

## **A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROCESSO DE ELABORAÇÃO DE PROGRAMAS REGULARES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Marlene Salvina Fernandes da Costa<sup>1</sup>; Nataly Regina Fonseca Carvalho de Medeiros<sup>2</sup>; André dos Santos Costa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Unyleya – marlenescf@hotmail.com ; <sup>2</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau – natalyreg@gmail.com ;

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pernambuco Coordenação do Laboratório Avançado de Educação Física e Saúde (LAEFES-HC), Líder do Grupo de Pesquisa - Exercício Físico, Nutrição e Sistema Nervoso Central (GENSC) - andre.santoscosta@ufpe.br

### RESUMO

O presente estudo visa relatar experiências de intervenções e estágio, no contexto da Educação Física, ressaltando a importância da realização de programas de atividade física como ação e agente de promoção de saúde e auxiliar na prevenção de doenças. O envelhecimento como processo inevitável a todo ser humano pode estar aliado aos benefícios da atividade física regular podendo auxiliar o idoso a vivenciar com melhores condições de saúde uma vida ativa e funcionalmente autônoma. O estudo expõe informações básicas sobre o processo de envelhecimento; as principais doenças degenerativas que acometem o idoso e de um programa de atividade física planejada atrativa ao idoso. O objetivo foi identificar a importância e os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento, provocando reflexão nos profissionais da área para o aperfeiçoamento de programas planejados de atividade física regular. As propostas ora apresentadas surgiram a partir da observação e pesquisas de comportamentos na manutenção do bem-estar físico e mental do idoso, que proporcionaram autoconfiança, reeducação e melhora no desempenho em executar atividades rotineiras. Atualmente, a busca pela melhor forma de tratar o idoso encontra-se na alegria e percepção de suas limitações e individualidade, mas sem deixar de realizar as atividades propostas, seria um incremento na forma como conduzir aulas atrativas e estimulantes oferecendo interação e diversão para o convívio social. Portanto, a proposta reflexiva de aulas de Educação Física, torna-se uma opção criativa e diferenciada que envolva sociabilização e afetividade no desenvolvimento de valores humanos, mas que reflitam o aprimoramento motor e cognitivo do idoso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde pública, envelhecimento, exercício.

### INTRODUÇÃO

Com a associação atividade física e processo de envelhecimento saudável, tema contemporâneo que vem cada vez mais sendo discutido e analisado cientificamente por profissionais e especialistas, diante da busca pela qualidade de vida e saúde, através da transformação dos hábitos e perfil etário da população no mundo, o qual o ocorre também no Brasil.

De acordo com a projeção estatística da Organização Mundial da Saúde (OMS), a população de idosos no Brasil entre 1950 e 2025 crescerá dezesseis vezes contra cinco da população mundial.



Atualmente a população idosa é estimada em 15 milhões, o que representa cerca de 9% da sua população, com perspectiva de no ano 2025 a população ser de 34 milhões de idosos – cerca de 15% (Oliveira, 2007).

Nahas (2006 p. 34) “A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados.” Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo identificar a importância e os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento, provocando reflexão nos profissionais da área para o aperfeiçoamento de programas planejados de atividade física regular.

Compreende-se que o envelhecimento é um processo que provoca inúmeras alterações e que normalmente diminui o desempenho e a capacidade funcional do indivíduo, e com o passar dos anos as pessoas tendem a ficar sedentárias, comprometendo mais ainda o sistema físico funcional, não tendo disposição para se movimentar ou praticar qualquer atividade, até mesmo sair de sua casa. Porém, essa situação, dependendo de vários fatores pode ser revertida para um processo de evolução ou enriquecimento humano.

Nas classificações de faixa etária propostas para utilização na Educação Física, segundo o Rendimento Motor proposto por MEINEL em 1984 (in DELBIN,1991), que considera Terceira Idade Adulta, as pessoas com idade entre 45/50 anos à 60/70 anos.

Alguns autores pontuam a contribuição das condições e estilo de vida no processo de envelhecimento (SALGADO, 1982, p.30):

*[...]a decadência física, inerente ao organismo na época da velhice resulta, em boa parte, não dos anos acumulados de vida de cada indivíduo e, sim, de condições inadequadas a que foi submetido o organismo em etapas anteriores da própria vida e da espécie.*

O envelhecimento normal reúne um declínio gradual nas funções cognitivas (CANINEU E BASTOS, 2002). A capacidade intelectual do indivíduo idoso pode ser mantida sem dano cerebral até os 80 anos, contudo, dificuldades de aprendizagens e esquecimento sem importância podem ser incluídos, juntamente com algumas alterações sutis que normalmente ocorrem em idosos com idade até 70 anos (CANÇADO E HORTA, 2002).

O professor de Educação Física deve motivar o aluno e durante a atividade física, fazê-lo sentir prazer, alegria, leveza, levá-lo a encontrar-se consigo mesmo e mostrar através dos exercícios, dos jogos e das brincadeiras, a importância máxima de cada um dentro, não apenas de um grupo, mas diante da sociedade, (CORAZZA, 2009).



Portanto, torna-se imprescindível a reflexão nos profissionais da área, para aperfeiçoarem seus programas de aulas, não limitando-se unicamente ao aspecto fisiológico, como também expandir esse olhar para uma visão global de saúde e qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Foram observadas as intervenções e estágios nas aulas de educação física e medicina, como também pesquisa na literatura de caráter exploratório, baseado em pesquisas de dissertações sobre temas recorrentes acerca da temática envelhecimento, disponíveis em bases de dados como PubMed, Scielo e artigos científicos registrados no Google Acadêmico, como também em revistas digitais especializadas no assunto.

Durante os encontros em UBS – Unidade Básica de Saúde, houveram encontros com grupo de idosos e uma ação para prevenção do câncer de próstata. Nestes ressaltou-se a importância da realização de atividade física como ação e agente de promoção de saúde. Nas intervenções de estágio em studios de pilates, observou-se a grande parte de alunos idosos no horário da manhã com relatos de melhora em dores agudas e crônicas de doenças degenerativas como artrite e artrose, além de outros benefícios como auto-estima e ganho na mobilidade de ações funcionais primárias, como sentar e levantar.

Nas pesquisas bibliográficas inicialmente com busca das palavras chave: envelhecimento, exercício e saúde, obtendo 184 artigos, com a leitura de títulos resultado em 60 artigos relacionados, restando 14 artigos com abordagem direcionada ao tema.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pudemos verificar que a prática de exercícios físicos regular é aspecto fundamental no processo de implantação de qualquer programa específico para a promoção da saúde de pessoas, e que no processo de envelhecimento, sobretudo, agrega benefícios além do físico, abrangendo o desenvolvimento de autoconfiança e autoconhecimento, proporcionando também o convívio social harmonioso.

Guedes e Guedes (1995) consideram que os exercícios corretamente prescritos e orientados desempenham importante papel na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde. Estes não farão parar o processo de



envelhecimento, mas, poderão retardar o aparecimento de complicações, interferindo positivamente no seu bem estar. Dessa forma, torna-se extremamente importante para os profissionais de Educação Física, a importância de compreender o trabalho junto a esta faixa etária, desenvolvendo atividades que favoreçam aos idosos possibilidades de um envelhecimento saudável com novas perspectivas de vida. (CASAGRANDE e NABEIRO, 2006, p. 12).

Enquanto estudantes na graduação em educação física na Universidade Salgado de Oliveira e graduanda em medicina pelo Centro Universitário Maurício de Nassau, através de disciplina de Envelhecimento, encontros UBS – Unidades Básicas de Saúde, em ação para prevenção do câncer de próstata, posteriormente nas intervenções de estágio, percebemos a importância da realização de programas atividade física regular como ação e agente de promoção de saúde, ao perceber a limitação física do grupo, vindo a corroborar para a importância da prática desportiva como tratamento auxiliar na reabilitação e prevenção de doenças degenerativas.

Com base em alguns autores como: Rauchback (1990) e Marques Filho (1993) sugerimos quatro objetivos gerais, que devem ser adaptados a realidade de cada grupo: Promover a manutenção do bem-estar físico e mental: através da manutenção das capacidades físicas ligadas à saúde, da coordenação, equilíbrio, ritmo e relaxamento; Reeducação e melhora do desempenho na execução das atividades diárias: através das habilidades motoras; Desenvolvimento da autoconfiança e autoconhecimento; Proporcionar o convívio social.

Naddai (1995), completa, o estabelecimento desses quatro objetivos são adequados as necessidades e interesses dos idosos pois: A prática regular de atividades físicas, que mantenham as capacidades físicas como: resistência aeróbica, flexibilidade, resistência muscular localizada e outras, assim como a manutenção das habilidades motoras, permitem que o idoso execute suas tarefas diárias com economia energética e sem sobrecargas; além de retardar as alterações físicas provenientes do processo de envelhecimento, melhorando a qualidade de vida, prevenindo as doenças e proporcionando bem-estar.

Quanto à intensidade da aula, segundo Weineck (1991), ela deve ser de 40 a 50% da frequência cardíaca máxima, com atividades leves e moderadas. A duração da aula deve ser de no mínimo 45 minutos e máximo 60 minutos, segundo MATSUDO (1993). A frequência mínima de aulas é de três vezes por semana, para se obter resultados satisfatórios. Lembrando sempre de respeitar seus limites, problemas, enfim, suas individualidades é algo necessário e prudente.



## CONCLUSÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno inevitável para o ser humano e suas consequências pode ser conduzidas da melhor forma, desde que haja orientação e acompanhamento sistematizado e planejado.

Desta forma, procuramos nesse artigo entender esse processo, sob o prisma da relevância e educador físico como elemento efetivo e atuante na promoção e prevenção de doenças, bem como dos programas de intervenção direcionados ao processo de envelhecimento e o quanto é importante não apenas compreender sua etiologia associada aos processos degenerativos associados, mas fundamentalmente conhecer e desenvolver estratégias que minimize os efeitos da senilidade de forma a proporcionar um final do ciclo de vida de uma forma independente e autoconfiante.

Salientando que manter o organismo saudável hoje com atividades físicas é prepará-lo para enfrentar a terceira idade com qualidade de vida e prevenir doenças, por isso a atividade física pode fazer parte da rotina de vida desde a infância.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANÇADO, F.A.X. E HORTA, M.L. Envelhecimento cerebral In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.112-127, 2002.

CANINEU, P.R.; BASTOS, A. Transtorno cognitivo leve. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, e S.M. Rocha (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.128-132, 2002.

CORAZZA, Maria Alice. Terceira idade & atividade física. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

CASAGRANDE, M., NABEIRO, M. Atividade física na terceira idade. Trabalho de conclusão curso licenciatura plena em Educação Física da Faculdade de Ciências da Unesp, Bauru, SP, 2006.

DELBIN, M.C.L.M. Lazer na Terceira Idade: Adequação e Percepção das Atividades no Município de Rio Claro. Rio Claro: UNESP, 1991.



GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde . Londrina: Midiograf,1995.

MARQUEZ FILHO, E. Introdução à prática da Atividade Física. In: Seminário “Corpo, Saúde, Envelhecimento”. Conferência. Campinas: SESC, ago, 1993.

MATSUDO, V. Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade. In: “EMAF - Encontro Mineiro de Atividade Física”. Curso. Poços de Caldas, mai, 1993

NADDAI, A, Programa de Atividades Físicas e terceira idade, MOTRIZ–Vol.1, Nº2, 120-123, Dez/1995

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. rev. Atual. Londrina, Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, R. C.; OLIVEIRA, F. S. (2007). Políticas Públicas e o gestor da Educação na Universidade Aberta para a Terceira Idade. In: XXIII Simpósio Brasileiro de Política e Administração da Educação, V Congresso Luso Brasileiro de Política e Administração da Educação, I Colóquio IberoAmericano Política e Administração da Educação, 2007, Porto Alegre. Por uma escola de qualidade para todos. Porto Alegre: UFRGS, 2007. v. 1. p. 112.

OMS (1994). Planificación y organización de los servicios geriátricos. Informe Técnico, 843. Ginebra.

RAUCHBACH, R. A atividade física para terceira idade. Curitiba: Lovise, 1990, 110p.

SALGADO, M. A. Velhice: uma nova questão social. 2. ed. São Paulo: SESC-CETI, 1982. 121p.

WEINECK, J. Idade e Esporte. In: \_\_. Biologia do Esporte. SP: Manole, parte VI, 1991, p.320-351.

