

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Carlos Antonino Mesquita de Melo ¹

Vitória Leite de Arruda ²

Jessica Leite Torres ³

Helder Xavier Bezerra ⁴

Fabrcia Gomes Lopes ⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser caracterizado de diferentes formas, dentre elas a definição mais difundida é a perda da eficiência dos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo, implicando decréscimo da viabilidade ou aumento da vulnerabilidade ao estresse. Dessa forma, as modificações morfológicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento retrata uma das maiores preocupações para os profissionais da área da saúde, sobretudo no que se tem relacionado à prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida (ROBERGS, 2002).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030, a quantidade de idosos deverá ser bem maior que o número de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, uma diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. Mediante o aumento da expectativa de vida, o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas até 2025 (IBGE, 2009).

Deste modo, a atividade física regular e sistematizada ou exercícios físicos regulares têm demonstrado serem capazes de minimizar os efeitos prejudiciais do envelhecimento, como a redução na massa muscular, contribuindo assim para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso. Nos dias atuais, já é possível observar um maior número de programas de exercícios físicos específicos para os idosos (ROBERGS, 2002).

Considerando todos os benefícios promovidos pela prática diária de exercícios físicos, tem sido sugerido que esta seria uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Diversos estudos, tem demonstrado que há uma correlação moderada e positiva entre a atividade física e os benefícios para a qualidade de vida. Tendo em vista que é importante não apenas expandir os anos vividos pelos idosos, mas também aumentar a qualidade de vida durante esses anos. Sendo assim, deve-se ser realizado estudos que avaliem o impacto da prática de atividade física nessa população. (CIVINSKI, et al 2011).

Entretanto, não foi encontrado na literatura pesquisas que fizessem uma revisão a respeito dos principais achados sobre os efeitos da prática de atividade física na qualidade de vida no envelhecimento. Assim, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a importância da prática regular de atividade física da população idosa na qualidade de vida desses indivíduos.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Faculdade do Cariri - Unicir, autorprincipal@email.com;

² Graduanda pelo Curso de Educação Física da Faculdade do Cariri - Unicir, vitorianunessb@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Educação Física da Faculdade do Cariri - Unicir, jessicaleitt10@outlook.com;

⁴ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Maurício de Nassau - Uninassau, helderxavierb@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Especializanda em Biomedicina Estética, Faculdade do Cariri - Unicir, fabriciagomes@hotmail.com.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando artigos em inglês e em português publicados em periódicos indexados nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Medline e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), no período compreendido entre 1999 e 2019. Como descritores, foram utilizadas as expressões: exercício físico, envelhecimento, qualidade de vida.

Foram incluídos os ensaios clínicos e estudos experimentais envolvendo apenas seres humanos. Foram excluídos os artigos em forma de revisões bibliográficas. Após esse levantamento, foram recuperados 30 artigos, dos quais 17 foram pertinentes ao tema proposto no trabalho. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram utilizados 12 artigos para a realização do presente estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização regular de exercícios físicos entre a população idosa é um aspecto fundamental no processo de implementação de um programa específico para a promoção da saúde dessa população e na prevenção de morbidades relacionadas ao envelhecimento. O processo de envelhecimento é bastante variável entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida adotado e pelos fatores hereditários do indivíduo (CIVINSKI, et al 2011).

A adoção de hábitos de vida saudáveis como não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, realizar uma alimentação balanceada, repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vida social ativa, entre outros hábitos, irão auxiliar na promoção e na manutenção de uma boa qualidade de vida (CIVINSKI, et al 2011).

Em um estudo realizado pela Universidade da Califórnia, em 1990, com o título *qualidade de vida de idosos frágeis*, estabeleceu um consenso a respeito dos fatores que influenciariam negativamente a qualidade de vida da pessoa idosa, dentre eles, a função física, a energia e a vitalidade, a função social, a recreação, a função sexual, o estado de saúde, a função cognitiva, e o nível econômico. Grande parte desses fatores se relacionam entre si, o que explica a complexidade da qualidade de vida dos idosos.

Para Chodzko-Zajko (1999), a qualidade de vida depende da saúde física, do bem-estar psicológico e da satisfação espiritual e social. Dessa forma, faz-se necessário conhecer o processo de envelhecimento de forma a compreender e determinar estratégias que diminuam os resultados da senescência, de modo a garantir um envelhecimento autônomo e qualitativamente positivo.

Então, deve-se entender o papel da atividade física na melhoria da qualidade de vida do idoso, levando em consideração as características e necessidades específicas de cada um, respeitando as suas diferenças psíquicas e físicas, garantindo-lhes, assim, circunstâncias dignas do exercício da cidadania (MOTTA, 1999).

Nos dias atuais, está comprovado que a atividade física é inversamente proporcional as limitações físicas que as pessoas apresentam, ou seja, quanto mais ativa, menos probabilidade de desenvolver patologias. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercício físico proporciona para o idoso, a proteção da capacidade funcional é um dos principais. A capacidade funcional representa o desempenho para a realização das atividades de vida diária (ACSMP, 1999).

De acordo com Andeotti (1999), um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária de incapacidade para realização das atividades de vida diária, sendo assim, um programa de exercícios físicos regular pode promover mais mudanças qualitativas do que

quantitativas, como por exemplo aumento na velocidade de execução das atividades, alteração na forma de realização do movimento e adoção de medidas preventivas para realização das tarefas de forma segura.

Não se sabe qual o grau de atrofia muscular atribuída ao envelhecimento celular e qual a intensidade atribuída ao desuso. No entanto, Safons (1999) afirma que a atividade física quando praticada regularmente, aumenta ou mantém a aptidão física de idosos e tem a capacidade de melhorar o bem-estar funcional e, como resultado, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre a população idosa.

Em se tratando da atividade física e de como esta influencia nos fatores biológicos, psicológicos e sociais, existe uma relação íntima entre a diminuição na capacidade funcional em decorrência do sedentarismo e o declínio resultante do próprio processo de envelhecimento humano. O que corrobora com Mota e Carvalho (1999) quando afirmam que muitos dos efeitos danosos associados ao envelhecimento têm sua etiologia, em grande parte, no sedentarismo.

Algumas patologias são mais prevalentes na terceira idade, como a hipotrofia muscular, a diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, a diminuição hormonal, a redução do débito cardíaco, a diminuição da função vital dos pulmões, a elevação da pressão arterial, entre outras. Todas estas alterações acarretam desequilíbrios no organismo, deixando o idoso cada vez mais enfraquecido, diminuindo, assim, sua expectativa de vida quando não acarreta no óbito (CIVINSKI, et al 2011).

Não obstante, a prática de exercícios físicos proporciona benefícios para os indivíduos idosos tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente esse grupo tende a diminuir os níveis de triglicérides, reduzir a pressão arterial sistêmica, aumentar o colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante (CIVINSKI, et al 2011).

O estilo de vida fisicamente ativo entre indivíduos idosos é capaz de prevenir a sarcopenia, a obesidade e a melhorar a execução de muitas das atividades cotidianas (SARDINHA E MARTINS, 1999). Além disso, segundo Matsudo (2001), também promove uma melhor composição corporal, redução das artralguas, melhora da utilização de glicose, melhora do perfil lipídico, aumento da capacidade aeróbia, melhora de força e da flexibilidade muscular e diminuição da resistência vascular. Sobre benefícios psicossociais, encontram-se o alívio da depressão, o aumento da auto-confiança e a melhora da auto-estima.

A frequente realização de atividade física por esse grupo de pessoas, além de ser necessário, é o aspecto que desempenha grande importância na estimulação dos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A adição de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas proporciona resultados visíveis em um curto período de tempo (CIVINSKI, et al 2011).

Dentre os benefícios causados pela prática regular de exercícios físicos, deve-se destacar um aspecto importante na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de sofrerem quedas e fraturas. Idosos fisicamente ativos conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária sem a necessidade da ajuda de terceiros, e assim ter autonomia (CIVINSKI, et al 2011).

Segundo Velasco (2006), realizar exercícios físicos diariamente, principalmente os aeróbios, os exercícios de peso e os de resistência, em intensidade moderada, estará garantindo a independência da vida dos idosos. Esse autor ainda relata que dentre os diversos exercícios benéficos a saúde, os mais indicados para população idosa podem variar entre uma caminhada, corrida, hidroginástica, natação, musculação, entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso. Pois são capazes de atuar de forma aguda e crônica nas mais variadas patologias. Além de apresentar resultados positivos na manutenção da massa muscular e na densidade óssea, fortalecendo os músculos e os ossos. A prática de exercícios físicos também vão influenciar na vida social do idoso, permitindo que ele se mantenha motivado e ativo, podendo, assim, realizar as tarefas de vida diária normalmente, sem dificuldades e com maior mobilidade.

Espera-se que com os achados desse estudo, os profissionais de saúde e gestores públicos, possam engajarem-se de maneira eficaz na implementação de recursos que favoreçam a prática de atividade física entre a população idosa, fazendo com que sejam cada vez mais ativos e conseqüentemente com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde, Atividade Física, Envelhecimento, Educação Física.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 30, n. 6, p. 992-1008. 1998.

ANDEOTTI, R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. 1999.

SAFONS, M. Algumas considerações sobre o envelhecimento e aptidão física. **Revista Humanidades**. v. 46, p. 25-33. 1999.

CHODZKO-ZAJKO, W. Improving quality of life in old age. The role of physical activity. In J. MOTA, J. CARVALHO (Eds.): **Actas do seminário qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física** (pp. 105- 117); Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1999.

MOTA, J., CARVALHO, J. **Programas de actividade física no concelho do Porto**. In J. Mota, J. Carvalho (Eds.): **Actas do seminário qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física** (pp. 20-24); Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1999.

CIVINSKI, et al. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**. v. 9, p. 163-175. 2011.

ROBERGS, R. A., ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2002.

IBGE. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2009.

ACSM. **Programa de condicionamento físico da ACSM**. 2.ed. São Paulo: Manole, 1999.

BROWN, D. W., et al. Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life: findings from the 2001 behavioral risk factor surveillance system (BRFSS) survey. **Prev Med.** v. 37, n. 5, p. 520-528. 2003.

MOTA, J., et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev Bras Educ Fís Esp.** v. 20, n. 3, p. 219-225. 2006.