

## NECESSIDADE DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REVISÃO DA LITERATURA

Laiani Passos Cordeiro(1); Lídia Santos Sousa(2); Stéphanie Miriam Alves Falcão(3);  
Jacqueline Santos da Fonsêca Almeida Gama(4)

(1) Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: laiani\_passos@hotmail.com;

(2) Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: lidia.sscalvina@gmail.com;

(3) Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: stephaniemiriam18@gmail.com;

(4) Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: jacquelineerjl@hotmail.com.

### RESUMO

### INTRODUÇÃO

A humanidade está passando, desde o início deste século, por um processo de alteração populacional conhecido por “transição demográfica”, ou seja, as populações jovens estão deixando de ser predominantes, para se transformar em sociedades cada vez mais envelhecidas. Assim, a consciência de um estilo de vida saudável influencia na qualidade do envelhecimento<sup>1</sup>.

O envelhecimento progressivo da população é um fato que tem implicações médicas, econômicas, sociais e políticas. No processo de envelhecimento, o idoso sofre modificações biológicas, fisiológicas, cognitivas, patológicas e socioeconômicas necessitando, portanto, de atenção especial. No entanto, as particularidades da idade não podem determinar que o idoso é um ser doente e sim que tais modificações são adaptáveis a uma vida ativa e saudável. Torna-se essencial que os profissionais de saúde tomem consciência dos fatores determinantes desse processo, compreendendo sua complexidade e magnitude, atuando em prol da promoção da saúde desses idosos<sup>2</sup>.

Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todos os períodos da vida,

sem este movimento de desistência semanas após o início de um programa de exercícios; esta continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária por volta dos 40 a 60 anos fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados<sup>3</sup>.

A presente revisão tem como objetivo descrever as principais alterações que ocorrem no organismo com o envelhecimento mostrando a necessidade da adesão à prática regular da atividade física durante o processo de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão da literatura, utilizou-se dados secundários para elaboração do presente trabalho, algumas informações contidas foram pesquisadas para elaboração do projeto de pesquisa: Hábitos Alimentares Relacionados aos Distúrbios Gastrointestinais: Idosos da Universidade Aberta à Maturidade (PIBIC/CNPq, Cota 2014-2015). Submetido pelo Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, no mês de maio de 2014.

Revisou-se novamente a literatura no período de julho a setembro de 2015 para elaboração do presente trabalho, foram integradas ao trabalho outras informações que não continham no projeto submetido, visto que a temática do trabalho difere da temática do projeto, mas, foi possível encontrar dados que pudessem ser utilizados, o projeto submetido também falava da importância da prática da atividade física para a saúde dos idosos.

Busca no banco de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico (SciELO e Lilacs), correspondendo aos períodos de publicação de 1999 a 2010.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A preocupação pela temática do envelhecimento só surgiu efetivamente no Brasil a partir de 1990. Neste período, em razão do próprio envelhecimento da população, e da

intervenção de acadêmicos e profissionais da área de saúde, de educação e mesmo de direitos humanos, foi se alterando o modo de encarar a vida humana, as idades, e os próprios conceitos de velhice e terceira idade, que avançaram no tempo<sup>3</sup>.

A partir da meia-idade temos uma desaceleração na taxa metabólica, o controle do peso torna-se mais difícil, em alguns casos o equilíbrio bioquímico é perturbado por moléstias como cálculos renais, cálculos biliares, dificuldades respiratórias ou circulatórias<sup>3</sup>.

O indivíduo na meia-idade tem um decréscimo de 10% a 30% nas suas funções em relação a um adulto novo, e após entrarmos na 3ª idades acentuam - se cada vez mais os decréscimos<sup>3</sup>.

Na vida adulta intermediária ocorrem à queda progressiva na mobilidade articular, queda na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outros<sup>3</sup>.

O declínio cognitivo é mais gradual; nas dimensões sociais há um declínio acentuado dos 40 a 60, especialmente após os 60 esta curva é mais acentuada. Com relação ao bem-estar emocional, este é em parte, resultado da interação social e da força do vínculo social<sup>3</sup>.

O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros<sup>3</sup>.

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice. Um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão<sup>3</sup>.

A idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário, o que deixa clara a necessidade de adesão desta população a programas de atividade física<sup>3</sup>.

No aspecto psicossocial, pode-se obter um aumento da autoestima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, autoeficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da autoimagem<sup>3</sup>.

As mudanças na autoestima podem estar associadas com a percepção de melhora do condicionamento físico, mais do que com as mudanças reais no condicionamento físico. Apesar da importância do aspecto psicológico não ser tão nítida quanto no aspecto físico, a mente afeta o corpo, portanto o modo como pensamos tem um forte impacto no modo como agimos fisicamente<sup>3</sup>.

Deve-se deixar claro que o exercício regular melhora a condição de vida, mas não estende a expectativa genética. Porém já que se vai viver mais (devido ao aumento da expectativa de vida populacional) devemos viver melhor, de maneira agradável, sem tanto sofrimento e dependência<sup>3</sup>.

Diante disso, a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade tais como as doenças coronarianas, a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia<sup>4</sup>.

A prática de atividade física atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso fortalecendo os elementos da aptidão física que se acredita estar diretamente associados com a independência e autonomia do idoso mantendo por mais tempo a execução das atividades da vida diária<sup>5</sup>.

Os idosos buscam cada vez mais a saúde física, mental e psicológica, para poder acompanhar a correria do cotidiano. As atividades físicas na terceira idade, acompanhadas por um profissional são benéficas, por que deixam o corpo saudável e mais disposto, diminuindo a degeneração provocada pelo envelhecimento<sup>6</sup>.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto, torna-se possível perceber o quão se faz necessário que na vida adulta intermediária por volta dos 40 aos 60 anos e posteriormente haja adesão à prática regular de atividade física. É dever de todos os profissionais de saúde orientar para que as pessoas pratiquem exercícios físicos, não somente quando se está envelhecendo, mas, desde a infância para que facilite sua continuação na vida adulta, somente assim teremos uma população fisicamente ativa, deste modo quando o individuo estiver entrando na terceira idade os processos degenerativos não serão tão acentuados, conseqüentemente o idoso terá uma boa qualidade de vida e a prática da atividade física será por prazer e bem estar pessoal e não apenas para retardar processos patológicos.

## REFERÊNCIAS

1. TRAMONTINO, V. S.; NUÑEZ, J. M. C.; TAKAHASHI, J. M. F. K.; SANTOS-DAROZ, C. B.; RIZZATTI- BARBOSA, . M.. Nutrição para idoso. Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo [Internet]. 2009 [Acesso em 2015 jul 22]. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-5183/2009/v21n3/a009.pdf>
2. Martins JJ, Barra DCC, Santos TM, Hinkel V, Nascimento ERP, Albuquerque GL, Erdmann AL. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 09, n. 02, p. 443 – 456 [Internet]. 2007 [Acesso em 2015 ago 15]. Disponível em: <http://revistas.jatai.ufg.br/index.php/fen/article/view/7193>
3. SANTOS, S. C. KNIJNIK, J. D. MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA. Revista Mackenzie de

- Educação Física e Esporte – Ano 5, número 1 [Internet]. 2006 [Acesso em 2015 ago 25]. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299>
4. Rebelatto JR, Calvo JI, Orejuela JR, Portillo JC. INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LONGA DURAÇÃO SOBRE A FORÇA MUSCULAR MANUAL E A FLEXIBILIDADE CORPORAL DE MULHERES IDOSAS. Revista Brasileira de Fisioterapia, Vol. 10, No. 1, 127-132 [Internet]. 2006 [Acesso em 2015 ago 28]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v10n1/v10n1a17>
5. Benedetti TRB, Petroski ED. Idosos Asilados e a Prática de Atividade Física. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, Volume 4, Número 3 [Internet]. 1999 [Acesso em 2015 set 01]. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1056/1221>
6. KIRCHNER, P. P. Qualidade de vida na terceira idade. UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC [Internet]. 2010 [Acesso em 2015 set 08]. Disponível em: <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000044/00004415.pdf>