

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE SUJEITOS DA TERCEIRA IDADE

Thomaz Baptista Marquez,

Curso de Educação Física – UNIP - Campinas

E-mail: thomarquezz@bol.com.br

Carlos Aparecido Zamai

Faculdade de Educação Física – Unicamp

E-mail: cazamai@fef.unicamp.br

Amauri Aparecido Furtuoso Filho

Campinas Curso de Educação Física – UNIP - Campinas

E-mail: mexacss@unicamp.br

Paloma Cristina Francisco Emerenciano

Campinas Curso de Educação Física – UNIP - Campinas

E-mail: mexacss@unicamp.br

RESUMO

Com o passar dos anos, após certa idade, o envelhecimento biológico começa se manifestar no organismo, contribuindo para a perda da massa muscular, aumentando a Sarcopenia, diminuindo as capacidades físicas, reduzindo o equilíbrio e induzindo modificações psicológicas. A prática de exercício físico previne essas alterações, e também ajuda a minimizar os riscos de desenvolvimento de doenças e contribuir de forma terapêutica para aquelas já adquiridas. Objetivou-se neste trabalho verificar se os exercícios físicos, praticados regularmente e com orientação reduzem a perda das capacidades físicas e os efeitos deletérios do envelhecimento, prevenindo doenças coronarianas e degenerativas. Inicialmente foi realizada revisão de literatura por meio de busca de artigos científicos, teses e outras publicações disponibilizadas no meio digital e em fontes de papel. O descritor utilizado na busca foi exercício físico, promoção da saúde e terceira idade. Foi aplicado um questionário específico onde os sujeitos responderam questões específicas sendo as respostas tabuladas, confeccionando-se gráficos para traçar um perfil da realidade dos mesmos que praticam exercício físico em academia.

Palavras-chave: Exercício físico, Idosos, Saúde.

ABSTRACT

Over the years, after a certain age, biological aging begins to manifest in the body, contributing to the loss of muscle mass, increasing Sarcopenia, reducing physical abilities, reducing balance and inducing psychological changes. The practice of physical exercise prevents these changes, and also helps to minimize the risks of developing diseases and act in a therapeutic way for those already acquired. The objective of this study was to verify if physical exercises, regularly practiced and with guidance, reduce the loss of physical capacities and the effects of aging, preventing coronary and degenerative diseases. Initially, a review of the literature was carried out through the search of scientific articles, theses and other publications made available in digital media and in paper sources. The descriptor used in the search was physical exercise, health promotion and the elderly. A specific questionnaire was applied where the

subjects answered specific questions and the answers were tabulated, making graphs to draw a profile of the reality of the same ones that practice physical exercise in gym.

Keywords: Exercise, Elderly, Health.

RESUMEN

Con el paso de los años, después de cierta edad, el envejecimiento biológico comienza a manifestarse en el organismo, contribuyendo a la pérdida de la masa muscular, aumentando la Sarcopenia, disminuyendo las capacidades físicas, reduciendo el equilibrio e induciendo modificaciones psicológicas. La práctica de ejercicio físico previene estas alteraciones, y también ayuda a minimizar los riesgos de desarrollo de enfermedades y actuar de forma terapéutica para aquellas ya adquiridas. Se objetivó en este trabajo verificar si los ejercicios físicos, practicados regularmente y con orientación reducen la pérdida de las capacidades físicas y los efectos del envejecimiento, previniendo enfermedades coronarias y degenerativas. Inicialmente se realizó una revisión de literatura por medio de la búsqueda de artículos científicos, tesis y otras publicaciones disponibles en el medio digital y en fuentes de papel. El descriptor utilizado en la búsqueda fue ejercicio físico, promoción de la salud y tercera edad. Se aplicó un cuestionario específico donde los sujetos respondieron cuestiones específicas siendo las respuestas tabuladas, confeccionándose gráficos para trazar un perfil de la realidad de los mismos que practican ejercicio físico en academia.

Palabras clave: Ejercicio físico, Ancianos, Salud.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, após certa idade, o envelhecimento biológico começa a se manifestar no organismo, contribuindo para perda da massa muscular, aumentando a sarcopenia, falta de elastina na pele e diminuição das capacidades físicas. Envelhecer é um processo fisiológico que ocorre em todo o ser humano e também em sua concepção, pois acarreta mudanças nas características de cada espécie durante todo o ciclo vital.

O envelhecimento além de ser um processo fisiológico é também um processo gradual, universal e irreversível, pois provoca perda funcional progressiva no organismo o que é caracterizado por diversas alterações orgânicas como a redução do equilíbrio, da mobilidade e induz a modificações psicológicas.¹²

Com vários fatores negativos que interferem numa boa qualidade de vida dos idosos, ainda se destaca que a população idosa vem aumentando significativamente, o que se atribui a uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças infectocontagiosa, crônico-degenerativas.⁶

Matsudo et al., (2001); Lambertucci et al., (2005) e Maciel (2010) acrescentam que a prática de exercício físico previne essas alterações e também ajuda na prevenção de doenças como o diabete, AVE, hipertensão entre outras.^{13,11,12} Salienta-se que em 2025 o Brasil será o sexto País com maior número de pessoas idosas do mundo.⁹

Outros autores⁸ completam que ocorrerá esse aumento considerável e ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, prevenir doenças crônicas e degenerativas.

Existem duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma considerando os aspectos primários, e a outra os aspectos secundários. A primeira está relacionada as características genéticas e à deterioração do sistema nervoso enquanto a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. O envelhecimento como fenômeno complexo requer uma inter-relação entre os diversos componentes que nela estão associados.¹²

Afirmam também que são diversos os processos degenerativos que ocorrem com envelhecimento. Esses autores destacam que quando o indivíduo chega entre 50 e 55 anos sua estatura diminui, entre 70 aos 85 anos a evolução desta degeneração é mais rápida, pelo motivo de haver compressão das vértebras e diminuição da mesma, os discos intervertebrais sofrem desidratação, e conseqüentemente redução de seu volume. Também ocorre uma atrofia muscular, provocando uma grande mudança na mobilidade e elasticidade, afetando vários locais do corpo, como a coluna cervical e lombar.¹⁷

Justifica-se que antes de desenvolver qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade, grande mobilidade e autonomia, seus interesses, entre outros. O exercício físico ajuda a prevenir problemas, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser periodicamente adaptada para as limitações de cada pessoa.⁴

O exercício físico reduz o risco de doenças crônicas e diminui outros fatores de risco e também ocorre mudanças no estilo de vida e saúde, deixando os indivíduos com a sua qualidade de vida melhorada.¹⁸

É importante envolver os idosos em atividades que ajudem os mesmos a se sentir melhor, a aceitar-se a si mesmos e aos demais. Algumas dessas atividades deverão ter por objetivo melhorar a agilidade do idoso, além de fazê-lo sentir, valorizar e conhecer o próprio corpo.²

Salientam que à prática de exercício físico deve ser orientado por um profissional qualificado, que conheça muito as características dessa população e respeite a individualidade do idoso.¹¹

Ressaltam a importância do exercício físico, pois ajuda a minimizar os riscos de desenvolvimento de doenças e agir de forma terapêutica para aquelas já adquiridas.⁹ Destacam que os componentes de aptidão física que estão relacionados à saúde que podem ser influenciados pelas atividades físicas são, à aptidão cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo responsáveis para a condição de saúde.⁶

A prática de exercício físico promove melhoras da composição corporal, diminui dores articulares, ajuda o aumento da densidade mineral óssea, melhora da utilização de glicose, melhora do perfil lipídico, aumenta a capacidade aeróbia, melhora

da força e flexibilidade e ainda diminui a resistência vascular e ainda ajuda para os benefícios psicossociais alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e melhora da autoestima.⁶

Autores afirmam que o exercício físico planejado estruturado pode retardar o período de tempo em que a capacidade funcional declina até o limiar crítico para a perda de independência.¹⁹

As variáveis do efeito do treinamento de quatro semanas com pesos sobre a flexibilidade e agilidade de indivíduos de meia idade e idosos na faixa etária de 57 anos até 65 anos. O treinamento foi realizado com uma frequência de três vezes por semana não consecutivos, composto por três séries de 6 a 12 RM (alternância semanal) para cada um dos exercícios propostos, aplicando-se o teste de flexibilidade (banco de Wells) e o teste de agilidade (levantar da cadeira e calçar as meias) na primeira semana de iniciação do teste, e na última semana, ao final do treinamento, onde foram comparadas as alterações da primeira e última semana de treinamento e verificando as variáveis alcançadas.¹⁶

Corroboram em outra pesquisa que o exercício físico mais indicado pelos médicos para a população idosa é a hidroginástica, considerada uma atividade segura, prazerosa e eficaz devido aos efeitos terapêuticos. Essa atividade aquática é indicada pelo motivo de os exercícios serem realizados dentro da água e proporciona segurança aos idosos.⁹

Alguns estudos também destacam a importância da música e a dança na terceira idade, pois é comprovada que essas atividades estimulam e propiciam uma melhor qualidade de vida e ajuda na aptidão física. A dança proporciona uma série de fatores benéficos na vida do idoso.⁷

Em outro estudo⁶ destacam que atualmente os estudos mostram à grande importância dos exercícios que envolvem força e flexibilidade, pois essas variáveis melhoram a manutenção da capacidade funcional e autonomia do idoso.

O treinamento de força também é indicado para a redução de peso no idoso, com um aumento significativo na taxa metabólica basal e na ingestão energética necessária para manter o peso corporal.¹⁰ Assim o treinamento de força é um meio que ajuda, a aumentar a contribuição energética, diminuir a massa de gordura corporal e manter a massa de tecido metabolicamente ativa em indivíduos idosos saudáveis.

Salienta-se que a prática do exercício físico regular, combate o sedentarismo e ajuda contribuir de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na vertente da saúde como nas capacidades funcionais.¹

Acrescenta-se que o exercício físico evita e previne a obesidade que hoje em dia também é considerado um grave problema de saúde na população idosa, pois através dela o indivíduo pode desenvolver outras doenças crônicas.²⁰

Para uma melhor qualidade de vida na população idosa o exercício físico deve ser realizado regularmente e orientado com o acompanhamento profissional de educação física, durante toda a vida, conseqüentemente o indivíduo poderá gozar o aumento da longevidade.³

Reforçando esses achados⁸ concluem que o exercício físico praticado pelos idosos melhora o controle postural auxiliando nos aspectos preventivos de quedas.

Esse artigo teve como objetivo verificar e analisar se os exercícios físicos praticados regularmente e com orientação de profissionais qualificados, reduzem a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças coronarianas e degenerativas.

METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica é “realizada com base em documentos já elaborados, tais como livros, dicionários, enciclopédias, periódicos, como jornais e revistas, além de publicações, como comunicação e artigos científicos, resenha e ensaios críticos, (p. 184)”.²¹

A pesquisa de campo “consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes, para analisa-los, (p. 188).”²¹

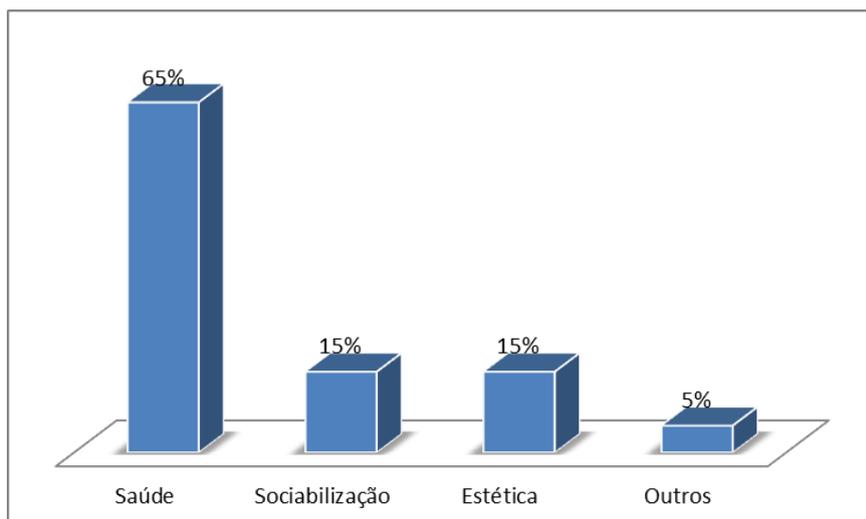
O presente estudo foi desenvolvido na academia Smart Fit Campinas com aplicação de questionário específico para 20 sujeitos, faixa etária de 60 á 75 anos de ambos os sexos, onde os sujeitos da pesquisa se apresentaram de forma voluntária, onde após a explicação da metodologia os mesmos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) concordando em participar da referida pesquisa.

RESULTADOS

De acordo com as respostas obtidas nos questionários, precedeu-nos uma análise da situação real do quadro "idoso em academias", através de abordagens inicialmente particulares das partes envolvidas, posteriormente realizou-se análise global dos dados coletados.

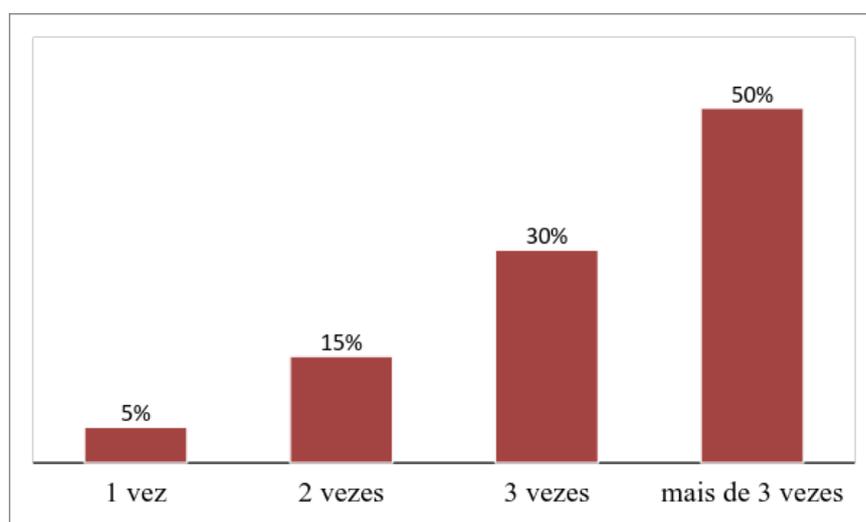
Inicialmente se questionou a frequência dos idosos em academias, sendo que 65% frequenta para ter uma saúde melhor, 15% por estética, 15% sociabilização e 5% responderam outros. Conforme nos mostra o gráfico 1.

Gráfico 1. Motivos da frequência da prática na academia.



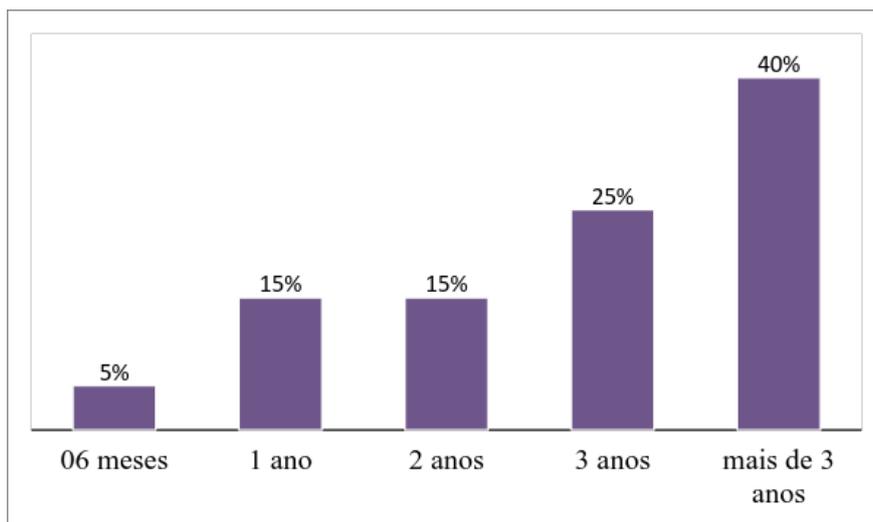
Observando o gráfico 2, verificou-se que os entrevistados que frequenta academia, (5%) responderam que frequenta uma vez na semana, (15%) duas vezes na semana, (30%) três vezes na semana e (50%) mais de três vezes na semana, atendendo o que é recomendado pelas autoridades.

Gráfico 2. Frequência semanal da pratica na academia.



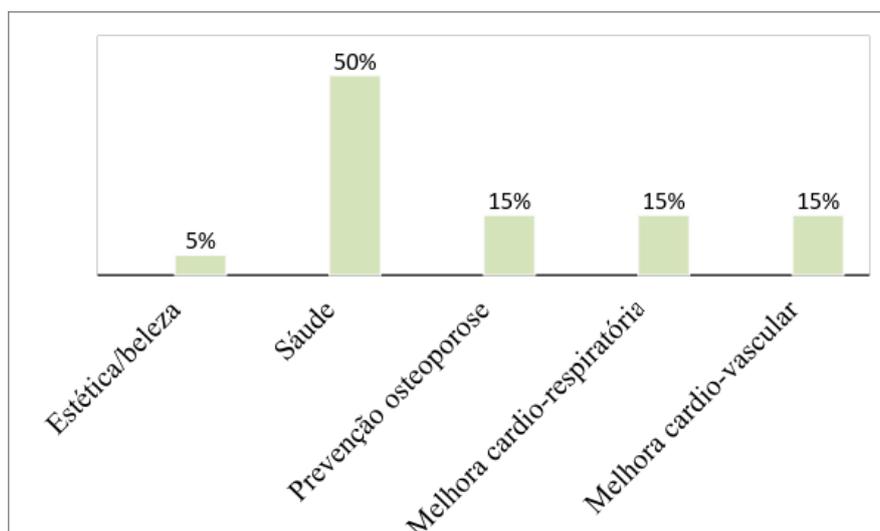
Verificou-se o tempo de pratica dos sujeitos na academia, onde (5%) respondeu á 06 meses, (15%) 1 ano, (15%) 2 anos, (25%) 3 anos e (40%) mais de 3 anos, correspondendo um tempo de pratica considerável para atingir benefícios para a saúde.

Gráfico 3. Tempo de prática das atividades na academia.



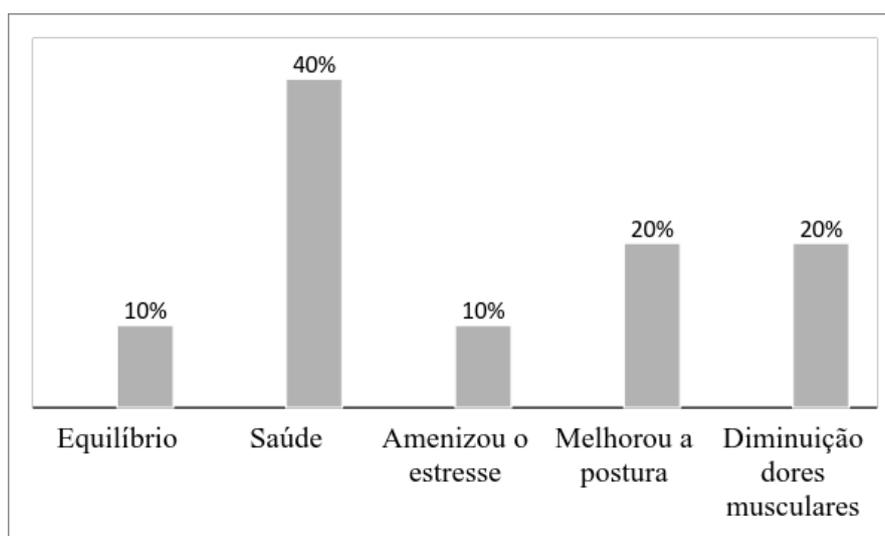
No gráfico 4, os idosos foram questionados pelos motivos de permanência nas práticas da academia, onde (50%) apontam melhorias para saúde, (15%) prevenção osteoporose, (30%) melhora cardiovascular e cardiorrespiratória e apenas (5%) estética/beleza.

Gráfico 4. Motivos de permanência nas práticas na academia.



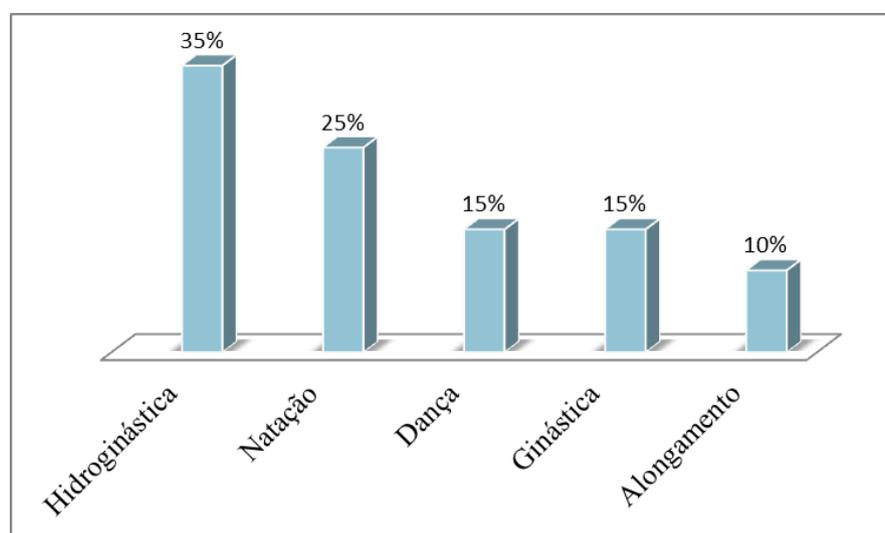
Questionou-se no gráfico 5 sobre os resultados alcançados com relação às práticas na academia, onde (10%) afirmam melhora do equilíbrio, (40%) saúde, (10%) amenizou o estresse, (20%) melhorou a postura e (20%) diminuiu dores musculares.

Gráfico 5. Resultados alcançados com as práticas na academia.



Preocupados em melhorar e oferecer outras atividades questionou-se a respeito das atividades que os idosos gostariam que houvesse na academia que não há, a maioria se referiu a esportes aquáticos, como hidroginástica (35%); natação (25%); dança (15%); ginástica (15%) e alongamento (10%).

Gráfico 6. Atividade que os idosos gostariam que houvesse na academia.



CONCLUSÃO

Entretanto nota-se que os idosos estão praticando exercícios físicos regularmente, pensando na saúde, na prevenção contra a osteoporose, melhora cardiorrespiratória, melhora da postura, diminuição das dores musculares e outras doenças.

Com relação aos motivos de frequência da prática na academia, o que mais prevaleceu foi a saúde com (65%). A maioria dos idosos (50%) responderam que frequenta a academia mais de 3 vezes na semana. Já (40%) dos idosos disseram que praticam exercícios físicos regularmente a mais de 3 anos. Com relação aos motivos de permanência na academia (50%) responderam melhora da saúde, sendo que o menos votado foi estética/beleza com (5%) em relação aos resultados alcançados com a prática na academia, (40%) dos idosos responderam que tem melhorado muito a saúde. As atividades que os idosos gostariam que houvesse na academia que não há no momento são as praticas no meio líquido (35%) hidroginástica e (25%) natação.

Cabe aos profissionais da Educação Física, trabalhar no sentido de aprimorar os conhecimentos a respeito dessa faixa etária específica, possibilitando a reintegração dessas pessoas na sociedade, além de garantir-lhes uma qualidade de vida melhor, oferecendo práticas saudáveis cotidianamente para eles.

REFERÊNCIAS

1. Alves RV et al. Aptidão física relacionada a saúde dos idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina doEsporte*, v. 10,n. 1, 2004.
2. Buch Filho JG, Bagnara IC. Metodologia da Atividade Física na terceira idade. *Revista digital*. Buenos Aires, ano 16, n. 155, Abril de 2011.
3. Cheik NC et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade e indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
4. Conteras MO. Ejercicios de movilidad articular para mayores sedentarios o asilados. In. XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.
5. Dias VK, Schwartz GM. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *Revista Digital*. Buenos Aires, v. 10, n. 87, 2005.
6. Franchi KMB, Montenegro Junior RM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *RBPS*, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.
7. Gobbo DE, Carvalho D. A dança de Salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física – Uniandrade*, 2005.
8. Gozzi SD, Sato DF, Bertolin SMMG. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. *Revista científica JOPEF*. v.13, n. 2, 2012.

9. Guimarães EC, Duarte NMF, Dias VB. Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa corporal em idosas. *Revista Digital*. Buenos Aires, v. 15, n. 153, 2011.
10. Kleinpaul JF et al. Exercício físico: mais saúde para o idoso. Uma revisão. *Revista Digital*. Buenos Aires, v. 13, n. 123, 2008.
11. Lambertucci RH, Pithon-Curi TC. Alterações do Sistema Neuromuscular com o Envelhecimento e a Atividade Física. *Saúde Revista*, v. 7, n. 17, p. 53-56, 2005.
12. Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.
13. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, 2001.
14. Miranda MLJ, Godeli MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Rev Bras de Ciên e Mov*, v. 11, n. 4, 2003. *Saúde Meio Ambient*. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
15. Nobrega ACL et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. *Rev Bras de Med do Esp*, v. 5, n. 6, 1999.
16. Marquez TB, Zamai CA, Vieira, MS, Silva, SM, Rodrigues, AA. Treinamento de força em indivíduos de meia e terceira idade. *Rev Saúde e Meio Ambiente*, v. 2, n. 1, 2016.
17. Reis SG dos, Coelho EF, Tucher G. Comparação da flexibilidade entre idosas fisicamente ativas e sedentárias. *MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.4 - N.1 – Fev/Jul. 2009*.
18. Lara PC et al. Perfil de la enfermedad coronaria del pacs - Canoinhas/ Santa Catarina en la práctica de la actividad física y calidad de vida. In. XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.
19. Borges MRD, Moreira AK. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, v. 15 n. 3, p.562-573, 2009.

20. Silva IO et al. Os benefícios da dança de salão para pessoas na terceira idade. Revista Científica JOPEF. v. 1, n. 5, 2010.
21. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2009.175 p.