

CELSO LEITE

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba

2015

RESUMO

O processo do envelhecimento é inerente aos seres vivos. A partir do momento do nascimento todo o organismo vai trabalhando e envelhecendo. Com o desgaste e a própria degeneração com o decorrer dos anos acontecerão as alterações ao funcionamento bio e fisiológico. Entretanto, não se pode ver a terceira idade como o momento que antecede a morte e sim como um momento de continuar vivendo até quando não se possa mais. Para tanto, a prática de atividade física na terceira idade é primordial. Sendo assim é objetivo principal deste estudo bibliográfico é demonstrar a importância da atividade física na vida do idoso. Como objetivos específicos, buscou-se conhecer um pouco mais sobre essa fase da vida, a terceira idade, discorrer sobre a atividade física e a relação entre os dois. São também mencionados alguns tipos de exercícios que devem ser feitos buscando cada objetivo específico. Através dessa análise, foi possível concluir que idosos ativos diminuem a possibilidades de desenvolverem importantes doenças crônicas, melhorando os seus níveis de aptidão física e mental.

Palavras-chaves: atividade física, envelhecimento, qualidade de vida, terceira idade

ABSTRACT

The aging process is inherent to living beings. From the moment of birth the whole body will work and aging . With wear and own degeneration with the years will take place the changes to the bio and physiological functioning . However , you can not see the elderly as the moment before death , but as a time to go on living even when it can not . Therefore , the practice of physical activity in old age is paramount. So is the main objective of this bibliographical study is to demonstrate the importance of physical activity in their daily routines . The specific objectives , we sought to learn more about this phase of life, the elderly, discuss physical activity and the relationship between the two. Are also mentioned some types of exercises that should be done looking for each specific objective . Through this analysis , it was concluded that active seniors decrease the chances of developing major chronic diseases , improving their levels of physical and mental fitness.

Keywords: physical activity , aging, quality of life, old age

1. INTRODUÇÃO

Mesmo com os atuais ganhos para a população idosa, como o Estatuto do Idoso ou a Universidade da Terceira Idade, ainda assim é preciso oferecer-lhe subsídios para que tenha uma boa qualidade de vida.

Em muitas culturas, a velhice é uma fase que acarreta respeito por parte dos mais jovens, afinal, são pessoas que podem usar sua experiência de vida para ensinar os mais velhos e repassar a cultura às próximas gerações.

Com o avanço da medicina e os estudos na área da Geriatria, só no Brasil, de acordo com o IBGE, a população idosa já soma mais de 10% do total. A previsão é que em dez anos esse número esteja na marca de 64 milhões de pessoas. Em 2050 estima-se que um terço da população seja idosa.

Entretanto, em um sociedade instantânea e capitalista como a atual, nem sempre o indivíduo idoso recebe o respeito e a atenção que merece. Tal cenário, faz com que aquele que já passou dos 65 anos seja marginalizado, por ele mesmo também, já que as limitações e modificações no organismo tornam sua rotina mais lenta, algumas atividades cotidianas já não podem mais ser executadas por ele, trazendo a ideia de que a morte está próxima e que não tem mais utilidade.

Isso não é uma verdade, afinal, cada vez mais é possível perceber que mesmo podendo estarem inativos, por conta da aposentadoria, ainda assim as portas do mercado de trabalho para esse público estão abertas porque eles têm sim capacidade para tal.

O envelhecimento faz parte da vida dos seres vivos é o último período da evolução natural dela. Não se pode negar que nesse período ocorrem várias alterações na vida do indivíduo tanto no âmbito biológico, fisiológico, como social e psicológico. Aparecem algumas dificuldades para locomoção, problemas de visão ou audição e doenças que são mais propensas a aparecerem nessa fase, mas elas não significam que tudo acabou e que o que se tem a esperar é a morte. Pelo contrário, é o momento de viver situações que

antes não eram possíveis já que agora não é preciso mais se preocupar com filhos, ascensão profissional, aquisição de bens, etc.

O envelhecimento sempre foi uma preocupação iminente para o homem. Azevedo (1998) coloca que nossa sociedade faz com que o homem rejeite o envelhecimento já que a terceira idade traz piedade, constrangimento e medo.

Um dos pontos que traz grandes vantagens para a terceira idade é a atividade física. Através de exercícios direcionados, o idoso trabalha o seu metabolismo de modo a fortificar ou mesmo recuperar quaisquer disfunções advindas com a idade. As atividades possibilitam a normalização da sua vida e fortalecendo o organismo para os riscos que são comuns nessa fase.

Além dos ganhos biológicos, a atividade física traz a possibilidade de reintegração às relações sociais, já que, sendo valorizados, o idoso pode ter uma vida mais autônoma e tem também maior segurança, já que está com o psicológico fortalecido, de que não é um atrapalho para a vida de ninguém e sim, uma pessoa como qualquer outra, apenas com mais experiência de vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TERCEIRA IDADE

A “terceira idade” é a fase da vida em que se encontram os idosos, aqueles que estão no processo inevitável de envelhecimento.

A expressão “terceira idade” surgiu nos anos 70, através da criação, na França, da primeira Universidade para a Terceira Idade, um espaço direcionado a tratar a velhice de modo diferente, tirando sua conotação negativa, priorizando o lazer e as atividades livres, possível através da despreocupação financeira através de um rendimento fixo mensal, a aposentadoria. Surge daí também a expressão “melhor idade”.

Na legislação brasileira, o indivíduo idoso é a “pessoa com idade igual ou superior a 60 anos”. A OMS – Organização Mundial da Saúde – considera como idoso o indivíduo com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e mais de 60 em países em desenvolvimento.

De acordo com Meirelles (1997) o envelhecimento é o resultado das alterações que os indivíduos demonstram com o passar da vida adulta até o fim do curso vida.

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, progressivo e inerente a todo ser humano; o organismo começa apresentar algumas limitações e comprometimentos para a o cotidiano do indivíduo e, principalmente por isso, é preciso que esse processo aconteça com qualidade de vida.

As mudanças da fisiologia do homem acentuam-se na terceira idade. Nesse período aparecem mudanças relevantes, físicas, psicológicas, sociais, etc e déficit nas habilidades regenerativas. Os idosos perdem elasticidade, o brilho na pele e começam a apresentar rugas e também manchas – as chamadas manchas senis. Apresentam alteração da cor dos cabelos que se tornam acinzentados ou brancos; é possível também que apareça, ou se acentue, a calvície.

Há também, nessa fase, a perda da acuidade visual e auditiva, diminuição dos reflexos, perda de habilidades e diminuição das funções neurológicas. Com o passar do tempo, o metabolismo passa a ser mais mais lento e já não se tem a mesma capacidade de absorver nutrientes e eliminar gorduras. Como conseqüência, há aumento de peso e a perda de massa muscular. Os primeiros sinais da velhice começam a aparecer por volta dos 45 anos aos 60 – considerada idade do meio ou crítica – e se intensificam com o tempo.

Mesmo com a diminuição da eficiência e capacidade físico-motora, ainda assim é possível manter um bom nível no que diz respeito ao desempenho físico e mental por muitos anos. Isso será possível através da atividade física, periódica e estruturada.

Matsudo (2001) traz que a incapacidade funcional, que muitas vezes é oriunda das perdas próprias do envelhecimento, e principalmente à falta ou diminuição da atividade física associada ao aumento da idade cronológica, leva a perdas importantes na condição cardiovascular, força muscular e equilíbrio.

Dentro dos estudos médicos, os especialistas evidenciam que a idade cronológica não é sinônimo de idade biológica. Essa diferenciação é essencial para o profissional trabalhar com o indivíduo, se é através da prevenção, paliatividade ou reabilitação.

É essencial viver cada uma das etapas da vida com dignidade e não deve ser diferente com o momento do envelhecer. Dessa forma, é preciso que se ofereça ao idoso acompanhamentos que permitam o retardo dos declínios oriundos do envelhecimento e a redução que situações que possam gerar a perda de sua capacidade ou autonomia.

Várias são as teorias que tentam explicar cientificamente o fenômeno do envelhecimento, entre elas estão:

- dos distúrbios no mecanismo de reparação do DNA;
- de erros nas funções celulares fundamentais;
- dos radicais livres, que surgem na presença de oxigênio que atacam as membranas celulares causando envelhecimento;
- do estresse (fase de alarme, fase de resistência, fase de esgotamento).

Há ainda outras teorias que discorrem sobre as “causas” do envelhecimento, entre elas estão: a ação da glicose dentro do organismo, falhas imunológicas, etc.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Considera-se como atividade física o conjunto de ações que o indivíduo faz envolvendo gasto energético e alterações orgânicas maior que os níveis observados em repouso.

Inclui-se na definição do termo os esforços musculares efetuados consciente ou inconscientemente efetuados no dia a dia como andar ou piscar. Tal expressão corresponde, também, aos exercícios que visam à manutenção da saúde física e mental através de exercícios que envolvam movimento corporal, trabalhando com capacidades físicas, aliadas à atividade mental e também social. Como resultado, este indivíduo terá benefícios à sua saúde, melhorando sua capacidade cardiovascular, muscular, flexibilidade, sistema imunológico entre outras. Além de, também, diminuir os riscos de doenças como diabetes, hipertensão, depressão, etc..

Para Bouchard &Shephard (1994), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte num aumento do

gasto das reservas energéticas, o que inclui as atividades físicas de lazer, a ginástica, o esporte, as tarefas da vida diária, entre outras.

2.2.1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

O sedentarismo é uma prática considerada tão maléfica e prejudicial quanto qualquer outra doença. Ainda assim, o sedentário tem maior propensão a outras doenças e distúrbios tais como diabetes e hipertensão.

A prática da atividade física, além de ir de encontro ao sedentarismo, melhora o nível de aptidão física e pode controlar e até mesmo evitar algumas doenças ou sintomas delas.

Em outras palavras, os exercícios regulares aumentam a longevidade do indivíduo e retardam os efeitos do envelhecimento, melhorando sua energia, disposição e, conseqüentemente, sua saúde como um todo, além de contribuir de maneira positiva ao seu nível intelectual, raciocínio e convívio social, resultando numa maior qualidade de vida.

São os principais benefícios:

- Melhoria da força muscular e da flexibilidade;
- Manutenção do peso;
- Diminuição do risco de lesões musculares;
- Melhoria do condicionamento cardíaco e respiratório, que conseqüentemente diminui o risco de doenças do coração como hipertensão e infartos;
- Melhoria do controle do diabetes;
- Melhoria da coordenação motora e do equilíbrio, diminuindo consideravelmente o risco de quedas;
- Melhoria da autoestima, do bem-estar social, diminuindo o risco de aparecimento da depressão e da ansiedade.

(Disponível em: <http://www.atituderimacomsaude.com.br/pagina/294/atividade-fisica-na-terceira-idade> acesso em 02 fev. 2015)

As atividades físicas compostas por exercícios bem planejados, feitos de maneira repetitiva, cotidiana e intencional são responsáveis pelos maiores e

melhores resultados para quem os pratica, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o e a redução de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão. Isso se dá pela liberação de hormônios que acontecem no momento da atividade.

A **atividade física** regular é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade. Ela se torna ainda mais importante para os idosos por conta das transformações sofridas pelo corpo, que podem ser amenizadas, ou mesmo recuperadas, através da prática dela.

A atividade física deve ser assistida por um profissional da educação física, pois ele poderá direcionar o treinamento melhorando o que precisa ser melhorado, sem prejudicar o indivíduo ou trazendo novas lesões.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Quando por volta dos 40 anos o processo metabólico do organismo começa a acontecer de forma mais lenta, há modificações significativas, como o aumento da gordura corporal e a regressão de massa óssea. Nesse momento, a prática de atividade física trará maior equilíbrio para as perdas da resistência, e força muscular para as atividades diárias, visando maior autonomia do indivíduo e fortalecendo-o para possíveis acidentes comuns nessa faixa etária como quedas.

Exercícios físicos regulares e bem orientados pelo profissional da Educação Física são primordiais para qual boa qualidade de vida para o idoso, reduzindo a chance de vários problemas, entre eles do coração, e mesmo outras patologias.

A atividade física é responsável por uma melhor função do organismo idoso, levantando-se as seguintes considerações: o passar do tempo modifica o desempenho corporal, mas a prática regular de atividades físicas inibe a acentuação da alteração, garantindo maior qualidade na saúde para a pessoa. Além disso, contribui para a recuperação de algumas funções orgânicas e fisiológicas

Mesmo não sendo adepto a exercícios físicos, o idoso tem uma gama grande de opções para escolher, direcionando para o que mais gosta, seja ela hidroginástica, dança, caminhada, etc., afinal, o importante, é o mexer-se.

2.4 EFEITOS DOS EXERCÍCIOS PARA O IDOSO

Não se pode negar que a prática regular de atividade física melhora a fisiologia do organismo em qualquer faixa etária. Para os idosos, mesmo não sendo possível manter o mesmo grau da prática pelo jovem, ela é essencial para uma boa qualidade de vida.

Assim como manter a prática moderada, os resultados para o idoso também acontecem de modo diferente do que para o jovem; isso acontece por conta do declínio geral na função neuromuscular e a deterioração relacionada à idade e à capacidade celular de realizar a síntese protéica e a regulação química.

Apesar do envelhecimento ser um fenômeno natural, irreversível, e geneticamente determinado, a atividade física regular traz grandes benefícios que melhoram a qualidade de vida nessa época da vida.

Os principais benefícios são, de acordo com Douglas (1999):

- antropométricos e neuromuscular: diminuição da gordura corporal e aumento da massa muscular, força muscular, flexibilidade e densidade óssea;
- metabólicos: aumento do volume sistólico, ventilação pulmonar, consumo máximo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial e melhora do perfil lipídico;
- psicossociais: melhora da autoestima, auto conceito, imagem corporal e diminuição do stress, ansiedade, insônia, consumo de medicamentos é melhora das funções cognitivas e da socialização. Além desses efeitos estão associados também ao controle e prevenção de doenças crônico-degenerativas como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, doenças respiratórias, osteoporose, distúrbios mentais e a manutenção da independência funcional do indivíduo e aumento da longevidade.

Os benefícios trazidos pela atividade física fazem com que o idoso possa ter uma vida menos restrita, com facilidade de locomoção, melhora para a alimentação, etc.

2.5 EXEMPLOS DE ATIVIDADES PARA O IDOSO

Para o idoso, as atividades que melhorem a flexibilidade, força muscular e que melhorem a atividade cardiopulmonar são essenciais.

Três tipos de exercícios são especialmente importantes para pessoas idosas: aqueles que melhoram a flexibilidade, aqueles que melhoram a força muscular e aquele que aprimoram a capacidade cardiopulmonar.

Os exercícios para a melhora da flexibilidade devem acontecer após uma atividade leve, como uma caminhada, para o aquecimento dos tecidos moles. O benefício máximo do alongamento somente é obtido após manter o alongamento por 30 segundos. Contudo, esse tempo deverá ser menor para os pacientes que ainda não estão adaptados aos exercícios de alongamento.

Os exercícios para o fortalecimento podem ser isométricos – aqueles que provocam contrações independentes da movimentação do corpo – ou isotônicos – controle da contração e extensão do músculo. Para o primeiro, uma parte do corpo permanece fixa em uma posição e o paciente faz a contração do músculo sem qualquer movimento de articulações. Este tipo de exercício deve ser sempre realizado por músculos que movimentam uma articulação dolorida, para assim a contração poder fortalecer o músculo sem causar um estresse mecânico adicional à articulação. Para o segundo caso, isotônicos, o paciente move uma parte do corpo com um movimento em forma de arco. Tal movimento resultará no fortalecimento muscular de cada extensão diferente do músculo, desde que esteja presente uma resistência suficiente em cada ponto do arco (Bandy, 2003).

A atividade aeróbica – que colabora com a atividade cardiopulmonar – deve fazer parte de um programa amplo de exercícios que traga meios suficientes para aumentar a frequência cardíaca do paciente fora do repouso para 10 a 20 batidas para o mais descondicionado e mais além 26 para os mais condicionados, com duração de 20 a 30 minutos, numa frequência de três a quatro vezes por semana

3. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura; para o presente trabalho utilizou-se das principais publicações e referências sobre a atividade física na terceira idade e promoção da saúde. A seguir, apresenta-se o desenvolvimento do trabalho.

4. CONCLUSÃO

Mesmo nos países em desenvolvimento a expectativa de vida subiu nas últimas décadas. Os avanços nas mais diferentes áreas contribuem para que se viva mais. Com uma população maior de idosos, o mercado de trabalho, as políticas públicas e a ciência vão se adaptando a essa faixa etária que está cada vez mais ativa na sociedade.

Conforme vai envelhecendo, o indivíduo precisa ter comportamentos e atividades que melhorem sua saúde e bem estar, mesmo com todas as perdas que ocorrem no organismo. Mesmo que na juventude o indivíduo tenha sido sedentário, a execução de atividades físicas trarão benefícios para essa fase da vida.

Existem muitos ganhos a saúde do idoso através da promoção de atividades físicas cotidianas. Apesar do aumento do número de trabalhos direcionados à terceira idade ser pequeno é inegável que a qualidade do resultado é muito grande.

Uma rotina ativa de exercícios proporcionará ao idoso uma maior qualidade de vida no que diz respeito às atividades diárias feitas por ele, como caminhadas curtas ou mesmo cuidar de um jardim.

Ter uma velhice tranquila não é apenas ter um capital seguro e sim ter qualidade de vida no que diz respeito ao o retardo das consequências do envelhecimento, que podem ser dolorosas, mas também trará elementos positivos para o seu psicológico já que terá possibilidade de manter sua autonomia e, além disso, terá maior disposição para as atividades, deixando de lado a idéia de que o idoso é uma pessoa inútil.

Entretanto, as atividades não devem ser feitas ao acaso, os exercícios para o idoso devem ser atraentes, graduais, respeitando a capacidade e limites de cada um. Cabe então o papel do profissional de educação física que promoverá atividades físicas e também recreativas para colaborar com uma vida mais tranquila e saudável para o indivíduo.

A vantagem é que mesmo com as perdas oriundas da velhice essas poderão ser renovadas através da atividade física, tanto como a flexibilidade, equilíbrio e massa óssea, e condições cardiorespiratórias.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, J. R. D. **Ficar jovem leva tempo: um guia para viver melhor.** São Paulo: Saraiva, 1998.

BANDY, William D. **Exercício terapêutico técnicas para intervenção.** 3ªed, Rio de Janeiro, 2003.

BOUCHARD, Claude e SHEPHARD, R. J. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts in **Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement.** Bouchard, Shephard & Stephens Eds, Human Kinetics Publishers, 1994.

CALKINS, Evan, FORD, Amasa B., KATZ, Paul R. **Geriatría Prática.** 2ªed. Rio de Janeiro, 1997.

DOUGLAS, Carlos Alberto. **Tratado de Fisiologia aplicada às ciências da saúde,** . 4ªed., São Paulo: Robe, 1999

IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística): Anuário Estatístico do Brasil. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001

MEIRELLES, E.A. Morgana. **Atividade física na 3ª Idade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RAUCHBACH, R. **A Atividade Física para a Terceira Idade, Analisada e Adaptada.** Ed. Lovise, 1990.

VERDERI, E. **Educação postural e qualidade de vida.** Lecturas Educación Física y deportes revista digital, ano 8 – 11º 51 – agosto de 2002.

<http://www.atituderimacomsaude.com.br/pagina/294/atividade-fisica-na-terceira-idade.aspx>

<http://www.abcdasaude.com.br/medicina-esportiva/exercicios-na-terceira-idade>

http://www.coletiva.org/site/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=56&Itemid=76&idrev=8

<http://www.portaleducacao.com.br/fisioterapia/artigos/18853/a-importancia-da-atividade-fisica-na-terceira-idade#!2#ixzz3R0rKAoCs>