

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DURANTE O ENVELHECIMENTO

João Emanuel da Silva Jerônimo¹
Caio Vinícius da Silva²

RESUMO

Este trabalho traz uma perspectiva sobre a relação da prática de atividade física no processo de envelhecimento com o intuito de prevenir e amenizar as consequências de doenças físicas e mentais, além da promoção melhoria da saúde nos idosos. Esta pesquisa tem por objetivo reconhecer a prática de atividades físicas como medida preventiva da perda da saúde e qualidade de vida durante o envelhecimento humano. Como processo de investigação foi realizada uma pesquisa bibliográfica, através de busca *online* à periódicos, utilizando-se de indexadores como Google Acadêmico e SciELO, buscando formas de intervenções para melhoria na qualidade de vida dos idosos. Em sua maioria, as pesquisas apontaram que uma das principais e mais fundamentais formas de intervenção é a atividade física (AF), e demonstram que as práticas destas realmente influenciam numa melhora física e cognitiva significativa nos idosos. É certo que nem tudo será resolvido por intermédio desta estratégia, mas boa parte dos pesquisados relatam evolução no bem-estar a partir do abandono do sedentarismo.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Idoso, Profissional de Educação Física, Bem-estar, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A fisiologia é entendida como um estudo do funcionamento do organismo vivo e seus componentes, assim como seus processos físicos e químicos (SILVERTHORN, 2010). O processo de envelhecimento é biológico, ocorrendo gradativamente, gerando transformações fisiológicas específicas, além de modificações estruturais e comportamentais ao decorrer do tempo, sendo que cada ser humano sofre as mudanças do envelhecer de forma individual, conforme contexto físico de seu corpo. Ao longo do tempo, por exemplo, há alterações significativas na densidade óssea e muscular. Esse processo pode já iniciar-se por volta dos 30 anos e acarretar complicações físicas (ESQUINAZI, 2013).

¹ Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física da Escola de Ensino Superior Agreste Paraibano – EESAP, joao.e740@gmail.com;

² Biólogo. Docente da Escola de Ensino Superior Agreste Paraibano – EESAP, caiovinciusgba@hotmail.com

A pessoa idosa tem maior probabilidade de ser acometida por problemas osteomusculares, cardiovasculares e alterações neurológicas. Esse processo pode acarretar a sarcopenia, que é a perda de massa muscular-esquelética e de força, associada ao envelhecimento (ESQUENAZI, 2013).

Entendemos que os idosos constituem uma população que necessita de atenção específica de profissionais especializados em diversas áreas, como o profissional de Educação Física (CIVINSKI, 2011). Para que o processo de envelhecimento saudável seja feito de maneira produtiva devemos levar em consideração diversos fatores como: dimensões físicas, social, emocional, econômica, cognitiva e diversas outras (CUPERTINO, 2007). As intervenções no envelhecimento podem estar associadas a medidas de prevenção. Dentre essas medidas, destacam-se a alimentação balanceada e a prática de atividades físicas. Estas medidas podem prevenir doenças cardiovasculares e muitas vezes servir de tratamento destas (FERNANDES, 2010; GADENZ, 2012).

A AF também pode tratar e prevenir problemas como hipertensão arterial, e até interfere nas condições econômicas das pessoas. Como cita Rondon, (2003 p.137):

A promoção de adequada atividade física para os pacientes hipertensos como uma intervenção para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial apresenta implicações clínicas importantes, uma vez que o exercício físico regular pode reduzir ou mesmo abolir a necessidade do uso de medicamentos anti-hipertensivos, evitando, assim, os efeitos adversos do tratamento farmacológico.

Segundo Fernandes (2010, p. 372), “os profissionais (que estão envolvidos diretamente com a implementação de políticas públicas de saúde voltadas à população idosa) significam a atividade física como principal estratégia para a promoção de um envelhecimento saudável”. Também há a promoção da saúde mental, que é importante também fazermos uma correlação com o exercício físico (SILVA, 2002).

Esta pesquisa tem por objetivo reconhecer a prática de atividades físicas como medida preventiva da perda da saúde e qualidade de vida durante o envelhecimento humano.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, realizada entre os meses de abril e junho, através de meios físicos, eletrônicos e *online*: livros, sites e periódicos. Utilizando-se dos indexadores SciELO e Google Acadêmico, e os descritores “atividade física”, “envelhecimento saudável”, “prevenção de doenças”, “idosos”, “terceira idade”,

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

“cognição” e “processos fisiológicos”. A triagem da pesquisa deu-se pela relação do tema com o título do trabalho e, conseqüentemente, com os resumos; em seguida, foram priorizados os trabalhos que se relacionavam diretamente com descritores; foram examinados os seus conteúdos para corroboração do pensamento a ser explicitado neste artigo. Todos os textos estão referenciados ao final desta pesquisa, sem quaisquer apropriação de conteúdo.

DESENVOLVIMENTO

Fernandes (2010), trás uma pesquisa que relaciona a educação junto à promoção de saúde. Antes mesmo das atividades práticas, devemos levar em consideração o contexto social, econômico, psicológico e mental de cada pessoa. Entender o comportamento social pode nos dar base para futuros trabalhos efetivos e eficientes na prática em si. Compreendemos que o processo de envelhecimento é biológico, mas também é social e psicológico. Em parte significativa da população tal processo não acontece de forma saudável, pois muitos não possuem estabilidade financeira, nem mental, muitas das vezes, para que haja realmente um processo eficaz.

Para a adesão da prática de atividades físicas, podemos levar em consideração a perda de aspectos cognitivos, que se dá por fatores como: alcoolismo, câncer, ifecções, AVE (Acidente Vascular Encefálico) (NORDON, 2009). Alguns outros interesses podem ser de extrema importância para que o idoso faça adesão da prática da atividade física (AF).

Dentre estes, Amorim (2014) destaca “a família e suas atribuições”, “a forma positiva de vivenciar o envelhecimento” e o “estar com o outro”. Souza (2010) destaca “a obesidade” e “o sedentarismo”. Além disso, a manutenção da saúde é uma das principais causas que os fazem ingressar nesse novo contexto de vida. Profissionais da saúde normalmente indicam a prática de exercícios para tratamento e até prevenção de problemas nesta fase da vida. É recomendado a prática para idosos em cerca de 30 minutos de atividade diárias em 5 dias por semana (SOUZA, 2010).

A atividade física está totalmente ligada a aspectos posturais de equilíbrio, flexibilidade, de força. Entende-se que o trabalho destes aspectos torna o organismo mais apto a resistir a quedas, por exemplo. Não é diferente com os idosos, levando em consideração uma incidência maior de quedas por estes indivíduos, tornando esta pesquisa mais relevante. Para COELHO, (2009, p. 945) há alguns mecanismos que interligam a atividade física com a prevenção e o tratamento de doenças e incapacidades funcionais como “redução da

adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio”.

A AF pode prevenir quedas e problemas relacionados ao equilíbrio (MAZO, 2007). Segundo Peixoto et al. (2018, p. 2), como benefício, a AF “reduz a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis DCNT, quedas e limitações funcionais”.

Além de problemas físicos, a intervenção da prática de AF pode ser refletida em melhorias nas limitações cognitivas, como citado por Banhato (2009, p. 81): “verificou-se uma relação positiva entre a prática de exercícios físicos e a cognição de idosos”. Ainda, as quedas e fraturas são um dos males que mais tem afetado os idosos, podendo ser evitada através da AF (CIVINSKI, 2011). Apesar disso, é importante ressaltar que com o passar do tempo muitos acabam deixando a prática.

A maior prevalência à redução da atividade física são as mulheres e pessoas com menor escolaridade (PEIXOTO et al. 2018). Tendo em vista isso, a participação do profissional de educação física torna-se mais enfática nesses momentos. Saber como lidar com cada aluno é crucial para uma não desistência ao longo do processo de envelhecimento com a prática da AF.

A orientação dos exercícios cabe somente ao profissional de educação física, para que haja um melhor benefício da sua saúde. Civinski (2011, p. 163) relata sobre a importância da atividade física no envelhecimento, dizendo que “a prática regular de exercícios físicos é a essência da saúde para os idosos, pois desse modo essa população poderá minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade”. Alterações cognitivas, relacionadas a disfunções mentais também são reduzidas com a prática de atividades físicas (ANTUNES, 2005).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa emergiu através do filtro pela leitura de títulos e resumos 40 artigos, dentre os quais o filtro pela leitura completa dos trabalhos afinou o número inicial à 21 obras. Constatou-se que 100% dos trabalhos relaciona a prática de AF como benéfica ao envelhecimento; 9,52% correlacionam o estado civil, gênero, ou nível de escolaridade com a redução da prática (BANHATO, 2009; PEIXOTO et al. 2018).

Através desses exemplos podemos significar o aumento da prática de atividades físicas contemporânea, qual tem se tornado constante e muito procurada por todo tipo de público, seja por quem pretende melhorar o seu corpo, ou por quem quer uma qualidade de vida melhor, ou mesmo uma melhor aptidão física, dentre outras vertentes que a área pode alcançar.

As pesquisas relataram que a prática de atividade física por meio do lazer e recreação, exercícios aeróbicos e anaeróbicos e caminhada previnem doenças cardiovasculares (SOUZA, 2010; GADENZ, 2012), câncer, alcoolismo, infecções e AVE (NORDON, 2009), obesidade e o sedentarismo (SOUZA, 2010), vale ressaltar que a obesidade é uma doença bastante difícil de controlar, pois necessita de uma grande mudança à começar no psicológico, depois no estilo de vida da pessoa, na alimentação, em práticas de atividades físicas, para que se obtenha um resultado proveitoso e eficiente no futuro (NONINO-BORGES, 2006), também auxilia na prevenção de quedas e doenças crônicas (MAZO, 2007; PEIXOTO, 2018), limitações cognitivas (ANTUNES, 2005; BANHATO, 2009) e fraturas (CIVINSKI, 2011), reafirmando a atividade física como essencial no processo de envelhecimento ativo e de qualidade.

Percebemos o enorme campo de intervenção que a Educação Física em geral alcança e o extenso trabalho que o profissional de Educação Física tem para atuar. A prevenção de doenças em geral, o tratamento de patologias, a ressocialização, lazer e recreação. A importância desse profissional é vista nesses casos e muitas vezes a procura não é só em busca de um corpo típico, segundo os “parâmetros normais”, mas pode ser em casos que envolvem o psicológico de uma pessoa.

A melhora da qualidade de vida, segundo as pesquisas em contexto, deve estar relacionada com influências e referências positivas (AMORIM, 2014). A participação nessas atividades trás a redução de uma possível decaída na saúde refletidas em um grande número de doenças físicas e mentais (MAZZEO et al., 1998).

O profissional de EF deve realmente ser apto para o serviço, levando sempre em considerações especificidades de seu público. Como citado por Civinski (2011, p. 171) “é de suma importância que os profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no decorrer do processo evolutivo”.

Percebemos que diversos autores concordam entre si que a AF serve como intervenção para problemas futuros, como promoção de saúde e de melhoria ns bem-estar e na qualidade de vida (MATSUDO, 2009; FERNANDES, 2010; AMORIM, 2014).

A atividade física ainda pode ser bastante trabalhada em conjunto com diversas outras áreas, seja na própria educação corporal, ou reabilitação, dentre outras. É uma área vasta com um campo de estudos que irá crescer e desenvolver-se ao longo do tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a prática de atividade física no processo de envelhecimento trás benefícios físicos, psicológicos, mentais e cognitivos, se acompanhado por um profissional que realmente esteja preparado e disposto a ajudar as pessoas idosas. O processo de ajuda acontece desde a compreensão do contexto de vivência da pessoa até a execução da prática em si. Entender o contexto de vida, processos psicológicos e sociais, gerarão um melhor aproveitamento em futuros resultados.

A AF pode auxiliar no fortalecimento ósseo, na flexibilidade, até em doenças crônicas, além da aptidão física, força física, redução de quedas e fraturas (MATSUDO, 2009). A importância vai muito mais além do aspecto físico, melhorando a promoção da autoestima (MATSUDO, 2009). Isso abre um campo de pesquisa nessa área, pois é difícil encontrarmos o desenvolvimento de pesquisas que enfatizem a melhoria na autoestima, no prazer em viver, na ressocialização através da prática de AF, também em aspectos cognitivos, apesar de sua comprovação (SOARES, 2012).

Conclui-se que esta pesquisa significou a importância do papel do profissional de Educação Física na vida do público idoso e como a atividade física pode influenciar na mitigação das consequências fisiológicas e mentais negativas no processo de envelhecimento. Além de promover uma conscientização, pra que outros públicos como crianças, adolescentes, e adultos percebam também o quão importante e eficaz é atividade física ao longo da vida do ser humano.

REFERÊNCIAS

AMORIM, M.; KRUG, R. R.; BONETTI, A.; MAZO, G. Z.; 2014. Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidas por pessoas longevas. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, vol.25 no.2.

ANTUNES, H. K. M. *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo 2005, vol. 12, N° 2, - Mar/Abr, 2006.

BANHATO, E. F. C. *et al.* Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. **Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal**. Psicologia: Teoria e Prática, vol. 11, núm. 1, 2009, pp.76-84. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo 2009.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O.; A importância do exercício físico no envelhecimento. **Rev. da UNIFEBE**, Santa Catarina, 2011; 9(jan/jun):163-175.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C.; Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas, 22(6): 937-946, nov./dez., 2009.

CORDEIRO, P. V. F.; LÁCIO, M. L.; Exercício e Terceira idade. **Rev. Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, 2008.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C.; 2007. Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 20(1), 81-86.

ESQUENAZI, D.; SILVA, S. R. B.; GUIMARÃES, M. A. M.; Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*. 2014; 13 (2): 11-20.

FERNANDES, W. R.; SIQUEIRA, V. H. F.; Educação em saúde da pessoa idosa em discursos e práticas: atividade física como sinônimo de saúde. **Interface Comunicação Saúde e Educação**, São Paulo, 2010.

GADENZ, S. D.; BENVENGNÚ, L. A.; Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2012.

MATSUDO, S. M. M.; Envelhecimento, atividade física e saúde. **Saúde Portal de Revistas - SES**, São Paulo, 2009.

MAZO, G. Z.; LIPOSCKI, D. B.; PREVÊ, D.; Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.11, n.6, p.437-442, nov./dez. 2007.

MAZZEO, R. S. *et al.* Exercício e atividade física para pessoas idosas. 1998. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, vol.3, n.1.

NONINO-BORGES, C. B.; BORGES, R. M.; SANTOS, J. E.; Tratamento clínico da obesidade. **Medicina**, Ribeirão Preto, 2006, 39 (2): 246-252.

NORDON, D. G.; GUIMARÃES, R. R.; KOZONOE, D. Y.; MANCILHA, V. S.; NETO, V. S. D.; Perda cognitiva em idosos. **Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 5 -8, 2009.

PEIXOTO, S. V.; MAMBRINI, J. V. M.; FIRMO, J. O. A.; LOYOLA, F. A. I.; SOUZA, J. P. R. B.; BOF, A. F.; Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Rev. Saúde Pública**. 2018;52 Supl 2:5s.

RONDON, M. U. P. B.; BRUM, P. C.; Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial. **Rev. Bras. Hipertens**, 10: 134-139, 2003.

SILVA, V. F.; MATSUURA, C.; Efeitos da prática regular de atividade física sobre o estudo cognitivo e a prevenção de quedas em idosos. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, p.39-45, 2002.

SILVERTHORN, D. U.; **Fisiologia Humana: Uma abordagem integrada**. 5. ed. São Paulo: Artmed, 2010.

SOARES, R. M.; DINIZ, A. B.; CATTUZZO, M. T.; Associação entre atividade física, aptidão física e desempenho cognitivo em idosos. **Motricidade**, Vol. 9 no. 2 Vila Real abr. 2013.

SOUZA, R. P.; Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, v.11, n.1, 2010.