

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS

Aline Brunello¹, Vivian Aparecida Camargo Mundim¹, Paula Roberta Otaviano Soares Ferreira^{2*}

¹ Graduando em Enfermagem, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Biologia Celular e Molecular – UFG, docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS)

* autor correspondente: soarespr2@gmail.com

RESUMO

A prática de exercícios físicos para idosos é de extrema importância para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, devendo ser aplicada por profissionais capacitados e bem treinados. Além da dieta adequada para essa faixa etária, o exercício regular também ajuda o bom funcionamento do corpo. O exercício físico para os idosos é importante para reduzir os danos causados pela idade, como a fraqueza muscular, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e resistência muscular. Pode-se constatar que os idosos geralmente gostam de participar de atividades esportivas em grupo pois se sentem mais motivados. Aqueles que praticam essas atividades são mais ativos, reduzem o risco de doenças, sentem menos fadiga, apresentam menos alterações das comorbidades já instaladas e sentem menos dores, além de auxiliar em outras atividades e fazer com que este idoso tenha um sono estável. Dessa forma, o idoso pode construir um novo ciclo social baseado na saúde e em novos sentimentos. Melhorar a qualidade de vida dessas populações pode ser um desafio. Contudo o objetivo deste artigo é escrever a importância dos exercícios físicos para a manutenção da saúde e do bem-estar do idoso.

Palavras-Chave: idoso; atividade física; saúde.

1 INTRODUÇÃO

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

É perceptível que o perfil demográfico no Brasil, se apresenta com um número acentuado de idosos. No entanto, pesquisas científicas têm sido realizadas com o intuito de avaliar a relação entre envelhecimento saudável e atividade física regular. Observou-se que, a prática de atividade física tem influência satisfatória na qualidade de vida desse público em todos os aspectos (ARAÚJO et al., 2017).

Ressalta-se que, os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida (SQUARCINI et al., 2015).

Um das alternativas de política pública são as academias de terceira idade (ATIs) compostas por equipamentos de ginástica e instaladas em locais públicos que possibilitam a prática de exercícios físicos por toda a população. Em muitos estados há educadores físicos que acompanham os idosos de 2-3 vezes na semana, para garantir que eles façam os exercícios de forma adequada para que não se machuquem (REV. BRA. GERIATR. GERONTOL., 2020).

Em um cenário em que a população idosa vem buscando cada vez mais recursos para ter uma vida mais saudável e com qualidade, a atividade física

tem sido reportada como uma forma eficiente de elevar a autoestima de idosos e como intervenção terapêutica para a depressão (TEIXEIRA et al., 2016; MEURER et al., 2012). Além disso, o exercício físico regular trata lesões e incapacidades, promove interação social, melhora o quadro algico decorrente de doenças crônicas, previne de quedas e diminui o risco da ocorrência de eventos cardiovasculares adversos (ESTRELA; BAUER, 2017; MEURER et al., 2012).

O objetivo deste estudo é descrever a importância dos exercícios físicos para a manutenção da saúde e do bem-estar do idoso. Para tanto, realizou-se pesquisa bibliográfica em plataformas especializadas, tais como Scielo, Ministério da Saúde, Revista de Geriatria e Gerontologia, utilizando-se as palavras chaves.

2 FISILOGIA DO ENVELHECIMENTO

O envelhecer pode ser definido como a incapacidade do indivíduo, em manter o equilíbrio homeostático de seu corpo, sob condições de sobrecarga funcional (FILHO, 2006), gerando deficiência de um ou mais sistemas, que podem evoluir para uma situação de incapacidade, com comprometimento da função. Nesse período observa-se maior prevalência de doenças crônicas, comorbidades e acidentes (GUCCIONE, 2002).

Uma perda substancial de massa corporal magra (isenta de gordura) acompanha o processo de envelhecimento. Essa perda reflete principalmente a perda da massa muscular, em grande parte porque quase todas as pessoas ficam menos ativas ao envelhecer. Quando um músculo não é utilizado com regularidade, perde a funcionalidade, o que pode resultar em atrofia e perda de força (COSTILL, 2013).

A senescência resulta do somatório de alterações orgânicas, funcionais e psicológicas do envelhecimento normal, enquanto a senilidade é caracterizada

por afecções que frequentemente acometem os indivíduos idosos (MACEDO, 2006).

Conhecer a diferença entre esses dois processos dá subsídios para saber quando e como intervir no processo de envelhecimento. É de suma importância entender as peculiaridades anatômicas e fisiológicas do envelhecimento para poder melhor tratar o idoso (SOUZA, 2002).

Além das alterações de caráter físico com o envelhecimento pode-se verificar modificações nas reações emocionais, como o acúmulo de perdas e separações, solidão, isolamento e marginalização social. As principais características do envelhecimento emocional são a redução da tolerância aos estímulos, vulnerabilidade à ansiedade e depressão, sintomas hipocondríacos, autodepreciativos, de passividade, conservadorismo de caráter e de ideias, e acentuação de traços obsessivos (SOUZA et al., 1998).

3 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

Na busca por ações de promoção da saúde que promovam autonomia e qualidade de vida para a população idosa, a atividade física regular aparece como uma ação fundamental (ROCHA et al., 2013; SALIN et al., 2011).

O aumento da proporção de idosos leva a um maior e mais frequente uso dos serviços de saúde; conseqüentemente, os gastos no setor poderão aumentar de forma substancial no Brasil, tendendo a emergir como um dos maiores desafios de gestão nos próximos anos (PILGER; MENON; MATHIAS,

2013).

A prevenção não é um custo e sim um investimento, desde que bem realizada. Portanto, é essencial ampliar as ações de promoção, prevenção e educação em saúde e criar estratégias para o retardamento de doenças e fragilidades, bem como implantar medidas que tenham como meta a manutenção da independência funcional e da autonomia do indivíduo idoso (VERAS, 2012).

O efeito da prática regular de atividade física, portanto, pode prevenir ou reduzir os sintomas depressivos, de acordo com uma das hipóteses mais referenciadas na literatura, por promover o aumento da serotonina, noradrenalina e

dopamina, monoaminas biogênicas cerebrais, cuja redução é considerada uma das causas diretas da depressão (FRASER et al., 2005) e por serem fundamentais na regulação do comportamento direcionado a alguma meta e no controle e adaptação ao estresse (KRISHNAN; NESTLER, 2008).

Os benefícios da prática corporal/atividade física para a saúde têm sido amplamente documentados. Os principais benefícios biológicos, psicológicos e sociais proporcionados pelo desempenho da atividade física/prática corporal podem ser observados no Quadro 1 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Quadro 1. Benefícios da prática corporal/atividade física.

Melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência
Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares
Melhora do controle da pressão arterial
Manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis
Melhora a postura e o equilíbrio
Melhor controle do peso corporal
Melhora o perfil lipídico
Melhor utilização da glicose
Melhora a enfermidade venosa periférica
Melhora a função intestinal
Melhora de quadros algícos
Melhora a resposta imunológica
Melhora a qualidade do sono
Ampliação do contato social
Correlações favoráveis com redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas
Diminuição da ansiedade, do estresse, melhora do estado de humor e da autoestima

Fonte: Extraído de Ministério da Saúde, 2006.

No entanto, Duzel e colaboradores (2016) ressaltam que o efeito benéfico da prática regular de atividade física está associado aos seus níveis de intensidade. Para que o efeito seja benéfico é importante que indivíduo alcance níveis superiores de intensidade do exercício físico. Mas, os resultados do estudo de meta-análise realizado por Sofi e colaboradores (2010) demonstraram que, independentemente da intensidade (leve,

moderada ou intensa), a prática de atividade física pode ter efeito protetor ao declínio cognitivo. Portanto, a prática de exercícios físicos tem sido destacada na literatura por ter efeito significativo na melhora do desempenho da função cognitiva e como protetor do declínio cognitivo e de demências, como a doença de Alzheimer (DUZEL et al., 2016).

O envelhecimento são alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, com

isso as células sofrem uma série de danos que aos poucos a sua capacidade mental e física vão diminuindo, e os riscos de doenças vão aumentando, são considerados idosos quando chegam aos 60 anos de idade. Não significa que o envelhecimento traga algo de ruim, muito pelo contrário traz mais conhecimentos, experiência e até melhora. Quanto mais velhos ficamos, mais conseguimos apreciar as pequenas coisas, enquanto a tendência dos jovens é procurar experiência como viagens e paixões para construir a identidade pessoal, os mais velhos encontram um valor maior nos prazeres do dia a dia (UNIVERSIDADE BROWN, 2019).

Conforme Solange Jacob, diretora acadêmica do Método Supera, “Exercícios que estimulam o cérebro e jogos de raciocínio são alternativas para manter uma vida saudável, prevenir doenças e garantir o bem-estar dos 60+”. Os jogos exercitam o cérebro e proporcionam oportunidades adequadas para o desenvolvimento humano na interação social, na expressão afetiva, na evolução da linguagem, na experimentação de possibilidades motoras, apropriação de regras sociais e imersão no universo cultural. Jogar exige concentração, memória, estratégia, trabalho em equipe e foco para que se alcance objetivos. Com isso, estimula-se o a estabelecer novas conexões entre os neurônios, ampliando o que chamamos de reserva cognitiva (MÉTODO SUPERA, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que os idosos tenham uma vida saudável, é importante a realização de atividades físicas regular, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular, para que os exercícios sejam sempre feitos corretos deve ser feito com ajuda de um profissional especialista para não acontecer nem um dano à saúde.

Manter o corpo em movimento pode até mesmo ajudar os idosos a viver mais tempo e de forma mais saudável.

Podemos também afirmar que a prática da atividade física previne doenças ou as controlam, pois como sabemos atua em toda parte fisiopatológica do envelhecimento e é comprovado que o idoso que tem este hábito tem menos gravidade das comorbidades e lida melhor com a velhice, não estando tão vulnerável as depressões, isolamento social e outros problemas psicológicos que geralmente acomete este público.

Anualmente, são feitos vários estudos e pesquisas para apontar qual a melhor forma de abordar este público e motivá-los, e conforme foi visto em artigos que usamos como base para este trabalho, podemos perceber que mesmo com vários estudos e teorias, faltam incentivos das políticas públicas para criar uma política unificada seguindo as diretrizes do SUS, dessa forma podemos ver que cada cidade e estado trabalham de forma diferente para abordar este público e há lugares que não tem plano de ação para melhorar a qualidade de vida dos idosos e proporcionar a eles a prática regular de atividade física que é preconizado pelo menos três vezes por semana.

Existe a necessidade da implantação de algo mais sustentável relacionado a este tema e até mesmo melhorar a qualificação dos profissionais da saúde para criar estratégias direcionadas a este público.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física, SPPS, Salvador, p. 392-401, jun. 2018.

ARAÚJO et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. p. 426, 2017. Disponível em:

<://idonline.emnuvens.com.br/id/arti-
cle/down-
load/1891/2893#:~:text=As%20pr%C3%
Adticas%20 corporais%20 contri-
buem%20para,et%20al.%2C%202014)
>. Acesso em: 15 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria
687/GM, de 30 de março de 2006. Polí-
tica Nacional de Promoção da Saúde.

BRANDÃO, S. D. N.; SIQUEIRA, T. D. A.
aspectos fisiológicos do envelhecimento
e a eficácia do treinamento de força em
idosos, BIUS, [S.l.], v. 5, n. 2, 2014.

CARDOSO, A. F. Particularidades dos
idosos: uma revisão sobre a fisiologia do
envelhecimento, Disponível em:
<https://www.efdepor-
tes.com/efd130/idosos-uma-revisao-so-
bre-a-fisiologia-do-envelheci-
mento.htm>. Acesso em: 8 maio 2021.

HARRIS, E. R. A. et al. Motivos da ade-
são de idosos às Academias da Terceira
Idade. Rev. bras. geriatr. gerontol. v. 23,
n. 2, 2020.

IKEGAMI, E. M. et al. Capacidade funci-
onal e desempenho físico de idosos co-
munitários: um estudo longitudinal, Ci-
ênc. saúde coletiva, v. 25, n. 3, mar.
2020.

JACOB, S. Método Supera: Jogos que
estimulam a memória em idosos, Dispo-
nível em: <https://vovonilva.com.br/jo-
gos-estimulam-memoria-em-idosos/>.
Acesso em abr. 2021.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NO-
VAES, K. O. Contribuições da atividade
física na promoção da saúde, autonomia
e independência de idosos, Revista Kai-
rós de Gerontologia, São Paulo, v. 17, n.
1, p. 201-217, mar. 2014.

PIVETTA, N. et al. Depressão, autoes-
tima e motivação de idosos para a prá-
tica de exercícios físicos. Psicologia, Sa-
úde & Doenças, v. 20, n. 3, p. 803-812,
maio, 2019.

SÁ, P. H. V. O.; CURY, G. C.; RIBEIRO,
L. C. C. Atividade física de idosos e a
promoção da saúde nas unidades bási-
cas, Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro,
v. 14 n. 2, p. 545-558, maio/ago. 2016.

SOUSA, C. M. S. et al. Contribuição da
atividade física para a qualidade de vida
dos idosos: Uma Revisão Integrativa da
Literatura, Id on Line Rev. Mult. Psic.,
[S.l.], v.13, n. 46, p. 425-433, 2019.

UNIVERSIDADE BROWN: Envelhecer
sem vergonha, saúde e bem-estar: qua-
lidade de vida não tem idade. Disponível
em: <https://www.envelhecersemvergo-
nha.com.br/saude-e-bem-estar/o-que-
acontece-quando-voce-enve-
lhece#:~:texto%20envelheci-
mento%20%C3%A9%20um%20pro-
cesso,aumen-
tam%20o%20risco%20de%20
doen%C3%A7as>. Acesso em abr.
2021.