

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE CAMINHADA E A QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO: REVISÃO DE LITERATURA

*Relationship between walking practice and quality
of life in the elderly: literature review*

RESUMO: O propósito do estudo foi analisar por meio de uma revisão bibliográfica a relação entre a prática de caminhada na qualidade de vida do idoso. Foram selecionados artigos das bases de dados Pubmed, Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs, Bireme e PEDro, tendo como critério publicações entre os anos de 1985 a 2015, bem como obras com idiomas em português e inglês, totalizando 27 artigos. Como resultado da coleta mostrou-se os benefícios decorrentes da prática de caminhada para o idoso, destacando a sua relevância quanto à manutenção da capacidade funcional, na promoção de saúde e prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, bem como a inclusão social. Conclui-se que é necessário o aumento de pesquisas referentes a este tema uma vez que o envelhecimento populacional na atualidade trata-se de um fenômeno global.

Palavras-chave: Atividade Física. Idoso. Qualidade de Vida. Caminhada.

ABSTRACT Introduction The purpose of the study was to analyze, through a bibliographical review, the relationship between walking practice in the quality of life of the elderly. We selected articles from the Pubmed, Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs, Bireme and PEDro databases, using publications from the years 1985 to 2015 as well as works with languages in Portuguese and English, totaling 27 articles. As a result of the collection, it was shown the benefits of walking for the elderly, highlighting their relevance to maintaining functional capacity, promoting health and preventing chronic diseases, as well as social inclusion. It is concluded that it is necessary to increase research on this subject since the aging of the population today is a global phenomenon.

Keywords: Physical Activity; Aged; Quality of Life; Walking.

Maria Lucicleide da Silva Sena¹
Wilza Ramos da Costa¹
Bruce Ollyver Paulo de Oliveira¹
**Charles Lindberg Barcia Nascimento
Duarte²**
Iara Ferreira Lima²
Lucas Portela Silva³
Pedro Pereira Tenório⁴

1- Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru - PE - Brasil;

2- Acadêmico do 6º Período do Curso de Bacharelado em Medicina da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco, Bahia, Brasil;

3- Biomédico Graduado pelo Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru - PE - Brasil;

4- Biomédico, Mestre e Doutor em Patologia, Professor do Curso de Bacharelado em Medicina da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco, Bahia, Brasil.

E-mail: pedro.tenorio@univasf.edu.br.

Recebido em: 26/07/2017

Revisado em: 20/08/2017

Aceito em: 07/09/2017

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é vista como uma forma de promoção de saúde, e como um dos principais elementos necessários à melhoria da qualidade de vida da população¹. É preciso destacar que o termo qualidade de vida engloba tanto os aspectos mensuráveis, ligados ao funcionamento do corpo e a capacidade de execução das atividades cotidianas², como também itens subjetivos ligados ao grau que o indivíduo possui de satisfação com a vida³.

Atividade física pode ser definida como qualquer movimentação produzida pela musculatura esquelética que resulte em gasto de energia maior do que aquele que ocorre em repouso⁴, a sua prática regular resulta em modificações biológicas que incluem o sistema cardiovascular e musculoesquelético, tais modificações acabam por originar ao longo do tempo certo grau de proteção ao surgimento de distúrbios orgânicos⁵, ligados principalmente ao estilo de vida sedentário e ao processo de envelhecimento do corpo⁶.

A maioria dos estudos transversais sugere que a atividade física possui um papel de grande importância na modificação do peso bem como nas alterações da composição corporal relacionadas a idade⁷. Para, além disso, diversos outros estudos também demonstram que a prática de atividade física desempenha resultados positivos sobre o sistema musculoesquelético, exercendo efeitos principalmente sobre a massa e a força muscular⁸. Há ainda efeitos positivos sobre a marcha e o equilíbrio, o que contribui na diminuição do risco de quedas e ocorrência de fraturas⁹. Tais melhorias implicam na vida cotidiana do idoso, principalmente no

que se refere à realização de tarefas básicas do dia a dia, assim, as adaptações corporais decorrentes da prática de exercícios acabam impactando positivamente tanto na autonomia como na qualidade de vida¹⁰.

Outros benefícios importantes relacionados à prática de atividade física estão diretamente relacionados às adaptações fisiológicas que resultam nas seguintes melhorias: aumento do consumo de oxigênio, aumento do metabolismo basal, melhora na motilidade gastrointestinal, aumento no percentual corporal de massa magra, diminuição da resistência insulínica e melhora do perfil lipídico, com o aumento dos níveis de HDL (High Density Lipoproteins), que é considerado o bom colesterol, e diminuição do LDL (Low Density Lipoproteins), o colesterol ruim¹¹.

Além dos efeitos já citados, a prática de atividade física em idosos também possui efeitos positivos sobre transtornos afetivos, como a depressão. Os exercícios aeróbicos propiciam o alívio do estresse e das tensões, devido ao aumento das endorfinas, que tem a capacidade de atuar no sistema nervoso, contribuindo na redução do impacto de fatores estressantes do ambiente sobre o indivíduo, o que resulta na prevenção e redução da ocorrência de transtornos depressivos¹².

Quanto à modalidade de atividade física praticada por idosos, a literatura oferece exemplos bem distintos que vão desde exercícios de fortalecimento muscular, aeróbicos, de equilíbrio e de coordenação. A recomendação quanto à intensidade, duração e frequência, são pontos discutíveis, que devem ser avaliados de acordo com o

estado físico e as condições de saúde de cada idoso. De modo geral, recomenda-se que a intensidade seja deliberada de acordo com teste ergométrico sempre que possível, porém diante da impossibilidade de realização da ergometria, a intensidade pode ser definida de acordo com um *talk test*, que consiste em verificar se o paciente consegue conversar de maneira confortável durante o exercício. Outro modo de verificar a adequação do grau de intensidade do exercício é de acordo com a utilização de fórmulas que possibilitam a estimativa da frequência cardíaca máxima durante a prática da atividade de acordo com a idade (calculada como 220 menos os anos de idade)^{10,13}.

A frequência recomendada para a manutenção da saúde cardiovascular e qualidade de vida é de pelo menos cinco vezes por semana, com 30 minutos por dia de atividade física moderada de forma contínua ou acumulada, desde que o indivíduo possua condições de realizá-la¹³. Para os idosos que possuem doenças osteoarticulares o recomendado é iniciar a prática da atividade física com duração de no mínimo 20 a 30 minutos diários, de modo que a frequência deve ser de pelo menos três e não mais do que quatro vezes por semana.

A prática da caminhada é vista como uma atividade física ideal, principalmente para quem está adentrando em um programa de atividades físicas, isso inclui principalmente os idosos, onde a mesma contribui de maneira benéfica para o corpo, dentre as melhorias as principais são: na função cardiovascular, aprimorando o nível de condicionamento físico; ajuda na perda de peso e fortalece os músculos das pernas, evitando assim quedas e

auxiliando na agilidade; reduz a pressão sanguínea, os níveis de colesterol no sangue, o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes e o estresse, além de melhorar a autoestima, evitar a depressão e facilitar interações sociais com outros indivíduos¹⁴.

Além de todas as vantagens supracitadas, a caminhada é uma atividade física que pode ser praticada sem despesas e que pode ser realizada em qualquer lugar, seja nas vias públicas, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios ou em área interna de condomínios, ou seja, qualquer lugar é adequado para uma boa caminhada¹⁴.

Diante do exposto, entende-se que o processo de envelhecimento traz consigo uma série de modificações de ordem fisiológica, anatômica, psicossocial, bioquímica e espiritual, sendo que tais alterações são parte de um recurso dinâmico e gradual, que pode contribuir para tornar o indivíduo mais propenso a acometimentos de origem tanto intrínseco, quanto extrínseco¹⁵. Estes acometimentos podem ser amenizados pela adoção de um estilo de vida mais saudável, no qual esteja inclusa a prática regular de atividade física. Essa medida contribui não apenas na melhoria da qualidade de vida, como também no adiamento da manifestação dos efeitos nocivos do envelhecimento⁵. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi de verificar na literatura os benefícios plausíveis que a prática da caminhada proporciona na qualidade de vida dos idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura onde foram pesquisados artigos nas

seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs; Bireme e PEDro. Objetivou um levantamento minucioso e profundo da temática a partir de artigos publicados em revistas de importância, no cenário da área de conhecimento em questão, além de livros e monografias com o objetivo de proporcionar novos pensamentos e entendimentos a respeito desta proposição.

Os descritores utilizados nesta revisão foram selecionados mediante consulta do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), os quais em português e inglês: Atividade Física; Idoso; Qualidade de Vida; Caminhada

(Physical Activity; Aged; Quality of Life; Walking). Após a pesquisa foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: publicações entre os anos de 1985 a 2015, bem como obras com idiomas em português e inglês, totalizando 150 artigos. Dentre os quais, 63 foram excluídos por serem duplicados, 37 foram descartados em função de o título não relacionar o artigo aos objetivos da presente revisão, além destes 23 foram descartados após a leitura dos resumos. No fim do processo de seleção, 27 artigos preencheram os critérios de inclusão e compuseram a revisão de literatura conforme mostra o fluxograma (Figura 1).

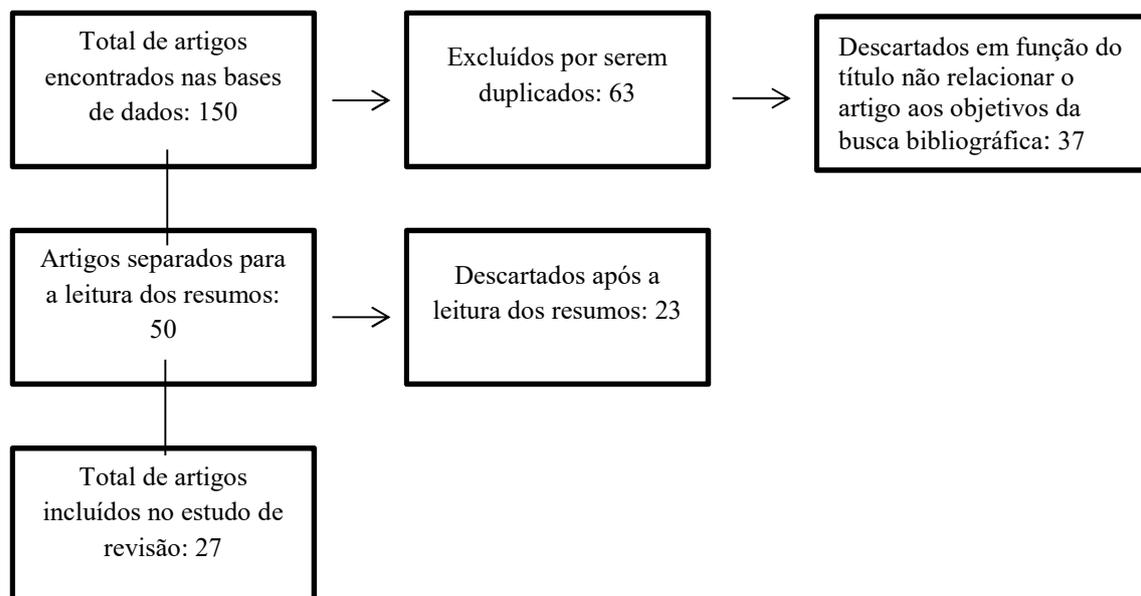


Figura 1 – Fluxograma da busca nas bases de dados

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento ocorre mediante uma série de modificações distintas, entre estas estão incluídos os processos fisiológicos, morfológicos, bioquímicos e psicossociais, os quais juntos constituem um processo contínuo, dinâmico natural, progressivo e irreversível, com consequente perda de algumas características

essenciais à existência humana, como a perda da resiliência ao meio externo¹⁶.

A saúde dos idosos durante o envelhecimento é reflexo direto dos hábitos desenvolvidos durante sua existência, logo quando o indivíduo faz adesão a um estilo de vida saudável, associado à manutenção da saúde e à prevenção de doenças, este

vivencia um envelhecer mais satisfatório e dinâmico. Entre as atividades que proporcionam esta possibilidade estão incluídas a prática regular de atividade física, alimentação adequada, controle do estresse diário, além de comportamentos de prevenção e sociabilização das vivências cotidianas¹⁷.

Um programa eficiente de exercícios físicos voltados para idosos deve conter componentes que além de incentivar a adesão à prática das atividades corporais, estimule a sua continuidade. É importante que na prescrição das atividades físicas sejam priorizadas aquelas de cunho aeróbico de baixo impacto, de fortalecimento dos diversos grupos musculares, e que visem também à melhoria da coordenação motora e do equilíbrio, funcionando, portanto como fator de prevenção da ocorrência de quedas na população idosa¹⁸.

Nesse sentido, a prática de caminhada constitui umas das mais naturais atividades físicas, por ser uma atividade simples, de fácil controle, sem necessidade de insumos técnicos e pode ser exercida por qualquer pessoa. Além disso, é considerada uma das atividades mais seguras do ponto de vista cardiovascular e ortopédico, apresentando alto índice de aderência em exercícios para prevenção de problemas e promoção de saúde¹⁹.

Um estudo comparativo, que verificou os benefícios advindos de três programas de atividade física, sendo estes, Caminhada, Hidroginástica e Lian Gong, em um grupo de 113 indivíduos, com idade entre 60 e 84 anos, distribuídos igualmente entre as modalidades, constatou que o grupo Caminhada foi superior

nos testes de força de membros inferiores e capacidade aeróbica, comparada às outras modalidades¹⁹.

Outro estudo selecionado analisou as contribuições da Caminhada como atividade física de lazer na percepção de um grupo de 11 idosos. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, interpretadas por meio de análise fenomenológica, que revelaram como benefícios da caminhada, o aumento da disposição, da alegria, manutenção da aptidão física, melhora do bem-estar, humor, da pressão arterial, da artrose e artrite, fortalecimento muscular, estética, diminuição das dores nas pernas e sociabilização. Dessa forma, concluiu-se que a Caminhada contribuiu tanto na capacidade funcional, quanto no estado psicológico e social desta população²⁰.

A prática regular de atividades físicas, através da caminhada, tem se mostrado como uma alternativa eficaz e de baixo custo não apenas na manutenção da capacidade funcional do idoso¹⁶, mas também na melhoria da qualidade de vida, na diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e na redução da mortalidade²¹.

Um estudo conduzido por Landi e colaboradores verificou a relação entre caminhada regular e risco de morte por todas as causas. Foram acompanhados 248 idosos, de ambos os sexos, com independência funcional nas atividades diárias por 24 meses. O acompanhamento da carga de exercício foi realizado por questionário e os indivíduos deveriam se enquadrar em quatro categorias, a saber: caminhavam 30 minutos ou menos; 30 minutos; 60 minutos ou mais que 60 minutos. A

partir das respostas obtidas, o grupo foi dividido entre os que caminhavam menos e mais que 60 minutos para análise estatística. Dentre os resultados encontrados, destacamos que o grupo que caminhava 60 minutos ou mais, que teve menor probabilidade de depressão e uma menor prevalência de déficit cognitivo, insuficiência cardíaca congestiva, hipertensão e artrose, além de menor uso de remédios. Em relação à probabilidade de morte, após o ajuste para idade, sexo e outros potenciais fatores intervenientes, o grupo que caminhava uma hora ou mais teve menos chance de morrer quando comparado ao grupo sedentário. Apesar de limitado controle das variáveis de prescrição do exercício (intensidade, duração e frequência), a caminhada, enquanto atividade moderada mostrou-se benéfica para a promoção da saúde e redução do risco de morte nesses indivíduos²².

Em estudo similar, Nagai e colaboradores investigaram 27.738 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 40 e 79 anos, por um período de 13 anos. O objetivo foi examinar a associação entre o tempo gasto com a caminhada diária, a expectativa de vida e o tempo de vida gasto com tratamento médico. Os resultados mostraram que o grupo que caminhou mais de 1 hora por dia teve maior expectativa de vida aos 40 anos e menor gasto com tratamento médico do que o grupo que caminhou menos de 1 hora por dia. Apesar deste estudo não ter controlado a intensidade do esforço realizado pelos sujeitos, seus resultados demonstraram que a duração pode ter compensado em parte a intensidade baixa, já que os sujeitos foram instruídos a caminhar na velocidade de conforto²³.

Além de uma melhora global na qualidade de vida, a prática regular de atividades físicas proporciona aos idosos o reforço da sua autonomia, facilitando a execução de tarefas cotidianas. Outros benefícios incluem a elevação da satisfação pessoal e a melhoria na aceitação da autoimagem²⁴.

A prática de atividades físicas, principalmente quando feita em grupo, serve também como instrumento facilitador de interações sociais e do processo de socialização como um todo, tendo influência positiva no bem-estar físico e mental da população idosa e contribuindo na melhora dos sintomas de depressão e de ansiedade^{25, 26}.

É de extrema importância que a prática de atividades físicas por idosos, seja acompanhada e orientada, e que seus benefícios sejam expostos, para que haja uma maior conscientização por parte desse grupo populacional, acerca dos múltiplos benefícios que esse tipo de mudança comportamental pode trazer. Também é fundamental que sejam avaliadas as condições físicas, bem como as necessidades e expectativas da população senil, para que assim as práticas corporais possam ser adequadas a esse tipo de público²⁷.

CONCLUSÃO

Após a análise dos resultados e finalização da pesquisa, observou-se que a prática regular de atividade física, através da modalidade caminhada, pela população idosa, possui influência positiva na sua qualidade de vida. Atualmente, esse tipo de prática, pode ser qualificado como um meio não farmacológico para amenizar as

consequências decorrentes do processo de envelhecimento. A literatura aponta benefícios físicos, mentais e orgânicos, tais como: o aumento da disposição, da alegria, manutenção da aptidão física, melhora do bem-estar, humor, da pressão arterial, da artrose e artrite, fortalecimento muscular, estética, diminuição das dores nas pernas e socialização, quando a atividade é aplicada ao idoso, onde irá melhorar sua capacidade funcional e em consequência disso auxiliar nas suas atividades de vida diária.

Por fim, percebeu-se a necessidade de mais estudos voltados para essa área uma vez que as taxas epidemiológicas comprovam a inversão da pirâmide etária, fazendo com que as políticas públicas tenham um olhar diferenciado para a população idosa, visto que a inclusão dessa população é de total importância para a qualidade de vida da mesma.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial DE Saúde (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. 2006.
2. Paúl C, FONSECA AM, MARTIN I, AMADO J. Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. 2005. pp. 77-98.
3. Goncalve D, et al. Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicol. Saúde & Doenças* 2006, vol.7 n.1, pp. 137-143.
4. Caspersen CJ ; Powell KE. , Christensen GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985, vol. 100, pp. 126-131.
5. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª ed. Londrina: Midiograf, 2013.
6. Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Rev. Motriz*, Rio Claro. 2010, vol. 16 n.4, pp. 1024-1032.
7. Fiatarone- Singh MA. Body composition and weight control in older adults. *Perspectives in exercise Science and sports medicine: exercise, nutrition and weight control*. 1998, vol. 111, pp. 243-288.
8. Narici MV, Reeves ND, Morse CI, Maganaris CN. Muscular adaptations to resistance exercise in the elderly. *J Musculoskelet Neuronal Interact*. 2004; Vol.4 n.2, pp. 161 164.
9. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Cien. Mov*. 2000, vol. 8, n. 4, pp. 21-32.
10. Pedrinelli A, Leme LEG, Nobre RSA. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. *Rev. Bras. de Ortop*. 2009, vol.44, n.2, pp. 96-101.
11. Raso V. Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos. 1ª ed. São Paulo: San Designer; 2007.
12. Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JLR. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. *Rev. Motriz*. 2002, vol.8 n.3, pp.91 - 98.
13. American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis. Exercise prescription for older adults with osteoarthritis pain: consensus practice recommendations. *J Am Geriatr Soc*. 2001;vol.n.49 pp.808-23.
14. Melo, DG. Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante GO [trabalho de conclusão de curso]. Alto do Paraíso: Universidade de Brasília , Curso de Licenciatura em Educação Física; 2012.
15. Carvalho EMR, Garcês JR, Menezes RL, Silva ECF. O olhar e o sentir do idoso no pós-queda. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*. 2010, vol.13, n.1, pp. 7-16.
16. Cordeiro J, Castillo BLD, Freitas CS, Gonçalves MP. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*. 2014, vol.17, n.3, pp. 541-552.
17. Esteves JVDC, Andreato LV, Moraes SMF, Prati ARC. Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da Terceira idade de Maringá – PR. *Rev. Fac. Ed. Física da UNICAMP*. 2010; v. 8, n. 1, p. 119-129.
18. Argento RSV. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso [trabalho de conclusão de curso]. Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2010.

19. Nunes MES, Santos S. Avaliação Funcional de Idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. *Rev. Port. Cien. Desp.* 2006; vol. 9(2-3), pp. 150-159.
20. Krug RR, Marchesan M, Conceição JCR, Mazo GZ, Antunes GA, Romitti JC. Contribuições da caminhada com atividade física de lazer para idosos. *Licere.* 2011; vol. 14, n. 4.
21. Ramalho JRO. Efeito da atividade física sobre a mortalidade em idosos: Estudo de Coorte de Idosos de Bambuí [tese]. Belo Horizonte, MG: Centro de Pesquisas René Rachou, 2015.
22. Landi F, Russo A, Cesari M, Pahor M, Liperoti R, Danese P, et al. Walking one hour or more per day prevented mortality among older persons: Results from the SIRENTE study. *Prev Med.* 2008; vol. 47, n.4, pp.422-6.
23. Nagai M, Kuriyama S, Kakizaki M, Ohmori-Matsuda K, Sone T, Hozawa A, et al. Impact of walking on life expectancy and lifetime medical expenditure: the Ohsaki Cohort Study. *BMJ Open.* 2011; vol.1, n. 2, pp.1-7.
24. Sonati JG, Vilarta R, Maciel ES, Mondenezi DM, Junior GBV, Lazari VO, Muciato B. Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2014; vol. 17, n. 4, pp.731-739.
25. Mittelman C. Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso: estudo de revisão de artigos científicos [trabalho de conclusão de curso]. Porto Alegre, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de educação física, 2010.
26. Trufilho TE, Scarpellini ES, Jovilliano RD. Atividade física regular na promoção da saúde e na qualidade de vida em idosos. *Rev. Fafibe On-Line.* [Internet]. 2013; ano VI, n.6 pp. 140-149. Disponível em : <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185516.pdf>
27. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 2009; vol. 15, n. 3, pp. 169-173.