

OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA DO IDOSO

Matheus Gonçalves Silva¹
Wesley Moreira²
Gilberto Reis Agostinho Silva³

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas. Também incidem sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais. A presente pesquisa teve por objetivo identificar os impactos que o exercício físico causa na vida do idoso. O levantamento de dados se deu por um questionário feito por alunos da FAMEP utilizado como instrumento de pesquisa referente a prática de exercício físico na terceira idade. Com o término da pesquisa foi possível constatar que a prática de exercício físico trouxe inúmeros benefícios para estes idosos, incluindo melhora da força, equilíbrio, capacidade funcional para executar tarefas do cotidiano, redução de dores, e também, benefícios metabólicos, socio-afetivos e psicocognitivos. Pode-se concluir então que a prática de exercício físico acarreta em inúmeros benefícios na vida das pessoas em geral especialmente do idoso, benefícios como melhora significativa na força, equilíbrio, redução de dores e, melhora física para realizar as atividades da vida diária, entre diversos outros fatores.

Palavras chaves: Exercício físico, Idosos, Benefícios.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Projeções das Nações Unidas estimam que 32,5% dos indivíduos terão 65 anos ou mais em 2050 (DEMIRKAN, 2007). Na medida em que as sociedades se desenvolvem, aumenta a probabilidade de existir um maior número de idosos na população, pois a longevidade é uma conquista do desenvolvimento (CALÇADA, 2009).

Em Goiânia existem alguns centros de atividades físicas voltadas especificamente para idosos, mas é nítida a falta de cursos de formação para lidar com esse grupo, que requer um conjunto de conhecimentos mais abrangentes e especiais.

ANDRADE et al., (2009) definem o envelhecimento da seguinte forma: O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).

neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas. Também incidem sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais - como qualidade e estilo de vida, dieta, sedentarismo e exercício - intimamente ligados ao envelhecimento sadio ou patológico.

A senescência, por sua vez, caracteriza-se por um processo de envelhecimento natural do organismo. Tais quais alterações fisiológicas e estruturais, como exemplos: adelgaçamento da pele, o enrijecimento dos vasos sanguíneos, osteopenia, alterações posturais, entre outros. Já a senilidade por sua vez tem uma sobreposição de fenômenos da senescência e subsequente de fatores externos, apresentando alterações decorrentes de doenças crônicas, temos como exemplos: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose e outras doenças do sistema mioarticular. Então os dois fenômenos estão interligados, mostrando que o envelhecer é normal e está associado com a capacidade do indivíduo se adaptar aos rigores do meio ambiente (CONSTANTINO et al., 2015).

Dito isso é correto afirmar que o exercício físico especialmente na vida do idoso é de extrema importância, uma vez que acarreta quando feita de forma correta e com a supervisão adequada diversos benefícios, tanto metabólicos, psicocognitivos, estéticos, entre diversos outros, é certo dizer também que na vida do idoso o exercício físico acarreta em melhoras na qualidade de vida, facilitando atividades básicas do dia a dia (AVD's), que com o passar do tempo se tornam difíceis devido a perda/declínio de alguns sentidos corporais e também da mobilidade básica daquela pessoa (MACIEL, 2006).

A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Podemos dizer também que o exercício físico melhora consideravelmente a longevidade já que diversos estudos comprovaram que as pessoas que praticam exercício físico vivem mais do que quem não pratica, além de viver mais, vive de maneira melhor, com menos doenças e problemas de saúde, metabólicos, psicocognitivos, entre outros. Mudanças no estilo de vida, incluindo nos níveis de exercício físico e na dieta, podem contribuir para o processo de prevenção de doenças e de problemas funcionais que se manifestam com a idade (BOUCHARD et al., 1993; SHEPHARD, 2003).

Com isso tudo dito, objetiva-se na construção do presente trabalho identificar o impacto do exercício físico na vida do idoso.

1. DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas. Também incidem sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais - como qualidade e estilo de vida, dieta, sedentarismo e exercício - intimamente ligados ao envelhecimento sadio ou patológico. Conclui-se que o aumento da idade não significa necessariamente adoecer; com medidas preventivas pode-se manter o idoso em condições saudáveis nos domínios metabólicos e cognitivos, mantendo a autonomia de vida por longo período (ANDRADE et al., 2009).

Apesar de o envelhecimento ser algo inevitável existem meios de envelhecer melhor e com maior qualidade SANTOS et al., (2009), também falam que: "...é possível que o envelhecimento saudável seja conquistado por indivíduos que desde a juventude, ou antes, tenham se preocupado em fazer uso de uma dieta adequada e de práticas esportivas, não se tornar dependente químico ou de fatores debilitantes, como alto nível de estresse físico e mental."

De acordo com o censo realizado e divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010) "são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais". Segundo a OMS (2008), o principal indicador de saúde de vida de um idoso é a sua capacidade funcional, a perda dessa capacidade é carregada pela falta de exercício físico, além disso, um outro indicador que é fundamental para a chegada da boa velhice, é o conhecimento, isso mesmo, segundo pesquisas da Universidade de Coimbra, pessoas que possuem um alto nível de conhecimento estão propensas a ter melhores rendas, isso oferece benefícios como melhor acesso à saúde, boa alimentação e melhor qualidade de vida, o conhecimento pode mudar o curso de uma vida. Os níveis de conhecimento irão ajudar o indivíduo a assimilar quais fatores irão contribuir para que ele conduza bem o seu envelhecimento, todos os cuidados tomados na juventude repercutem na velhice (Neri, 2007b, 2007c; Vecchia et al., 2005).

Segundo Spirduso et al. (2005), o envelhecimento refere-se a um processo ou grupo de processos que ocorrem nos organismos vivos e que, com a passagem do tempo, motiva à perda de adaptabilidade, a incapacidade funcional e, eventualmente, a morte. Estes processos são independentes dos ritmos biológicos diários ou sazonais e de qualquer outra alteração temporária. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002), no seu relatório sobre o envelhecimento e a saúde nos homens, adota a definição proposta por Kirkwood (1996), segundo a qual o envelhecimento corresponde a uma diminuição generalizada e progressiva de função, resultando numa perda de resposta adaptável ao estresse e num aumento do risco de doença associado com a idade.

Com o envelhecimento, é natural que o nosso corpo apresente uma diminuição das capacidades e componentes que são essenciais para a manutenção da nossa qualidade de vida e saúde, como a massa óssea e muscular, por exemplo. MATSUDO (2009) explica que, a prática de exercícios metabólicos pode ser muito benéfica para o ganho de massa muscular e efeito de estabilização da perda de massa óssea. É muito importante desmistificar a ideia de que o idoso é uma fase limitante, pelo contrário, ao respeitar os limites e condições são inúmeras as possibilidades de atividades que todos podem realizar dentro da própria individualidade.

O exercício físico de intensidade vigorosa foi considerada como promotora de saúde até 2010, quando as recomendações do Center for Disease Control (CDC) e do American College of Sports Medicine (ACSM) apontaram para que os adultos devem acumular pelo menos 60 minutos de exercício físico de intensidade moderada a intensa na maioria dos dias da semana (PATE et al., 2010). Estas recomendações foram descritas no U.S. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health (USDHHS, 1996) e serviram como base para os objetivos do Healthy People 2010 (HP 2010) sobre o exercício físico (USDHHS, 2000), inspirando políticas públicas e programas durante essa década.

2. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa transversal, com abordagem mista para coleta e análise de dados, que contém elementos quantitativos e qualitativos. Método utilizado em pesquisas de qualidade de vida, relacionada à saúde, esses dados normativos são importantes para determinar se os escores de um grupo ou indivíduo estão acima ou abaixo da média do seu país, grupo etário ou sexo.

Para composição da amostra, optou-se por conveniência. Foram convidados inicialmente quinze idosos de ambos os sexos, onze indicaram e aceitaram a participação, sendo seis do sexo feminino e cinco do sexo masculino, com média de idade de sessenta e cinco anos. Assim o estudo contou com onze participantes que preencheram completamente os questionários, todos eles assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE. Como critérios de inclusão foram adotados: pessoas acima de sessenta anos; praticantes de exercício físico no geral a no mínimo seis meses de 3 à 5 vezes por semana e estar presente no dia da entrevista, assinar o TCLE. Como critério de exclusão foram adotados dados incompletos no preenchimento do instrumento, incapacidade em responder ao questionário, idosos com algum tipo de deficiência física ou mental.

O instrumento utilizado é um questionário elaborado por alunos da Faculdade do Médio Parnaíba (FAMEP) de fácil aplicabilidade que engloba aspectos da qualidade de vida. Este instrumento é composto de nove perguntas sendo cinco delas de múltipla escolha e quatro dissertativas. O tempo de resposta do questionário varia de três a cinco minutos, o que o torna mais atraente em sua aplicabilidade, pois é de fácil compreensão.

Para a análise de dados, foi utilizado o recurso da estatística descritiva (média e desvio padrão) as variáveis qualitativas foram apresentadas com suas frequências absolutas e proporções.

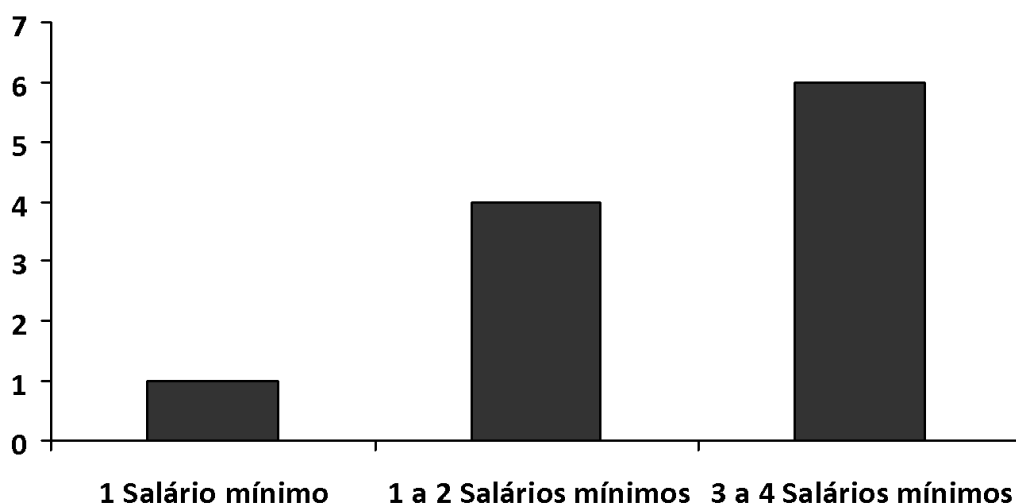
3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi feita englobando um total de 11 idosos, sendo esses 40% idosos do sexo masculino e 60% do sexo feminino mostrando assim uma pequena vantagem das mulheres na prática de exercício físico em relação aos homens mas também mostrando um certo equilíbrio nesse aspecto, já que a diferença foi de apenas uma pessoa. É fato afirmar também que quanto mais velho o idoso, mais

difícil se torna a prática frequente de exercício físico já que apenas três deles possuem mais de setenta anos.

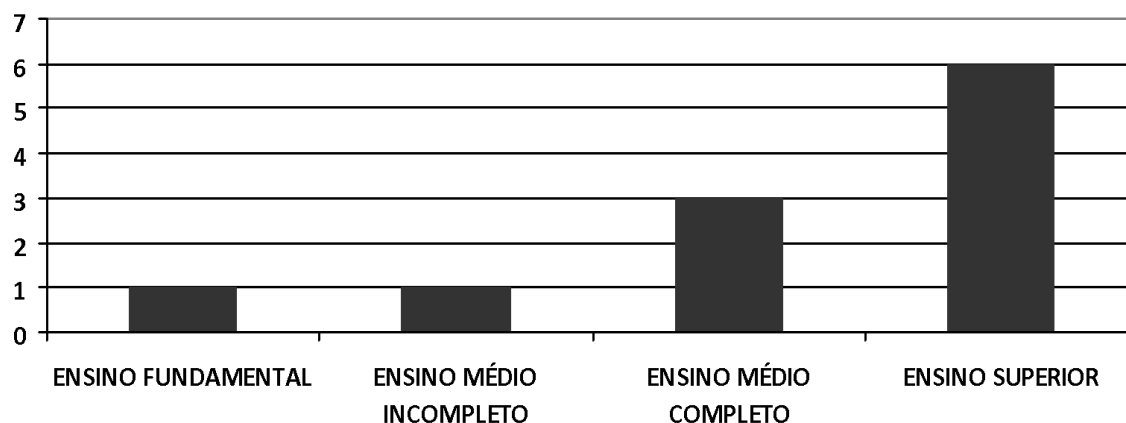
Em sua grande maioria os idosos responderam que possuem algum problema de saúde, mais precisamente oito idosos responderam que possuíam problema de saúde e esse era um dos principais motivos para eles praticarem exercício físico (EF) e apenas três idosos responderam que não praticavam exercício físico e praticavam EF apenas por lazer e por prazer. Comparando com o estudo de SILVA (2018), na qual entre vinte participantes da amostra todos possuíam problemas de saúde é certo afirmar que muitos dos idosos que praticam exercício físico nas salas de musculação e parques praticam para ajudar a reduzir, amenizar e curar problemas de saúde.

Gráfico 1. Vantagem da renda familiar dos voluntários em relação a prática de exercício físico



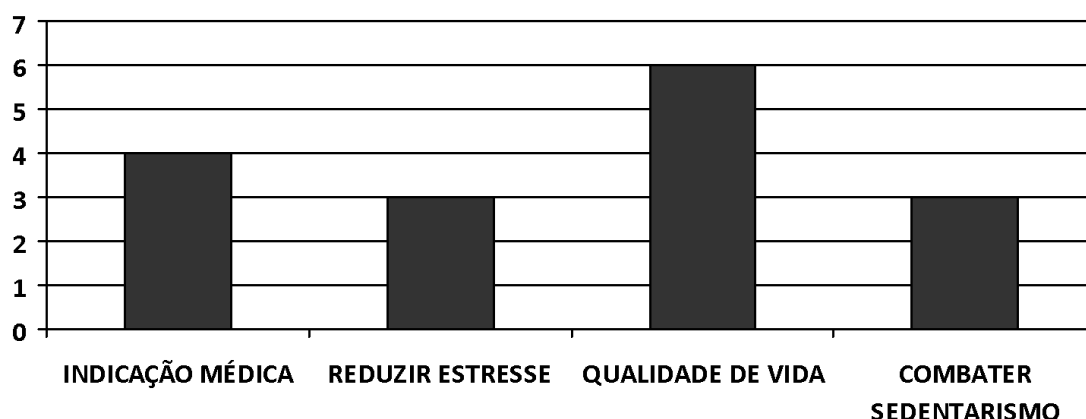
É visto no gráfico 1 que idosos que possuem mais de um salário mínimo com renda são aqueles que normalmente praticam mais atividades físicas e mantêm um estilo de vida mais saudável, comparando também com o estudo de SILVA (2018), em que sua amostra apenas dois idosos entrevistados possuíam uma renda familiar de um salário mínimo pode-se afirmar que idosos com renda familiares melhores possuem mais tempo livre e mais disponibilidade para praticar exercício físico, isso pode se dar também aos valores cobrados pelas academias em sua mensalidade, que na grande maioria dos casos giram em média de cem reais, valor esse que se faz necessário para pessoas de renda baixa para outros fins.

Gráfico 2. Nível de escolaridade dos voluntários



Já no Gráfico 2 podemos observar que a maioria dos idosos entrevistados possuíam no mínimo o ensino superior completo e outra boa parte possuíam o ensino superior tendo se graduado em algum curso, comparando com o estudo de MEDEIROS (2014), no qual a população entrevistada de idosos foram de cinquenta e entre eles 38 possuíam ensino médio completo e desses 38, doze possuíam graduação completa e todos praticavam exercício físico, é correto afirmar que o nível de escolaridade dos idosos determina consideravelmente o estilo de vida que esta pessoa leva uma vez que idosos com nível de escolaridade melhores abrangem um conhecimento melhor em relação à importância que exercício físico tem e os benefícios que a prática de Exercício Físico acarreta tanto na parte física, quanto também no psicológico e também na parte social na vida de pessoas desta idade.

Gráfico 3. Motivos para os idosos praticarem exercício físico

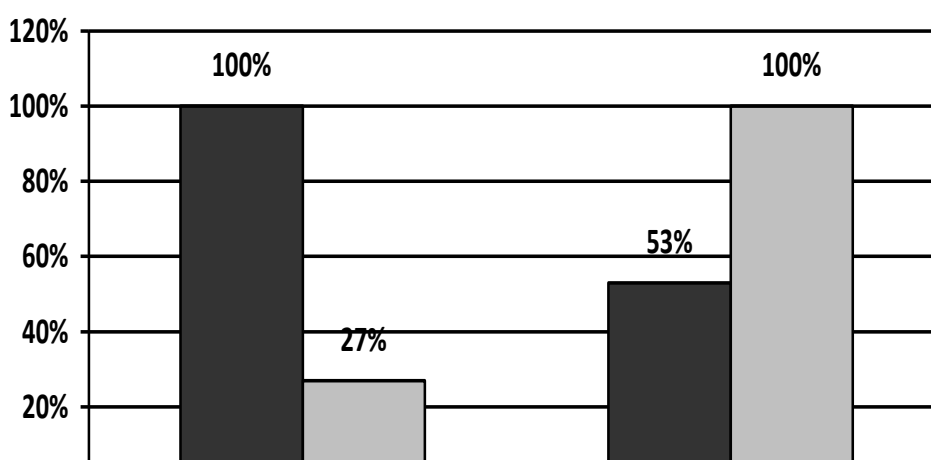


Analisando o gráfico 3 vemos os principais motivos para os idosos fazerem a prática de exercício físico regularmente, observa-se que 60% dos idosos afirmou que faz Exercício Físico para manter uma boa qualidade de vida, regulando a suas

atividades físicas diárias com outras práticas cotidianas saudáveis como manter uma alimentação balanceada, praticar jogos de memória, como: xadrez, dominó, palavra-cruzada, etc. e também procuram tomar sol diariamente.

Vemos também que uma parte dos idosos pratica exercícios apenas por indicação médica, comparando com o estudo de Silva (2018), no qual de vinte idosos entrevistados, oito faziam a prática de exercício físico somente por indicação médica, pode-se dizer que uma parte da população idosa não entende os inúmeros benefícios que a prática de exercício físico acarreta, praticando assim apenas por obrigação ou para se dar uma falsa alusão de uma melhora de qualidade de vida, não mantendo hábitos saudáveis de vida e ocasionando assim outros problemas derivados a prática incorreta de exercício físico em academias, parques públicos ou centros de esportes onde esses idosos se exercitam.

Gráfico 4. Melhoras dos idosos nas práticas de exercício físico



Com as práticas dos exercícios metabólicos 98% dos idosos confessaram que tiveram melhora quanto à força e equilíbrio, no entanto 2% ainda estão se adaptando aos exercícios, ou seja, disseram que melhora uns dias, eles atribuem esse fato por não serem tão constantes quanto a prática de exercício físico e o mantimento de hábitos saudáveis. Porém 100% dos idosos admitem que sentiram melhora na redução de dores físicas. Durante as atividades físicas, 100% dos idosos responderam que não sofreram nenhuma queda e não tiveram acidente relacionado a falta de força e/equilíbrio, eles afirmam que os professores de educação física são atenciosos e pacientes em relação as aulas que ministram.

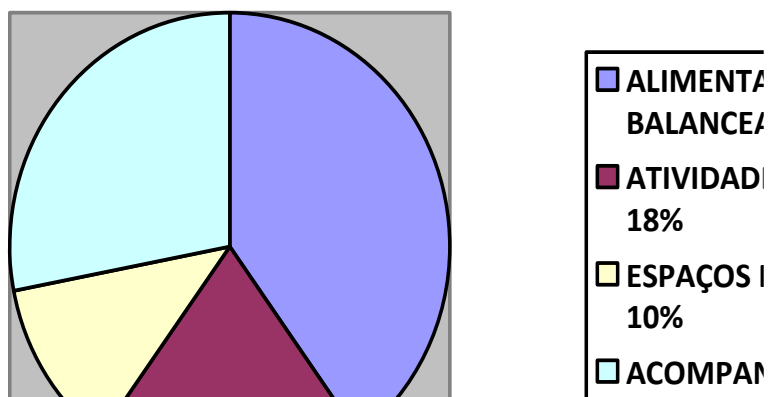
Para pontuar os dados acima, Camboim; Nóbrega; Davim et al. (2017) afirmam que o hábito da prática de exercício físico proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Assim, a prática de exercício físico apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos minimizando riscos ao estresse, depressão por exemplo.

Também podemos dizer sobre O exercício físico e quais os tipos de exercícios que praticavam, melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano, também descritas como atividades da vida diária.

De acordo com Pernambuco, (2012) entende-se que os níveis de qualidade de vida podem ser influenciados pelo ambiente global, sendo necessário que nem todos os aspectos da vida humana são conduzidos para a prática de atividades físicas, no entanto é importante instrumento do qual gera autonomia funcional e bem-estar ao grupo da terceira idade. Para Veras (2008) destacam que na terceira idade o desenvolvimento de atividades simples como, caminhadas, viagens turísticas e lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, e auxiliam na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e consciente enquanto cidadãos.

O questionário aplicado aos idosos finaliza com uma indagação onde se propõe a eles deixarem sugestões para melhorar a qualidade de vida da Terceira Idade a partir de atividades físicas. Essas sugestões estão expressas no Gráfico 5.

Gráfico 5. Sugestões para melhora da qualidade de vida do idoso



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que foi observado em relação aos participantes da pesquisa foi basicamente aquilo que já era esperado, principalmente pela grande maioria dos idosos entrevistados já apresentarem hábitos saudáveis de vida e praticarem Exercício físico de forma regular, mantendo assim um padrão de qualidade de vida bom, comparando com indivíduos sedentários da mesma idade e/ou comparando com o período com que esses idosos não praticavam EF.

Considerando os instrumentos utilizados, referente à análise dos dados qualitativos confirma-se que a prática regular de EF traz melhoras na força, equilíbrio, redução de dores físicas, e também melhora na aptidão física e capacidade funcional do idoso para realizar as tarefas quotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD). E conseqüentemente apontaram benefícios na prática de EF, benefícios esses: metabólicos, bem como, psicocognitivos e socio-afetivos, conforme podemos verificar a seguir: redução de dores no corpo; melhora na força, coordenação, equilíbrio; menos fraqueza; redução de remédios; sensação de melhora física e qualidade vida; melhora na saúde; se locomover sem dificuldade em seu dia-a-dia; agachar sem dificuldades; mais disposição para realizar as atividades do cotidiano; redução de estresse e tristeza; animação em fazer tarefas domésticas, andar, passear; autoestima; bem estar físico, mental e social; redução do peso; mais independência; menos cansaço; os laços de amizade que fizeram no convívio social; melhora no humor; mais alegria e felicidade na vida, dentre, outros.

Portanto é evidente que a prática de Exercício físico acarreta em diversos benefícios na vida do idoso, tanto metabólicos, psicocognitivos e socio-afetivos, resultando numa melhor qualidade de vida para os idosos. Percebe-se também que com as reflexões feitas na participação do idoso na prática de Exercício Físico, pode contribuir positivamente no seu processo de envelhecimento, principalmente para que os fatores nocivos desse processo possam ser combatidos, facilitando e melhorando assim a vida do idoso, tornando sua velhice mais saudável e com maior qualidade.

Pode-se concluir então que a prática de Exercício físico acarreta em inúmeros benefícios na vida das pessoas em geral especialmente do idoso, benefícios como melhora significativa na força, equilíbrio, redução de dores e, melhora física para realizar as atividades da vida diária, bem como, benefícios psico-sociais, socio-afetivos, no aumento da auto - estima e ao convívio com outros

idosos, diminuindo os quadros de depressão; comprovando assim a melhora em diversos aspectos da vida do idoso, contribuindo assim para uma velhice mais saudável.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, SANTOS E BUENO. **Envelhecimento: um processo multifatorial**. São Paulo, 2009.

BOUCHARD, C. et al.. **Physical activity, fitness, and health consensus statement**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.

CALÇADA, J. C. **Revista Transdisciplinar de Gerontologia**, [S.l.], v. 3, n.1, p.46-63, 2009.

CAMBOIM, et al. **Benefícios do exercício físico na terceira idade para a qualidade de vida**. Recife, 2017.

CENTER FOR DISEASE CONTROL (CDC) AND AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Physical exercise and quality of life in untrained adult individuals**. California, EUA, 2010.

CONSTANTINO, et al. **Alterações físicas decorrentes do envelhecimento na perspectiva de idosos institucionalizados**. São Paulo, 2015.

DEMIRKAN, H. **Housing for the aging population. European Review of Aging and Physical Activity (EURAPA)**, Heidelberg, v. 4, n. 1, p. 33- 38, Apr. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo qualitativo referente a amostragem de idosos praticantes de exercício físico**. São Paulo, 2010.

KIRKWOOD, A. **Modificação dependente da experiência da plasticidade sináptica no córtex visual**. San Francisco, 1996.

MACIEL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

MATSUDO, MAHECHA.S. L. **Envelhecimento, exercício físico e saúde**. BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) n.47 São Paulo abr. 2009.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. **Exercício físico e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MEDEIROS. **A essência na prática de exercício físico e nos cuidados da saúde e bem-estar para manutenção na qualidade de vida do idoso**. Campo Grande, MS, 2014.

NERI A. L. **Qualidade de vida na velhice e subjetividade**. São Paulo, 2006.

Neri, A. L., Yassuda, M. S., & Cachioni, M. ***Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*** Campinas: Papirus. São Paulo, 2004.

Pate et al.. **Physical activity and health: dose –response issues**. New York, 2010.

PERNAMBUCO C.S., RODRIGUES B.M., BEZERRA J.C.P, CARRIELO A, FERNANDES A.D.O, VALE R.G.S, et al. **Quality life, elderly and physical activity**. Nova Iorque, 2012.

SHEPHARD, R. J.. **Envelhecimento, exercício físico e saúde**. São Paulo, SP: Phorte, 2003.

SILVA, E.M.. **A importância da atividade física da terceira idade**. Piauí, Brasil, 2018.

SPIRDUSO, Warren. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**. Revista Brasileira de Epidemiologia, 8(3),246-52. São Paulo, 2005.

VERAS, Renato Peixoto et al. A assistência suplementar de saúde e seus projetos de cuidado para com o idoso. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, ago. 2008.