

# **A ATIVIDADE FÍSICA COMO UMA PRÁTICA NORTEADORA DA LONGEVIDADE NA TERCEIRA IDADE.**

Anuska Batista da Silva  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Flávia Jaiane Mendes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **RESUMO**

O envelhecimento é um processo biológico que acarreta alterações e mudanças estruturais no corpo. Por ser um processo lento e gradativo, todo ser humano deve preparar-se, mas através de um preparo organizado e bem orientado pode-se retardar ou evitar uma série de alterações desencadeadas no organismo nesta fase da terceira idade. O exercício físico, quando praticado de forma regular, torna-se um importante aliado na busca pela qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos. Com o aumento do envelhecimento populacional, a demanda por serviços especializados para a população idosa tem aumentado consideravelmente e a educação física tem tido um papel privilegiado neste contexto. O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da prática regular da atividade física como melhoria de qualidade de vida dos idosos. Levando em consideração os fatores limitadores do envelhecimento do corpo humano. De acordo com o estudo enfatizado surgiu a necessidade pessoal em estudar sobre essa temática, justificando assim o interesse em trabalhar e discutir questões acerca da qualidade de vida, através da prática da atividade física, com pessoas da terceira idade. Por sua vez, desmistificando o estereótipo que a sociedade tem do idoso, que traz consigo tantos outros sentimentos negativos como a incapacidade, o estresse, dependência e imobilidade, entre outros. A metodologia utilizada foi do tipo pesquisa bibliográfica, sendo utilizados como fonte de pesquisa artigos, livros, revistas. Os resultados obtidos levaram a entender que os idosos praticando exercícios físicos regulares, terão uma maior longevidade em relação a doenças, qualidade de vida e bem-estar. Contudo, podemos concluir que o exercício físico regular apresenta um papel muito importante na manutenção da saúde física e mental do indivíduo em qualquer fase da vida, principalmente na terceira idade que é a fase em que há declínio nas capacidades morfofisiológicas. O estudo feito para a elaboração deste artigo comprova que o exercício físico, independente de qual seja, traz benefícios para os idosos em todos seus aspectos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Qualidade de Vida. Exercício físico.

## **INTRODUÇÃO**

Com o aumento do envelhecimento populacional, a demanda por serviços especializados para a população idosa tem aumentado consideravelmente e a educação física tem tido um papel privilegiado neste contexto. Seus serviços tornaram-se indispensáveis nos programas atuais para idosos, principalmente pelo crescente reconhecimento da saúde e da funcionalidade física como condições fundamentais para o bem-estar na velhice, nos quais a educação física tem papel de destaque (OKUMA, 1998; PAULA, TAVARES & D'ELBOUX DIOGO, 1998; VITTA, 2000).

A capacidade funcional do idoso não é a mesma de um jovem adulto, devido às várias alterações fisiológicas naturais do processo de envelhecimento, ao declínio das potencialidades morfofuncionais e às alterações psíquicas, devido à desvalorização do status social, entre outras, decorrentes da idade.

Por o envelhecimento ser um processo lento e gradativo, todo ser humano deve preparar-se para o mesmo, mas através de uma preparação organizada e bem orientada pode-se retardar ou evitar uma série de alterações desencadeadas no organismo nesta fase da vida.

Hoje, é consenso entre pesquisadores e profissionais da saúde de que a atividade física traz benefícios para a saúde e bem-estar dos idosos. De acordo com essa hipótese surgiu a necessidade pessoal em estudar sobre essa temática, justificando assim o interesse em trabalhar e discutir questões acerca da qualidade de vida, através da prática da atividade física, com pessoas da terceira idade. Por sua vez, desmistificando o estereótipo que a sociedade tem do idoso, que traz consigo tantos outros sentimentos negativos como a incapacidade, o estresse, dependência e imobilidade, entre outros.

## **OBJETIVO**

O presente estudo consiste em analisar a importância da prática regular da atividade física como melhoria de qualidade de vida dos idosos. Levando em consideração os fatores limitadores do envelhecimento do corpo humano.

## **METODOLOGIA**

Foram utilizados como fonte de pesquisa artigos, livros, revistas e participações em congressos e conferências. Enquadrando-se assim, a pesquisa tipo bibliográfica, que segundo Severino (2007, p.123) “É aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc.”.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### ○ Envelhecimento X Atividade Física

Segundo OKUMA (1998), o envelhecimento é um processo biológico e as alterações determinam mudanças estruturais no corpo e modificam suas funções. As mudanças biológicas têm implicações no meio ambiente, que vai absorvê-las de acordo com as normas, os valores e os critérios da sociedade e da cultura na qual a velhice acontece. A velhice biológica pode tornar-se dramática e muitas vezes trágica, devido à marginalização e discriminação social que é imposta pela sociedade.

É um processo complexo, que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida, dieta, doenças crônicas) e com certeza por outro lado, a atividade física regular atua como minimizadora dos efeitos deletérios deste. O termo envelhecimento, velhice ou idoso é de extrema relatividade. Dependendo do foco abordado, pode assumir uma perspectiva tanto benéfica quanto maléfica. MEIRELLES (2000) cita que a velhice pode ser vista pelos dois lados: como o apogeu de uma vida ou como a decadência de um indivíduo, se referindo às visões Platônicas e Aristotélicas respectivamente. E começa desde a concepção com alterações psico-biológicas, sendo um processo dinâmico e progressivo onde há mudanças morfológicas, funcionais e psicológicas. Por isso, o envelhecimento não é um processo unilateral, mas a soma de vários outros entre si, os quais envolvem aspectos biopsicossociais (MEIRELLES, 2000).

Segundo Nascimento (2009), e de acordo com o exposto no gráfico 1, em uma pesquisa realizada com pessoas de terceira idade, dos participantes entrevistados, 20,8% estão na faixa etária de 60 a 65 anos, enquanto 12,5% de 66 a

70 anos, 41,7% de 71 a 75 anos e 25% com idade superior a 75. E ainda, o maior percentual dos participantes da pesquisa está nos grupos com idade acima de 71 anos, ou seja, 66,7%. O gráfico 2, com a mesma amostra de entrevistado, nos revela que 75% dos participantes são do sexo feminino, enquanto apenas 25% são do sexo masculino. Assim, fica evidente que as mulheres são mais preocupadas com a saúde tanto do corpo quanto da mente.

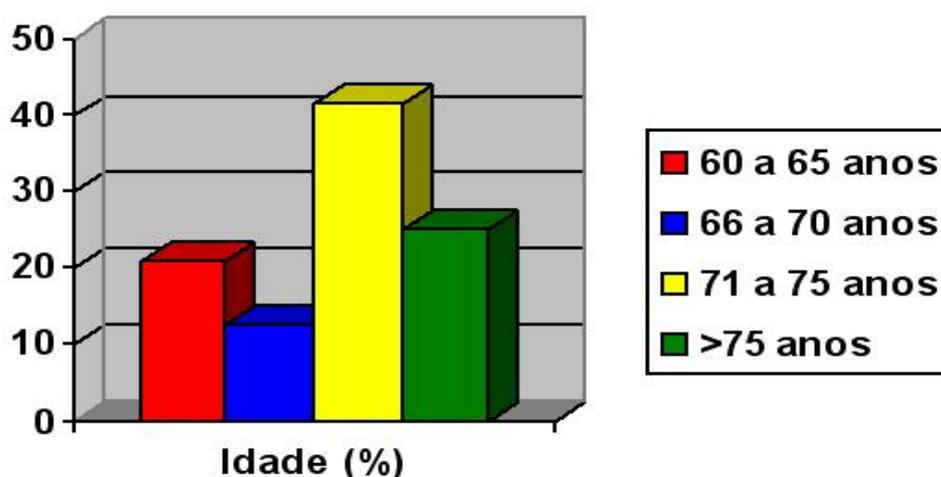


Gráfico 1. Representa a faixa etária dos participantes da pesquisa

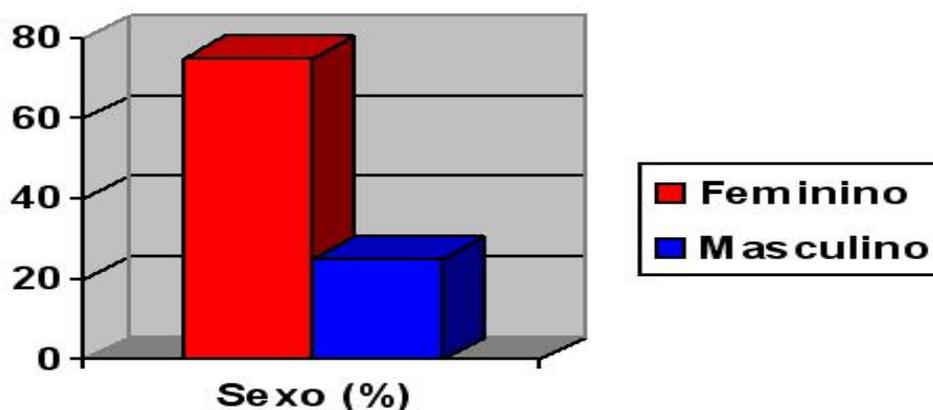


Gráfico 2. Representa o gênero dos participantes

O envelhecimento populacional é um dos grandes desafios a serem enfrentados nas próximas décadas. A sociedade terá de encontrar soluções para manter a qualidade de vida para os seres humanos, pois, à medida que os anos passam, pode aumentar a incapacidade funcional, o que compromete a independência física, mental e autonomia da pessoa. Nesse sentido, a Política Nacional do Idoso apresenta como propósito fundamental a promoção do

envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que venham a ter a sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade. Ainda, de uma forma expressiva, referencia o apoio à pesquisa e aos estudos que visam à avaliação da capacidade funcional do idoso (BRASIL, 1999).

Mesmo com tantos riscos de incapacidades trazidos pelo envelhecimento, ele pode ser amenizado pela ajuda de profissionais competentes e pelo cuidado que o idoso deve ter consigo mesmo, por sua vontade de viver. A respeito disso, atualmente, os idosos vivem, segundo Lucena et. al. (2002), os últimos anos de suas vidas em situações de dependência, ou seja, com necessidade de importante ajuda para a realização das atividades de vida diária, o que pede a intervenção de profissionais capacitados e conhecedores das capacidades funcionais do idoso.

O envelhecimento por fim afeta a todos, não há como escapar, e com o aumento da expectativa de vida do brasileiro aproximando dos 65 anos, é a geração jovem de hoje que conviverá essa realidade social nos próximos 30 anos. Daí a necessidade de pesquisas nessa área para um maior entendimento e possível intervenção nesse processo gradual. Pois em 1980, 6,1% da população tinham idade superior a 60 anos; em 1990 essa percentagem subiu para 7,2%, e ainda que em 2025 seja a maior população idosa do mundo, o que corresponde a 32 milhões de pessoas nessa faixa etária.

A capacidade que os idosos têm de manterem-se independentes parece depender, em grande parte, da manutenção da flexibilidade, força e resistência musculares, características que em seu conjunto poderiam ser consideradas como componentes da aptidão física (PENDERGAST et al., 1993; KELL et al., 2001).

A prática de exercício físico regular é aconselhada pela comunidade científica a fim de preservar o bem-estar físico, psíquico e social das populações, com particular ênfase nos países mais industrializados. Atividade física age de forma benéfica no organismo, melhorando os sistemas orgânicos como:

\* Sistema Locomotor: correção postural, fortalecimento muscular e ósseo, equilíbrio, coordenação motora, prevenção da osteoporose.

\* Sistema Cardiovascular: oxigenação dos tecidos, controle da pressão arterial, prevenção das doenças coronárias.

- \* Metabolismo: controle de peso, prevenção de diabetes do tipo Mellitus, alívio de dores na costa.
- \* Sistema Imunitário: Diminuição da incidência de cancro (mama, cólon), diminuição do risco de doenças metabólicas.
- \* Psico - Sociais e na Qualidade de Vida: melhoria de humor e sensação de bem-estar, melhoria das capacidades cognitivas e oxigenação cerebral, menor possibilidade de depressão, alívio do estresse dentre outras tantas.

Segundo Barata (2006), pode-se considerar como atividade física tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade e se traduza em um consumo de energia. Partindo deste princípio fica fácil de implementar um programa de atividade física para a 3ª idade, mas o que Barata (2006) diz é mais complexo, e devemos nos atentar para as normas de um planejamento respeitando seus princípios e particularidades.

## **CONCLUSÕES**

A partir da análise do presente, o processo de envelhecimento provoca redução na capacidade física, acarretando uma diminuição da força, da massa muscular, da flexibilidade, da resistência cardiorrespiratória e de outras qualidades físicas. No entanto, essas perdas podem ser minimizadas com a prática regular de exercícios físicos.

Por isso a necessidade de um programa de atividade física generalizada que desperte nos idosos a importância da atividade física no processo de envelhecimento, melhore sua capacidade funcional e aptidão física, transfira para o cotidiano os novos conhecimentos, integrando-os à sua vida diária, e traga como consequência uma melhoria na qualidade de vida desses idosos.

Contudo, podemos concluir que o exercício físico regular apresenta um papel muito importante na manutenção da saúde física e mental do indivíduo em qualquer fase da vida, principalmente na terceira idade que é a fase em que há declínio nas capacidades morfofisiológicas. O estudo feito para a elaboração deste artigo comprova que o exercício físico, independente de qual seja, traz benefícios para os idosos em todos seus aspectos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério de Estado da Saúde. Política Nacional de Saúde do Idoso.** Portaria Federal nº 1 395, de 10 de dezembro de 1999.

LUCENA, N. M. G. et al. Análise da capacidade funcional em uma população geriátrica institucionalizada em João Pessoa. **Fisioterapia Brasil**, v. 3, n. 3, p. 164-169, maio/jun. 2002.

MEIRELLES, M. E. **Atividade Física na 3ª Idade.** Rio de Janeiro, Sprint, 2000.

NASCIMENTO, Bruna Pereira, et. al. **Melhoria da qualidade de vida e nível de atividade física dos idosos.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 - Abril de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 13 nov. 2012.

PENDERGAST. D. et. Al. **Cardiovascular, neuromuscular e alterações metabólicas com a idade.** Jornal de Gerontologia, v.48, 1993.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física.** Campinas, SP: Papyrus, 1998.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico.** 3º ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, J. C. O treinamento e avaliação da coordenação em indivíduos da terceira idade. **Monografia da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual Paulista**, Rio Claro. 1998.