarcopenia e da dinapenia, que significam perda de massa e de força muscular, respectivamente [...] (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019, p. 211).

Para facilitar o cotidiano dos indivíduos acima dos 60 anos, algumas medidas dentro de casa podem ser adotadas como, por exemplo: piso antiderrapante no banheiro, para evitar quedas; ambientes bem iluminados; evitar tapetes pela casa; guardar os utensílios domésticos em lugares de fácil alcance, para evitar subir em cadeiras/escadas; abajur ao lado da cama; evitar escadas, mas, quando necessário, instalar corrimãos e degraus antiderrapantes. Os idosos, atualmente, são considerados saudáveis quando são capazes de realizar as atividades básicas do cotidiano de forma autônoma e independente.

Na perspectiva dos próprios idosos, envelhecer de forma saudável está ligado a uma alimentação balanceada e à prática regular de exercícios físicos. Além das condições psicológicas, que apontam ao otimismo e à felicidade, entre as dimensões espirituais cita-se a fé e, entre as sociais, as relações com a família, amigos e cônjuge (TAVARES *et al.*, 2017).

7 Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade

O ser humano sempre buscou formas de retardar o processo de envelhecimento: a aparência da pele, o corpo físico, as doenças da faixa etária, o emocional etc. Uma das maneiras mais eficazes para isso é levar uma vida saudável.

Quando pensamos em manter uma vida saudável, a primeira imagem que nos vem à mente é a prática de exercícios físicos. Quando o indivíduo decide praticá-los na terceira idade, na maioria das vezes, o principal objetivo é melhorar a qualidade de vida (QV), prejudicada pela inatividade. “O termo qualidade de vida engloba o desenvolvimento físico, social, psicológico e espiritual dos indivíduos” (CAMBOIM *et al.*, 2017). Segundo os autores, o aspecto físico é determinado pela funcionalidade da pessoa, pelo cansaço, sono, força, dor, entre outros. O social se associa com a afetividade, trabalho, situação financeira, família; o psicológico determina-se pela ansiedade, depressão, angústia e o espiritual está ligado à esperança, religiosidade e força interior.

Para Camboim *et al.* (2017), as atividades físicas têm grande influência na qualidade de vida; promovem a saúde, previnem doenças crônicas e proporcionam aos idosos longevidade e bem-estar. Os autores afirmam que praticar exercícios físicos na terceira idade, quando o organismo está mais suscetível ao desenvolvimento de doenças, traz benefícios físicos e mentais.

Andrade *et al.* (2019) concluíram que praticar exercícios físicos, em caminhadas ou em academias, melhora a qualidade de vida do idoso.

A melhoria da capacidade funcional — como levantar-se da cama sozinho, vestir as próprias meias, tomar banho sem ajuda, aptidão física e autonomia pessoal — motiva os idosos a procurar um profissional para praticar exercícios físicos regularmente. Isso atua na prevenção de doenças e na melhora da saúde do idoso, além de causar aumento na sua aptidão física, expandindo a independência e autonomia (SIMÃO *et al.*, 2004 apud ROMANO *et al.*, 2018).

O volume de oxigênio máximo (VO₂ max), principal indicador da saúde cardiovascular, também é beneficiado com os exercícios físicos, principalmente os aeróbios. Quando um indivíduo aumenta o VO₂ max, tem uma melhora significativa na prática de exercício, consegue elevar a intensidade dos exercícios, além de manter-se por mais tempo em exercícios mais pesados.

Segundo Romano *et al.* (2018), o exercício também provoca o aumento da massa muscular, controla a pressão arterial, atua no controle glicêmico, no perfil lipídico, ajuda a diminuir o peso corporal e melhora a função respiratória. Para os autores, o exercício regular melhora o equilíbrio, diminuindo as quedas e riscos de fraturas em idosos. Para Pacheco *et al.* (2019), o pilates (modalidade esportiva) contribui para a força, agilidade e resistência do idoso, além de fortalecer a aptidão física.

Cichocki *et al.* (2017) citam que a principal causa de morte em adultos são as doenças cardiovasculares (hipertensão, insuficiência cardíaca, arritmia cardíaca etc.). Alguns fatores que

aumentam o risco de uma doença cardiovascular são obesidade, diabetes, hipertensão arterial e sedentarismo.

Observando o sedentarismo como fator de risco para doenças cardiovasculares, entende-se que os exercícios físicos com o auxílio de um profissional capacitado reduzem a possibilidade de doenças desse tipo. Cichocki *et al.* (2017) afirmam que a prática de exercícios físicos por idosos tem efeitos positivos sobre o risco de doenças cardiovasculares, se realizados regularmente e de forma moderada a intensa.

Cassiano *et al.* (2020) observaram a diminuição dos riscos de desenvolver doenças cardiovasculares com a intervenção de exercícios físicos. A pesquisa de Vogel *et al.* (2017) mostrou que a atividade física é essencial na prevenção e tratamento de doenças crônicas como as cardiovasculares.

Sabe-se que uma das doenças típicas da idade mais avançada é a diabetes, caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose no sangue; o corpo pode não produzir insulina (hormônio responsável pelo controle da quantidade de glicose no sangue) ou não conseguir empregar de forma correta a insulina que produz.

Muitos ainda não levam a sério a gravidade que a diabetes pode assumir. Não controlar os níveis de diabetes pode trazer problemas graves como doença renal, afetando a capacidade de filtragem dos rins. Má circulação e úlcera (principalmente nos membros inferiores) também são comuns com o agravamento do diabetes.

A melhor maneira de se prevenir contra esses agravamentos da doença é evitá-la, mantendo hábitos saudáveis. O exercício físico se mostra eficaz para eludir o diabetes, ou mantê-lo em níveis mais baixos. Segundo Marçal *et al.* (2018), o exercício físico é considerado uma estratégia na prevenção e manutenção do diabetes mellitus tipo I, diminuindo a necessidade de insulina. Para os autores, o exercício físico também aumenta a aptidão cardiorrespiratória, diminui o colesterol sérico e melhora a saúde vascular.

Maia e Navarro (2017) indicam que o exercício físico é de grande importância para o tratamento do diabetes. Um estudo de Heubel *et al.* (2018) constatou que o protocolo de treinamento multicomponente (composto por exercícios de força, equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção) promoveu melhora no controle glicêmico de idosos com diabetes mellitus tipo 2.

Outra doença que aparece com maior incidência nos idosos é a hipertensão. Essa condição se dá pelo aumento da pressão que faz o sangue circular pelas artérias do corpo. É diagnosticada hipertensa quem tem a pressão arterial acima de 140/90 e é considerado grave quando a pressão está acima de 180/120.

Alguns métodos eficazes de manter a pressão arterial regulada são os exercícios físicos regulares com um profissional qualificado, baixa ingestão de sódio e uma alimentação equilibrada.

Brambilla, Portilla e Caldart (2020) ressaltam que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso, auxiliando na manutenção dos níveis de pressão arterial sistólica e diastólica e na saturação periférica de oxigênio; assim, impacta positivamente na qualidade de vida e no convívio social dos idosos praticantes. Azevedo *et al.* (2019) afirmam que o exercício físico é recomendado no tratamento da hipertensão arterial. Durante o exercício ocorre elevação da pressão arterial (PA) mas, no momento de descanso, observa-se a sua redução.

Maia e Navarro (2017) também constataram que a prática de exercícios físicos é de grande importância para o controle da hipertensão arterial. As doenças e transtornos mentais ganharam mais atenção no século XXI, pois anteriormente eram vistos como exageros.

O transtorno de ansiedade se dá pela preocupação extrema e medo de situações cotidianas. Esse transtorno pode se manifestar através de sintomas simples — como sudorese e sensação de cansaço — até sintomas mais graves como taquicardia e falta de ar. Pode acontecer em qualquer fase da vida, desde crianças até idosos. O exercício físico entra como prevenção e manutenção também dessa condição.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) considera que a atividade física traz benefícios para o físico e para a mente do praticante; é uma estratégia para aliviar os sintomas da ansiedade. Laux *et al.* (2018) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar a ansiedade de determinados trabalhadores antes e após a introdução de uma série de exercícios físicos e comprovaram que houve melhora nos níveis de ansiedade dos participantes da pesquisa.

Para Minghelli *et al.* (2013), a prática de exercício físico tem grande influência na baixa dos níveis de ansiedade em idosos.

Outra doença que ganhou bastante atenção atualmente é a depressão. Trata-se de uma doença psiquiátrica crônica; segundo Santos (2019), os sintomas mais comuns são tristeza profunda, perda de interesse, desânimo, irritabilidade, apatia, baixa autoestima, falta de apetite e cansaço; produz danos sociais, afetivos e laborais.

Segundo Santos (2019), a depressão ocupa o quarto lugar no ranking das principais doenças que causam deficiência. A autora informa que ela ocorre por inúmeros fatores, produz alterações psicológicas que podem levar à morte. O tratamento é realizado através de antidepressivos, mas com o alto custo e a extensão do tempo de tratamento, a prática de exercícios físicos vem sendo indicada como terapia alternativa e eficaz.

Santos (2019) afirma que a inatividade física é um dos fatores mais impactantes na saúde mental de qualquer indivíduo, pois quando acontece a diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, se produz um grande aumento de estresse, ansiedade e possivelmente depressão. A autora cita que pessoas depressivas tendem a ter altas chances de adquirir outras doenças e o exercício físico traz benefícios não só contra a depressão propriamente dita, mas também ajuda no controle do peso corporal, mudando a autoimagem, aliada à autoestima. Santos (2019) indica ainda que os exercícios físicos podem ser eficazes na redução e manutenção de doenças psicológicas, pois, além da motivação, produzem sensação de satisfação e felicidade.

A prática de exercícios físicos gera liberação de endorfina, hormônio produzido pela glândula hipófise. Esse hormônio é responsável pela sensação de bem-estar e melhora do humor, além de ter uma forte ação analgésica (CUNHA, RIBEIRO, OLIVEIRA, 2008). Para Minghelli *et al.* (2013), os exercícios físicos auxiliam também nos níveis de depressão em idosos.

Os estudos de Soares *et al.* (2020) e Wu, Lee e Huang (2017) apontaram que a prática de exercício físico reduz o quadro de depressão em praticantes. Wu, Lee e Huang (2017) ainda constataram que exercícios aeróbios intensificam os resultados.

A prática prolongada de exercícios físicos auxilia no tratamento da depressão, pois atua na liberação de hormônios como a endorfina; porém, segundo Batista e Oliveira (2015), a sua interrupção pode provocar retrocesso no processo de reabilitação do paciente depressivo; por isso é importante manter a prática regular constante.

O sistema imunológico é de grande importância para o ser humano. Ele é o responsável pela proteção do nosso corpo contra infecções. Ao envelhecermos, o sistema imune também sofre deteriorações. Segundo Alves e Bueno (2019), a imunossenescência — um conjunto de alterações que ocorrem na resposta imune — faz com que o corpo tenha maior dificuldade em combater as infecções e perde capacidade de memória imunológica, deixando o organismo do idoso mais suscetível às doenças infecciosas e ao desenvolvimento do câncer.

Existem algumas formas de manter o nosso sistema imunológico forte, como por exemplo: manter uma alimentação adequada, não fumar, ter o sono regulado e ter o hábito de praticar exercícios físicos. Terra *et al.* (2012, p. 213) informam que: “O exercício de intensidade moderada promove proteção contra infecções causadas por microrganismos intracelulares, pois direciona a resposta imune para a predominância de células Th1.”

O mais importante para fazer exercícios físicos é iniciar. Uma das práticas mais procuradas por idosos, e que abre oportunidades para outras, é a caminhada. Kemoun *et al.*

(1999 apud BRAMBILLA; PORTILLA; CALDART, 2020) afirmam que a caminhada vem sendo estudada pela sua importância na prevenção de quedas na terceira idade. Os autores consideram que a caminhada orientada preserva a amplitude e a qualidade do movimento.

Segundo um estudo realizado por Ferraro e Cândido (2017), a atividade física mais procurada pela terceira idade é a caminhada, seguida do alongamento, hidroginástica, exercícios de musculação, atividades de dança e bicicleta. Elas citam ainda que, quando se pergunta aos idosos sobre a sua motivação para buscar alguma atividade física, a resposta mais frequente é a saúde, seguida de prazer, autoestima, indicação médica, socialização, prevenção de doenças, entre outros.

8 Conclusões

Esse artigo apontou as diferenças entre atividade física e exercício físico, com o intuito de conceituar melhor cada termo, pois a proposta deste estudo era analisar os benefícios do exercício físico na terceira idade e somente após diferenciar os dois termos isso seria possível. Praticar exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a vida do praticante da terceira idade, pois contribui de forma direta na sua qualidade de vida. A caminhada foi apontada como o exercício mais procurado pelos idosos.

Referências

- ALVES, Amanda Soares; BUENO, Valquiria. Imunosenescência: participação de linfócitos T e células mieloides supressoras nas alterações da resposta imune relacionadas ao envelhecimento. **Einstein**, São Paulo, v. 17, n. 2, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019RB4733. Acesso em: 15 fev. 2021.
- ANDRADE, Natália Cristina *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. **Revista Colloquium Vitae**, Presidente Prudente - SP, v. 10, n. 3, 2019. Disponível em: <https://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2834>. Acesso em: 21 fev. 2021.
- AZEVEDO, Luan Moraes *et al.* Exercício físico e pressão arterial: efeitos, mecanismos, influências e implicações na hipertensão arterial. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, São Paulo, v. 29, n. 4, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338101094_EXERCICIO_FISICO_E_PRESSAO_ARTERIAL_EFEITOS_MECANISMOS_INFLUENCIAS_E_IMPLICACOES_NA_HIPERTENSAO_ARTERIAL. Acesso em: 5 abr. 2021.
- BATISTA, Jefferson Isaac; OLIVEIRA, Alessandro. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá - MT, v. 19, n. 3, 2015. Disponível em:

<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acesso em: 20 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como a atividade física pode te ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade**. 2019. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/como-a-atividade-fisica-pode-te-ajudar-a-aliviar-os-sintomas-da-ansiedade>. Acesso em: 16 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício físico x atividade física: você sabe a diferença?** 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca#:~:text=Para%20cada%20fase%20da%20vida,de%20maior%20intensidade%20por%20semana>. Acesso em: 5 abr. 2021.

BRAMBILLA, Thiago; PORTILLA, Daniele; CALDART, Claudia. Capacidade funcional de idosos que praticam caminhada orientada. **Revista Inspirar Movimento e Saúde**, Curitiba, v. 20, n. 3, p. 4-14, 2020. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/revista/337833/>. Acesso em: 6 fev. 2021.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias *et al.* Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line**, Recife - PE, v. 11, n. 6, p. 2416, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405>. Acesso em: 23 mar. 2021.

CASSIANO, Andressa do Nascimento *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2020.v25n6/2203-2212/>. Acesso em: 4 maio 2021.

CICHOCKI, Marcelo *et al.* Atividade física e modulação do risco cardiovascular. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 1, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922017000100021&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 abr. 2021.

CUNHA, Giovani S; RIBEIRO, Jerri L; OLIVEIRA, Álvaro R. Níveis de Beta-Endorfina em resposta ao exercício e no sobretreinamento. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 52, n. 4, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302008000400004>. Acesso em: 25 abr. 2021.

FERRARO, Naiara Santiago; CÂNDIDO, Aldrina da Silva Confessor. Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade. **Rev. Mult. Psic.**, Jaboatão dos Guararapes - PE, v. 11, n. 38 p.604-605, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/973>. Acesso em: 24 fev. 2021.

FREITAS, João Paulo; SOUZA, Andreza Thimoteo. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes do método pilates em aparelhos. **Revista Inspirar Movimento e Saúde**, Moema - SP, v. 19, n. 3, p. 3, jul./set. 2019. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/revista/avaliacao-da-qualidade-de-vida-de-idosos-praticantes-e-nao-praticantes-do-metodo-pilates-em-aparelhos/>. Acesso em: 3 abr. 2021.

HEUBEL, Alessandro Domingues *et al.* Treinamento multicomponente melhora a aptidão funcional e controle glicêmico de idosos com diabetes tipo 2. **J. Phys. Educ.**, Maringá - PR, v. 29, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/32996/21933>. Acesso em: 8 maio 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Rio de Janeiro: IBGE, 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: 15 fev. 2021.

LAUX, Rafael Cunha *et al.* Efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a ansiedade. **Ciencia & Trabajo**, Santiago - Chile, v. 20, n. 62, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328436984_Efeito_de_um_Programa_de_Exercicio_Fisico_no_Ambiente_de_Trabalho_Sobre_a_Ansiedade. Acesso em: 29 abr. 2021.

MAIA, Ricardo Henrique Silva; NAVARRO, Antonio Coppi. O exercício físico leve a moderado como tratamento da obesidade, hipertensão e diabetes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 66, 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/535>. Acesso em: 9 maio 2021.

MARÇAL, Danilo Francisco da Silva *et al.* Efeitos do exercício físico sobre diabetes mellitus tipo 1: uma revisão sistemática de ensaios clínicos e randomizados. **Journal of Physical Education**, Maringá - PR, v. 29, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/SQpYDCgWnMN9TfqJVPRZXhL/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2021.

MINGHELLI, Beatriz *et al.* Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Arch. Clin. Psychiatry**, São Paulo, v. 40, n. 2, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>. Acesso em: 7 maio 2021.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Atividade física**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 5 abr. 2021.

PACHECO, Luana de Andrade *et al.* Contribuições da prática de pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama - PR, v. 23, n. 3, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1046182>. Acesso em: 3 maio 2021.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioter Pesqui**, São Paulo, v. 26, n. 2, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/HxHRwflJ9NZmkkDymvGRL4G/?lang=pt>. Acesso em: 23 fev. 2021.

ROMANO, Taís Alves *et al.* Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, n.

74, 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1414>. Acesso em: 15 mar. 2021.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Petrolina - PE, v. 18, n. 2, 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106>. Acesso em: 16 abr. 2021.

SCHENKER, Miriam; COSTA, Daniella Harth. Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, 2019 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fjgYFRhV7s4Tgqvdf5LKBDj/?lang=pt>. Acesso em: 4 abr. 2021.

SOARES, Thaise Dutra *et al.* Efeitos do exercício físico na obesidade e depressão: uma revisão. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 86, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1280>. Acesso em: 16 abr. 2021.

TAVARES, Renata Evangelista *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar. 2021.

TERRA, Rodrigo *et al.* Efeito do exercício no sistema imune: resposta, adaptação e sinalização celular. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 3, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CGmwG98hSB4pmV65hgPtZBR/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2021.

VOGEL, Jürgen *et al.* Digitally enhanced recovery: Investigating the use of digital self-tracking for monitoring leisure time physical activity of cardiovascular disease (CVD) patients undergoing cardiac rehabilitation. **Revista Plos One**, San Francisco - Cal/ Cambridge - UK, v. 12, n. 10, 2017. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0186261>. Acesso em: 5 maio 2021.

WU, Pei-Ling; LEE, Megan; HUANG, Tzu-Ting. Effectiveness of physical activity on patients with depression and Parkinson's disease: A systematic review. **Revista Plos One**, San Francisco - Cal/ Cambridge - UK, v. 12, n. 7, 2017. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0181515>. Acesso em: 2 maio 2021.