

**Revisão****Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos**

The benefits of physical activity in group socialization of elderly

Katiane Duarte Felix<sup>1\*</sup> & Luana Vieira Alves Valduga<sup>1</sup>

*1 Professoras do curso de Fisioterapia da UNICEPLAC*

\*E-mail: [katiane.felix@faciplac.edu.br](mailto:katiane.felix@faciplac.edu.br), SIGA Área Especial para Indústria n° 02, Setor Leste, Gama-DF, CEP 72445020

**Resumo:**

**O objetivo deste estudo foi analisar** a promoção da socialização em idosos por meio da atividade física realizada em grupo, a partir de uma revisão da literatura. Foram realizadas pesquisas nas seguintes bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, *PubMed* e *Lilacs*, no idioma português e inglês no período de maio e junho de 2016, com os seguintes descritores: idoso, atividade física, qualidade de vida e socialização. Foram selecionados artigos originais, com amostra de indivíduos com mais de 50 anos que estivessem relacionados ao tema abordado. Como resultado foram encontrados 7 artigos e discutidos. Pode-se concluir que atividade física realizada em grupo contribui para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-Chaves: Idoso; Atividade física; Qualidade de vida; Socialização.

**Abstract:**

The aim of this study was to analyze the promotion of socialization in the elderly through physical activity performed in a group, based on a review of the literature. We conducted research in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed and Lilacs, in Portuguese and English in the period of May and June 2016, with the following descriptors: elderly, physical activity, quality of life and socialization. Original articles were selected, with a sample of individuals older than 50 years who were related to the topic addressed. As a result, 7 articles were found and discussed. It can be concluded that group physical activity contributes to an active and healthy aging.

Palavras-Chaves: Idoso; Atividade física; Qualidade de vida; Socialização

## Introdução

O aumento de idosos no Brasil vem apresentando modificações do perfil desta população resultando em um crescimento prevalência das doenças crônico-degenerativas, isolamento social, fragilidade, contribuindo para que o idoso desenvolva solidão e depressão. Estas alterações vêm sendo minimizadas com a prática de atividade física promovendo uma longevidade saudável e reduzindo os efeitos prejudiciais do envelhecimento (GOMES JUNIOR *et al.*, 2015).

A teoria da autodeterminação (TAD) se caracteriza em compreender o comportamento humano relacionado às três necessidades psicológicas: a autonomia, que é escolher as atividades que deseja participar, a capacidade de sentir-se confiante para realizar uma determinada atividade e a relação social que facilita a percepção de que outra pessoa possa reconhecer seu comportamento, contribuindo assim na socialização (MEURER *et al.*, 2011). Com o envelhecimento, as perdas biopsicossociais aparecem e contribuem para a inatividade física e, conseqüentemente, o sentimento de velhice, ocasionando assim a redução das atividades físicas e o aumento do risco das doenças crônico-degenerativas (LOPES *et al.*, 2012), comprometendo a

independência e autonomia da pessoa idosa, prejudicando sua qualidade de vida.

O processo do envelhecimento apresenta, dentre outros fatores, redução de funcionalidade e das relações sociais, que afetam a autoestima – um sentimento, um apreço que a pessoa sente de si mesma. A prática de atividade física é importante para a manutenção da saúde e melhora da autoestima (MEURER *et al.*, 2011). A regularidade da atividade física tem demonstrado ser capaz de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, como a redução na massa muscular, colaborando para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso. Sendo possível observar um maior número de programas de exercícios físicos voltados aos idosos (SILVA *et al.*, 2012).

O sedentarismo influencia na incapacidade e a atividade física surge como perspectiva para a preservação e manutenção da capacidade funcional contribuindo no grau de independência (SILVEIRA *et al.*, 2011). Na terceira idade estratégias para a promoção do estilo de vida têm sido incentivada como a prática da atividade física para melhora da qualidade de vida, tendo em vista os benefícios físicos e psicossociais que acontecem. A importância social em

Félix, KD & Valduga, LVA

relação a qualidade de vida na velhice contribui para um envelhecimento ativo.

A Teoria das Representações Sociais introduzida por Serge Moscovici na França, em 1961, considera a representação um processo psicossocial e o produto dele resultante, relacionando-a a comunicações e condutas (MOSCOVICI, 1978). Nas atividades físicas realizadas em grupo a imagem de felicidade, saúde e bem-estar pode ser considerada como produto das representações sociais (SANTANA,2011).

As atividades em grupo são uma forma de se desenvolver ações para a promoção de saúde em relação a um envelhecimento ativo e saudável, considerando que as atividades em grupo realizadas em todas as etapas da vida, trabalho, comunidade ou família, sejam rompidas ou reduzidas dentro destes grupos. O convívio social com pessoas da mesma idade em grupos de atividade física facilita a interação, permitindo melhora na qualidade de vida e do bem-estar (BITTAR *et al.*,2012).

Tendo em vista que 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, o objetivo desta pesquisa é analisar a promoção da socialização em idosos por meio da atividade física realizada em grupo, a partir de uma revisão da literatura.

## Material e Métodos

### Delineamento do estudo

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de revisão sistemática, elaborado com embasamento na literatura atual científica e acessível em bases de dados eletrônicas.

### Estratégias de busca e seleção dos artigos

Foram realizadas buscas de artigos científicos por meio eletrônico entre o período de maio e junho de 2016, nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *PubMedLilacs*, no idioma português e inglês. Os descritores de saúde utilizados foram: idosos, atividade física, qualidade de vida, socialização e envelhecimento, combinadas entre si, com os auxiliares de pesquisa “and” e “or”. Os artigos que preencheram todos os critérios de inclusão foram selecionados e incluídos ao final do trabalho.

As combinações utilizadas para a seleção dos artigos foram: “idoso” AND/OR “atividade física”, “idoso” AND/OR “qualidade de vida”, “idoso” AND/OR “socialização”, “idoso” AND

Félix, KD & Valduga, LVA

“envelhecimento”, nos idiomas descritos. Estes termos e suas combinações deviam estar contidos no título e/ou resumo da pesquisa. Uma vez respeitado estes critérios, os artigos foram acessados em seu texto original e na íntegra para a avaliação dos critérios de inclusão e análise dos dados.

#### *Crítérios de inclusão*

Foram incluídos nesta revisão artigos publicados nos últimos 6 anos, por se tratarem de informações mais atualizadas; que avaliaram em seus desfechos a relação ou causalidade entre atividade física e socialização, ter amostra composta por indivíduos com mais de 50 anos e serem artigos originais com delineamento experimental (controlado ou não-controlado) ou observacional analítico (longitudinal ou transversal). Foram excluídos os artigos que embora apresentassem os descritores utilizados na busca não tivessem relação com o tema abordado, bem como os estudos observacionais descritivos (ex: estudo de caso ou série de casos) e as revisões literatura.

#### *Dados analisados*

Nos artigos inclusos foram analisados os objetivos, intervenções (estudos experimentais) ou análises (estudos observacionais), a população, os desfechos analisados e as conclusões

dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão.

### **Resultados e Discussão**

Foram encontrados 27 artigos dentre os quais 11 não apresentavam amostra composta por idosos, 1 não era artigo original, 2 eram artigos que se repetiam entre as bases de dados, 3 tratavam apenas de um dos termos e 3 foram artigos que abordavam a prática de atividade física em grupos de idosos com doenças degenerativas (ex: Alzheimer). Restando, assim, 7 artigos para discussão dos resultados (Tabela 1).

Todos os sete artigos inclusos relacionam a atividade física como forma de qualidade de vida. Apenas um deles relaciona a atividade física com o desenvolvimento da depressão. Em todos os casos, as atividades físicas em grupo é a melhor forma de socialização com grandes benefícios para os idosos.

No estudo de Sobreira *et al*, 2011, está descrito que as idosas realizam mais atividades físicas que os idosos, corroborando os dados encontrados no estudo de Souza *et al*, 2015, onde foi observado que as mulheres são as que mais fazem práticas esportivas ou por vontade própria ou por recomendação médica, pois apresentavam melhora da qualidade de

Tabela 1 – Distribuição dos artigos selecionados contendo autores, objetivos, população, intervenção/análise, desfechos analisados e conclusão.

Autor	(Ano)	Objetivo	População	Intervenção / Análise	Desfechos analisados	Conclusão
Bitar e Lima (2011)		Conhecer a percepção de dois grupos de idosos sobre o impacto que a participação/não participação em atividades teve sobre sua saúde e qualidade de vida.	20 idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos.	Estudo quase experimental: 2 grupos (exercício em grupo vs. exercício individual) que realizaram as atividades: exercício físico, palestras, oficinas, seminários e eventos de cunho social.	Qualidade de vida e percepção de bem-estar: por meio de entrevista semi-estruturada (análise qualitativa)	As ações em grupo, visando aos princípios que norteiam as premissas da promoção da saúde, podem criar um espaço de trocas e vivências, restabelecendo as condições necessárias para que os idosos possam ter uma vida mais plena, com qualidade de vida e bem-estar.
Nascimento e Pinheiro (2013)		Analisar os fatores associados à participação dos residentes na Casa Gerontológica de Aeronáutica Brigadeiro Eduardo Gomes (CGABEG) no Programa de Caminhada e Atividade Física da instituição.	94 idosos residentes	Estudo longitudinal retrospectivo: entrevistados sobre escolaridade, história pregressa e atual da prática de exercício; frequência semanal, modalidade e duração em minutos da atividade física praticada; e auto avaliação do estado de saúde.	Relação entre a prática ou não de exercícios por meio de entrevista.	A incorporação de programa de atividade física orientado ao idoso é uma estratégia que pode potencializar a adesão e a manutenção da prática de atividade física.
Gomes Junior et al; 2015		Analisar como um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos compreendem os efeitos proporcionados pela prática física.	13 idosos	Estudo transversal utilizando uma abordagem qualitativa em nível exploratório descritivo	Situação de Saúde, Motivação para o Exercício e Percepção do exercício como tratamento.	Os participantes da pesquisa, compreendem os benefícios de um programa de atividade física sobre sua saúde física e mental.
Pilgeret et al.; 2015		Demonstrar atividades de promoção à saúde consistem em meios de buscar a melhoria da qualidade de vida de uma população.	40 idosos	Relato de experiência de natureza descritiva.	Importância do grupo para a vida do idoso e o que este representava para a promoção de sua saúde	os idosos precisam se envolver com atividades de grupo, para facilitar a interação uns com os outros e, assim, refletir sobre sua qualidade de vida, entendendo-se como sujeito deste processo e não apenas como receptor das ações em saúde.
Rohet et al.; 2015		Avaliar a associação longitudinal entre a participação dos idosos em atividade física, social e religiosa e o risco de depressão.	6647 idosos	Estudo longitudinal Dividido em 16 metrópoles da Coreia.	Relação entre a Participação em atividades físicas, social e Religiosa.	Participação em atividade física, social e religiosa foi associado com diminuição do risco de depressão nos idosos.
Santana; 2011		Identificar as representações sociais da atividade física no contexto dos programas para a terceira idade no município de Natal (RN), Brasil.	70 indivíduos com mais de 50 anos.	Estudo transversal, de abordagem quanti-qualitativa	Aspectos da vida e do comportamento dos sujeitos, descritos através da frequência (em percentagem) de respostas e em forma textual.	os idosos do Projeto "Saúde e Cidadania na Terceira Idade, da cidade de Natal (RN), compartilham representações consensuais sobre a atividade física, cujo núcleo central foi composto pelos campos semânticos "felicidade, dança e saúde".
Sobreira et al.; 2011		Determinar o perfil epidemiológico, Sócio demográfico e de satisfação de idosos frequentadores de grupos de convivência da terceira idade.	30 idosos	Pesquisa de campo do tipo descritiva, com abordagem quanti-qualitativa	Hábitos de vida relacionados à saúde em idosos e Características sociodemográficas de idosos	Pôde-se traçar o perfil epidemiológico, sociodemográfico de idosos e o nível de satisfação dos frequentadores de grupos de convivência no município de Uiraúna-PB, onde mostra que se trata de uma população predominantemente feminina, que apresenta um padrão cognitivo bom.

vida tanto nas relações sociais como em suas atividades de vidas diárias. A socialização dos idosos em grupos de atividade física é um fator positivamente notado nesta população. Apesar do

declínio de suas capacidades funcionais relacionadas ao processo de envelhecimento, a prática de exercícios realizados em grupo tem o potencial de beneficiar os idosos para além, das

Félix, KD & Valduga, LVA

adaptações físicas, sendo meio da criação de vínculos e troca de experiências entre os membros pertencentes do grupo.

Bittar e Lima (2011) demonstraram que os espaços de troca e vivência proporcionam qualidade de vida e bem-estar, condições necessárias para se alcançar uma vida plena, resgatando sentimentos e valores que são esquecidos, aumentando os vínculos afetivos influenciando na autoestima. As atividades eram realizadas uma vez por semana e os indivíduos participavam de atividades físicas, palestras e oficinas, aumentando o contato social. O que confirma Pilger e colaboradores(2015), que em sua pesquisa realizada oito horas semanais em um período de dois anos, que concluíram que os idosos precisam estar envolvidos em atividades em grupo interagindo com outros idosos para perceber sua importância como sujeito deste processo influenciando em sua qualidade de vida.

Santana (2011) descreveu que os idosos participantes de atividade em grupo correlacionaram atividade física com as palavras felicidade, dança e saúde. A autora utilizou a associação livre de palavras, uma técnica que permite o aparecimento espontâneo de associações destas palavras. Entretanto novos elementos como amizade,

disposição e bem-estar foram relatados por alguns idosos devido as suas experiências individuais. Corroborando com Roh e colaboradores (2015), que em seu estudo longitudinal com duração de 3 anos, associar a má prática das atividades físicas, sociais e religiosas e a diminuição dos riscos de depressão e enfatiza que quanto maior o número de atividades realizadas pelo idoso menor é o risco de depressão.

Nascimento e colaboradores (2013) observaram a partir de um estudo longitudinal retrospectivo que os programas de atividade física realizados para idosos nos espaços de convivência quando orientados por profissionais capacitados aumenta a adesão e manutenção de idosos participantes. Sobreira e colaboradores (2011) demonstraram o nível de satisfação dos idosos frequentadores de grupos de convivência e o quanto esses indivíduos apresentam um bom padrão cognitivo e como Nascimento, 2013 também se observou a necessidade de orientações de profissionais de saúde para prevenção e promoção da saúde.

Gomes Junior e colaboradores (2016), e seu estudo que incluía atividades físicas, como caminhada e ginástica aeróbica, duas vezes por semana com duração de sessenta minutos, supervisionada por um

Félix, KD & Valduga, LVA

profissional, concluíram que existe uma compreensão destes idosos quanto ao benefício desses programas em relação a melhora ou manutenção da saúde física e mental.

A análise realizada nesta revisão permite compreender que a participação em grupos de atividade física proporciona ao idoso a criação de uma definição individual e coletiva, na qual a Teoria das Representações Sociais (MOSCOVICI, 1978) explica como sendo um processo biopsicossocial e o produto resultante dele, a partir do qual o idoso cria vínculos que influencia a maneira como o próprio idoso se determina.

Isto também pode ser explicado uma vez que a autodeterminação será oriunda de suas escolhas, resultado da expressão da autonomia, no qual o idoso expressa sua capacidade de executar suas tarefas o que influencia a percepção individual de interação com o meio, bem como a percepção das outras pessoas sobre este indivíduo, resultando, portanto, em socialização e a criação de uma identidade que ressignifica este indivíduo e potencializa a possibilidade de proporcioná-lo qualidade de vida (MEURER *et al.*, 2011).

### Considerações Finais

A partir desta análise conclui-se que a atividade física além de auxiliar o retardo da progressão dos malefícios do envelhecimento, quando realizada em um ambiente que promove a socialização contribui para a prevenção, reduzindo o risco das doenças que acometem os idosos, afastando-os do isolamento e conseqüentemente favorecendo a melhora da qualidade de vida e sensação de bem-estar.

### Referências

BITTAR, C.; LIMA, L.C.V. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. *Kairós. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, 14(3): 101-118, 2012.

GOMES JUNIOR, V.F. F. et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *RBrasCi Saúde*, 19 (3): 193-198, 2015.

LOPES, M.A. Análise da aderência e da permanência de longevos em Programas de atividade física. *ConScientiae Saúde*, 11(3): 429-437, 2012.

MEURER, S.T.; BENEDETTI, T.R. B.; MAZO, G.Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1): 18-24, 2011.

MOSCOVICI, S. *Representação Social da Psicandálise*. 1ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

NASCIMENTO, S.M.; PINHEIRO, R.S. A participação no programa de atividade física de idosos residentes em uma Casa Gerontológica no Rio de Janeiro. *Cad. Saúde Colet.*, 21(1): 46-52, 2013.

PILGER, C. et al. Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. *RevEnferm Atenção Saúde*, 4(2): 93-99, 2015.

Félix, KD & Valduga, LVA

ROH, H.W. A Community-Based Three-Year Longitudinal Study in Korea. *JournalPlosOne*, 10(7):1-13, 2015.

SANTANA, M.S. Dimensão psicossocial da atividade física na velhice. *Fractal:Revista de Psicologia*, 23(2): 337-352, 2011.

SILVA, M. F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*,15(4):635-642, 2012.

SILVEIRA, S.C. et al. Atividade Física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idoso: revisão de literatura e interfaces do cuidado. *Estud. Interdiscipl. Envelhec.*,16(1):61-77, 2011.

SOBREIRA, F.M.M.; SARMENTO,W.E.; OLIVEIRA, A.M.B. Perfil Epidemiológico e Sócio-Demográfico de Idosos Frequentadores de Grupo de Convivência e Satisfação Quanto à Participação no Mesmo. *R.Bras.Ci. Saúde*, 15(4):429-438, 2011.

SOUZA, J. C., FILGUEIRA JÚNIOR, N., REZENDE, C. L., FREIRE, H. B. G. Qualidade de vida dos atletas da terceira idade, *Psicólogo inFormação*,19(1), 2015