

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

VANESSA VALÉRIA MIRON<sup>1</sup>  
CÍNTIA AREND POZZATTI MILESI<sup>2</sup>  
CAMILA CARDOZO JOBIM<sup>3</sup>  
CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>4</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento traz consigo muitos sintomas indesejáveis, tais como perda de massa muscular, perda de resistência muscular localizada e perda de funcionalidade. Nesta etapa da vida os cuidados devem ser redobrados para evitar traumas e lesões facilitadas pelo avanço da idade. A atividade física entra como fator principal para diminuir estes sintomas e prevenir danos maiores como quedas e fraturas, além de melhorar a funcionalidade do idoso o tornando menos dependente.

### INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005), o Brasil será o 6º país do mundo com o maior número de idoso até 2025. Isso devido ao aumento da população idosa e a diminuição da natalidade, associado a um novo perfil de vida. Devido a isso é de suma importância que haja uma preocupação com a qualidade de vida dessa população e é isto que justifica o presente estudo. Com o objetivo de ressaltar a atividade física como ferramenta benéfica no processo de envelhecimento, o estudo também expõe os benefícios gerais e específicos de algumas atividades praticadas por esta população de forma a incentivar a prática do exercício físico.

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: vanessavmiron@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: pozzatticintia@gmail.com

<sup>3</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: camilajobim05@hotmail.com

<sup>4</sup>Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Exercícios Físicos para Populações Especiais, especificamente para os Idosos, utilizando-se de análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, que ocorre através de alterações que surgem ao longo da vida, determinado através da diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente, levando o idoso à diminuição de sua capacidade funcional, prejudicando, assim, a eficiência em responder às demandas físicas do cotidiano (SILVA, 2014; RODRIGUES, 2015).

O envelhecimento biológico possui características que se manifestam no organismo e contribuem para a perda da massa muscular, perda da força na musculatura esquelética, diminuição da elastina na pele, diminuição das capacidades físicas, redução do equilíbrio, redução da mobilidade e pode levar a modificações psicológicas (SILVA, 2005).

Segundo SPIDURSO (1995), os diferentes níveis no funcionamento físico do grupo de pessoas idosas (75 a 84 anos) e muito idosos (85 a 99 anos) são extremas. Tendo como objetivo classificar os diferentes níveis da capacidade funcional nas pessoas idosas, a autora identifica cinco categorias: pessoas atletas, pessoas fisicamente ativas, pessoas fisicamente frágeis, pessoas fisicamente independentes e as pessoas fisicamente dependentes. A classificação se torna necessária, devido a diferença na taxa de declínio dos componentes da capacidade funcional com o envelhecimento.

### **Atividade física e promoção de saúde no Idoso**

Como o aumento da expectativa de vida, surgem muitas propostas para promoção da saúde e para amenizar as perdas causadas pelo processo de envelhecimento (COELHO E JUNIOR 2014). A atividade física promove muitos aspectos positivos, valores individuais e sociais, que para algumas pessoas esta pratica do lazer ativo esta voltada à integração e reintegração na sociedade possibilitando assim, a escolher quais atividades que querem exercer, que tanto podem ser individuais ou em grupo (VIANA, 2003).

Neste mesmo pensamento, Deps (1993), ressalta que atividades grupais com pessoas da própria geração acabam favorecendo o bem estar do idoso, por maior aproximação pessoal, pois é uma maneira de conviver com pessoas que possuem suas mesmas características e anseios. Nesta fase da vida, o exercício físico pode ajudar a prevenir problemas de saúde,

deficiências funcionais e psicológicas, desde que este seja adaptado para as limitações de cada pessoa (CONTERAS, 2011).

Sendo assim, os programas de exercícios físicos para esta população devem ser pensados e direcionados considerando, além da idade, o grau da mobilidade, de autonomia e seus interesses (CONTERAS, 2011). Contudo, é importante ressaltar que o treinamento físico não impede que a pessoa envelheça e, muito menos, impede a perda de força, mas é possível contribuir para minimizar essa perda e seu impacto no dia-a-dia de pessoa idosa (CÔRTEZ e SILVA, 2005).

As atividades auxiliam o idoso a se sentir melhor e a aceitar a si mesmo e aos outros, conforme Buch Filho e Bagnara (2011) deverão ter por objetivo algumas dessas atividades para a melhora da agilidade do idoso, além de colaborar na valorização e conhecimento do próprio corpo. Segundo Silva (2014), ao verificar o motivo pelo o qual os idosos praticam Atividades Físicas, foi possível perceber que a maioria se preocupa em manter uma boa saúde e qualidade de vida, porém alguns tiveram o primeiro contato com a atividade física somente após algum problema de saúde, e através de orientação do médico que indicou como um aliado ao tratamento com medicamentos.

### **As diferentes atividades físicas**

Segundo Nobrega et al. (1999), exercício físico é um excelente instrumento de saúde para a população idosa, pois induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento no  $VO_2$ máx., maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhora do controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para a realização das atividades diárias, melhora da auto-estima e confiança, melhora da qualidade de vida, ajuda na diminuição de incidência de quedas e diminuição do risco de fraturas.

Na literatura, Okuma (1998), ressalta que as pesquisas enfatizam o treinamento aeróbico para o idoso visando a melhora na condição de saúde biológica e de certas doenças associadas ao sistema cardiorrespiratório. Porém, para as Atividades da Vida Diária, necessita-se muito mais de um conjunto de capacidades como força muscular, resistência muscular localizada e flexibilidade.

O treinamento de força ou treinamento resistido, conforme Câmara et al. (2007) pode ocasionar melhorias na aptidão física e na saúde de idosos, assim como auxiliar na prevenção ou no recurso terapêutico de doenças crônicas, tais como hipertensão arterial sistêmica,

diabete mellitus, obesidade e osteoporose, sustentadas pelas diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte.

De acordo com Okuma (1998), a Atividade Física desenvolve a massa muscular e reduz a perda óssea. Alguns estudos sinalizam que a intensidade do exercício deve estar acima de um limiar para favorecer a estimulação óssea. Para um indivíduo sedentário, atividades que implicam suportar o peso corporal e estão pouco acima das basais são condicionadas dentro desse limiar, sendo útil a esta pessoa a caminhada, porém se esta já a prática regularmente, então a corrida pode ser estimuladora.

## CONCLUSÕES

Muito se discute sobre as vantagens da Atividade Física, porém, uma grande parte da população idosa é inativa ou o seu nível de atividade é insuficiente para alcançar resultados satisfatórios para a saúde. Por conseguinte, doenças associadas ao estilo de vida sedentário têm se tornado um grave problema à saúde pública mundial, para população idosa. De acordo com Borges e Moreira apud Silva et al. (2012, p. 640 ), “mesmo quando a prática regular de exercício físico for iniciada em uma fase tardia da vida, seus adeptos conquistam melhor qualidade de vida e recuperam ou mantêm sua autonomia funcional”.

De qualquer forma, mesmo uma parte da população idosa não tendo acesso à participação de grupos de atividades devido a vários fatores como situação financeira ou interesse pessoal, uma alternativa é fazer com que os mesmos continuem desempenhando suas atividades de vida diária como varrer a casa, caminhar, cuidar de sua higiene pessoal, entre outras e continuar a fazer algumas atividades instrumentais de vida diária como utilizar o transporte público, administrar o uso de seus medicamentos, administrar seu dinheiro, lavar suas roupas, etc. Essas atividades também são recursos para minimizar os efeitos degenerativos do envelhecimento e minimizar o sedentarismo nesta população (BRASIL, 2006).

## REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DE ESTADO DA SAÚDE. CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Portaria GM/MS nº 2.528 de 19 de Outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Diário Oficial da União, Brasília, 19 out, 2006.

BUCH FILHO, J.G; BAGNARA, IC. Metodologia da atividade física na terceira idade. **Revista Digital. Buenos Aires**, Ano 16, n. 155, Abril de 2011.

CÂMARA, L.C.; SANTARÉM, J.M.; WOLOSKER, N.; DIAS, R.M.R. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.6, n.3, p.246-56, 2007.

- COELHO, Flávia Gomes de Melo ; JUNIOR, Jair Sindra. Atividade Física e saúde mental. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. p. 663-664. Nov/2014.
- CONTERAS, M.O. Ejercicios de movilidad articular para mayores sedentarios o asilados. In: **XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciências del Deporte**. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.
- CÔRTEZ G.G.; SILVA V.F.; Manutenção da força muscular e da autonomia, em mulheres idosas, conquistadas em trabalho prévio de adaptação neural. **Fit e Perform J.**, v.4, n.2, p.107-16, 2005.
- DEPS, V.L. **Atividade e bem-estar psicológico na maturidade**. In: NERI, A. L., Qualidade de vida e idade madura, Campinas: Papirus, p. 57-82, 1993.
- MACIEL, M.G. Atividade Física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v.16 n.4, p.1024-1032,2010.
- NOBREGA, A.C.L.; FREITAS, E.V.; OLIVEIRA, M.A.B.; LEITÃO, M.B.; LAZZOLI, J.K.; NAHAS, R.M.; 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. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.5, n.6, 1999.
- OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.
- RODRIGUES, J.G. **Caracterização de idosos residentes no Paranoá, Distrito Federal em relação aos dados sociodemográficos, epidemiológicos e estado funcional e mental**. 2015. 37 f. Monografia (Bacharelado em Enfermagem)—Universidade de Brasília, Brasília, 2015.
- SILVA, M.F.; GOULART, N.B.A.; LANFERDINE, F.J.; MARCON, M.; DIAS, C.P. A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **Rev. da Educação Física/UEM**, v. 13, n. 2, p. 635-642, 2012.
- SILVA, A.A.N. **Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG**. Buritis-MG, 2014.
- SPIDURSO, W. W. **Physical dimensions of aging**. Champagn, LT: Human Kinetics, 1995.
- VIANA, H.B. **Influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas**. Dissertação de Mestrado em Educação Física. UNICAMP. 2003. Disponível em: <<http://www.hortolandianews.com.br/wp-content/uploads/2015/04/artigo-viana.pdf>> acesso em 19/09/2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, p. 60, 2005.