

INCENTIVO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Sabrina Rebeca Marinho Medeiros; Viviany Beatriz Silva Costa; Roseane Ferreira Gomes;
Matheus Figueiredo Nogueira

Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, Cuité-PB, Brasil.

sabrina_rmm2@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento acarreta um declínio das funções fisiológicas em todo indivíduo, e apesar de o envelhecimento não iniciar na própria velhice, mas ao longo de toda a vida a partir do nascimento, é somente quando os indivíduos estão chegando na faixa etária de 60 anos que as características do envelhecimento se tornam evidentes, e o olhar social para com essa pessoa muda de adulto saudável e forte para idoso com potencial de risco para adoecimento e fragilidades. Nesta fase ocorrem mudanças das funções biológicas, intelectuais, sociais, perda da elasticidade da pele, perda de algumas funcionalidades físicas, sexuais, motoras, e diminuição da força muscular e agilidade.

Com o aumento da longevidade, a instigação é viver mais, porém o interessante é que seja de forma mais saudável e com maior qualidade de vida, o que aponta o quanto é importante o desenvolvimento de políticas públicas que propiciem a autonomia, independência e um ser saudável. Essa vivência saudável vai depender da maneira como cada sujeito se adapta às modificações fisiológicas, patológicas e sociais que mudam e podem determinar um envelhecimento saudável ou sobrecarregado de adversidades (FERNANDES et al, 2013).

Embora a real vulnerabilidade do idoso às fragilidades físicas, existem maneiras para que esse indivíduo em seu processo de envelhecimento não sofra tão fortemente com o impacto da idade, dentre estas destaca-se a prática de exercícios físicos (AMORIM et al, 2014). A autopercepção é multidimensional e sugestionada pela capacidade do indivíduo responder às demandas da vida cotidiana, e isso tem um impacto sobre a saúde no envelhecer, mas nem sempre essa percepção é positiva, e ela sendo negativa pode levar o idoso a ter dores, desconfortos, mal-estar e pode estar relacionada com fatores sociais, psicológicos e ambientais. É neste momento onde se encaixa o

apoio da equipe multidisciplinar de saúde, para orientação e tratamento adequado para seus desconfortos e outros agravos.

O objetivo deste estudo é descrever a importância do incentivo à prática de exercícios físicos para a promoção do envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Trabalho executado no mês de julho de 2016, onde foi realizada uma pesquisa nos bancos de dados do Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde e LILACS, onde foram encontrados trinta e sete trabalhos, no qual foram excluídos vinte e dois e utilizados quinze trabalhos, do ano de 2010 a 2016. Foram utilizados os descritores saúde do idoso, práticas de exercício físico e assistência à saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

É possível perceber a clara diferença entre idosos que fazem exercícios físicos e os que não fazem. Em todos os estudos realizados com idosos praticantes de exercício físico, é demonstrado como a saúde destes praticantes são melhores em proporção aos que são sedentários. Entre os benefícios encontrados com a prática da atividade física, pode-se citar a prevenção e ajuda em doenças como hipertensão, derrames, obesidade, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares e doenças pulmonares. Pode ainda ajudar no aumento da força muscular, aumento do apetite, melhora no condicionamento físico e flexibilidade, além de tudo aumenta a autoestima (CORDEIRO et al, 2014).

É de extrema importância o acompanhamento da saúde do idoso pelos profissionais de saúde. A assistência é um elemento fundamental para a promoção da saúde do indivíduo idoso, então cabe a estes profissionais o incentivo correto para exercícios físicos, e mostrar a eles todos os benefícios que estes exercícios vão trazer, que são inúmeras e vão desde um melhor estado de saúde ou melhora de algum quadro clínico, até um aumento da autoestima, e para isso, é preciso uma atenção humanizada, capacitada, específica e nunca mecanicista (FLORES et al, 2016).

Entre as práticas de exercícios mais corriqueiras se encontram, a hidroginástica, treinamentos de musculação, pilates, natação e caminhadas, e o número de mulheres praticantes destas atividades

ainda são mais altos que os os homens (LOBO, 2012). Levando em conta que a maioria prefere fazer caminhadas, tanto por ser menos custoso, quanto por ser uma atividade mais fácil e simples, nas consultas ao idoso, a orientação para essa prática é possivelmente também bem mais fácil e simples, e seria o primeiro passo para o incentivo a prática de exercícios físicos.

Infelizmente alguns profissionais esquecem que um exercício físico associado a um possível tratamento medicamentoso, serviria para um aumento da expectativa de vida e independência do indivíduo, e no momento, a importância maior da atenção e cuidado com a saúde desta população, é para que estes se tornem mais independentes de cuidados alheios e que possa conviver com suas limitações ou incapacidades, mesmo acometido por doenças agudas e/ou crônicas.

Muitos estudos evidenciaram a importância da adaptação do idoso e família com o processo de envelhecimento e com o aparecimento de patologias. Dentre os aspectos que podem modificar este processo estão os hábitos de vida, atividade intelectuais, voluntárias e a busca por sentimentos realistas e positivos, que são necessárias e fundamentais para proporcionar qualidade de vida e superar obstáculos nessa etapa da vida.

A hipermedicalização dessa sociedade não traz pra vida deles apenas uma mudança de hábitos, em que estes precisam se acostumar com horários a cumprir na ingestão dos medicamentos, mas pode trazer também mudanças fisiopatológicas causadas por efeitos adversos a esses medicamentos, que conseqüentemente serão tratados com tantos outros tipos de medicamentos. É neste ponto em que se encontra o grande problema, porque além das mudanças fisiológicas naturais do idoso, se este também é sedentário e não tem hábitos saudáveis de alimentação, o risco de adoecimento deste indivíduo será maior do que aquele que faz exercícios físicos. Acaba se tornando uma regra em todos os estudos realizados nos praticantes de exercício físico, aqueles que se exercitam tem uma expectativa de vida elevada e vivem com mais independência e com um índice elevado de autocuidado, bem diferente daqueles que não se exercitam.

Outro ponto a ser levado em consideração é que o próprio indivíduo vai atrás de se medicalizar, porque ele acha - foi instruído a isso - que somente o medicamento é a fonte de cura e tratamento (MARI et al, 2016). Então uma reflexão a se fazer, seria o porquê da continuidade da extrema medicalização e a que ponto o idoso e seus familiares aceitam serem medicados indiscriminadamente, sem serem orientados de que existe uma diversidade de tratamentos não

medicamentosos que facilitarão a vida do idoso, talvez até muito mais do que outros medicamentos incluídos na receita.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o processo de envelhecimento ocorrem várias mudanças como a diminuição da aptidão física que podem gerar quedas, uma maior fragilidade na sua vida social, psicológica, biológica, sexual, fisiológica, e isso tudo pode levar ao aparecimento de patologias agudas e crônicas.

É evidente a diversidade de temas de trabalhos em relação a saúde do idoso, em que muitos deles demonstram a importância do exercício físico na vida deste. Destaca-se que a adoção de hábitos saudáveis pela população idosa acaba sendo um processo complexo que não depende apenas da idealização da promoção da saúde desses indivíduos, e que é importante a estimulação e incentivo à prática de exercício físico, explicar todos os benefícios que esse exercício vai trazer a saúde física e mental do idoso, e orientar o quanto é importante a associação do exercício físico com tratamento medicamentoso que ele está fazendo.

O papel dos profissionais de saúde na orientação e incentivo a práticas de exercícios físicos direcionados ao idoso e sua família, é importante para promoção da saúde e necessidade de adaptação para conviver com as mudanças que ocorre nessa faixa etária, fortalecendo a ideia de autocuidado. Para que isso aconteça, é imprescindível que os profissionais se engajem na objetivação de diminuir a medicalização excessiva, e oriente o seu paciente a buscar outros meios de tratamentos mais saudáveis, onde se podem citar as mudanças na alimentação e na adesão à prática de exercícios físicos e terapêuticos que cause impacto deletável no indivíduo idoso.

REFERÊNCIAS

AMORIM, M. et al. Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, vol. 25, n. 2, p. 273-283, 2014.

BUENO, D. R. et al. Nível de atividade física, comorbidades e idade de pacientes hipertensos. **Rev. educ. fis.**, Motriz, vol. 19, n. 3, p. 16-24, 2013.

CAVALLI, A. S. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

CORDEIRO, J. et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 17, n. 3, p. 541-552, 2014.

COELHO, B. S. dos et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.

FERNANDES, Ana Mércia Barbosa Leite et al. Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, vol. 25, n. 4, p. 821-830, 2012.

FLORES, R. T. et al. Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde?. **Rev. bras. epidemiol.**, vol. 19 n. 1, p.167-180, 2016.

GUTIERRES FILHO, P. J. B. et al. Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 17, n. 1, p. 141-151, 2014.

LOBO, A. J. S. de. Relação entre aptidão física, atividade física e estabilidade postural. **Rev. Enf. Ref.**, vol. serIII, n. 7, p. 123-130, 2012.

MARI, F. R. et al. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do et al. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, vol. 23, n. 4, p. 647-654, 2012.

ROCHA, S. V. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Rev Bras Med Esporte**, vol. 19, n. 3, p. 191-195, 2013.

SILVA, K. M. et al. Consulta de enfermagem ao idoso na atenção primária à saúde: revisão integrativa da literatura. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, vol. 17, n. 3, p. 681-687, 2014.

SOUZA, M. C. de et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. **Rev Bras Med Esporte**, vol. 22, n. 2, p. 102-107, 2016.

SZWARCWALD, C. L. et al. Recomendações e práticas dos comportamentos saudáveis entre indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial e diabetes no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2013. **Rev. bras. epidemiol.**, vol.18, suppl.2, p. 132-145, 2015.

VALCARENGHI, R. V. et al. Produção científica da Enfermagem sobre promoção de saúde, condição crônica e envelhecimento. **Rev. Bras. Enferm.**, vol. 68, n. 4, p. 705-712, 2015.

