

# ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Anna Gabrielly A. da Silva - UEPB

Joanna D'arc Ferreira - UEPB

Liziane B. de Sousa - UEPB

## INTRODUÇÃO

A importância de atividades físicas tornou-se objeto de estudo para muitos, não só no campo da saúde, visto que, envolve processos biológicos, fisiológicos, mentais e sociais. A velhice é encarada, na maioria das vezes, de forma negativa, pois com ela vem a “inutilidade”, o isolamento e como consequência o acarretamento de doenças fisiológicas e mentais.

É de suma importância fazer entender que, o envelhecimento é um processo, a velhice é uma fase e o idoso é o resultado final, e este por fim precisa obter acesso a uma boa qualidade de vida.

A saúde é um bem vital para todo e qualquer ser humano. De fato, não há dúvida de que, independente da classe social, formação, raça ou mesmo nacionalidade, a saúde é uma das prioridades de todos os seres humanos e, portanto, preocupação inerente a toda sociedade. Com efeito, os problemas relacionados a esta área têm sido objeto constante de estudo do homem, direcionando tanto para evitar o surgimento como a prevenir propagação de doenças, visando especialmente a promoção do bem estar do indivíduo e de toda a coletividade.<sup>1</sup>

## OBJETIVOS

O presente trabalho tem por objetivo estabelecer a relação entre atividade física e saúde do idoso à nível de Campina Grande e mostrar as instituições que oferecem atividades sócio-recreativas voltadas para a terceira idade.

## METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado tendo como base pesquisas qualitativas e bibliográficas. Qualitativa, pois se trata de uma temática de diversos significados, que visam analisar um aprofundamento do processo de envelhecimento com a prática de atividades físicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. (PERIM, 2007: 3)

Sabemos da importância que a atividade física procede diante de um melhor funcionamento corporal, no envelhecimento por sua vez, é necessária a prática dessas atividades que atua beneficiando a saúde física como também a saúde mental.

Os Exercícios Físicos para os idosos tendem a ser utilizados de forma lenta, porém com grandes resultados, obtendo mais sustentação e tornando o idoso cada vez mais independente e inserido na sociedade.

Além de proporcionar esse bem-estar ao idoso, ao participar de grupos que juntamente com profissionais da prática de atividades físicas, o idoso se esquivava do sedentarismo, do mal-humor e torna-se um indivíduo cada vez mais socializado, fazendo novas amizades e dispondo um relaxamento do corpo e da mente na prática desses exercícios.

O objetivo da atividade física na velhice é desenvolver melhorias para o corpo, proporcionando um bom funcionamento corporal onde todos os benefícios obtidos por essa prática auxiliem na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas, modificando uma pessoa sedentária e transformando-a. Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

No campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o stress a ansiedade e funciona como um grande elemento no tratamento da depressão. A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social, o idoso pode melhorar no seu convívio familiar, ou se sociabilizar cada vez mais.

Esta prática está a cada dia sendo mais aproveitada no processo de beneficiação e recuperação do idoso, um bom funcionamento do corpo indica melhor estado de saúde adiante.

Hoje os idosos que praticam qualquer tipo de atividade física, podem notar um grande diferencial em sua vida, obtendo cada vez mais benefícios e uma vida saudável, prevenindo com exercícios o que antes poderia ser remediado.

No campo da saúde física podemos destacar algumas dessas melhorias, com relação a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal (o que implica em uma obesidade futura), o controle da pressão arterial (doença esta, que vem

aumentando sua incidência nos últimos anos), melhora do diabetes, diminuição do colesterol, diminuição de tensões musculares e mentais.

Com isso, os idosos vão obtendo ganhos na prática das atividades físicas como o ganho de flexibilidade de mobilidade, sustentação, postura, evitando cargas muito fortes e contrações isométricas, preparando o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes, e recebendo com isso sensação de bem-estar e recuperação da autoestima.

Com relação à saúde mental, já foi comprovado cientificamente que, a prática de atividades físicas regulares contribui efetivamente para uma vida mais saudável, visto que exerce importante influência no controle de distúrbios neurológicos ou simplesmente seu bem estar mental.

A atividade física é de suma importância no processo de envelhecimento, pois diminui consideravelmente o número de acidentes e fraturas ósseas, principalmente de fêmur.

Com bases em estudos realizados no campo da Gerontologia, sobre condições de saúde, viu-se que há uma intensa correlação entre incidência de quedas e o baixo nível de atividade física. Com isso, pode-se entender que tais atividades são cruciais para a prevenção de quedas, surgimento de fraturas e uma possível dependência física.

Sabendo que, no processo de envelhecimento o idoso tende a reduzir o seu desempenho, que requer uma regulação do seu sistema nervoso, ficando cada vez mais lento e menos potente, isso nos leva a considerar que na terceira idade ficamos relativamente mais fracos. Com isto, devemos ter vários cuidados na prática de atividades físicas, devendo ter sempre um acompanhamento detalhado com profissionais.

Alguns dos cuidados que o idoso deve ter na prática física é presença de dores, exaustão e fadiga, ao pressentirem esses sintomas, os exercícios que antes praticados devem ser restritos antes que cause danos ao indivíduo.

O idoso não deve ultrapassar a amplitude máxima dos movimentos e nem prolongar a prática de qualquer exercício com a presença de dor, não levar a exaustão adiante. É necessário nesses casos um acompanhamento médico antes da prática desses exercícios.

Devem ser restritos exercícios anaeróbicos, pois estes predominam o fornecimento de energia através de processos metabólicos. São atividades breves,

mas, de altas intensidades e sem o envolvimento de oxigênio, o que seria bastante prejudicial para o idoso.

Os exercícios isométricos também se encontram restritos ao idoso no campo físico, pois tais exercícios aumentam a resistência vascular de forma que aumenta a pressão sanguínea causando sobrecarga de pressão ao coração. Devido a isto deve ser sempre realizado com acompanhamento de um profissional de Educação Física. São contra-indicados para pessoas com problemas de hipertensão porque podem elevar a pressão arterial; Cardiopatas também devem evitar este tipo de treinamento;

Além desses exercícios também, são banidos para os idosos exercícios de alta intensidade que causem fadiga e qualquer tipo de exercício que utilizem movimentos rápidos e bruscos. Em suma, o ideal de atividades físicas mantidas na terceira idade seria de baixa e moderada intensidade.

Em Campina Grande, são oferecidos atividades e programas especialmente desenvolvidos para idosos com o objetivo de visar uma questão de bem-estar, proporcionando ao idoso um âmbito para a sua particularidade onde o mesmo poderá desfrutar de benefícios de acordo com suas necessidades. Esses programas terão que estar relacionados com as modificações mais importantes que acontecem de acordo com o processo de envelhecimento, destinando-se a melhorias para um envelhecimento saudável. O seu objetivo primordial é promover atividades recreativas, com intuito de levar o lazer para os idosos e aumentar as atividades de sociabilidade, fazendo com que eles possam estar cada vez mais interligados entre grupos de sua mesma faixa etária; estabelecendo sempre programas de relaxamento causando o bem estar cotidiano.

O Centro de Convivência do Idoso, situado na Rua 15 de novembro, nº 2110, no Bairro dos Cuités, em Campina Grande-PB, destina-se a atender idosos dos diversos bairros da cidade, oferecendo atividades culturais, educativas, recreativas, e de saúde, valorizando também a prática de atividades físicas.

Os grupos sociais que são formados nessa instituição voltadas somente para os idosos de Campina Grande contam com a presença de profissionais e especialistas nas áreas de Enfermagem, Serviço Social, Fisioterapia, Psicologia, Pedagogia, Geriatria, Odontologia e Educação Física.

Além dessa instituição podemos destacar em Campina Grande-PB a valorização e a concretização de espaços voltados para a terceira idade. Com o

acompanhamento de profissionais diários, onde esses idosos possam visitar e serem acompanhados pelos grupos que funcionam no Parque da criança no Bairro do Catolé, onde disponha de aulas de aeróbica, alongamentos, onde estes possam estar à-vontades para fazerem suas caminhadas a qualquer hora ou momento.

Um dos espaços concretizados e inaugurado a pouco tempo, foi o Plínio Lemos, onde dispunha de total espaço para prática de atividades físicas, e a inovação de uma piscina atlética onde é realizado hidroginástica para a terceira idade com acompanhamento de profissionais e também uma quadra poliesportiva, para a prática de esportes.

O Ideal é que adiante possamos ter mais instituições como essas que valorizem a prática física, criando cada vez mais espaços para que os idosos possam estar acolhidos e com uma saúde mais sustentável.

## **CONCLUSÃO**

Com base na pesquisa apresentada, podemos afirmar que, no processo de envelhecimento o idoso se torna relativamente mais frágil, logo faz-se necessário um acompanhamento multidisciplinar tendo por finalidade a interação da prática de atividade física e a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Com isso visando priorizar o atendimento aos idosos com a concretização de instituições e espaços adequados para um bom funcionamento da atividade física, sempre com a direção de profissionais especializados.

## **REFERENCIAS**

Motta, VLB, et al. In: Atividade física e Saúde do Idoso. Terceira idade: comportamento, gênero e estilo de vida. 1ª ed. Curitiba: Editora CRV, 2010. Capítulo 11, p.167-177.

Clicrn. Centro de Convivência do Idoso de Campina Grande comemora seis anos de atividades. [Acessado em 01 de setembro de 2011]. Disponível em: <http://www.clicrn.com.br/noticias,54356,5,centro+de+convivencia+do+idoso+de+campina+grande+comemora+seis+anos+de+atividades+.html>.

Efdeportes. Benefícios da Atividade Física na Melhor Idade. [Acessado em 01 de setembro de 2011]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>.