

“ATIVIDADE FÍSICA X ENVELHECIMENTO HUMANO: IMPORTÂNCIAS PARA A QUALIDADE DE VIDA”

Alex Emiliavaca (1); Priscila Goularte Moehlecke (2); Adriano Pasqualotti (3)

(1) *Universidade de Passo Fundo*, alexemiliavaca2016@gmail.com; (2) *Universidade de Passo Fundo*, pri_gmb@hotmail.com; (3) *Universidade de Passo Fundo*, pasqualotti@upf.br

Introdução

Ao longo do tempo a humanidade evoluiu, inúmeras rupturas com concepções e ideologias políticas, econômicas e sociais, progressos tecnológicos ocorreram. Com estas evoluções o ser humano necessitou se readaptar a seus costumes familiares herdados de geração em geração, às novas tecnologias, modificando, principalmente, seu estilo de vida.

O estudo teve por objetivo realizar um levantamento de artigos científicos disponíveis nas bases de dados Medline, Scielo, Portal Capes e Science Direct e livros especializados, que abordassem a temática envelhecimento humano e atividade física. A metodologia utilizada.

O ser humano necessitou ir se adequando, às mudanças que ocorreram, e a discussão em torno de uma vida mais saudável e de maior qualidade é percebida pela sociedade como uma necessidade para o homem. O estilo de vida saudável é dentre todas as mudanças, a questão que mais permeia os diálogos entre profissionais da área da saúde. De acordo com Saba (2008), a qualidade de vida é verificada por inúmeros parâmetros, individuais, ambientais e culturais, caracterizada pelas condições de vida do ser humano.

Frente a todas estas mudanças de sociedade e de tempo, encontra-se o envelhecimento da população, destaca-se nesta reflexão, o envelhecimento como um processo de mudanças significativas na vida da pessoa, caracterizado por: forma de caminhar, levantar, postura, comprometimento físico, mental e social, na execução de tarefas diárias, fatores que muitas vezes limitam a qualidade de vida.

O envelhecimento humano ocorre de forma mais significativas nos países em desenvolvimento, devido a fatores como o aumento da expectativa de vida e a queda de fecundidade. Com isto, estimativas apresentam que o Brasil terá em 2020 cerca de 30,9 milhões idosos, totalizando 14% de sua população (INOUE et al., 2008). Com este novo cenário mundial de envelhecimento da população e maior expectativa de vida, tem-se exigido diálogos permanentes e decisivos da ciência (CLOCK, 2014) com as políticas públicas de promoção da saúde voltadas à independência e autonomia de pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos.

Quando uma pessoa atinge a velhice, mudanças ocorreram ao longo de sua vida: cronológicas, biológicas, psicológicas e sociais. Importante destacar que estes eventos foram e continuam sendo importantes para vida do idoso, isto apresenta sua história de vida até chegar nesta etapa sempre carregadas de: condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais. Ao passarem por todo o ciclo de vida, acabaram tornando-se mais sábios e experientes (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Percebe-se que atualmente, que existe um grande número de idosos interessados em praticar atividade física, porém há uma contrapartida, muitas pessoas idosas ainda apresentam desculpas para não realizar algum tipo de atividade, bem como falta de tempo, disposição, motivação entre outras determinantes. (WEINBERG; GOULD, 2001).

Ao atingir a velhice, outras alterações são visíveis nas pessoas idosas. De acordo com Mazo, Lopes e Benedetti (2009) com o processo de envelhecimento alterações biológicas e fisiológicas são percebidas e desta forma ocorrem declínios motores, como: subir escadas, caminhar, e fazer qualquer outro tipo de ação que antes realizava-se com agilidade e precisão, na velhice torna-se mais lento e demorado. Essas mudanças tornam-se nítidas no momento em que começam a apresentar: redução da velocidade nas tarefas, diminuição de força, decréscimo da resistência. Estes elementos são por vezes influenciadores nas decisões em realizar qualquer atividade tanto porque gostam ou por necessidade, uma vez que a saúde já não é mais a mesma e a realização das atividades acabam ficando comprometidas.

Uma grande aliada para que as pessoas tenham um envelhecimento com qualidade, parte-se da perspectiva de que as pessoas adquiram hábitos de vida saudáveis capazes de contribuir para a manutenção de sua saúde. Assim busca-se orientar as pessoas a realizar qualquer tipo de atividade física definida como aglomerados das atividades da vida diária do ser humano, que abrange rotinas do trabalho, ações da vida cotidiana (ir à feira, pagar contas), lazer, exercícios físicos, entre outras atividades. (MANIDI; MICHEL, 2001).

De acordo com Boechat e Rodrigues (2017) as melhorias que as atividades físicas proporcionam para as pessoas idosas são notáveis: retardam o processo biológico do envelhecimento; melhoram o perfil lipídico; aumentam a capacidade cardiorrespiratória e a massa muscular; promovem melhor equilíbrio da PA (pressão arterial); maior capacidade de autonomia; entre outros inúmeros benefícios.

Em conformidade ao que explica Matsudo (2001), a atividade física proporciona melhorias biológicas ao idoso como: composição corporal, diminuição de dores articulares, acréscimo da densidade mineral óssea, aumento da capacidade aeróbia, desenvolvimento gradual de força e de flexibilidade. Já os benefícios psicossociais, observa-se, autonomia, independência nas tarefas diárias, aumento da autoconfiança e da autoestima (NERI, 2001).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). A relação entre atividade e saúde de idosos é concordância na literatura, havendo normas no que se refere a intensidade, frequência e duração da atividade com a intenção de prevenir doenças. Sugere-se aos idosos que acumulem ao menos 150 minutos de atividades por semana em uma intensidade moderada, ou 75 minutos por semana de intensidade vigorosa. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010). Assim é indispensável políticas públicas capazes de inserir a pessoa idosa em espaços onde a mesma possa realizar atividades físicas com regularidade e acompanhadas de profissionais responsáveis e aptos a lhes dar instruções.

Metodologia

Quanto a abordagem metodológica, trata-se de uma pesquisa de revisão da literatura, de análise descritiva e abordagem predominantemente qualitativa, partindo da análise de estudos realizados e apresentados na literatura científica, apontando teoricamente os diversos benefícios peculiares que levam ao estudo da “Atividade Física x envelhecimento humano: importâncias para a qualidade de vida”, identificando considerações que ressaltam a relação de atividade física, qualidade de vida e envelhecimento humano bem sucedido. A pesquisa foi realizada no mês de setembro. Buscamos textos que abordassem apenas a relação entre atividade física e idosos. Inicialmente encontramos trinta obras relacionadas ao tema com variados anos de publicações, sendo: 1995 (1), 1996 (1), 2001(3), 2002 (1), 2006 (1), 2008 (3), 2010 (1), 2011 (4), 2016 (1), 2017 (1). Buscou-se variar o número de anos, para analisar a importância do tema ao passar do tempo nas produções científicas.

A pesquisa bibliográfica tem por objetivo encontrar conflitos de entre problemáticas por meio de referenciais teóricos, analisando-os e debatendo as obras e contribuindo cientificamente. Essa tipo de investigação trará informações para debater o conhecimento sobre o que foi pesquisado, qual o enfoque ou como e sob que enfoque e ponto de vista que foi abordado o assunto apresentado nas obras científicas. Desta forma, é de suma importância que o investigador desenvolva um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição do tema, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação. (BOCCATO, 2006, p. 266)

Esta busca consistiu na pesquisa on-line em bases de dados nacionais e internacionais, Portal Capes, Scielo e livros. Foram incluídos textos em inglês e português. Demais idiomas foram excluídos da busca. A revisão teórica abordou o período de busca de 1995 a 2018. Os dados literários obtidos foram confrontados, apresentando-se uma leitura crítica por parte do pesquisador no que tange a análise dos mesmos. Para busca das publicações, inserimos descritores como: Human Aging, Physical activity, Quality of life, age healthy

Resultados e Discussões

Ao analisar, observa-se que na literatura de livros da área do envelhecimento humano, atividade física e saúde, foi encontrado cinco (n=7) publicações apresentando o maior número de publicações. O banco de dados Scielo encontrou-se cinco publicações pertinentes (n=5). O Portal Capes apresentou quatro (n=5) publicações. Percebe-se que apesar de ser um tema muito discutido, encontra-se pouca literatura sobre esta temática.

Cabe aqui enfatizar que o processo de envelhecimento deixa o idoso vulnerável aos problemas de saúde decorrentes do envelhecimento. É importante salientar que, com o objetivo de retardar o processo de envelhecimento, esse retrocesso deve ocorrer durante a vida ativa das pessoas, pois muitas pessoas começam a se preocupar com sua saúde apenas na velhice. Desta forma, educador físico torna-se um profissional indispensável no processo de manutenção de uma vida saudável, prevenindo os declínios da idade. (DELIBERATO, 2002).

Destaca-se que o processo de envelhecer é caracterizado por déficits que tornam os indivíduos mais vulneráveis, suscetíveis a doenças, limitações funcionais, como: caminhar, levantar, falta de equilíbrio, postura com risco de quedas torna-se cada vez maior (VIEIRA, 1996; BRASIL, 2006; ROSA NETO; SAKUE; POETA, 2011).

Conclusões

Percebeu-se que embora a discussão seja recorrente abordando as categorias envelhecimento humano e atividade física não se encontra um alto número específico de trabalhos atuais abordando esta temática, desta forma foi necessária realizar um estudo com obras com mais de cinco anos de publicação. A investigação possibilitou identificar no que se refere a saúde da pessoa idosa, ainda há lacunas e uma literatura incipiente sobre a terceira idade. Estima-se que novos estudos sejam realizados com abordagens direcionadas a comprovação de que a atividade física é um método coadjuvante para minimizar os impactos decorrentes do envelhecimento e potencializar a funcionalidade do idoso.

Com a necessidade de pesquisadores prosseguirem expondo novos diálogos entre o envelhecimento, atividade física e qualidade de vida na terceira idade, e diversas outras atitudes para se almejar um envelhecimento ativo e saudável. Percebe-se na literatura, a abordagem de diversas alternativas com a finalidade de manter o idoso ativo, respeitando suas capacidades, tendo como base princípios intervencionistas, os quais estão estreitamente entrelaçados com alterações que ocorrem com o envelhecimento (perda do equilíbrio, da mobilidade articular, perda da força muscular, etc.).

Deve-se deixar claro que a atividade física deve ser realizada em todas as etapas da vida, não a partir dos sessenta anos de idade. A manutenção da qualidade de vida é permanente, com hábitos de vida saudável: tempo para lazer, prática de exercícios físicos regulares, alimentação correta e equilibrada, vida sem stress. Esta manutenção é individual, familiar e também deve ser dialogada nas esferas públicas de toda sociedade.

Referências

- BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.
- BOECHAT, N. S.; RODRIGUES, V. M. R. É possível envelhecer bem?. **Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 4, n. 1, p.57-173, jan. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 172-179, 1995.
- CLOCK, D. Promoção da Acessibilidade do Idoso. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina. In **Caderno de Publicações para Promoção da Acessibilidade do Idoso**. Santa Catarina: IFSC, no 32, p. 31-34, 2011.
- DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia preventiva**. Barueri: Manole, 2002.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.
- INOUE, K.; PEDRAZZANI, E. S.; PAVARINI, S. C. I. Octogenários e cuidadores: perfil sócio demográfico e correlação da variável qualidade de vida. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p.165-180, 2008.
- MANIDI M. J.; MICHEL, J. P. **Atividade física para adultos com mais de 55 anos**. São Paulo: Manole, 2001.
- MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf; 2001.
- MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- MCPHEE J. S. et al. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. **Biogerontology**. v. 17, n. 3, p. 567-580, jun. 2016.
- NERI, A. L. Maturidade e velhice. **Trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus editora; 2001.
- ROSA NETO, F; SAKAE, T. M.; POETA, L. S. Validação dos parâmetros motores na terceira idade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.**, v.19, n.1, p. 20-25, 2011.
- SABA, F. Mexa-se: **Atividade física, saúde de bem-estar**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 4, n. 25, p.585-593, nov./dez. 2008.
- VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia**. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- VON BONSDORFF, M.; RANTANEN, T. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. **Eur Rev Aging Phys Act**, v. 8, n. 1, p. 23-30, 2011.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2001.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Global strategy and action plan on ageing and health**. Geneva, 2010. Disponível em: <http://www.who.int/ageing/WHO-GSAP2017.pdf?ua=1>

