

## ATLETAS MASTER E O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Fabiana Maria Alexandre; Ana Caroline de Paula; Cinthia Fernanda da Fonseca Silva; Luana Suemi Fujita. Orientadora: Gislaíne Cristina Vagetti

Grupo de Pesquisa em Envelhecimento – GPEH  
Universidade Federal do Paraná – UFPR

**Resumo:** O envelhecimento é um processo natural que se caracteriza por um conjunto de processos ou fenômenos que o organismo sofre com o avançar da idade, e que por muito tempo, foi considerado sob uma perspectiva negativa. Para alcançar um envelhecimento bem-sucedido, este deve ser considerado uma questão de educação, sendo ensinado a partir da infância. O presente trabalho teve por objetivo a realização de uma revisão integrativa para busca de artigos sobre o envelhecimento bem-sucedido de atletas acima dos 60 anos de diferentes modalidades esportivas. Para isso, foi realizada uma busca pelas seguintes bases de dados: PsycInfo, PubMed/Medline, Scopus, BVS, Eric e Capes. Foram encontrados 272 artigos no total, após passarem pelos critérios de inclusão e exclusão, 6 artigos foram escolhidos para fazer parte deste estudo. Os achados mostraram que o envelhecimento bem-sucedido é entendido como um meio onde a pessoa idosa pode ressignificar atividades enquanto mantém suas funções física e cognitiva, compreendendo critérios como satisfação com a vida, bem-estar físico e mental e uma robusta qualidade de vida. Os artigos mostraram que os atletas idosos conseguem alcançar isso por meio da continuidade de suas atividades físicas e que se comparados com idosos não atletas, demonstram maior qualidade de vida. O envelhecimento é marcado por vários eventos de ordem biológica, emocional e também social, sendo distinto de indivíduo para indivíduo, permitindo abrir caminhos para novas investigações do envelhecer com sucesso.

**Palavras-chave:** Atletas máster, Envelhecimento bem-sucedido, Desenvolvimento.

### Introdução

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013), em 2050, o Brasil terá aproximadamente 30% de pessoas acima de 60 anos. Dados da PNAD-IBGE trazem que em 2017 o número de idosos passou dos 30 milhões. Com isso, o Brasil está se tornando um país constituído por idosos.

Envelhecimento possui o mesmo significado de desenvolvimento e para Phoenix e Griffin (2013) é um evento biográfico. Durante esta fase da vida, transformações de ordem biológica, emocional e social são visíveis. De acordo com Antunes (2015) o envelhecimento é um processo natural que se caracteriza por um conjunto de processos ou fenômenos que o organismo sofre com o avançar da idade, e que por muito tempo, foi considerado sob uma perspectiva negativa.

Por acreditar que, mesmo durante o processo de envelhecimento, o desenvolvimento humano continua, Antunes (2015) descreve que para obter um envelhecimento bem-sucedido, este deve ser considerado uma questão de educação, sendo ensinado a partir da infância. Corroborando com essa premissa, Gomes, Vagetti e Oliveira (2017) colocam que a educação traz o entendimento do ser humano a pensar na necessidade em adquirir conhecimento para um envelhecimento saudável.

Segundo Fontes e Neri (2015) o envelhecimento bem-sucedido está associado com a baixa probabilidade de doença, preservação da funcionalidade física e cognitiva, o que pode também ser amenizado pela prática de exercícios físicos.

Portanto, o presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa em busca de artigos relacionados com o envelhecimento bem-sucedido de atletas acima dos 60 anos de diferentes modalidades esportivas.

### **Metodologia**

Para a pesquisa foi realizada uma revisão integrativa, que segundo Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 102) “é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática”. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: PsycInfo, PubMed/Medline, Scopus, BVS, Eric e Capes. A procura se deu por meio dos descritores a seguir: envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento saudável, idosos, atletas máster e desenvolvimento humano, em língua portuguesa, inglesa e espanhola. As combinações foram feitas por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados de 2013 a agosto de 2018, que compreendessem o tema de atletas máster com mais de 60 anos de idade e o envelhecimento bem-sucedido. Os tipos de estudos classificados foram tanto qualitativos quanto quantitativos e também estudos mistos. A seleção dos artigos foi feita por pares.

Foram encontrados um total de 272 artigos na primeira busca. Destes, foi realizada uma classificação primeiramente pela leitura dos títulos, sendo descartados 240 artigos. Restaram 32 artigos para a leitura dos resumos, sendo descartados 16 após a leitura. Foram lidos 16 artigos na íntegra e 10 deles foram rejeitados por não atenderem aos critérios de inclusão. Ao fim, foram selecionados 6 artigos para comporem o estudo.

### **Resultados e Discussões**

O Brasil, como outros países, vive um momento que, segundo Antunes (2015) é chamado de envelhecimento demográfico, onde a taxa de pessoas idosas está ultrapassando a taxa de natalidade. Por conta deste fato, a busca da compreensão em torno do envelhecer bem vem aumentando a cada ano, pois o saber envelhecer é necessário para o prolongamento do desenvolvimento. Concordando com Almeida (2013), que precisamos pensar e elaborar pesquisas em prol de uma saúde mais global dos idosos para podermos auxiliá-los no processo de desenvolvimento ao longo da vida.

É visto que estudos apontam para essas evidências, que a prática regular de exercícios pode amenizar alguns efeitos advindos do processo de envelhecimento. Merege (2014) descreve que o treinamento físico pode abrandar a perda cognitiva na população idosa, pois de acordo com Nordon *et. al.* (2009) o sedentarismo contribui para o agravamento da perda cognitiva.

Em Heo *et. al.* (2013) encontramos que o envelhecimento bem-sucedido vem sendo estudado por Rowe e Kahn desde 1998, e é entendido como um meio onde a pessoa idosa pode ressignificar atividades enquanto mantém suas funções física e cognitiva, compreendendo critérios como satisfação com a vida, bem-estar físico e mental e uma robusta qualidade de vida.

A seguir será descrito o que foi encontrado quanto ao envelhecimento bem-sucedido e o desenvolvimento humano.

Phoenix e Griffin (2013) em seu artigo buscaram saber qual o impacto que as histórias de atletas máster de fisiculturismo trariam na vida de jovens adultos universitários. Após os universitários participarem de grupos focais, onde foram veiculados vídeos de pessoas idosas

praticando musculação juntamente com a narrativa de suas histórias, houve uma mudança de pensamento. Inicialmente, a maioria relatou que pensava no envelhecer como algo sombrio e desconfortável, depois, houve uma nítida reflexão por parte dos jovens em como será o seu próprio envelhecer e a mudança de paradigma, pois pode-se compreender que a velhice não precisa ser uma fase de incapacidades e doenças.

Relatando também estudos com atletas máster, Heo *et. al.* (2013) exploraram a experiência de competir nos *National Senior Games*, nos Estados Unidos, e as contribuições para um envelhecimento bem-sucedido. O artigo traz entrevistas com idosos que participaram da competição, e a análise de dados se baseou em cinco temas centrais: perseverança, desenvolvimento de carreira e esforço significativo, benefícios pessoais e sociais, espírito único e identificação como atleta sênior. Os relatos demonstraram que ao chegar em idade avançada, os atletas experimentam um declínio em termos de capacidade física e competitividade, porém, eles são capazes de lidar com isso resignificando suas metas e buscando um novo nível de envolvimento com o seu corpo e com o esporte.

Na revisão realizada por Vopat *et. al.* (2014) foi apresentado que o envelhecimento bem-sucedido vai contra os estereótipos de um declínio, deterioração da pessoa ao envelhecer e que os atletas máster estão cada vez mais participantes e alcançando melhores desempenhos nas competições nos Estados Unidos da América. Estes podem ser vistos como modelos para os benefícios fisiológicos que a prática de atividade física traz no processo de envelhecimento. Neste trabalho Vopat *et. al.* (2014) demonstraram que os impactos dos exercícios físicos podem contrabalançar as perdas típicas da idade, mesmo em pessoas não atletas, que realizam atividades moderadas, por exemplo, aquelas que praticam o Tai-chi. Ainda ressaltaram que a prática de atividade física não está ligada apenas a diminuição da morbidade, mas também ao aumento da expectativa de vida. Os praticantes destas atividades apresentam menores taxas de ansiedade, depressão e maiores taxas de autoestima se comparados àquelas pessoas sem esta prática.

Dionig, Horton e Baker (2015) realizaram uma pesquisa qualitativa com 44 competidores dos *Sydney World Master Games* em 2009, onde buscaram compreender como se dá o desempenho do atleta máster a partir de suas próprias percepções. A partir das falas dos atletas, os autores observaram que eles demonstram a necessidade de manter o corpo e a mente saudáveis, por meio da disciplina de treinamento, alimentação, relações sociais, familiares, competições, atrasando o declínio esperado pela idade. Os atletas buscam manter os bons hábitos, adaptam-se a mudanças se necessário, e tem nas competições seus desafios e conquistas. Os autores ressaltam a importância dos fatores socioculturais para um envelhecimento saudável.

Östlund-Lagerström *et. al.* (2016) traz um exemplo de engajamento ativo com a vida quando fala dos idosos suíços praticantes do esporte de orientação. Foi realizado um estudo para explorar e caracterizar essa população de atletas idosos como um potencial modelo de envelhecimento saudável. Por meio de entrevistas com os atletas e também com idosos não atletas, os resultados demonstraram que os idosos praticantes de orientação atuam como um modelo ideal de envelhecimento saudável devido ao melhor estado de saúde nos atletas em comparação aos não atletas. Ainda foi demonstrado a importância do início de atividades físicas e educação em saúde desde a infância.

Tanaka (2017) concorda que os atletas máster desafiam o estereótipo da velhice em declínio, e que estão cada vez mais presentes nas competições estadunidenses. E que estes atletas apresentam níveis superiores em diversos fatores: funções físicas, saúde vascular, resiliência, funções cognitivas e psicológicas e perspectiva de vida. Ainda buscam vencer limitações, buscando seus recordes e conquistas pessoais, e que neste desenvolvimento estão com melhores desempenhos atléticos, se aproximando de atletas mais jovens. Apresenta que muitos dos atletas máster não tiveram um passado como atletas, mas que nunca é tarde para

começar tanto a se exercitar quanto a competir, pois eles entendem as competições como motivadoras.

### Conclusões

Devido ao fato de o envelhecimento ser marcado por vários eventos de ordem biológica, emocional e também social, sendo ele distinto de indivíduo para indivíduo, entende-se que a educação associada à saúde e a prática de esportes auxiliam na conscientização de hábitos saudáveis, pois envelhecer bem ou envelhecer com sucesso pode nos mostrar ou revelar estratégias encontrada pelos idosos para se manterem ativos na etapa considerada a última ao longo da vida, pois o mesmo acontece de forma diferente em cada indivíduo.

A prática de qualquer atividade que traga bem-estar e qualidade de vida, ainda mais as que possam amenizar alguns efeitos do envelhecimento são essenciais para compensar algumas perdas que ocorrem durante o percurso da vida. Ainda são escassas as pesquisas sobre este assunto com atletas que ainda estão dispostos a competir, mesmo depois de ultrapassar os 60 anos ou mais de vida, por isso a necessidades de novos estudos nessa temática.

### Referências

- ALMEIDA, Sionara, Tamanini. **Tradução, adaptação cultural e validação da versão em português do Brasil do selection, optimization and compensation questionnaire (SOCQ) para uso entre idoso sedentários e atletas master**. 193 f. Tese de Doutorado (Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2013.
- ANTUNES, Maria Conceição. Educar para um envelhecimento bem-sucedido: reflexões e propostas de ação. **Teoria da Educação**. Salamanca, v. 27, n. 2, p. 185-201, 2015.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD População. Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/pesquisas/pesquisa\\_resultados.php?id\\_pesquisa=40](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/pesquisas/pesquisa_resultados.php?id_pesquisa=40). Acesso em: 18 de julho de 2018.
- DIONIGI, Rylee A.; HORTON, Sean; BAKER, Joseph. How do Older Masters Athletes Account for their Performance Preservation? A Qualitative Analysis. **Ageing and Society**, 33, p. 297-319, 2013.
- GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg; VAGETTI, Gislaine Cristina; OLIVEIRA, Valdomiro. **Envelhecimento Humano: Cognição, qualidade de vida e atividade física**. Appris: Curitiba, 2017.
- HEO, Jimoo *et al.* Promoting successful aging through competitive sports participation: insights from older adults. **Qualitative Health Research**, 23 (1), p. 105-113, 2013.
- MEREGE, Carlos Alberto Abujabra *et al.* Influência do exercício físico na cognição; uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 237-24, mai./jun. 2014.
- NORDON, David Gonçalves *et al.* Perda cognitiva em idosos. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, v. 11, n. 3, p. 5-8, jul./set. 2009.

ÖSTLUND-LAGERSTRÖM, Lina. *et al.* Senior orienteering athletes as a model of healthyaging: a mixed-method approach. **BMC Geriatrics**, 15:76, 2015.

PHOENIX, Cassandra; GRIFFIN, Meridith. Narratives at work: what can stories of older athletes *do*? **Ageing & Society**, 33, p. 243-266, 2013.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. São Paulo, 8, p. 102-106, 2010.

TANAKA, Hirofumi. Aging of Competitive Athletes. **Gerontology**. p. 1- 7, 2017.

VOPAT, Bryan G. *et al.* The effects of fitness on the Aging Process. **Journal of the Academy of Orthopaedic Surgeons**, Vol 22, No 9, p. 576-585, 2014.