

IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DA TERCEIRA IDADE

FÁBIO BELOTI¹
LUCAS REIS FONSECA¹
QUEILA DOS SANTOS PAULA¹
JEFERSON LEANDRO DE PAIVA²

Resumo: A redução do índice de natalidade e o avanço nos serviços de saúde têm levado ao grande aumento da população com mais de sessenta anos no Brasil; com esse crescimento, surge a preocupação de um envelhecer de forma saudável. É indiscutível que adquirir hábitos saudáveis, como uma dieta balanceada e a prática de atividade física regularmente é importante para a saúde, prevenindo doenças e mantendo tanto o físico quanto a mente saudável, mantendo assim, longe do sedentário, usufrui também de uma saúde com qualidade. O objetivo é sensibilizar as pessoas e, principalmente os idosos, da importância e dos benefícios que a prática regular da atividade física pode influenciar na saúde. O estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica e qualitativa. Conclui-se que as pessoas praticam atividade física assiduamente, tem melhor qualidade de vida e auxilia na prevenção de várias doenças, bem como no tratamento destas patologias.

Palavras chaves: Atividade física; Sedentário; Qualidade de vida.

Abstract: The reduction in the birth rate and the advance in health services have led to a large increase in the population over sixty years old in Brazil; with this growth, there is a concern for healthy aging. It is indisputable that acquiring healthy habits, such as a balanced diet and the practice of physical activity regularly is important for health, preventing diseases and keeping both the physical and the mind healthy, thus keeping, away from the sedentary, also enjoying quality health. The goal is to raise awareness among people, and especially the elderly, of the importance and benefits that regular practice of physical activity can influence on health. The study was elaborated through a bibliographic and qualitative research. It is concluded that people practice physical activity assiduously, have a better quality of life and help in the prevention of various diseases, as well as in the treatment of these pathologies.

Keywords: Physical activity; Sedentary; Quality of life.

1 - Discente do curso de Educação Física - Bacharelado das Faculdades Integradas de Fernandópolis-FIFE - Fernandópolis/SP.

2 - Docente Me. orientador do curso de Educação Física - Bacharelado das Faculdades Integradas de Fernandópolis-FIFE - Fernandópolis/SP.

INTRODUÇÃO

Velhice trata-se de um processo biológico que se inicia no nascimento e continua até que ocorra a morte e é inexorável, proporcionando má situação de vulnerabilidade do organismo sendo atingida pela as ameaças tornando as agressões externas e internas. As evidências estão presentes tornando o envelhecimento uma natureza multifatorial e dependente da coordenação genética e das mudanças que ocorrem em nível celular-molecular (MORAES; MORAES; LIMA, 2010; SILVA et al., 2012).

O envelhecimento do ser humano e as mudanças sociais estão relacionados aos fatores psicológicos, gerando assim, o preconceito e emocional frágil devido ao fato de o idoso ter suas limitações. (SCHVEITZER; CLAUDINO; 2010).

Conforme o tempo passa, os idosos acabam alterando seus hábitos, não fazem as mesmas atividades com frequência e agilidade como faziam antes por se sentirem incapazes sendo necessário pedir ajuda para realizar algumas tarefas, isso gera lembranças da época em que eram jovens e ágeis que perderam suas habilidades. (MERQUIADES et al., 2009).

A velhice não quer dizer ser velho ou que a pessoa está sem disposição para realizar suas atividades com destrezas, pelo ao contrário podem viver e continuar sua vida normal ter sua dependência e ser capaz de realizar suas atividades conforme sua vontade entra à velhice é ter a honra de ter vivido mais e ter o prazer de saber e conhecer experiências da vida. Para isso as famílias e indivíduos devem se preparar e se planejar para a velhice, mostrando força de vontade e esforço. Assim deve-se adotar em uma postura adequada como práticas saudáveis em todas as fases da vida, incluindo alimentação, lazer, atividade física, leituras e outras atividades (SILVAI et al., 2019).

A Política Nacional de Promoção da Saúde no Brasil, publicada no ano de 2006, reconhece a importância que as atividades físicas e as práticas corporais apresentam para a redução dos riscos à saúde e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Essa importância também é reconhecida

internacionalmente, mobilizando instituições científicas de diversos países a elaborarem diretrizes para atividades e exercícios físicos para os idosos (CHODZKO-ZAJKO; PROCTOR, 2009; BRASIL, 2013; DHANAK; PENHALL, 2014).

Costa e colaboradores (2018), em estudo de caso controle, analítico e transversal, analisou 108 idosos participantes de programas públicos de exercícios (GE) e 126 não participantes (GC), do município de Goiânia/GO. Os idosos participantes dos programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida em todos os domínios do *Whoqol-bref* e *Whoqol-old*. Os idosos ativos dos programas públicos apresentaram melhor qualidade de vida do que os ativos não participantes para todos os domínios do *Whoqol-bref*, e para os domínios autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e intimidade do *Whoqol-old*.

A importância desta pesquisa está na finalidade de subsidiar os conhecimentos de obras de outros autores que permitiu atender a temática do estudo, descrevendo a importância da atividade física para a saúde do idoso, ou seja, mostrar os benefícios de um estilo de vida ativa.

OBJETIVO

Ressaltar o quão as atividades físicas contribuem na qualidade de vida, descrevendo a melhora, performance e condicionamento físico durante o processo de envelhecimento, contribuindo com a capacidade funcional e a autonomia física.

METODOLOGIA

A metodologia aplicada a esta pesquisa foi à realização de levantamento bibliográfico, separando os materiais que atendiam a temática do estudo. A

busca da literatura científica ocorreu em livros, na internet através da base de dados do Google-acadêmico, Scielo e bibliotecas virtuais públicas e privadas, por meio de palavras chaves: terceira idade; qualidade de vida; exercício físico.

ATIVIDADE FÍSICA

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX seguindo as mudanças políticas e sociais que tiveram início nos séculos anteriores, comprovando ser uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima (SILVA et al., 2010).

Por isso, fazer atividades físicas frequentemente é importante para recompor a saúde perante aos danos causados pela rotina estressante da população, porém é importante dar atenção aos três níveis de saúde, o primário, secundário e terciário. Com o aumento da construção de parques e praças públicas nas cidades, a utilização destes espaços vêm crescendo a prática de atividades físicas pela população em geral. Esses locais são de fácil acesso e considerados como ambientes sociais de lazer e de manutenção da saúde (REIS et al., 2017).

Os meios de comunicação têm apresentado diversas ideias sobre a qualidade de vida, mas de maneira inútil e subjetiva, principalmente quando se trata de vender produtos e serviços que fazem supostos “milagres” na vida de indivíduos com problemas na estética ou na saúde. Cada vez mais meios tem se encontrado para fazer a informação chegar às pessoas: TV, rádio, cartazes, folders, revistas, jornais e internet. É importante fazer uma ressalva quanto a esse último item. No que diz respeito à internet, são encontradas muitas páginas que falam sobre a atividade física, mas de forma mais comercial. Entende-se que, como esse meio de comunicação com o passar do tempo se tornará um dos mais acessados, as informações vinculadas dentro de uma página na rede

devem ser cada vez mais precisas, científicas, criteriosas e informativas (SANTOS, 2001).

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PATOLOGIAS

Dependendo da duração, frequência semanal e intensidade do esforço, praticamente qualquer tipo de atividade física poderá trazer algum efeito sobre as estruturas da composição corporal. Entretanto uma maior atenção tem sido dada ao treinamento aeróbio e da força muscular por serem mais eficientes na modificação significativa de dois grandes compartimentos da composição corporal, o da gordura corporal total e massa magra (FARINATTI, 2008).

Dependendo da duração, frequência semanal e intensidade do esforço, praticamente qualquer tipo de atividade física poderá trazer algum efeito sobre as estruturas da composição corporal. Entretanto uma maior atenção tem sido dada ao treinamento aeróbio e da força muscular por serem mais eficientes na modificação significativa de dois grandes compartimentos da composição corporal, o da gordura corporal total e massa magra (FARINATTI, 2008)

A diabetes atinge 7,6% da população adulta entre 30 e 69 anos. Cerca de 50% dos portadores de diabetes não têm conhecimento sobre o diagnóstico. As mudanças da tolerância a glicose estão ligadas ao aumento de doença cardiovascular e surgimento futuro de diabetes (GROSS; SILVERIO, 2002).

O estudo de GROSS e SILVERIO comprova que é possível reduzir o crescimento de casos de diabetes através de Atividades físicas e redução de peso em pacientes que possui homeostase glicêmica. A atividade tem importância no tratamento de diabetes mellitus, e ajuda na melhora da qualidade de vida do portador de diabetes. Com a assistência de um programa de promoção da atividade física, consideravelmente pode diminuir a incidência do diabetes do tipo 2 e suas complicações. Aeróbica é a atividade física mais recomendada para diabéticos, pois, envolve vários grupos musculares e pode ser contínua por mais tempo. Ressaltando que devesse respeitar o gosto do paciente e mantê-lo sempre ativo no programa (MERCURI; ARRECHEA, 2001).

A hipertensão arterial sistêmica é uma das maiores causas de problemas cardiovasculares no Brasil, atinge 15% a 20% dos adultos, em alguns casos até

crianças e adolescentes. E também é responsável por 40% dos casos de aposentadoria precoce e afastamento do trabalho. Exercícios físicos podem fazer parte do tratamento inicial do portador de hipertensão, no objetivo de evitar ou diminuir o uso de medicamentos. Em pessoas sedentárias e hipertensas, a redução da pressão arterial pode ser feita através do aumento gradual da atividade física ultrapassando os níveis dos sedentários (MONTEIRO; FILHO, 2004).

Recentemente, declarada pela Organização Mundial da Saúde, a nova corona vírus levou ao fechamento de inúmeros espaços propícios para atividades físicas com ordem da secretaria municipal e estadual do país. Contudo, o ministério da saúde desenvolveu um manual com algumas sugestões para evitar o alastramento da doença e recomendou o isolamento social para que a população se protegesse. Mas esse decreto impossibilitou que a população brasileira continuasse a pratica de exercícios físicos (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Mesmo sendo um método para redução dos casos de COVID-19, o isolamento social pode impactar no aumento do sedentarismo, que já é considerada uma pandemia. A permanência longa dentro da residência reduz a interação social e menos mobilidades como ficar sentado e deitado por longo período com ferramentas virtuais à disposição como computadores, celulares e TV (FILHO; TRITANY, 2020).

Mesmo com o isolamento social ativo, as pessoas devem permanecer com sua rotina de atividades físicas em ambientes abertos e individual sempre evitando qualquer tipo de aglomeração. Caso haja restrições nas opções anteriores mencionadas, as atividades físicas podem ter prosseguimento em casa com a ajuda de vídeos-aulas sobre exercícios, aplicativos ou a orientação on-line de um Profissional de Educação Física. (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Ser inativo fisicamente aumenta os riscos de doenças crônicas não transmissíveis como problemas cardiovasculares, canceres e diabetes que são os principais causas da síndrome respiratória aguda grave (SRAG) por COVID-19

dentre outras causas de morte no mundo. Portanto é necessário que haja opções de metodologias que venham favorecer a independência das pessoas e o ato de promoção da atividade física com o objetivo de prevenção e controle de doenças (FILHO; TRITANY, 2020).

Com base em buscas na literatura relacionada aos exercícios físicos para idosos na pandemia, foi observado que os exercícios físicos regulares melhoram a função imune e protege os idosos de infecções (LAKICEVIC et al., 2020).

Outro estudo incluso indica que o aeróbico prolongado colabora na imunização contra outras doenças respiratória, na qual esta relacionado a alterações bioquímicas produzidas pelo exercício (SONG et al., 2020.)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi verificado na literatura que os exercícios físicos praticados regularmente reduzem a perda das capacidades físicas, previne o desenvolvimento de várias doenças, auxilia no tratamento de diversas patologias, contribuindo com a qualidade de vida dos idosos. As pessoas que aderem ao exercício físico, tendem a ter uma qualidade vida melhor em relação as pessoas sedentárias. Vale ressaltar que o exercício físico deve ser estimulado desde a infância.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de Atividade Física no Brasil**. Brasília, DF:MS; 2013.

CASSIANO, N.A; SILVA, T.S NASCIMENTO, Q.C; WANDERLEY, E.M; PRADO, E.S; SANTOS, M.M.T; MELLO, C.S; NETO, J.A.B, **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, June 2020.

CHODZKO-ZAJKO W. J.; PROCTOR, D. N.; et al. **Exercise and physical activity for older adults.** Med Sci Sport Exerc. 2009;41(7):1510-30.

COSTA, F. R. da et al . **Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos.** Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 21, n. 1, p. 24-34, Feb. 2018

DHANAK M, PENHALL R. **Australian and New Zealand Society for geriatric medicine: Position statement: exercise guidelines for older adults.** Aust J Ageing. 2014;33(4):287-94.

FARINATTI, V.T., **Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício: Bases teóricas e Metodológicas,** Barueri: SP, Ed. Manole, 2008, 499p

FILHO, B.A.B.S; TRITANY, E.F **COVID-19: IMPORTÂNCIA DAS NOVAS TECNOLOGIAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA DE SAÚDE PÚBLICA.** Cad. Saúde Pública 2020; 36(5):e00054420

JESUS, S,J.; GARCIA, A.T. et al. **ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA** Colloquium Vitae, vol. 9, n. Especial, Jul-Dez, 2017, p.191-201. ISSN: 1984-6436. DOI: 10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319

LAKICEVIC, N. et al. **Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19** Pandemic. Aging Clinical and Experimental Research, v. 32, n. 7, p. 1209– 1210, 2020.

MERQUIADES, J. H.; AGRA, J. H. M.; ALBUQUERQUE, K. M. D.; COSTA, R. C.; NAVARRO A. C. **A Importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos.** São Paulo: ISSN v.3, 2009

MORAES, E. N. de; MORAES, F. L. de; LIMA, S. de P. P. **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento.** São Paulo: Ver Med Minas Gerais 2010; Fiocruz,.

PIMENTA HB, CALDEIRA AP. **Fatores de risco cardiovascular do escore de Framingham entre hipertensos assistidos por equipes de saúde da família.** Cien Saude Colet 2014;19(6):1731-1739.

PITANGA, F.J.G; BECK, C.C; PITANGA, C.P.S **ATIVIDADE FÍSICA E REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**. Arq Bras Cardiol. 2020; [online].ahead print, PP.0-0

QIAN D J, Hu M, ZHONG H, NIE Q, Li J, YUAN Y, et al. **Epidemiology of reduced visual acuity among Chinese multiethnic students**. Optom Vis Sci. 2017;94(12):1153-8.

REIS, D. F.; SOUZA, F. da S.; et al. **ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA**. Colloquium Vitae, vol. 9, n. Especial, Jul-Dez, 2017, p.191-201. ISSN: 1984-6436. DOI: 10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319

SANTOS, V. F. **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DISSEMINADA NUMA PÁGINA DA INTERNET**. 2001. 95p. **Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)**. Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis- 2001.

SCHVEITZER, V.; CLAUDINO, R.. **A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento**. Buenos Ayres: Revista Digital, n. 141 – fevereiro de 201

SILVA, C, S.; SILVA, I.; SILVA, R. A. da; SOUZA, L.; TOMASI, E. **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA** Ciência & Saúde Coletiva, 15(1):115-120, 2010.

SILVA, L. C. C.; FARIAS, L. M. B.; OLIVEIRA, T. S. de; RABELO, D. F. **Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico**. São Paulo: ISSN v.15, 2012.

SILVAI, L. A. dos S. et al. **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE**. Revista Extensão - 2019 - v.3, n.1

SONG, Y. et al. **Benefits of exercise on influenza or pneumonia in older adults: A systematic review**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 8, 2020.