

Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos

Contributions of physical activity in promoting health, autonomy and independence of elderly

Ramon Missias Moreira
Rafael Messias Teixeira
Karine Oliveira Novaes

RESUMO: Este estudo objetivou desenvolver uma revisão integrativa de literatura sobre a relação entre a atividade física e o processo de envelhecimento na sua interface com a autonomia e independência funcional de idosos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, analítica e descritiva, baseada na revisão integrativa da literatura na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, a partir dos descritores: “Autonomia”, “Idoso” e “Atividade física”. Foram encontrados 89 artigos e, após análise de conteúdo, destes, 16 foram selecionados. Foi possível perceber os benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas sistematizadas em relação à manutenção da saúde e da autonomia e independência dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Atividade física; Autonomia; Independência.

ABSTRACT: *This study aimed to develop an integrative review of literature about the relationship between physical activity with the aging process and its interface with the autonomy and functional independence of older people. This is a qualitative, descriptive and analytical, based on a literature review in the database of the Virtual Health Library, the descriptors: "autonomy", "elderly" and "physical activity". 89 articles met and after content analysis, 16 articles were selected. It was possible to see the relationship and the benefits provided by the practice of regular physical activity in relation to the maintenance of health and autonomy and independence of the elderly.*

Keywords: *Elderly; Physical activity; Autonomy; Independence.*

Introdução

O envelhecimento é um processo fisiológico, que ocorre com todas as espécies de seres vivos. Um processo irreversível, que acelera na maturidade e que provoca várias modificações no organismo, atingindo também os aspectos sociais e psicológicos, assim interferindo na capacidade funcional do indivíduo, o que interfere, conseqüentemente, na sua qualidade de vida (Mazo, Lopes & Benedetti, 2009).

Destarte, com os avanços da ciência e da tecnologia, no que diz respeito à saúde, há um maior controle sobre doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas, o que tem promovido uma queda na taxa de mortalidade; os novos moldes culturais têm gerado uma queda também na taxa de fecundidade, devido, por exemplo, aos métodos anticoncepcionais e a uma maior inserção da mulher no mercado de trabalho. Isso tem propiciado uma mudança no perfil demográfico da população em nível mundial, sendo hoje o envelhecimento populacional um fenômeno considerável, apresentando um crescimento elevado da população idosa em comparação a outros grupos etários (Camarano, Kanso & Carvalho, 2013).

Nesse sentido, a autonomia é um elemento central no processo do envelhecimento ativo, quando promover a autonomia das pessoas idosas e o direito à sua autodeterminação mantêm a sua dignidade, integridade e liberdade de escolha, sendo fundamental para a promoção de melhores condições de saúde (Borges, Benedetti & Farias, 2011). Nessa perspectiva, alguns cuidados devem ser direcionados às pessoas idosas, tendo em vista que durante o processo de envelhecimento algumas alterações orgânicas ocorrem nos indivíduos nessa fase da vida, dentre elas: perda de massa e diminuição da força muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição do VO_2 máximo, perda visual de forma progressiva, densidade mineral óssea, modificações hormonais, diminuição de peso, demências, dentre outras (Ciolac, 2013).

Essas alterações provocam uma maior vulnerabilidade ao acometimento de doenças ou problemas de saúde, além de afetar a autonomia e a independência dos idosos. A qualidade do processo de envelhecimento é fortemente influenciada positiva ou negativamente por vários fatores, tais como traços hereditários, estilo de vida, prática regular de exercícios, sedentarismo, questões sociais e culturais (Mazo, Lopes & Benedetti, 2009).

Com o aumento dessa população em nível mundial, e o conhecimento acumulado sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas para um envelhecimento ativo, há hoje uma preocupação muito grande que incentiva e mobiliza grande quantidade de estudos nesse sentido (Borges & Moreira, 2009; Alencar *et al.*, 2010; Benedetti, Mazo & Borges, 2012; Ciolac, 2013; Aciole & Batista, 2013).

A partir das premissas acima enunciadas, este estudo objetivou desenvolver uma revisão integrativa de literatura sobre a relação entre a atividade física com o processo de envelhecimento e sua interface com a autonomia e independência funcional de idosos.

Método

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter analítico e descritivo (Minayo, Deslandes & Gomes, 2012). Para viabilizar o desenvolvimento desta investigação científica, realizou-se uma revisão integrativa de literatura, que consistiu na construção de uma análise da literatura, contribuindo para discussão e reflexão sobre o desenvolvimento de novos estudos (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Corroborar-se aqui com Botelho, Cunha & Macedo (2011), ao argumentarem que o termo integrativo diz respeito à integração dos conceitos, opiniões e ideias oriundas das pesquisas utilizadas no método. Inicialmente, foi realizada a pesquisa e refinamento científico de modo sistemático no Portal da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), em consonância com os critérios de seleção e inclusão previamente estabelecidos.

Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores: “Autonomia”, “Idoso” e “Atividade física”, empregando-se o termo operante lógico “and” entre as palavras-chave para um melhor delineamento das buscas. Os critérios de inclusão adotados por esse estudo foram: artigos originais e de revisão de literatura, publicados entre os últimos cinco anos (2008-2013), em periódicos nacionais, nos idiomas português e inglês e com texto completo. Desse modo, foram excluídos os artigos publicados anteriormente ao ano de 2008, dissertações, teses, monografias de graduação e especialização, artigos sem a versão completa disponível, e artigos publicados em periódicos estrangeiros.

Nessa busca, foram selecionados os artigos que possuem relação direta com o objeto de estudo desta pesquisa. Para a análise do *corpus*, utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), que se organiza em três etapas a serem seguidas: a pré-análise, a

exploração do material e o tratamento dos dados, inferência e interpretação. Primeiramente, para identificar se os artigos atendiam aos critérios de inclusão, foi realizada uma análise dos títulos dos estudos selecionados. Em outro momento, foram analisados os resumos por dois revisores independentes, utilizando-se uma ficha seguindo os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os artigos que não entraram em um consenso em relação aos critérios de inclusão foram analisados por meio de um terceiro revisor. Para melhor visualização e organização das respostas, foi construído um quadro de acordo com as informações relevantes, no tocante às variáveis: revista/ano, autor(es), título, objetivo(s), resultado(s).

Resultados

As estratégias de buscas forneceram um universo de 89 artigos. Por meio da leitura dos títulos, foi excluída a maior parte dos artigos visto que não contemplavam os critérios estabelecidos, resultando em 65 resumos que, quando pertinentes, foram submetidos a uma avaliação mais criteriosa. Assim, foram totalizados 28 artigos que, após a leitura dos textos completos, 16 estudos foram selecionados para a revisão.

Segue abaixo o quadro com os artigos selecionados que se encaixam na temática “atividade física na promoção da saúde e da autonomia e independência de idosos”, publicados no período entre os anos 2009 até 2013:

Revista/Ano	Autor	Título	Objetivo	Resultados
Revista Saúde Pública/ 2009	Del Duca, G.F., Silva, M.C. & Hallal, P.C.	Incapacidade funcional para atividades básicas instrumentais da vida diária em idosos.	Estimar a prevalência e os fatores associados à incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária de idosos.	A associação entre incapacidade funcional em atividades básicas e instrumentais com o aumento da idade é um importante indicador para que os serviços de saúde planejem ações, visando a prevenir ou postergar a incapacidade funcional.

Motriz, 2009	Borges, M.R.D. & Moreira, A.K.	Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários.	Verificar os níveis de autonomia para desempenho nas AVDs e AIVDs de idosos praticantes de atividades físicas regularmente e de idosos sedentários.	Os resultados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo, assim, os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo.
Revista Brasileira de Ciência e Movimento/ 2009	Leal, S.M.O. <i>et al.</i>	Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas.	Verificar os efeitos do treinamento funcional sobre o equilíbrio postural, autonomia funcional e qualidade de vida de idosos ativos.	O treinamento funcional aplicado atingiu o objetivo de melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa.
Fisioterapia em movimento/ 2010	Alencar, N.A. <i>et al.</i>	Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias.	Analisar os níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias.	Pela análise dos resultados pôde-se observar que os níveis de atividade física encontrados nas idosas ativas foi maior que os das sedentárias.
Revista Brasileira de Medicina do Esporte/ 2010	Perez, A.J. <i>et al.</i>	Estudo comparativo da autonomia de ação de idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares.	Comparar os resultados do Sistema Sênior de Avaliação da Autonomia de Ação em mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos de forma regular.	Os resultados do QSAP para as necessidades de atividades físicas realizadas, impostas pelo meio ambiente e referidas como importantes para a percepção de uma vida autônoma, foram similares nos dois grupos.
Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano/ 2011	Jerônimo, D.P. <i>et al.</i>	Avaliação da autonomia de idosas fisicamente ativas e sedentárias.	Avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas por meio de bateria de testes.	Os testes utilizados para a avaliação da autonomia funcional, para a realização das AVDs, são ferramentas importantes e fidedignas na mensuração do grau da autonomia funcional do idoso.
Estudos interdisciplinares do envelhecimento/ 2011	Silveira, S.C., Faro, A.C.M., Oliveira, C.L.A.	Atividade Física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos: revisão de literatura e interfaces do cuidado.	Conhecer a produção do conhecimento, voltada para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos por meio da atividade física.	Os estudos nos permitem confirmar que a manutenção da capacidade funcional e autonomia no envelhecimento são significativamente influenciadas, dentre outros fatores, pela prática regular de atividade física.

Revista Latino Americana de Enfermagem, 2012	Virtuoso Junior, J.S., Tribess, S., Paulo, T.R.S., Martins, C.A., Romo-Perez, V.	Atividade física como indicador preditivo para incapacidade funcional em pessoas idosas.	Analisar o tempo despendido em atividades físicas, nos sexos feminino e masculino, como preditor da ausência da incapacidade funcional em idosos.	Encontrou-se maior área sob a curva ROC para o tempo despendido em atividades físicas no sexo feminino. Observou-se que 280 minutos/semana (mulheres) ou 410 minutos/semana (homens) foram os melhores pontos de corte para predizer a ausência de incapacidade funcional. O tempo despendido em práticas de atividades físicas pode servir como importante indicador para seleção de grupos prioritários, visando a determinadas intervenções.
Ciência & Saúde Coletiva/ 2012	Penha, J.C.L., Piçarro, I.C. & Barros Neto, TL.	Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica, na cidade de Santos.	O objetivo deste estudo foi comparar a evolução da aptidão física, capacidade funcional e densidade mineral óssea de mulheres fisicamente ativas durante um ano.	A velocidade de levantar da cadeira evidenciou diferença significativa nos três grupos de -14,3% a -45,5%, na de andar, houve melhora significativa nos grupos A e B (-12,1% a -13,9%), na máxima de andar (-15,4% a -18,5%), a flexão de cotovelo em todos os grupos (18,9% a 24,1%) e a impulsão vertical (22,5% a 43,9%) nos grupos B e C; o levantar da cadeira em 30 segundos de 25,2% a 30,8% nos grupos A e B, o teste da flexibilidade no grupo A, que variou de 16,2% a 33,3% e a marcha estacionária nos três grupos de 16,4% a 30,0%; a densitometria óssea evidenciou ganho significativo de massa óssea de 3,1% a 10,2%. Os resultados sugerem um efeito favorável da atividade física regular.
Ciência & Saúde Coletiva/ 2012	Benedetti, T.R.B., Mazo, G.Z. & Borges, L.J.	Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis.	Objetivou-se verificar a associação entre condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis, Santa Catarina.	Os resultados demonstraram que 60,6% dos idosos foram classificados como ativos fisicamente. A presença de doenças foi relatada por 74% dos idosos, sendo que os participantes de grupos de convivência (GP) apresentaram maior prevalência que o grupo não participante (GNP). Porém, mesmo com maior prevalência de doença, os idosos do GP apresentaram percepção positiva do estado de saúde. Para as mulheres, a participação em grupos de convivência associou-se positivamente com a percepção do estado de saúde ($p < 0,001$) e com a presença de doença ($p = 0,005$).

Caderno de Terapia Ocupacional da UFSCar/ 2012	Bispo, E.P.F., Rocha, M.C.G. & Rocha, M.F.M.R.	Avaliação da capacidade funcional de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família na comunidade do Pontal da Barra, Maceió-AL.	Avaliar a capacidade funcional de idosos cadastrados na estratégia de saúde da família na comunidade do Pontal da Barra e a influência do gênero e da idade.	Os resultados demonstraram que, na avaliação do gênero, constatou-se n=43 idosos do gênero masculino (45%) e n=52, do gênero feminino (55%), sendo utilizado, para análise de variância, o teste Kruskal-Wallis, e o pós-teste com o T-student, com valor de p=0,01. Quanto à idade, dividiu-se em três grupos: de 60 a 70 anos, n=47 idosos (50%); 71 a 80 anos, n=39 idosos (41%), e 81 a 90 anos, n=9 idosos (9%). Cerca de 89% dos escores do HAQ obtiveram resultados entre os valores 0 e 2, ou seja, os resultados demonstraram que a maior parte dos idosos foi classificada como “sem incapacidade” e bem abaixo da média de máxima incapacidade.
Saúde em Debate/ 2012	Cunha, J.X.P. <i>et al.</i>	Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem.	Objetiva-se analisar a literatura existente sobre a preservação dos aspectos éticos da autonomia da pessoa idosa e as implicações na assistência de enfermagem.	Mesmo para as pessoas idosas que se encontram em estado de saúde mais fragilizado, na medida do possível, sua autonomia deve ser estimulada por meio de ações simples, como a escuta ativa, considerando a singularidade do envelhecimento de cada pessoa e a repercussão positiva no cuidado.
Revista Brasileira de qualidade de vida/2013	Aragoni, J. <i>et al.</i>	Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência.	O presente estudo tem como objetivo verificar se os idosos participantes de grupos de convivência de Florianópolis são independentes e adeptos a uma prática regular e sistematizada de atividade física.	Entre os 258 idosos participantes de Grupos de Convivência, 96,9% são mulheres, 64% com faixa etária entre 60 e 74 anos, 31% moram sozinhas, 54,2% são aposentadas, 34,9% completaram o primário, 53,9% pertencem ao extrato econômico C, 84,1% possuem uma ou mais doenças, em média são independentes e são fisicamente ativos, embora metade dos idosos (50,4%) tenha percepção de saúde negativa.
Revista de Enfermagem da UFPI/ 2013	Sousa, S.S. <i>et al.</i>	Study of sociodemographics factors associated with functional dependence in the elderly.	O objetivo desta pesquisa foi identificar as características sociodemográficas e o grau de dependência de idosos acompanhados na Estratégia Saúde da Família da cidade de Picos-PI.	Constatou-se a predominância de pessoas do sexo feminino, casadas, com filhos e elevado número de analfabetas. A maioria dos idosos possuía morbidades e dependência parcial para as atividades instrumentais da vida diária. Evidenciou-se maior dependência para as atividades no sexo feminino e em idosos longevos, sendo que a presença de condições crônicas e a inatividade física estiveram associadas à incapacidade na população.

Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste/ 2013	Santos, S.C. <i>et al.</i>	(In)dependência na realização de atividades básicas de vida diária em pessoas idosas domiciliadas.	Objetivou-se delinear a (in)dependência na realização de atividades básicas de vida diária de pessoas idosas domiciliadas; aplicar gerontotecnologias educativas direcionadas à minimização de perdas funcionais específicas; identificar alterações da funcionalidade dessas pessoas, após utilização das gerontotecnologias educativas.	Na realização das atividades básicas de vida diária, 21% dos idosos apresentaram alguma dependência nas duas coletas, com destaque para a função continência (urinária). A gerontotecnologia serviu como elemento fundamental na promoção de melhores condições de saúde, através de atividades educativas.
Revista da Escola de Enfermagem da USP/2013	Gratão, A.C.M. <i>et al.</i>	Dependência Funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador.	Finalidade do estudo: identificar a dependência funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador.	Entre os idosos, a maioria era do sexo feminino (67,8%), com média de 76,6 anos, baixa escolaridade (54,7%) e renda individual mensal de R\$ 942,20. Apenas 15,7% foram identificados como dependentes. A média de sobrecarga dos cuidadores foi de 27,8 ($\pm 17,5$). A dependência do idoso foi fator de risco para sobrecarga do cuidador ($p < 0,05$). A abordagem preventiva e a intervenção precoce devem ser prioritárias para essa população.

Com os resultados da pesquisa foi possível perceber os benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas em relação à manutenção da saúde e das capacidades funcionais do indivíduo idoso, permitindo deduzir que o sedentarismo pode acelerar o decréscimo da capacidade funcional, levando à dependência para o desempenho das atividades cotidianas.

Discussão

A prática regular de atividades físicas na velhice tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da saúde e da independência funcional, além da promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos. Os termos saúde, autonomia,

qualidade de vida, independência funcional e bem-estar, estão de certa forma interligados, e existe um grau de influência entre eles.

O respeito ao princípio da autonomia na assistência ao idoso deve levar o profissional de saúde a considerar a capacidade de escolha, crenças e valores morais do idoso. Isso possibilita que o mesmo exerça a sua autonomia e decida entre as alternativas de cuidado que lhe são apresentadas, a partir da compreensão clara das consequências de cada uma delas (Cunha *et al.*, 2012).

A maioria dos estudos originais analisados apresentou o sexo feminino como predominante nas pesquisas (Benedetti, Mazo & Borges, 2012; Aragoni *et al.*, 2013; Gratão *et al.*, 2013; Santos *et al.*, 2013; Souza *et al.*, 2013), o que corrobora com dados oficiais, em que este fenômeno da feminização do envelhecimento está relacionado com o diferencial da mortalidade de sexos, cabendo às mulheres, desde a década de 1950, uma maior expectativa de vida (Nicodemo & Godoi, 2010)

A revisão de literatura feita por Silveira *et al.* (2011) traz informações relevantes relacionadas à prática de exercícios e seus resultados como o treinamento simultâneo de força, resistência, aeróbio e treino de equilíbrio que, na pesquisa realizada, confirmaram pouca influência na funcionalidade e na qualidade de vida, porém revelaram eficácia na prevenção de quedas em idosos. Os treinamentos de flexibilidade, força, equilíbrio e outros componentes são destacados no desempenho das atividades cotidianas, possibilitando maior segurança e independência.

Considerando-se a importância da atividade física na manutenção desses componentes de aptidão física, muitos estudos (Borges & Moreira, 2009; Alencar *et al.*, 2010; Benedetti, Mazo & Borges, 2012; Del Duca, Antes & Hallal, 2013) têm analisado a eficácia de diversas modalidades de exercícios, na prevenção de quedas, bem como na manutenção da independência e da mobilidade. A pesquisa desenvolvida por Silveira *et al.* (2011) demonstra que diversos componentes como flexibilidade, força, equilíbrio, coordenação, dentre outros, devem ser considerados na composição de um programa de atividades físicas para idosos. Isso permite confirmar que a manutenção da capacidade funcional e autonomia no envelhecimento são significativamente influenciadas, dentre outros fatores, pela prática regular de atividade física.

Dentre os artigos estudados, percebe-se que o foco no estudo da relação entre a atividade física e a capacidade funcional está voltado apenas à questão da autonomia para as práticas das AVD - atividades da vida diária- e as AIVD - atividades instrumentais da vida

diária. Levando em consideração que, segundo a WHO (2005), autonomia é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências. E independência é a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária; a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros. É necessária maior elucidação sobre esses termos, para que se possa entender como os benefícios propiciados pela prática regular de atividade física interferem na autonomia e independência do indivíduo idoso.

Alguns exemplos de atividades da vida diária são: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, deitar e levantar da cama/cadeira, comer, urinar e/ou evacuar. Alguns exemplos de atividades instrumentais da vida diária são: usar o telefone, usar meio de transporte, fazer compras, arrumar a casa, preparar comida, lavar roupa, cuidar do dinheiro, tomar remédios. Atividades essas que necessitam de força, flexibilidade, equilíbrio, resistência, agilidade, dentre outras habilidades motoras (Del Duca, Antes & Hallal, 2013).

O avanço da idade e o próprio processo de envelhecimento interferem diretamente tanto nas atividades básicas da vida, quanto nas instrumentais, principalmente nos idosos com maiores níveis de incapacidade funcional. A prática regular de atividades físicas nessa fase da vida tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos (Benedetti, Mazo & Borges, 2012). Borges e Moreira (2009) destacam influências positivas da prática regular de atividades físicas nos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs em idosos.

Corroborar-se ainda com Borges & Moreira (2009), ao salientarem que grande parte dos idosos já demonstram interesse em manter-se mais saudáveis, ativos e independentes neste período do ciclo vital. Crescem também os programas e projetos (Rocha & Freire, 2007; Gratão *et al.*, 2013) relacionados à promoção da saúde e bem-estar desses indivíduos. Entre as propostas desses programas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividades físicas, podendo ser: esportes, danças, exercícios de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, quando bem executadas e orientadas, benefícios à saúde.

Não obstante, estudos semelhantes demonstram que a execução de atividades físicas sistematizadas possui um potencial preditivo para ausência da incapacidade funcional em idosos e que o aperfeiçoamento na densidade óssea, no estado funcional global, na força muscular e no equilíbrio dinâmico com o exercício regular pode atenuar ou até mesmo

reconfigurar a síndrome da fragilidade física (Jerônimo *et al.*, 2011; Virtuoso Jr *et al.*, 2012; Penha, Piçarro & Barros Neto, 2012).

Alencar *et al.* (2010) também alcançaram, nos resultados de sua pesquisa, a conclusão de que a atividade física é um pré-requisito para um envelhecimento ativo. Eles demonstraram que a flexibilidade e a resistência muscular localizada podem ser melhoradas com a prática de atividade física regular. Nota-se, ainda, que as idosas ativas obtiveram melhores resultados, havendo diferença estatística significativa para todos os testes (teste de caminhada, levantar-se da posição sentada, levantar-se da cadeira, locomover-se pela casa e levantar-se da posição de decúbito ventral) por elas realizados, quando comparadas com idosas sedentárias. Esses testes avaliam a agilidade e o equilíbrio do idoso executante, tornando-se, assim, um importante instrumento de avaliação da autonomia em desempenhar atividades da vida diária.

Nesse mesmo sentido, na pesquisa realizada por Borges & Moreira (2009), percebe-se que os idosos sedentários apresentam nível inferior de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs quando comparados aos indivíduos ativos fisicamente. Os dados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos negativos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo.

A pesquisa de Perez *et al.* (2010) foi a única a tratar o termo autonomia em sua totalidade considerando os problemas ambientais, sociais, culturais e econômicos. Os autores tratam esse objeto, compreendendo-o numa perspectiva ampliada, estando a autonomia não apenas associada à mera ausência de incapacidades estabelecidas clinicamente, eles entendem que, da mesma forma que a saúde não trata-se apenas da ausência de doenças, a autonomia também não é apenas a ausência de dependência física. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001) afirmou que o ambiente físico em que o idoso está inserido pode determinar a dependência funcional ou não do indivíduo.

No estudo de Gratão *et al.* (2013), a independência do idoso está diretamente relacionada com a sua capacidade para desenvolver as AVD's sem ajuda ou auxílio, a liberdade e a autonomia para decidir pela sua própria vontade, com a capacidade de gerenciar a sua vida. Desse modo, a capacidade funcional, para além da mera capacidade de realizar as tarefas cotidianas, está relacionada com a manutenção das atividades mentais e a possibilidade de socialmente ser um idoso integrado e incluído. Portanto, quando essa independência e autonomia estão fragmentadas é que surge a necessidade de uma pessoa para cuidar desse idoso.

Ainda no estudo de Perez *et al.* (2010), idosas praticantes e não praticantes regulares de exercícios físicos exibiram níveis similares de autonomia de ação. Contudo, a quantidade de idosas que foram consideradas autônomas foi maior dentre as que se exercitavam regularmente, apresentando superioridade significativa em relação à aptidão física, de acordo com os resultados de outro tipo de teste realizado. O impacto ambiental revelou-se mais importante na determinação das necessidades relacionadas à autonomia de ação dos grupos observados, do que possíveis frustrações derivadas da não realização de atividades por eles valorizadas.

Na investigação científica de Aragoni *et al.* (2013) observou-se que, em relação a categoria independência funcional, os idosos entrevistados (em sua grande maioria) adquiriram uma pontuação muito próxima do valor máximo, revelando independência total. Nesse contexto, o estudo realizado por Benedetti, Mazo & Borges (2012) apresenta que a capacidade funcional dos idosos foi configurada como “muito boa” em 81,5% dos idosos atendidos pelos grupos de convivência no sul do Brasil, o que aponta para reforçar a importância dos grupos de convivência para a promoção da saúde dos idosos. Em outro estudo desenvolvido com 95 idosos cadastrados no Programa Estratégia de Saúde da Família, no município de Maceió, capital de do Estado de Alagoas, evidenciou-se que 89% desses sujeitos não possuem incapacidades funcionais para o fato de realizar atividades do dia a dia (Bispo, Rocha & Rocha, 2012).

Com esses resultados, foi possível perceber os benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas em relação à manutenção da saúde e das capacidades funcionais, permitindo deduzir que o sedentarismo pode acelerar o decréscimo da capacidade funcional, levando à dependência para o desempenho das atividades cotidianas (Borges & Moreira, 2009; Alencar *et al.*, 2010). A manutenção da autonomia e funcionalidade do idoso são fatores essenciais para um envelhecimento bem-sucedido, saudável e ativo (Ribeiro, Rocha & Popim, 2010).

Existem indícios de que idosos que frequentam os grupos de convivência são mais estimulados à prática regular de atividade física, influenciando de maneira positiva os seus níveis de atividade física habitual e capacidade funcional (Rocha & Freire, 2007; Del Duca, Silva & Hallal, 2009; Borges, Benedetti & Farias, 2011; Benedetti, Mazo & Borges, 2012).

Leal *et al.* (2009), em sua pesquisa, verificam os efeitos do treinamento funcional sobre o equilíbrio postural, autonomia funcional e qualidade de vida de idosos ativos, e verificam os resultados após a intervenção. Os pesquisadores ressaltam que a redução das capacidades físicas: força muscular, resistência aeróbia e a flexibilidade, influenciam diretamente na realização das funções diárias dos idosos, além de alterarem a marcha, equilíbrio postural e a autonomia funcional, o que sugere um comprometimento na qualidade de sua vida.

Após intervenção, as alterações proporcionadas pelo treinamento funcional no controle neuromotor foram refletidas na melhora das capacidades funcionais e na diminuição de propensão a quedas, repercutindo na melhora da qualidade de vida dos sujeitos submetidos ao estudo. Os autores (Leal *et al.*, 2009) chegaram a conclusões iguais aos estudos citados anteriormente, inferindo que os níveis de atividade física encontrados nas idosas ativas foram maiores que nas sedentárias, e que o treinamento funcional aplicado atingiu o objetivo de melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa, sugerindo melhora no desempenho das atividades da vida diária das idosas. Repercutindo em efeitos evidentes nos melhores resultados apresentados nos testes de autonomia funcional. Confirmando também que a prática regular de atividades físicas reflete em benefícios para a manutenção da capacidade funcional do indivíduo idoso.

Contudo, faz-se necessário que a educação em saúde seja um dos elementos utilizados no processo do envelhecimento, com vistas a uma maior autonomização desses sujeitos. No estudo de Santos *et al.* (2013), a inclusão de uma gerontotecnologia educativa foi percebida como uma ferramenta capaz de promover a aprendizagem de capacidades, educando as pessoas idosas em aspectos relacionados com a dependência para o autocuidado. Para tanto, é fundamental compreender as especificidades do processo de envelhecer, dentro de uma visão alargada da gerontologia, para que as ações sejam desenvolvidas para manter a capacidade funcional dos idosos.

O professor de Educação Física necessita ser criativo no uso de recursos para a realização das ações de educação em saúde, tal como o propõem Santos *et al.* (2013), ao afirmarem que a gerontotecnologia educativa surge como um recurso pedagógico capaz de possibilitar a integração dialógica entre os profissionais de saúde, o idoso e a família, possibilitando a construção de um conhecimento para prevenir e minimizar incapacidades facilmente disponível e de baixo custo, capaz de empoderar idosos e familiares para o cuidado.

Partindo dessas premissas, essa população deve ser estimulada a ser ativa, na medida em que as pessoas envelhecem, e devem ter garantidas mais oportunidades por meio de melhores espaços para a realização de caminhadas, equipamentos de qualidade em praças públicas, dentre outras ações que oportunizem estes idosos a estarem sempre em movimento.

Considerações Finais

A partir deste estudo, pudemos observar que oportunizar o idoso a estabelecer uma frequência de exercícios físicos durante o dia a dia o mantém ativo e perceptivo ao ambiente em que está inserido. Essa maneira de agir estabelece um meio de convívio social bom, porque, além de ele se relacionar com outras pessoas durante as atividades, toma suas decisões por si próprio.

A promoção e a preservação da autonomia do idoso são fundamentais na vida desse idoso, visando a garantir-lhe atenção integral e a proporcionar sua participação ativa e cidadã, enquanto sujeito individual e coletivo, a fim de que se torne um sujeito capaz de tomar as deliberações necessárias a sua vida.

O vivenciar das práticas de atividade física significa, para o idoso, além de prevenção de doenças e uma possibilidade de maior expectativa de vida, a possibilidade de ampliar sua capacidade funcional e da sua autonomia, o que é fundamental para a qualidade de vida. Os exercícios físicos e a educação em saúde são estratégias para uma influência positiva durante o envelhecimento, promovendo o processo saúde-doença e contribuindo social e psicologicamente nas escolhas e decisões dos idosos. Por fim, sugere-se que a participação de idosos em grupos de convivência aprimora e eleva as condições de saúde dessas pessoas.

Referências

Aciole, G.G. & Batista, L.H. (2013). Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. *Saúde debate*, 37(96), 10-19.

Missias-Moreira, R., Teixeira, R.M. & Novaes, K.O. (2014, março). Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(1), pp.201-217. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Alencar, N.A.A., Júnior, J.V.S., Aragão, J.C.B., Ferreira, M.A. & Dantas, E. (2010). Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioter. Mov.*, 23(3), 473-481.

Aragoni, J., Hernandez, S.S.S., Marchesini, B.L., Simas, J. & Mazo, G.Z. (2013). Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência. *Rev. Bras. Qualid. Vida*, 5(2), 31-40.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa (Portugal): Edições 70.

Benedetti, T.R.B., Mazo, G.Z. & Borges, L.J. (2012). Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 17(8), 2087-2093.

Bispo, E.P.F., Rocha, M.C.G. & Rocha, M.F.M.R. (2012). Avaliação da capacidade funcional de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família na comunidade do Pontal da Barra, Maceió-AL. *Caderno de terapia ocupac. UFSCar*, 20(1), 81-87.

Borges, G.F., Benedetti, T.R.B. & Farias, S.F. (2011). Atividade física habitual e capacidade funcional percebida de idosas do Sul do Brasil. *Pensar a Prát.*, 14(1), 1-11.

Borges, M.R.D. & Moreira, A.K. (2009). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz Rev. Educ. Fís*, 15(3), 562-573.

Botelho, L.L.R., Cunha, C. & Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, 5(11), 121-136.

Camarano, A.A., Kanso, S. & Carvalho, D.F. (2013). Envelhecimento populacional, perda de capacidade laborativa e políticas públicas. *Mercado de Trabalho*, 54(1), 1-9.

Ciolac, E.G. (2013). Exercise training as a preventive tool for age-related disorders: a brief review. *Clinics.*, 68(2), 710-717.

Cunha, J.X.C., Oliveira, J.B., Nery, V.A.S., Sena, E.L.S., Boery, R.N.S.O. & Yarid, S.D. (2012). Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. *Saúde Debate*, 36(95), 657-664.

Del Duca, G.F., Antes, D.L. & Hallal, P.C. (2013). Quedas e fraturas entre residentes de instituições de longa permanência para idosos. *Rev. Bras. Epidemiol.*, 16(1), 68-76.

Del Duca, G.F., Silva, M.C.D & Hallal, P.C. (2009). Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos. *Rev. saúde pública*, 43(5): 796-805.

Gratão, A.C.M., Talmelli, L.F.S., Figueiredo, L.C., Rosset, I., Freitas, C.P. & Rodrigues, R.A.P. (2013). Dependência Funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 47(1), 134-141.

Jerônimo, D.P., Souza, F.P., Silva, L.R. & Teodoro, P.H.S. (2011). Avaliação da autonomia funcional de idosas fisicamente ativas e sedentárias. *Rev. Bras. Ciênc. Envelhec. Hum.*, 8(2), 173-178.

Leal, S.M.O., Borges, E.G.S., Fonseca, M.A., Junior, E.D.A., Cader, S. & Dantas, E.H.M. (2009). Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. *R. Bras. Ci. e Mov*, 17(3), 61-69.

- Mazo, G.Z., Lopes, M.A. & Benedetti, T.B. (2009). *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. (3^a ed.). Porto Alegre (RS): Sulina.
- Minayo, M.C.S., Delandes, S.F. & Gomes, R. (2012). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. (32^a ed.). Petrópolis (RJ): Vozes.
- Nicodemo, D. & Godoi, M.P. (2010). Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. *Rev. Ciên. Extensão*, 6(1), 40-53.
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Salud y envejecimiento: un documento para el debate: version preliminar*. Madrid (Espanha): Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, 2001.
- Penha J.C.L., Piçarro I.C. & Barros Neto, T.L. (2012). Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica, na cidade de Santos. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 17(1), 245-253.
- Perez, A.J., Tavares, O., Fusi, F.B., Daltio, G.L. & Farinatti, P.T.V. (2010). Estudo comparativo da autonomia de ação de idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 16(4), 254-258.
- Ribeiro, P.J., Rocha, S.A. & Popim, R.C. (2010). Compreendendo o Significado de Qualidade de Vida Segundo Idosos Portadores de Diabetes Mellitus Tipo II. *Esc. Anna Nery Rev. Enferm*, 14(4), 765-771.
- Rocha, S.V. & Freire, M.O. (2007). Nível de atividade física habitual e Autopercepção do estado de saúde em Idosas no município de Jequié (Bahia). Fortaleza (CE): *Rev. Bras. Promoç. Saúde (Impr.)*, 20(3), 161-167.
- Santos, S.S.C., Gautério, D.P., Vidal, D.A.S., Rosa, B.M. & Urquia, B.S. (2013). (In)dependência na realização de atividades básicas de vida diária em pessoas idosas domiciliadas. *Rev. RENE*, 14(2), 579-587.
- Silveira, S.C., Faro, A.C.M & Oliveira, C.L.A. (2011). Atividade física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos: revisão de literatura e interfaces do cuidado. *Estudos interdisc. Envelhec.*, 16(1), 61-77.
- Sousa, S.S., Oliveira, P.S., Oliveira, F.S., Holanda, M.A.G., Almeida, P.C. & Machado, A.L.G. (2013). Study of sociodemographic factors associated with functional dependence in the elderly. *Rev. Enferm. UFPI*, 2(1), 44-48.
- Souza, M.T., Silva, M.D. & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106.
- Virtuoso Junior, J.S., Tribess, S., De Paulo, T.R.S., Martins, C.A., Romo-Perez, V. (2012). Atividade física como indicador preditivo para incapacidade funcional em pessoas idosas. *Rev. Latino-Am. Enferm.*, 20(2). [7 telas].
- World Health Organization. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde.

Recebido em 02/03/2014

Aceito em 28/03/2014

Ramon Missias Moreira – Educador Físico. Doutorando em Educação pela Universidade Federal da Bahia. Mestre em Enfermagem e Saúde, com área de concentração em Saúde Pública, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente do Departamento de Saúde da UESB. Pesquisador do Grupo de Pesquisa Saúde e Qualidade de Vida – SQV/UESB/CNPq.

E-mail: ramonefisica@hotmail.com

Rafael Messias Teixeira – Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

E-mail: rafael_arkhan.16@hotmail.com

Karine Oliveira Novaes - Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

E-mail: karineolaine@hotmail.com