



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

REBECA BARBOSA OLIVEIRA

**QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: EFEITOS DA PRÁTICA
DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS DESVIOS POSTURAIIS EM IDOSOS**

**CAMPINA GRANDE
2021**

REBECA BARBOSA OLIVEIRA

**QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: EFEITOS DA PRÁTICA
DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS DESVIOS POSTURAIIS EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso,
formato de artigo, apresentado ao Curso de
Bacharelado em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharela em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e Desempenho
Humano

Orientadora: Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48q Oliveira, Rebeca Barbosa.
Qualidade de vida e envelhecimento [manuscrito] : efeitos da prática do exercício físico nos desvios posturais em idosos / Rebeca Barbosa Oliveira. - 2021.
20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Envelhecimento - Qualidade de Vida. 2. Prática de Exercício Físico. 3. Desvios Posturais. I. Título

21. ed. CDD 796

REBECA BARBOSA OLIVEIRA

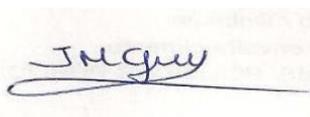
QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: EFEITOS DA PRÁTICA DO
EXERCÍCIO FÍSICO NOS DESVIOS POSTURAIIS EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso,
formato de artigo, apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharela em
Educação Física.

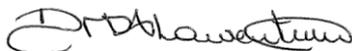
Área de concentração: Saúde e
Desempenho Humano

Aprovado em: 17 / 12 / 2021

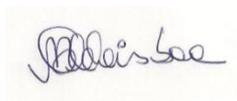
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Dóris Nobrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

| | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 | O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL..... | 7 |
| 3 | A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR IDOSOS..... | 10 |
| 4 | EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS DESVIOS POSTURAIS EM IDOSOS | 12 |
| 5 | METODOLOGIA | 14 |
| 6 | RESULTADOS E DISCUSSÕES | 14 |
| 7 | CONCLUSÃO | 18 |
| | REFERÊNCIAS | |

QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: EFEITOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS DESVIOS POSTURAIIS EM IDOSOS

QUALITY OF LIFE AND AGING: EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE ON POSTURAL DEVIATIONS IN THE ELDERLY

Rebeca Barbosa Oliveira¹

RESUMO

O artigo parte do debate de como a prática de exercícios físicos regular em idosos podem contribuir na melhora e prevenção de desvios posturais durante o envelhecimento humano, trazendo assim qualidade de vida para esta parcela da população. Desta forma, o trabalho tem como objetivo compreender através uma de revisão bibliográfica os efeitos da prática de exercícios físicos nos desvios posturais em idosos. Com base nisto, é uma pesquisa bibliográfica fundamentada através de artigos científicos e livros de estudiosos da área, houve uma breve leitura de 47 estudos e após a leitura foram selecionados 22 estudos que contiam mais relevância, no período de 2002 a 2020 com adesão do método indutivo a fim de sustentar a tese levantada. Conclui-se, então, que o aumento da longevidade da população deu-se aos melhores cuidados que estes indivíduos estão dando aos seus hábitos, ou seja, a prática de exercício regular está sendo um dos principais aliados no combate a várias doenças que podem acometer os idosos durante o envelhecimento. Desta forma, o exercício físico está para além de promover a melhora na saúde dos idosos, como também mudando hábitos que não tínhamos a anos atrás, e que tais resultados podem ser vistos em gerações a frente. Portanto, o exercício físico trás incontáveis benefícios ligados tanto a prevenção como ao tratamento dos desvios posturais, como a Escoliose, Hipercifose Torácica e a Hiperlordose lombar e cervical, podendo reverter parcialmente a curva do desvio apresentado, bem como, trazendo benefícios para a qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício físico; Desvios posturais.

ABSTRACT

The article starts from the debate on how the practice of regular physical exercises in the elderly can contribute to the improvement and prevention of postural deviations during human aging, thus bringing quality of life to this part of the population. In this way, the work aims to understand through a literature review the effects of physical exercise on postural deviations in the elderly. Based on this, it is a bibliographic research based on scientific articles and books by scholars in the area, there was a brief reading of 47 studies and after reading 22 studies that had more relevance were separated, in the period from 2002 to 2020 with adherence to the method inductive in order to support the thesis raised. It is concluded, then, that the increase in the longevity of the population was due to the best care that these individuals are giving to their habits, that is, the practice of regular exercise is being one of the main allies in the fight against various diseases that can affect them. the elderly during aging. In this way,

physical exercise is not only promoting an improvement in the health of the elderly, but also changing habits that we did not have years ago, and that such results can be seen in generations to come. Therefore, physical exercise brings countless benefits linked to both the prevention and treatment of postural deviations, such as Scoliosis, Thoracic Hyperkyphosis and Lumbar and Cervical Hyperlordosis, being able to partially reverse the curve of the presented deviation, as well as, bringing benefits to the quality of life. elderly life.

Keywords: Aging; Physical exercise; Postural deviations.

^{1*} Graduanda em Educação Física na UEPB. rebeaoliveira.ntl@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o censo realizado e divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010), - são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais”. Essa população vem crescendo devido à evolução da ciência, que possibilita a elas um envelhecimento saudável, permitindo também a realização de exercícios físicos e atividades recreativas.

Atividades estas que são necessárias na vida de todas as pessoas visando uma melhor expectativa de vida e uma vida mais saudável. Pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponde às necessidades e a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Sendo assim, se eleva o risco de uma queda ao tomar banho ou ao caminhar em algum piso irregular.

Com o passar dos anos estas pessoas tendem a ficar sedentárias, tornando mais grave a situação, não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo para sair de sua residência. Isso poderá causar doenças crônicas e degenerativas aumentando o caso de pessoas incapacitadas para a prática de atividades cotidianas.

Envelhecer não é algo unicamente do homem, é um aspecto da vida, dos seres vivos. Nascemos, crescemos, envelhecemos, e morremos, são ciclos da vida. Alguns, por sorte, tem a chance de envelhecer. Mas, com o envelhecimento nos deparamos com discussões importantes, a longevidade repercute não só no âmbito biológico, mas também existe todo um papel social, econômico e político. O processo de envelhecimento de uma população fala muito sobre ela, a qualidade de vida se torna um aspecto primordial para que este processo aconteça, e desmembrando isto, temos o impacto que a prática regular de exercícios físico venha a interferir nesse resultado. Sendo assim, podemos traçar um panorama da relação entre uma vida saudável e envelhecer.

A prática regular de exercícios físicos tem uma forte influência na qualidade de vida da pessoa idosa, e ao mesmo tempo, traz inúmeros benefícios, deve ser feita de maneira cautelosa, cuidadosa e planejada, e mais, pelo profissional adequado. Cabe ressaltar que tal prática é importante principalmente acompanhada de hábitos que venham a melhorar a sua qualidade de vida. Este tipo de abordagem diária, vem

diretamente no combate ao sedentarismo, e no aumento e melhora da expectativa de vida.

E, um dos cuidados que devemos ter na recomendação da prática do exercício físico é a preservação da coluna vertebral, a sustentação e o equilíbrio, a locomoção e o sistema nervoso central. Nela temos curvaturas que algumas são naturais e outras não, ou seja, desvios posturais. Os mais comuns são a hipercifose e a escoliose, entre outros que serão discutidos posteriormente. As causas desses desvios tanto podem ser genéticas como podem ser de origem desconhecida.

Muito se discute que estes desvios posturais sejam devidos aos péssimos hábitos de postura que possuímos. Entretanto, existe um consenso nestas discussões, a prática de exercícios regularmente é considerada uma das principais ferramentas que podem tratar e também atuar na prevenção destes desvios posturais.

Desta forma, é de essencial relevância conhecer e compreender a importância da prática de exercícios físicos em indivíduos com desvios posturais. Em meio a pandemia, diminuiu a prática de atividades, com isto, prevalecendo o sedentarismo, a maioria dos empregos tiveram que se adaptar ao sistema home office, e nem todos que foram trabalhar estudar em casa possuíam equipamentos ergonômicos que venham a preservar a postura do indivíduo. Não podemos ignorar os efeitos da senescência, devemos estimular a autonomia, a longevidade, a qualidade de vida que são processos naturais pois sofre influência genética, de hábitos de toda uma vida, entretanto nunca é tarde para desenvolver estratégias que venham a melhorar a qualidade de vida do idoso.

Por isto, este artigo tem como objetivo compreender através uma revisão bibliográfica os impactos da prática de exercícios físicos nos desvios posturais em idosos. Sendo assim, estruturamos o artigo em três tópicos, o primeiro trazendo o aspecto do envelhecimento, do seu aspecto conceitual, social e jurídico; Após, no segundo tópico, temos a ênfase dos benefícios da prática de exercícios; E, por fim, os principais desvios posturais que podem acometer os idosos aliados a estratégia da prática de exercícios físicos regularmente com a ajuda do profissional de Educação Física, dessa forma, podemos ter uma melhor qualidade de vida na senescência.

2 O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a expectativa

de vida do ser humano aumentou, com isto, temos um aumento do envelhecimento da população. Conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua, verificou-se o número de idosos até 2100. Como podemos ver no gráfico abaixo:

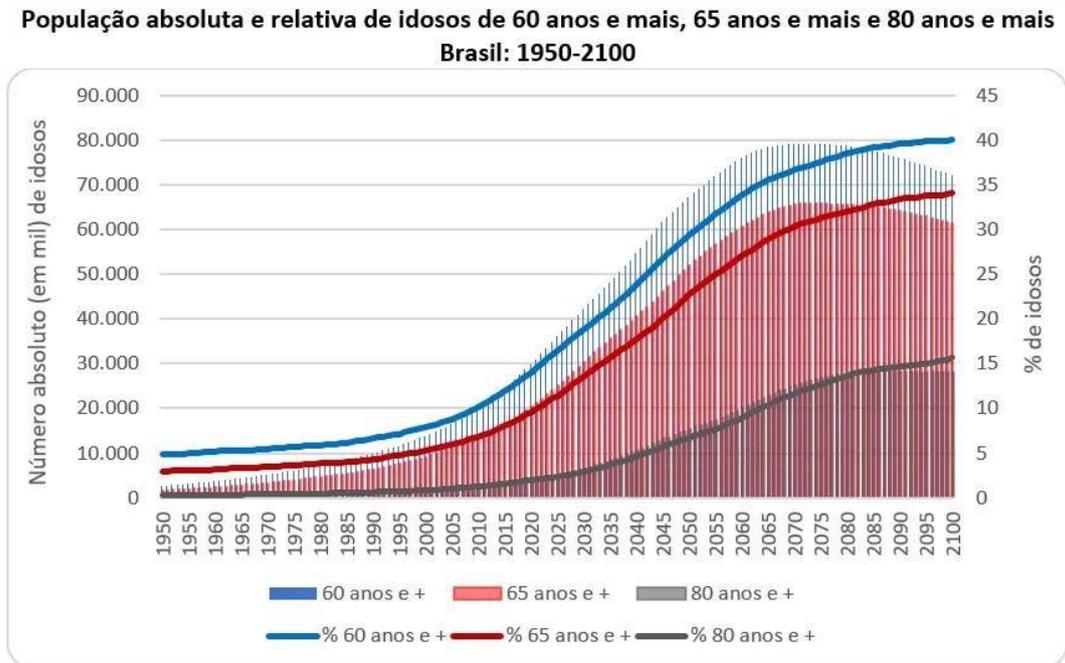


Figura 1: UnPop Division: Word Populacion Prospect, 2019

Envelhecer é um acontecimento natural e que chega para alguns indivíduos, desta forma, sendo uma ordem progressiva, dinâmica e irreversível, que possui uma ligação aos fatores psíquicos, biológicos e sociais, conforme entendimento de Brito e Litvoc (2004, p.-71).

Por isto, que Tribess e Virtuoso (2015, p.-5), afirmam que a falta de exercícios físicos pode influenciar na capacidade funcional de pessoas idosas, e que esta redução habitual poderá gerar várias enfermidades relacionadas. Dessa maneira, a prática de exercícios físicos tem sido utilizada como estratégia para prevenir e preservar a capacidade funcional e saúde da população idosa.

O envelhecimento, é gradual e o estilo de vida são condições determinantes que influenciam no organismo, ou seja, diferentes sociedades podem ter resultados de envelhecimento divergente. Por isto, podemos ter diferentes desfechos na capacidade funcional e nos aspectos sociais e psicológicos do idoso.

Para o mundo jurídico idoso é aquele com idade biológica igual ou superior a sessenta anos, conforme o artigo 1º da lei federal nº 10.741, de outubro de 2003, mais

conhecida como o Estatuto do Idoso. Ainda, no art. 8º, garante o envelhecimento como “um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social”. Ou seja, o que isto quer dizer, que é um dever do Estado garantir que o envelhecimento da sua população seja de qualidade para a vida do idoso. Ou seja, o que isto quer dizer, que é um dever do Estado garantir que o envelhecimento da sua população seja de qualidade para a vida do idoso.

Sendo assim, o Estado deve promover políticas públicas que venham a fomentar o envelhecimento saudável, ou seja, qualidade de vida na longevidade da população.

Isto posto, o Estatuto do Idoso, declara:

Art. 2º. O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2021).

Deste modo, a vida do idoso é cercada de vários desafios biológicos como a diminuição da força dos músculos, da densitometria óssea, hormonal, obesidade, problemas cardíacos e pulmonares, hipertensão, dentre outras, consoante Leitão e Leitão (2006, p.-194). Ainda, temos artrite, artrose e diabetes.

Acontece, que um dos problemas mais recorrentes que acometem os idosos são as quedas. A desordem provocada no equilíbrio pode resultar em traumatismo ou até lesões mais graves. O problema está na habitualidade destes traumas que podem constituir imobilidade, e até incapacidade, derivados de acidentes domésticos. Sendo assim, pode não parecer, mas a queda é um problema de saúde pública, pois pela alta incidência e as complicações que podem gerar, e pelo aumento da população idosa, é considerado e representa um problema do Estado. E, alguns estudos comprovam que a prática de exercícios físicos pode vir a diminuir estas quedas, como podemos verificar no gráfico abaixo:

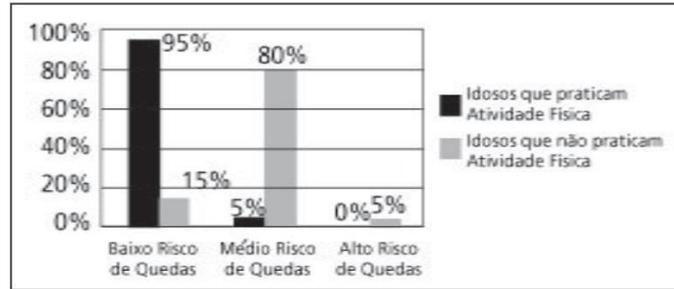


Figura 2: Correlação entre níveis de risco de queda e realização ou não de atividade física(GUIMARÃES *et al*, 2004).

Diante disso, podemos ressaltar que a prática de exercícios físicos aliados ao envelhecimento é uma forma de prevenção, que vem a aumentar a expectativa de vida e a melhorar a qualidade de vida. E, assim, desenvolver ainda mais a autonomia e potencializar esta fase da vida.

3 A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR IDOSOS

De acordo com Neto *et al.* (2018, p. 3), as atividades físicas podem contribuir para o bem-estar físico e mental. Sendo assim, um bem-estar físico por prevenir e melhorar a saúde do idoso, como também, um bem-estar mental por proporcionar a interação social entre a população.

E, o instrumento que o Estado utiliza para efetivar os direitos dos idosos é através de políticas públicas de promoção à saúde. Um exemplo de intervenção do Estado é o estímulo da prática de exercícios físicos como forma de qualidade de vida, e com isto, implantaram em várias cidades do país academias populares, conforme imagem abaixo:



Imagem 1: Reportagem do G1 (Disponível em:<<https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2018/08/05/pais-nao-esta-pronto-para-uma-sociedade-de-idosos-diz-especialista-leia-entrevista.ghtml>> Acesso em 20 de nov. 2021).

Com o aumento da população idosa mundial teve que fazer as abordagens e estratégias mudarem no âmbito da saúde. Hoje, temos vários novos perfis de pessoas na velhice, a senescência no mundo tecnológico informacional de hoje trouxe várias oportunidades aos idosos, não só no avanço científico mas os hábitos são totalmente diferentes dos anos 70, 80. A prática de exercícios cresceu, a busca por uma melhor qualidade de vida está até fazendo com idosos aposentados saiam das cidades onde nasceram, ou onde viveram boa parte de suas vidas, para mudar-se para cidades que possam oferecer condições de saúde e lazer. Hoje, eles desejam muito mais do que sobreviver, querem viver mais e melhor (TRIBESS, VIRTUOSO, 2005).

Quando o indivíduo pratica habitualmente exercícios físicos tende a ter uma melhora geral no seu metabolismo. E, como já discutimos, na população idosa vemos isto de forma mais aparente, como por exemplo, a redução da taxa de colesterol, diminuição de gordura e aumento da massa magra corporal, uma melhor receptividade à insulina, diminuindo as chances de diabetes, e mais, o fortalecimento da parte cardíaca e pulmonar do indivíduo. Isto por si só, já é um grande panorama de saúde da pessoa idosa (TAVARES, 2013).

A tecnologia possibilitou que a informação chegasse na palma da mão de toda e qualquer pessoa, em questão de segundos, assim, o interesse em manter-se saudável aumentou em decorrência da grande visibilidade que cuidados preventivos podem trazer. Com isto, onde há procura, precisa-se de oferta, já que vivemos em um mundo capitalista. Assim, não só os órgãos públicos, mas também os particulares vieram a aumentar os investimentos nesta área em ascensão, que se formos olhar de um geral, com a diminuição de pessoas doentes com doenças que poderiam ser remediadas com uma boa qualidade de vida e cuidados preventivos, diminuí-se as idas e vindas aos hospitais e grande número de medicamentos. Não é apenas falar em ter mais tempo de vida, é discutir e compreender que este tempo a mais deva ser usufruído da melhor forma e por isso é necessário que seja dado condições para que isto se torne possível (AMORIM *et al*, 2018).

Sendo assim, a procura pela prática de exercícios, algumas vezes vem de forma natural, por vontade própria, mas a maioria das vezes é por recomendação médica. Um

ponto que devemos enfatizar é que esta prática de exercícios não deve ser feita de maneira deliberada, sem supervisão. Para isto existe o Profissional de Educação Física, que será o responsável em supervisionar essas atividades, mas claro, que num trabalho interdisciplinar com as outras especialidades da medicina, por exemplo. O Profissional de Educação Física vai ser aquele responsável pela criação e supervisão do treino, e execução dele; teremos também aulas de natação, hidroginástica, zumba, power jump, corrida, até mesmo aquela caminhada que muitos acham que não pode trazer malefícios se feitos incorretamente.

O profissional de Educação Física precisa conhecer você, seu organismo, suas limitações, enfermidades, uma série de elementos, pois a partir disto que poderá criar um programa de exercícios adequado para cada indivíduo, e assim acompanhar, também, a sua evolução para qual seja seu objetivo, seja para melhorar o condicionamento, diminuição de peso, aumento da flexibilidade e força, entre outros (DA SILVEIRA, 2010).

Entretanto, fala-se tanto em melhorias do ponto físico do indivíduo, que não podemos esquecer da importância e benefícios que a prática de exercícios regularmente pode trazer para o idoso no âmbito psicossocial. Mesmo ainda com o vírus da Covid-19 rodeando o mundo inteiro, o Brasil, por exemplo, tenta trazer a normalidade novamente como realidade, o alto número de pessoas vacinadas, ainda o incentivo de práticas sanitárias restritivas, e um dos mais prejudicados no início e alta da pandemia foi a população idosa.

Desse modo, a atividade física traz bem-estar, alegria de viver, um melhor relacionamento do indivíduo com sua autoimagem, vontade de interagir mais com a sociedade melhorando o convívio social.

4 EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS DESVIOS POSTURAIIS EM IDOSOS

Quando falamos de postura corporal devemos nos concentrar no equilíbrio corporal, ou seja, análise da base que sustenta o centro de massa corporal na locomoção seja ela em diferentes velocidades de maneira coordenada. Isto é, conforme Teixeira *et. al.* (2008, p.-154), a estabilidade e orientação do corpo requer a preocupação com a base de sustentação, a coluna vertebral, daí temos a problemática na questão do

controle postural.

Controle postural, para Maciel e Guerra (2005, p. 40), é a capacidade que possui o organismo em manter-se equilibrado e controlado na interjeição do corpo e espaço. Para melhor identificarmos sua relevância, debatemos anteriormente o problema das quedas nos idosos, e sua recorrência, ao tratarmos do controle postural, estamos falando de um fator que vem a proteger de modo geral o idoso, principalmente prevenção de quedas. Conforme Valduga *et. al.* (2008, p. 6), quando possuímos controle postural temos a estabilidade do corpo garantida, e ficamos menos expostos aos efeitos internos e externos do meio ambiente e do próprio organismo; Aplicado isso no envelhecimento, é comprovado as alterações clínicas, e quando aliada a outros fatores como problemas neurológicos ou até físicos, vem a diminuir/reduzir o equilíbrio postural, donde através de diagnóstico podemos estruturar um plano associado a esta eventual limitação.

Diante disto, existem alguns tipos de desvios posturais mais comuns em pessoas idosas, que são escoliose, hipercifose e hiperlordose cervical e lombar, conforme Tavares (2018, p.-3). Assim, vamos estudar um pouco de cada uma:

a. Escoliose: Para Tavares (2018, p.-3), a escoliose é uma sinuosidade lateral da linha mediana, que pode acometer de jovens a adultos, dividida em idiopática, ainda de causa desconhecida, e a decorrente de degeneração assimétrica, que advém da consumição das articulações; a última de maneira mais latente em pessoas idosas.

b. Hipercifose: De acordo com Gasparotto *et. al.* (2012, p.-5), a hipercifose torácica pode-se definir como um acréscimo da arqueadura localizado no plano sagital da coluna torácica, mais encontrada na faixa do envelhecimento. Conforme Barbieri (2014, p.-59), a hipercifose torácica também é denominada de doença de Scheuermann, que atinge o indivíduo e ainda de gênese desconhecida.

c. Hiperlordose cervical e lombar: Já, a hiperlordose, em consonância com Pires (2020, p.-22), é a presença em excesso de uma curva na coluna vertebral dentro do corpo do indivíduo; podendo causar dores, prejudicando a lombar ou cervical. Isto é, para Verderi (2008, p. 145), é um desequilíbrio dos músculos, que pode estar associado a atenuação da prática de exercícios físicos em alguns casos, e pode ser passível ao sexo feminino.

Então, como vamos verificar a seguir, o aumento da prática de exercícios físicos, em diversas modalidades oferecidas, vem como uma alternativa que os profissionais de saúde podem utilizar no tratamento e na prevenção de desvios

posturais que podem acometer os idosos, como destacamos, a hipercifose, hiperlordose e escoliose. Com o fortalecimento muscular provocado pela prática de exercícios regularmente podemos ver uma restauração do equilíbrio postural e dessa forma, uma grande melhora no desenvolvimento postural do indivíduo, e como destacamos, deste a melhora nas dores, podemos até ter a reversão parcial do problema. Além de podermos utilizar esta atividade como uma medida de prevenção, ou seja, fazendo com que a transição do envelhecimento seja de maneira mais ativa e saudável.

5 METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica, nesse tipo de estudo o trabalho é realizado de forma fundamentar teórica (CIENTÍFICA, 2008), portanto, a pesquisa é do tipo descritiva por descrever os principais aspectos do estudo e explicativa, por esclarecer e se aprofundar no tema. Trata-se de uma revisão bibliográfica com uma abordagem qualitativa sendo embasado pela fundamentação teórica e científica podendo ser TCCs, teses, artigos e dissertações. Para atingir o objetivo do estudo, foi realizada uma breve leitura de 47 estudos e após a leitura foram selecionados 22 estudos que contiam mais relevância com o tema. Os artigos foram encontrados através do Google Acadêmico, como também, através do SciELO (Scientific Electronic Library Online).

Desse modo, foram utilizados descritores como (Exercícios Físicos, Desvios Posturais e Idosos) nos títulos dos artigos, referente aos critérios de inclusão, foram incluídos artigos originais e completos, foram excluídos da busca, artigos incompletos ou artigos que não correlaciona com o tema, período de 2002 a 2020. Tendo assim, como principal objetivo compreender através uma de revisão bibliográfica os efeitos da prática de exercícios físicos nos desvios posturais em idosos.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante dos estudos selecionados, iremos discutir a cerca de 11 artigos com maior relevância através da tabela abaixo, de modo a fazer uma revisão bibliográfica.

| AUTOR | ANO | TÍTULO | CONCLUSÃO |
|------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Assis, M. (Org.) | 2002 | Promoção da Saúde e Envelhecimento: Orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos | Hoje em dia, muitas das ações mundiais vêm se destacando no sentido da promoção de políticas públicas de incentivo a melhoria da saúde da população. |
| Brito, F.C e Litvoc, C. J. | 2004 | Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde: Conceitos básicos. | Assim, devemos ter uma integração da sociedade, Estado e profissionais de saúde para que possamos preparar o sistema de saúde para os aspectos sociais e econômicos do envelhecimento. |
| Da Silveira, <i>et al.</i> , | 2010 | Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso. | Alterações posturais é uma das complicações mais presentes no processo de envelhecer, que para o autor começa a partir dos 40 anos. |
| Ferreira | 2005 | Postura e controle postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural. | Podemos verificar a necessidade de mais diálogos sobre a temática, pois acomete de jovens a idosos. E, que cada caso deve ser estudado e avaliado individualmente. |
| Gasparotto <i>et al.</i> , | 2012 | Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica. | No processo de envelhecimento, problemas posturais comuns, como a hipercifose torácica, provoca uma diminuição da independência do idoso. |
| Guimarães <i>et al.</i> , | 2004 | Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. | A realização de exercícios físicos regularmente é uma forma que venha a prevenir um dos problemas mais frequentes em idosos, as quedas. |
| Maciel e Guerra | 2005 | Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. | No declínio das funções com o envelhecimento, processo comum, a alteração dos hábitos do dia a dia fica evidente a necessidade da integração de práticas diárias no cuidado à saúde. |
| Silva Neto <i>et al</i> | 2018 | Atividade Física na terceira idade. | Importante ressaltar, que toda prática de exercícios deve ser acompanhada por um profissional adequado que compreenda um programa de treinamento adequado as restrições individuais a fim de |

| | | | |
|----------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | evitar complicações. |
| Tavares <i>et al</i> | 2013 | Características posturais de idosos praticantes de atividade física. | A relação entre a atividade física e postura é observada tanto pelos profissionais de saúde, como também pelos idosos. |
| Tribess e Virtuoso | 2005 | Prescrição de exercícios físicos para idosos. | Assim, além do fortalecimento dos músculos, temos o melhoramento da flexibilidade, aumento da força e resistência, e que sim, podem prevenir ou amenizar problemas posturais durante o processo de envelhecimento. |
| Valduga <i>et al</i> | 2013 | A Relação entre o padrão postural e o nível de atividade física em idosas. | A priori conseguiu observar uma diferença no ângulo da cifose torácica em idosas que praticam atividades físicas, ou seja, inferior às que não praticam. |

Tendo em vista a naturalidade do processo de envelhecimento humano, para Brito e Litvoc (2004) e em concordância com Assis (2002) se faz necessário a melhoria do sistema de saúde oferecido com o acréscimo de profissionais para atender a necessidade da população, principalmente os aspectos sociais e econômicos do envelhecimento humano, bem como, também é recomendado a criação de políticas públicas com o intuito da melhoria da saúde dos idosos, afim de auxiliar nas suas atividades diárias, como também, proporcionar ações educativas ao idoso promovendo bem-estar.

Conforme Da Silveira (2010) em confirmação com Ferreira (2005) referindo-se que o processo de envelhecimento humano trás alterações posturais recorrente. Dessa forma, o com o passar da idade o indivíduo apresenta perda de massa muscular dificultado a sustentação do corpo, alteração da marcha facilitando as quedas e perdas parciais de locomoção dificultando que o idoso tenha sua autonomia, visto que os desvios posturais são encontrados com mais facilidade em jovens e em idosos, cada caso precisa ser verificado de forma individual. Ou seja, quando melhoramos a capacidade funcional da pessoa idosa, damos a ela mais do que melhoria dos seus aspectos vinculados à saúde física, mas contribuimos para sua independência no seu cotidiano, pois os ajuda a executar suas atividades diárias, de acordo com Da Silveira

(2010, p.-8).

Para Gasparotto (2012), entres os desvios posturais, o mais comum para provocar a diminuição da independência do idoso é a hipercifose toracica por causar muito desconforto e dor, sendo assim, é necessário buscar um envelhecimento de forma saudável.

A vida na velhice de maneira saudável é resultado de uma soma de hábitos, tais como a prática de exercícios físicos. E os benefícios físicos podem ser evidenciados em desvios posturais, pois a prática recorrente de exercícios físicos, consoante Tavares *et. al.* (2013, p.-245), resulta na adição de equilíbrio corporal, força esquelético muscular e coordenação motora do indivíduo. E, estes resultados só vêm a contribuir tanto em evitaros desvios posturais, mas também em tratá-los. Tribess e Virtuoso (2005) também concorda com essa afirmação e acrescenta que além do fortalecimento dos músculos, também existe a melhora da flexibilidade, aumento da força e resistência, e que sim, podem prevenir ou amenizar problemas posturais durante o processo de envelhecimento respeitando a individualidade biologica.

E mais, com a melhora da estabilidade postural do idoso, em consequência temosa diminuição de quedas, que são problemas frequentes, como já discutimos, no envelhecimento e pode acarretar várias outras patologias. Assim, uma pessoa idosa ativa significa um indivíduo saudável. Guimarães (2004) concorda com essa afirmação quando compara em seu estudo a propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários, foi verificado que os idosos que praticam atividade física possuem 95% na variável com baixo risco de queda enquanto os idosos sedentários apresentaram 80% na variável de médio riscde quedas.

Outro estudo com relevância é o artigo de Valduga (2008) onde houve uma observação no ângulo da cifose torácica, o estudo foi realizado com idosas que praticam atividade física comparado a idosas que não praticam atividade física, o que observou-se foi que as idosas mais ativas obtinham um angulo menor na curvatura da cifose torácica comparado a idosas menos ativas.

Desse modo, é importante compreender a complexidade que a prática do exercício físico pode beneficiar o alinhamento postural, assim, não apenas uma modalidade de exercício adequado, mas dois ou mais de maneira conjunta, ou seja, um único exercício físico feito de maneira elaborada e consciente não seja suficiente para trabalharmos estas alterações posturais, mas um conjunto de modalidades de exercícios

físicos como atividade de intervenção, atuando tanto na prevenção como no combate, pode sim haver melhorias nessas alterações posturais.

Conforme Neto (2018) com o intuito de obter um bom resultado é necessário um profissional adequado para a prática de atividade física na terceira idade, como também é importante para evitar mais complicações. Sendo assim, as alterações posturais cada uma deve ter uma determinada intervenção, sendo levado em conta também todo o histórico médico do indivíduo segundo Ferreira (2005, p.-33).

Dessa maneira, é necessário que os idosos pratiquem atividade física para melhorar o déficit de equilíbrio causado pelo próprio processo de envelhecimento, e principalmente para melhorar as atividades de vida diária (ADVs) tornando o idoso mais independente e promovendo qualidade de vida, conforme Maciel e Guerra (2005).

7 CONCLUSÃO

Portanto, foi observado que a prática do exercício físico em idosos trazem inúmeros efeitos positivos, um desses efeitos é a melhora das ADVs auxiliando na sua independência que também influencia diretamente no fator psicológico do idoso, dessa forma, ele vai está mais ativo e disposto a realizar suas tarefas diárias já com idosos que são totalmente dependentes de outras pessoas possuem mais probabilidade de terem depressão por não aceitação dessa dependência.

Outro efeito positivo é que o exercício físico trabalha os músculos, diante disso, auxilia na força esquelético muscular prevenindo os desvios posturais por ajudar na sustentação do corpo humano. Outro benefício é a melhora da coordenação motora auxiliando nas diminuições das quedas e proporcionando mais estabilidade e agilidade para o idoso, como também, melhora o equilíbrio e a resistência.

Diante de todos esse benefícios, é necessário além de mudar as práticas habituais do dia a dia, é dever do Estado incentivar e criar políticas públicas voltadas à saúde do idoso. E, assim, numa atitude conjunta que possa traçar estratégias e medidas que venham a melhorar a qualidade e expectativa de vida no envelhecimento; tendo, assim, um importante passo para toda a sociedade.

Outro fator é a importância do estudo pelo fato de buscar pesquisas que comprovam a eficácia do exercício físico como prevenção e tratamento de idosos com

desvios posturais, dessa forma, beneficiando os mesmos com a melhoria na qualidade de vida, bem como, o estudo se justifica, pois explora os principais pontos envolvendo o tema, como também servirá como fontes de informações para estudantes e profissionais na área de Educação Física.

Por fim, como debatemos anteriormente nos estudos apresentados, o exercício físico tem um papel importantíssimo para toda a população com ênfase em idosos com desvios posturais, tanto na prevenção desses desvios interferindo nas atividades de vida diárias com tarefas básicas de autocuidado, quanto no tratamento desses desvios, com a ajuda dos exercícios físicos que exercita o fortalecimento dos músculos estabilizando um equilíbrio postural, dessa forma, diminuindo as dores locais, bem como, revertendo parcialmente o desvio apresentando. Concluindo assim, o objetivo do estudo por ter efeitos positivos da prática de exercícios físicos nos desvios posturais em idosos.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Diane Nogueira Paranhos et al. Aplicativos móveis para a saúde e o cuidado de idosos. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, v. 12, n. 1, 2018.

ASSIS, M. (Org.) *Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de saúde com idosos*. Rio de Janeiro: UERJ/UnATI, 2002. (Série Livros Eletrônicos). Disponível em: <<http://unati.uerj.br>>. Acesso em: 19 de nov. 2021.

BARBIERI, Leandro Gomes et al. Revisão integrativa sobre hipercifose: análise dos tratamentos fisioterápicos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 4, n. 1, p. 55-61, 2014.

BRASIL. Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Ministério da Justiça.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), *Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

CIENTÍFICA, Metodologia. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 2008.

DA SILVEIRA, Michele Marinho et al. Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 8, n. 26, 2010.

FERREIRA, E. A. G. *Postura e controle postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural*. Universidade de São Paulo, 2005.

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó et al. Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 717-722, 2012.

GUIMARÃES, LHC T. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. *Revista neurociências*, v. 12, n. 2, p. 68-72, 2004.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

LEITÃO, R. LEITÃO A. Medicina de Reabilitação: Manual Prático. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

MACIEL, A., GUERRA, R.. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. Rev Bras Cien Mov, 2005.

NETO, Silva, et al. Atividade Física na terceira idade. 2018. Disponível em: <<http://www.repositorio.unilab.edu.br>> Acessado em 22 nov. 2021.

PIRES, Amanda Lustosa et al. Efeito do método pilates no tratamento de hiperlordose e retificação lombar: revisão de literatura. Anais da Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia, v. 8, n. 2, p. 21-27, 2020.

TAVARES, Graziela Morgana Silva et al. Características posturais de idosos praticantes de atividade física. Scientia Medica (Porto Alegre), v. 23, n. 4, p. 244-250, 2013.

TAVARES, Deise et al. PERFIL DA POSTURA CORPORAL ESTÁTICA EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 10, n. 2, 2018.

TEIXEIRA, C.S., LEMOS. L.F.C., LOPES, L.F.D., ROSSI, A.G., MOTA, C.B.. Equilíbrio corporal e exercícios físicos: uma investigação com mulheres idosas praticantes de diferentes modalidades. Acta Fisiatr 2008.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Revista Saúde, 2005. Disponível em: Acessado em 14 de nov. 2021.

VALDUGA, Renato; VALDUGA, Luana V A; ALMEIDA, Jessor A de; CARVALHO Gustavo A. Relação entre o padrão postural e o nível de atividade física em idosas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, 2013.

VERDERI, E. Programa de educação postural. 2. Ed. São Paulo: Phorte, 2008.