

QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: PRÁTICA DE CAMINHADAS AO AR LIVRE

Amanda Guedes Santos¹
Kalina Rakelly Batista de Araujo²
Clésia Oliveira Pachú³

RESUMO

O Brasil acompanha os demais países no tocante ao crescimento da população idosa. O envelhecimento com o passar dos anos necessita de cuidados para manter o físico ativo, amenizando as barreiras da maturidade. Apresenta-se como boa alternativa para driblar problemas auto impostos ou colocados pela sociedade a prática de caminhadas em parques e praças ao ar livre. Objetivou-se acompanhar as práticas de caminhadas ao ar livre e sua relação com a qualidade de vida do idoso. Foi realizada revisão da literatura no ano de 2019 acerca da prática de exercícios, em especial a caminhada, refletindo acerca dos seus benefícios na qualidade de vida do idoso utilizando as palavras idoso, qualidade de vida e exercícios físicos e selecionados artigos entre os anos de 2009 e 2018 que mostrassem aspectos tanto da vida do idoso como da prática da atividade física. O estudo revelou que a prática de caminhadas entre idosos, quando realizadas ao ar livre, aumenta os efeitos benéficos para saúde sistêmica conduzindo a melhor qualidade de vida frente aos impactos de interação idoso/ambiente.

Palavras-chave: Caminhadas, idosos, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento se apresenta como processo congênito e ininterrupto da vida de todo ser vivo, processo universal.¹ Assim, a autonomia para pessoas idosas se revela como premissa básica no campo da promoção da saúde possibilitando a esses indivíduos tomadas de decisões e gerenciamento de ações que influenciam a saúde e a qualidade de vida.⁸ A realização de atividades físicas contribui para manutenção da independência, e para uma vida ativa e uma melhor qualidade de vida na população idosa.

O ato de se exercitar se torna de extrema importante para manutenção do físico ativo contribuindo na promoção da saúde. Em meio as diversas modalidades de atividades físicas

¹ Graduanda do Curso de fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, ags1@outlook.com.br;

² Graduanda do Curso de Curso de fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, kalina-rakelly@hotmail.com;

³ Professor Doutor, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, clesiapachu@hotmail.com

adotadas pela população, a caminhada seria a indicada para pessoas da terceira idade, por ser um movimento corriqueiro realizado de forma espontânea, sem a necessidade de adaptações ou de grandes gastos energéticos e, com ótimos resultados.

O Brasil acompanha outros países no tocante ao crescimento da população idosa. O número de idosos no Brasil aumentou significativamente, em 2000 tinham 14,2 milhões e passou em 2015 para 23,9 milhões. As projeções são que o grupo de idosos de 60 anos ou mais de idade passará para 11,7%, em 2015, 33,7%, em 2060, correspondendo ao aumento de 22 pontos percentuais.²

Em contrapartida, o sedentarismo enquanto fator de risco para população em geral, inclusive para população idosa, apresenta-se como agravante de doenças, considerada como ameaça para vida em virtude das inúmeras doenças que surgem devido ao sedentarismo. A caminhada, em contrapartida, pode ser considerada como o 'exercício perfeito', por ser uma atividade simples, gratuita, não exigindo treinamento e podendo ser adaptada as condições de cada indivíduo. No entanto, deve ser realizada respeitando os limites do corpo, características físicas e suas limitações, sendo assim, liberada para todas as faixas etárias, em especial ao idoso, por ser um exercício de baixa intensidade e de fácil adaptação.

Com o passar dos anos tem-se percebido um maior investimento por meio dos governantes, administradores públicos, de espaços adequados para práticas de atividades físicas, como parques, pistas de caminhadas e academias públicas ao ar livre. Estas, já podem ser facilmente encontradas em muitos bairros de diversas cidades, incentivando às práticas de atividades físicas, promovendo à saúde e melhorando a qualidade de vida resultando em maior e melhor longevidade da nossa população.

Neste contexto, a atividade física se apresenta como meio fundamental para melhorar a saúde física e mental das populações. Na velhice se torna importante, tendo em vista que com o envelhecimento e fatores a ele associados, como a reserva funcional da pessoa se torna diminuída, podendo chegar a um ponto de comprometimento da independência e autonomia para realizar as atividades de vida diária.³

A prática de exercício físico é considerada estratégia de prevenção de doenças, sendo capaz de retardar incapacidades funcionais e melhorar a condição neuromotora, musculoesquelética e cardiorrespiratória.⁴

O exercício físico estimula as estruturas do corpo, sendo imposta uma sobrecarga no organismo, assim se adaptando em forma e função como resposta às sobrecargas que lhes são

impostas. As adaptações orgânicas e fisiológicas tornam o organismo mais apto para realização do exercício, sendo necessários novos estímulos de formas para obtenção de inovadoras adaptações.⁵ Enfim, o exercício físico regular melhora a qualidade e expectativa de vida do idoso, devendo ser estimulada ao longo de sua vida.⁷

Falar de qualidade de vida tornar-se algo singular e individual a partir do momento que considera-se que cada pessoa vai ter visões diferentes do que seria qualidade de vida no âmbito de cada realidade cultural, socioeconômico e senso crítico diferente e particular. No entanto, em uma avaliação geral imagina-se que qualidade de vida está diretamente relacionada a equilíbrio de saúde (corpo) e saúde (mente) estando ambas ligadas as necessidades básicas de todo o ser humano em todas as fases de sua vida.

A prática de exercícios físicos regulares em parques e academias a céu aberto tem como fatores positivos associados à realização ao ar livre incluindo: estar em um cenário agradável; incentivo por estar praticando exercício físico ao lado de outras pessoas; facilidade de acesso a esses locais e satisfação pessoal.⁶ Associado aos benefícios sistêmicos, como diminuição dos riscos de doenças, as caminhadas e exercícios em espaço aberto, em contato com o meio ambiente promove benefícios psicológicos, sensação de bem estar e redução do estresse e também melhor interação social com aumento de contato com novas pessoas. Por consequência melhor qualidade de vida, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) seria a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Assim, envolve o bem estar físico, psicológico, mental e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos. Também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Para Janini⁸, a promoção de saúde consiste em uma nova modalidade conceitual e prática de políticas públicas, visando ao indivíduo e coletivo, por intermédio da busca da qualidade de vida, autonomia e estímulo ao autocuidado. Onde pode-se contar com a educação em saúde como instrumento promocional e de autocuidado, ponderando-se as informações fornecidas. Diante deste cenário, entende-se que a educação e promoção da saúde caminham juntas, gerando possibilidades para que o idoso se sensibilize e empodere-se, objetivando qualidade de vida.

Sendo assim, a revisão da literatura científica, como reveladora da condição da prática de exercícios aeróbicos com foco na caminhada e seus diversos impactos na vida de um idoso.

Objetivou-se acompanhar as práticas de caminhadas ao ar livre e sua relação com a qualidade de vida do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão da literatura acerca da prática de atividades físicas em idosos. Para busca de dados utilizou-se uma estratégia de pesquisa eletrônica de artigos científicos nas bases do Scielo, revista e publicações especializadas no assunto, assim como em textos coletados no sistema do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística e da Organização Mundial de Saúde, dos últimos 10 anos utilizando-se os descritores: “qualidade de vida do idoso”, “exercícios para idosos”, “idoso” e “envelhecimento ativo” “ambiente e qualidade de vida”.

As referências tinham como critérios para inclusão: publicações que datavam de 2009 a 2019, contendo, preferencialmente, dados referentes ao tema proposto, sem restrição de língua. Foram excluídos os artigos que não se relacionavam ao tema proposto.

Os artigos que atendiam aos critérios foram selecionados para análise. A princípio foi realizado a leitura dos títulos dos artigos e selecionados os que mostraram se relacionar ao tema proposto. Em uma segunda etapa, realizou-se leitura completa dos resumos, eliminando-se os que não atendiam aos critérios e, para os que foram selecionados, seguiram para terceira etapa, leitura fluente dos seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total foram selecionados 25 artigos, com base nos critérios definidos, mas apenas 11 passaram para segunda etapa e tiveram seu conteúdo analisado. Na última etapa, onde houve a leitura dos estudos, apenas 8 mostraram destacar-se para elaboração da revisão. Após a análise das referências bibliográficas, os estudos foram agrupados em 2 categorias: qualidade de vida do idoso, envelhecimento ativo. Os detalhes da seleção estão pormenorizados na figura 1.

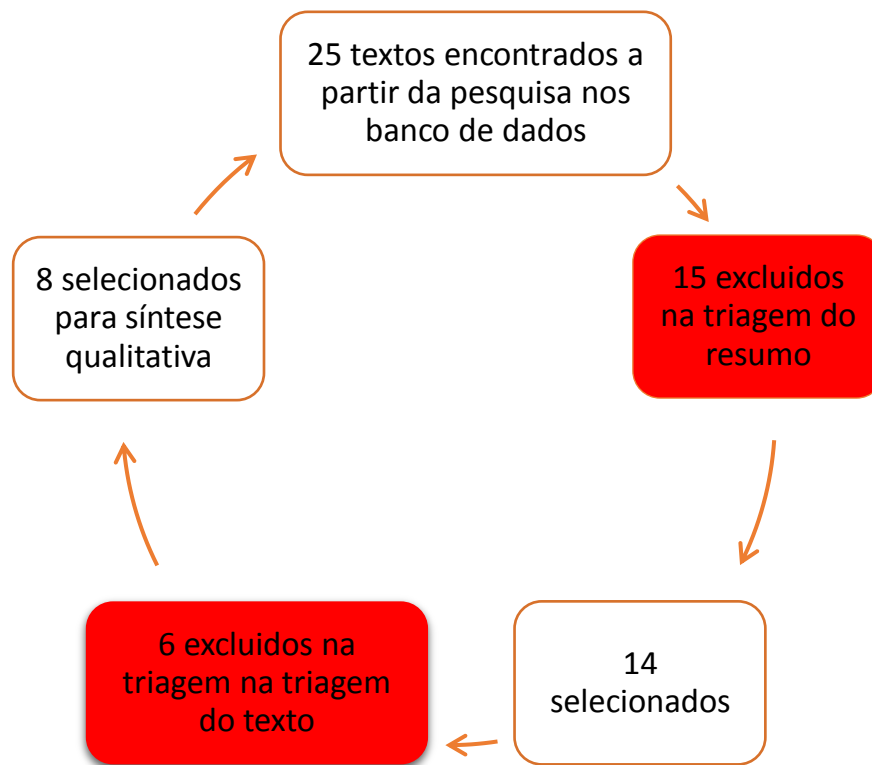


Figura1: Fluxograma da estratégia de busca de artigos.

Todos os autores relataram benefícios para o idoso quanto a prática da caminhada tanto em nível sistêmico quanto emocional, posto isto, foi possível dar ênfase ao ganho de equilíbrio, fortalecimento da musculatura, ganho de flexibilidade, prevenção e reabilitação de doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Além de diminuir as chances de problemas emocionais como depressão, já que os idosos passam a se socializar com mais pessoas, deixando de sentir-se sozinhos, gerando autoconfiança, satisfação, bem-estar e crescimento do convívio social. Não foi observado eventos adversos em nenhum dos estudos.

A velhice é um processo natural, representada principalmente por alterações da forma física, em progressivo endurecimento de todas as estruturas e funções. Nessa fase da vida, a prática da atividade física, torna-se grande aliado, visto que certas características da terceira idade vão se evidenciando com o passar dos anos como: redução da força e tônus muscular, atrofia muscular, redução da flexibilidade, surgimento de problemas posturais, emocional se adaptando as novas realidades, acompanhado por problemas como doenças crônicas tidas como próprias do envelhecimento.

Em relação aos aspectos emocionais, durante a terceira idade, muitos pensam que estão em um estado de perda, estado de encerramento, morte, e, vêm-se abandonados, passam por momentos de decepção com familiares e entes queridos. Em outra fase da vida poderia ser algo levado menos a sério, o fato de muitos não trabalharem mais acaba por criar neles a ideia de não servirem para sociedade, não sendo mais um contribuinte, ou em outros casos, surge a insatisfação de não ter retorno da sociedade por todos os anos de serviço independente da profissão exercida ao longo da vida.

Vale lembrar que outras mudanças no estilo de vida devem ser consideradas para que possam ser associadas a prática de atividades físicas e, assim, obter resultado completamente satisfatório. Esses efeitos sendo ainda mais significativo em pessoas que praticaram exercícios ao longo de sua vida antes mesmo dos efeitos da velhice se aproximarem.

A qualidade de vida é um dos pilares para se traçar os objetivos da atividade física com o idoso, onde programas de atividades visam a melhoria das capacidades motoras que apoiam a realização de suas atividades de vida diária, dando destaque ao aumento das competências físicas como: força muscular, flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio e resistência. Para que isso aconteça, o idoso precisa conhecer bem o seu corpo e qual a melhor maneira de aproveitar suas capacidades de acordo com sua idade. Assim, faz-se necessário que o idoso se adapte buscando manter-se em vida ativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O número de idoso cresce cada vez mais, fazendo-se necessário que pesquisas e estratégias sejam desenvolvidas para que as pessoas cheguem a terceira idade capazes de possuir ótima qualidade de vida em todos os aspectos. Apresenta-se como alternativa, o incentivo da prática de atividades físicas, elegendo a caminhada como o ideal, devido a facilidade de realização e o simples acesso, sem custos adicionais a renda desses idosos e podendo ser realizada em qualquer ambiente.

Apesar da baixa intensidade, uma caminhada de apenas 30 minutos por dia é capaz de promover alívio do estresse graças aos hormônios que são liberadas durante a prática. Os hormônios endorfina reduzem os aspectos de estresse do ambiente ao qual este idoso

encontra-se inserido, combatendo sinais e sintomas de transtornos psicológicos, como depressão, neste contexto, passando a viver uma vida mais leve e plena, sem absorver e guardar tudo para si.

A prática de exercício físico ao ar livre pode então ser eleita como ótima opção para indivíduos da terceira idade. Ao passar a praticar caminhada, abandono do sedentarismo, terão repercussões em nível sistêmico. Há ganhos sociais em um ambiente diferente e diversidade social, podendo inclusive variar o local de caminhada desde parques mais calmos e tranquilos ou praças mais movimentadas, conforme objetivo diário.

Portanto, há necessidade e anseio em desenvolver ideias para um envelhecimento bem sucedido, com bem estar mental e corporal que independa de idade, classe social ou meio de convívio. Assim, comparando por meio de literatura as vantagens da prática de exercício para o idoso e possuir embasamento científico para adaptação do exercício físico na terceira idade. Tal adaptação deve conter um tempo (em minutos) adequado para cada um, ritmo e também a frequência semanal.

A literatura encontrada forneceu resultados satisfatórios, no âmbito de cada especificidade dando a certeza dos bons resultados do exercício físico na terceira idade. Fica comprovado os muitos benefícios da caminhada em termos sistêmicos e notável benéficos ao psicológico e social.

REFERÊNCIAS

- ¹PELEGRINO, Paulo Sérgio; LEAL, M.G.S. **Perspectiva biopsicológica do envelhecimento**. São Paulo: Fundação Padre Anchieta, 2009.
- ² Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais**. Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 2000/2060 e Projeção da população das unidades da federação por sexo e idade para o período 2000/2030. Rio de Janeiro: agosto de 2013.
- ³ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde: 2013**. Ciclos de vida. Brasil e grandes regiões Rio de Janeiro: IBGE; 2015
- ⁴ COELHO, Christianne de Faria; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição** Pontifícia Universidade Católica de Campinas, v. 22, n.6, p.937-946, nov-dez.2009.
- ⁵ BARBOSA, Aline Rodrigues. Treinamento contra resistência e função muscular em idosos. **Revista Digital**, Ano 12 , N. 108 , mai,2007.

⁶ FAGUNDES, Beatriz. Um breve panorama dos cursos d'água na paisagem urbana de Presidente Prudente-SP. **Geografia em Atos (Online)**, v.2, n.9, p.05-21, mar, 2018.

⁷ VAGETTI, Gislaíne Cristina et al. Condições de saúde e variáveis sociodemográficas associadas à qualidade de vida em idosas de um programa de atividade física de Curitiba, Paraná, Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 955-969, mai 2013.

⁸ JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto de. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. **Saúde em Debate**, v. 39 n.105, p.480-490, abr-jun 2015.