

A ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE NA FUNDAÇÃO CDL EM CAMPINA GRANDE /PB

Alfredo Rosas de lima Júnior ¹
Magna Paulo Leite Silva ²

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o número de idosos cresceu significativamente, atingindo, nos dias atuais, um contingente nunca visto. Informações do Ministério da Saúde sugerem que, em 2025, o Brasil será o 6º país com maior número de pessoas idosas do mundo. Acredita-se que, até 2020, a população de idosos no país aumentará aproximadamente 175%, que corresponde, em números absolutos, a uma população de aproximadamente 28 milhões de pessoas. (PORTAL BRASIL, 2012). Com esse crescimento populacional dos idosos aumenta-se a preocupação com a qualidade de vida e bem estar dessa população, pois o envelhecimento é irreversível.

O termo envelhecimento refere-se a um conjunto de processos, como deteriorização da homeostase e diminuição da capacidade de reparação biológica, que ocorrem em organismos vivos, e com o passar do tempo leva à deficiência funcional e perda de adaptabilidade (SPIRDUSO, 2005; SILVA et al., 2006). Para esse crescimento tivemos a ajuda da ciência no controle de doenças que causam a mortalidade, a melhoria na educação, saneamento básico e saúde pública. Fatores que agregaram para essa expressiva expectativa de vida no nosso país.

As características da fragilidade em idosos demonstrados na literatura são: vulnerabilidade a estressores biopsicossociais e ambientais, modificações da marcha, auto relato de cansaço, fraqueza muscular e diminuição da força de preensão manual (ANDRADE et al., 2012). E, para tentar minimizar ou mesmo retardar esse processo, a atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde.

A atividade física na terceira idade entra como um elemento indispensável, para retardar o processo esse processo de fragilidade. Dentre os benefícios estão: Autonomia; Aumento da massa muscular e óssea; Redução adiposa; Estimulo ao metabolismo; Combate ao processo inflamatório; Melhora das capacidades funcionais; Bem-estar físico e psicológico; Estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção); Redução de doenças e o aprimoramento das qualidades que permitem realizar conforto, e independência nas atividades diárias.

No sentido de suprir e contribuir com as necessidades dos idosos dando maior conforto, surgiu à atividade física regular sendo uma forma independente para diminuir ou prevenir uma série de declínios fisiológicos funcionais associados com o envelhecimento. Com a inclusão da atividade física, os exercícios compensam e tonificam as estruturas do corpo que são mais solicitadas ao longo do dia, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida dos idosos na escola. É importante ressaltar que a atividade física deverá ser a que lhe de

¹ Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade UNINTA - PB, alfredojrhand@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Uninassal - PB, magnapaulo@hotmail.com;

mais prazer e satisfação, e deverá ser incluída em sua rotina diária, e praticada com regularidade, os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhado por um profissional de educação física.

A atividade física ajuda a prevenir e melhorar as condições físicas e mentais na terceira idade, desde que bem orientado. Exercícios funcionais são os movimentos naturais do ser humano, como correr, puxar, agachar, pular e empurrar. Em um treino funcional, muitos exercícios são realizados apenas com o peso do próprio corpo somado ao equilíbrio. Com isso ajuda a permanecer saudável, com energia e independente à medida que envelhecemos. Há fortes evidências de que as pessoas que estão ativas têm um menor risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, depressão e demência. Melhorando a mobilidade articular, alongamento e flexibilidade, isso sem falar na resistência física e muscular que melhora com a prática esportiva. O objetivo é minimizar os efeitos negativos oriundos do sedentarismo na terceira idade e trazer subsídios teórico-práticos para a realização de programas de atividades físicas para idosos destacando seus benefícios e particularidades nas aulas.

Consideramos atividade física o que faz seu corpo se manter em movimento com aumento da frequência cardíaca em pelo menos acima de 10% da basal. Pode incluir desde uma simples caminhada até a prática de esportes coletivos. Idealmente, podemos tentar alguma coisa todos os dias, de preferência em episódios de 10 minutos ou mais. Uma forma de atingir o que a OMS considera ideal (150 minutos de atividade moderada) é fazer 30 minutos em pelo menos cinco dias por semana, sendo que 75 minutos de atividade rigorosa mais de uma vez por semana é tão benéfico quanto 150 minutos de atividade moderada.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Através da atividade física a busca na melhora da postura, diminuição da tensão muscular desnecessária, no esforço na execução das tarefas diárias, dos alunos, tendo duração de aproximadamente 60 minutos por sessão, com periodicidade de duas vezes por semana, terças e sextas, a partir das 15h10min às 16h10min horas. Com idades entre 65 à 80 anos, assim as sessões foram realizadas através de momentos práticos de exercícios. Utilizando-se materiais como bexigas, elásticos, bolinhas, bastões, execução de vídeos educativos de reflexão, dança uma das atividades mais pedidas. Com as devidas dificuldades enfrentadas pelo idoso as atividades são realizadas no intuito de melhorar as valências físicas do idoso assim como: força, flexibilidade, equilíbrio, mobilidade, composição corporal e atividades de complexidades de necessidades diárias.

DESENVOLVIMENTO

Os benefícios da atividade física como melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imune e ajudar na tonificação dos músculos, elevaram a autoestima e psicologicamente deixaram o idoso ativo mentalmente.

Outros benefícios da atividade física como aumento do metabolismo, diminuição do risco de doenças cardíacas, fortalecimento dos ossos podem ser alcançados quando o indivíduo faz alguma atividade física regularmente que tenha impacto como caminhadas, pular corda, correr ou dançar. Para Nahas, “atividade física sistemática, planejada, que tem por objetivo desenvolver a aptidão física, reabilitar funções orgânicas, desenvolver habilidades motoras ou promover um gasto energético (NAHAS, 1999, p.48).” Além disso, praticar atividade física é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral essencial para a memória.

Está altamente evidenciado que todo adulto deve dedicar certo tempo a realizar alguma forma de atividade física: o coração, os pulmões, os músculos e, principalmente a mente necessitam e se beneficiam com o exercício. Provou-se, repetidas vezes, que a atividade física melhora as condições normais do indivíduo e naqueles nos quais suas funções estiverem afetadas, os benefícios são notórios e, em muitas ocasiões há uma grande melhora de suas funções. (LORDA, 2009 p. 60)

Desta maneira, inúmeras investigações demonstram benefícios psicológicos logo após as sessões de exercício, fenômeno comumente denominado de “euforia do exercício” ou “sentir-se bem”. Deixando o praticante em estado de extase trazendo o sentimento de vida ativa à tona, o contato e a interação com outras pessoas no ambiente do exercício também estaria relacionada às mudanças positivas no humor, melhorando o convívio e trazendo o idoso para uma vida, mas saudável.

Durante a prática é importante o acompanhamento seguro de um profissional que irá trabalhar dentro das necessidades e limitações de cada um. Caso o idoso nunca tenha praticado atividades físicas, talvez seja um pouco mais difícil iniciar a prática de exercícios. Mas com o tempo e ao perceber os benefícios, o idoso ganhará maior afinidade com a prática. Para quem já mantém o hábito de se exercitar desde a juventude, melhor ainda, pois o progresso na busca por resultados eficazes será mais rápido. O importante é não se render ao comodismo. É claro que na Terceira Idade o cuidado ao praticar qualquer atividade deve ser ainda maior, mas com certeza é o que garante ao idoso uma maior resistência às doenças e ao estresse emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A saúde é muito importante para nos mantermos saudáveis, por esse motivo devemos nos prevenir desde os primeiros anos de vida, a atividade física é essencial para o desenvolvimento físico e mental, além de ajudar a melhorar o desempenho do corporal. Ajuda no fortalecimento das atividades psicomotoras e cognitivas, aumentando o fluxo de oxigênio e

sangue para o cérebro. Assim, os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social, destacando-se, entre esses benefícios:

a) aumento/manutenção da capacidade aeróbia; b) aumento/manutenção da massa muscular; c) redução da taxa de mortalidade total; d) prevenção de doenças coronarianas; e) melhora do perfil lipídico; f) modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; g) prevenção/controle da diabetes tipo II e hipertensão arterial; h) redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; i) prevenção primária do câncer de mama e cólon; j) redução da ocorrência de demência; k) melhora da autoestima e da autoconfiança; l) diminuição da ansiedade e do estresse; m) melhora do estado de humor e da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física trouxe para os alunos da Fundação CDL, benefícios corporais e cognitivos trazendo para o idoso uma vida ativa, na sociabilidade com as práticas realizadas, suas melhorias, na autoestima, e no cotidiano do idoso, além de conceitos de convivência com a velhice e melhora na qualidade de vida através das atividades realizadas percebemos a cada aula que a melhora era perceptível nos deixando entusiasmados para continuar a seguir com as aulas.

REFERÊNCIAS

- LORDA, C.R; SANCHEZ, C.D. Recreação na 3ª Idade. 3.ed.Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- CRUZ, Francine. Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática. São Paulo: Ícone, 2013.
- SPIRDUSO, W. W. Dimensões Físicas do Envelhecimento. 1. ed., São Paulo: Manole, 2005.
- NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão Física e Saúde nos Programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento.v. 06, n. 02, p. 47-58, 1992a.
- ANDRADE, N. A. et al. Análise do Conceito Fragilidade em idosos. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Out-Dez; 21(4): 748-56.
- SIMÕES, A. P. globoesporte.globo.com, Eu Atleta Página: Saúde [online].Disponível: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/08/velhice-x-sedentarismo-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-por-idosos.html> [capturado em 20 Março 2018].
- ANDRADE, N. A. et al. Análise do Conceito Fragilidade em idosos. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Out-Dez; 21(4): 748-56.