

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Mariana Balbino da Silva, Angélica Sousa Castro Amorim, Nadriana Maria Leite Batista,
Jussimara Souza Costa

Flávia Nunes Ferreira de Araújo (ORIENTADORA)

Faculdade Maurício de Nassau, mari-silva88@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento refere-se a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico, o qual vem crescendo consideravelmente. Atribui-se a um aumento da expectativa de vida, melhor acesso à saúde e maior controle de doenças crônicas. Estima-se que em 2020 o número de pessoas acima de 60 anos de idade na população brasileira terá crescido 16 vezes em relação a 1950.

Objetivo: Avaliar a importância da atividade física para uma boa qualidade de vida na terceira idade.

Metodologia: O estudo foi constituído por artigos selecionados no banco de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram apresentados 15 artigos, porém quatro artigos foram excluídos por não cumprirem com os critérios de inclusão. Portanto, a amostra foi constituída por 11 artigos selecionados que atendiam aos seguintes critérios de inclusão: estar disponível gratuitamente *on-line*, na íntegra e a pesquisa tendo sido realizada no Brasil, artigos também deveriam ser originais de abordagem quantitativa; estudos de caso, relatos de experiência e revisão integrativa. **Resultados:** Verificamos, portanto, que o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência, conseqüentemente sem qualidade de vida. **Conclusão:** Verificou-se que 70% dos idosos que têm uma atividade física ativa, apresentam menor risco de doenças e melhor desempenho para realização das atividades do cotidiano, buscando sempre melhorar as condições de vida.

Palavras Chave: envelhecimento, saúde do idoso, atividade física.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a terceira Idade é considerada a partir dos 60 anos. A Legislação Brasileira adotou a mesma orientação. Consoante à Organização das Nações Unidas (ONU), o Brasil será, até o ano 2025, o sexto país mais envelhecido do mundo, com uma população projetada, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O envelhecimento refere-se a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando-se na

perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais.

O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças infecto-contagiosas (imunização) e crônico-degenerativas que leva à necessidade cada vez maior por pessoas qualificadas no tratamento humanizado de idosos.

Neste contexto, acredita-se que a atividade física e o envelhecimento estão bem relacionados no que tange à qualidade de vida.

O objetivo desta pesquisa foi avaliar a importância da atividade física para uma boa qualidade de vida na terceira idade.

A prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida. Todavia, a prescrição de exercício deve ser individualizada, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial. As atividades físicas mais recomendadas são as atividades aeróbicas de baixo impacto (fazer caminhadas, praticar a natação, ciclismo, hidroginástica). É fundamental incrementar a força muscular, já que sua perda é associada com instabilidade. Uma das principais causas de acidentes e incapacidade na terceira idade são as quedas, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, distúrbios visuais, anormalidades do passo, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos e comprometem também a agilidade e o reflexo.

O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência ³. A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo e inclui a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

A velhice não é doença. É uma etapa da vida com características e valores próprios, em que ocorrem modificações no indivíduo, tanto na estrutura orgânica, como no metabolismo, no equilíbrio bioquímico, na imunidade, na nutrição, nos mecanismos funcionais, nas características intelectuais e emocionais, constituindo-se, desta forma, em uma camada da população com características e necessidades próprias.

Existem importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade, são eles: melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumento do nível de atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, ajuda no controle do diabetes, artrite, doença cardíaca, melhora da ingestão alimentar, diminuição da depressão.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo realizado a partir de uma revisão da literatura. Para compor o universo desse estudo foi utilizado o método integrado e realizada a associação das palavras chave: envelhecimento, saúde do idoso, atividade física. O estudo foi constituído por artigos selecionados no banco de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Foram apresentados 15 artigos, porém quatro artigos foram excluídos por não cumprirem com os critérios de inclusão. Portanto, a amostra foi constituída por 11 artigos selecionados que atendiam aos seguintes critérios de inclusão: estar disponível gratuitamente *on-line*, na íntegra e a pesquisa tendo sido realizada no Brasil, os artigos também deveriam ser originais de abordagem quantitativa; estudos de caso, relatos de experiência e revisão integrativa. Para análise de dados foi inicialmente observado o conteúdo do título do artigo sendo selecionados a partir desse ponto os resumos para leitura e interpretação dos mesmos.

Após a seleção dos artigos, foi realizada uma leitura analítico-descritiva de cada artigo, na íntegra, e elaborado um consolidado dos resultados obtidos, para assim, traçar o perfil da importância da atividade física para uma boa qualidade de vida na terceira idade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos onze artigos analisados verificou-se que 70% dos idosos que têm atividade física ativa apresentam menores riscos de doenças crônicas e melhor desempenho nas atividades do cotidiano além de elevar fatores psicossociais, como autoestima, estado de humor e imagem corporal e conseqüentemente reintegrando o idoso à sociedade.

Para solucionar a boa qualidade de vida na terceira idade indica-se um olhar diferenciado de gestores e profissionais de saúde, para que atividade física seja parte fundamental dos programas de promoção de saúde, visando à qualificação do atendimento e benefícios à saúde no processo de envelhecimento.

Verificamos, portanto, que o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência, conseqüentemente sem qualidade de vida.

As evidências destacam o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, mais especificamente da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular entre outros, assim com a existência de menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis. ² A pessoa que faz exercícios tem mais disposição, vontade de viver, servindo os exercícios físicos de musculação, acompanhados de exercícios de relaxamento muscular, como poderoso método de tratamento de problemas emocionais e sexuais.

A atividade física é um ponto importante na qualidade de vida do idoso. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada um. Não há nenhuma fórmula predeterminada do que deve ser feito na terceira idade.

CONCLUSÃO

A pesquisa revela que idosos que praticam exercícios regularmente, tem um estilo de vida mais saudável, além de contribuir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade

(hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.), melhorando significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.

Cabe aos gestores e profissionais de saúde incrementar a prática de atividade física à população idosa visando um estilo de vida ativo que é fundamental para preservação e manutenção da saúde do idoso. Com atividade física, o corpo pode voltar a ter músculos fortes, articulações flexíveis e condições cardiorrespiratórias.

Por isso, quando as pessoas da terceira idade percebem que não são incapazes, seus conceitos mudam, e eles podem passar a ter uma relação positiva com a velhice, de menos dependência dos outros.

A sociedade, portanto, tem o dever de criar mecanismos que contribuam para a superação deste quadro e garantir ao idoso uma vida mais tranquila. Para isso, além de vencer os preconceitos, é necessário ofertar condições para que o idoso possa usufruir o tempo que tem disponível com qualidade, beneficiando-se por meio de: atividades físicas apropriadas para sua condição, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento social e liberdade de expressão e criação. A atividade física na terceira idade já constitui uma marcante realidade no mundo em que vivemos.

REFERÊNCIAS

1. Siqueira FV., et AL. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(1):203-213, jan, 2009 [acesso em 2015 jun 27]. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n1/22.pdf>
2. Sandra MMM.BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) n.47 São Paulo abr. 2009 Envelhecimento, atividade física e saúde [acesso em 2015 jun 27]. Disponível em : http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. André P, Luiz EGL. Ricardo SAN O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso [Acesso em 2015 jun 27] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbort/v44n2/a02v44n2.pdf>

4. Benedetti TRB, Gonçalves LHT, Mota JAPS. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. Florianópolis, 2007 Jul-Set; 16(3): 387- 98. [acesso em 2015 maio 20] Disponível em : <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n3/a03v16n3.pdf>
5. SANTANA, Maria SC. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Rev. salud pública* [online]. 2009, vol.11, n.2, pp. 225-236. ISSN 0124-0064. [acesso em 2015 maio 20]. Disponível em : http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-00642009000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
6. Cupertino, A. P. F. B., Rosa, F. H. M. & Ribeiro, P. C. C. (2007). Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos [acesso em 2015 maio 20]. Disponível em : <http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n1/a11v20n1.pdf>
7. Kristiane MBF. atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade *Rev. bras. em promoção da saúde* 10 Ago. 2005 [Acesso em 2015 jun 27]. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>
8. Giovâni FDD. Marcelo CS. Pedro CH. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos [Acesso em 2015 jun 27]. Disponível em : <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n5/653.pdf>
9. Mariana MO; Maria SPS; Império LJ. A influência da prática de atividade física na qualidade de vida, força muscular, equilíbrio e capacidade física de idosos. [Acesso em 2015 jun 27]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100012&lang=pt
10. Paulo JBGF, Tayana LG, Gisele GB, Franciele CS, Beatriz AVA, RS. Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência. [Acesso em 2015 jun 27]. Disponível em : http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000100141&lang=pt
11. Fernando VS. Luiz AF. Roberto XP. Elaine T. Elaine T. Denise SS. Vera V. Pedro CH. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados [Acesso em 2015 jun 27]. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n5/6188.pdf>