

# EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHOR IDADE

**Nardiele Joice Matter<sup>1</sup>**  
**Carolina Franciscatto<sup>1</sup>**  
**Nathielli Nunes<sup>1</sup>**  
**Jefferson Menezes<sup>1</sup>**  
**Pâmela Billig Mello Carpes<sup>2</sup>**  
**Aline Martinelli Piccinin<sup>3</sup>**

## RESUMO

A sociedade atual encontra-se em um contínuo processo de envelhecimento, despertando a necessidade de se buscar alternativas que elevem a perspectiva e a qualidade de vida da população idosa. O exercício físico surge como uma questão importante, pois gera melhorias em termos antropométricos, metabólicos, cognitivos e psicossociais, efeitos nas quedas e até mesmo efeitos terapêuticos. O trabalho teve como objetivo gerar a integração entre os acadêmicos e os idosos, visando estimular hábitos de vida mais saudáveis. Trata-se de um relato de caso que traduz os resultados da oficina desenvolvida por acadêmicos da disciplina de Fisiologia do Exercício do curso de fisioterapia da Universidade Federal do Pampa junto ao Programa de Extensão Ativa\_Idade. Verificou-se que a atividade física contribui significativamente para a melhoria das condições de vida dos idosos, repercutindo não apenas em seu condicionamento físico, mas também no contexto psicológico, pois tira esta população do sedentarismo e do isolamento social.

**Palavras-chave:** exercício físico; idosos; saúde; qualidade de vida.

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). nardiele.matter@hotmail.com, carolfranciscatto@hotmail.com, nathielli\_nathi@hotmail.com, jeffersonrm@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora adjunta de Fisiologia Humana da UNIPAMPA, doutora em Ciências Biológicas: Fisiologia (UFRGS). pamelacarpes@unipampa.edu.br

<sup>3</sup> Professora substituta do Curso de Fisioterapia da UNIPAMPA, mestre em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). aaline-martinelli@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Segundo Chaimowicz (1997 apud ANTUNES, HEREDIA, BUENO, 2001) o envelhecimento da população é um fenômeno observado em praticamente todo o mundo. O número de idosos cresce ao passo em que se reduz a população economicamente ativa, representada também pela redução do número de nascimentos. No Brasil, além do envelhecimento populacional, verifica-se outra problemática, pois o sistema previdenciário e de saúde fazem com que o novo perfil populacional passe a representar mais um problema à sociedade, já que o país não vem conseguindo garantir condições de saúde e independência para esta população.

O envelhecimento pode ser compreendido como um fenômeno biopsicossocial que atinge o homem e sua existência na sociedade, repercutindo em todos os seus domínios de vida. Sendo assim, este fenômeno passa a abranger um amplo campo de pesquisa, pois o envelhecimento tem uma ampla dimensão, incluindo aspectos biológicos, sociológicos e psicológicos. Neste contexto, a atividade física surge como tema indispensável quando o tema é a terceira idade, pois trata-se de uma questão que se manifesta de forma intensa e repercute diretamente na qualidade de vida desta população. Sobre o processo de envelhecimento Alves et. al. (2004, p. 2) explica:

O envelhecimento, processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. Essas alterações, nos domínios biopsicossociais, põem em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade para realizar, com vigor, as suas atividades do cotidiano e colocar em maior vulnerabilidade a sua saúde.

Ainda segundo Alves et. al. (2004) o sedentarismo costuma acompanhar o envelhecimento, o que constitui-se um fator de risco para o surgimento de doenças crônico-degenerativas e afecções cardiovasculares, que é a principal causa de morte dos idosos nos dias atuais. Neste sentido, a prática de atividade física contribui para o combate do sedentarismo e, ainda, contribui significativamente para a manutenção da aptidão física do idoso. No entanto, é preciso

lembrar que, devido às modificações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, os exercícios físicos podem apresentar limitações para os idosos.

Para Moraes et. al (2007) o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM) preconiza que, para a população acima de 65 anos, são indicadas atividades aeróbicas de intensidade entre 40% e 60% da frequência cardíaca de reserva, com duração de 20 minutos e com uma frequência de três vezes por semana.

À medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem e, com as alterações psicológicas que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), existe ainda diminuição maior da atividade física que conseqüentemente, facilita a aparição de doenças crônicas, que, contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento. Mais que a doença crônica é o desuso das funções fisiológicas que pode criar mais problemas. A maioria dos efeitos do envelhecimento acontece por imobilidade e má adaptação e não por causa de doenças crônicas. (MATSUDO et. al, 2000, p. 3)

Em contrapartida, observa-se que os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento vêm sendo amplamente estudados. Para Nelson *et al.*, (2007 apud MATSUDO, 2009) estes efeitos podem ser observados em termos antropométricos, metabólicos, cognitivos e psicossociais, efeitos nas quedas e até mesmo efeitos terapêuticos.

Os efeitos antropométricos estariam relacionados ao controle ou diminuição da gordura corporal, a manutenção da massa e força muscular, assim como da densidade óssea, o fortalecimento do tecido cognitivo e a melhora na flexibilidade (NELSON *et al.*, 2007 apud MATSUDO, 2009).

Os efeitos metabólicos compreenderiam o aumento da circulação do sangue, da resistência física e da ventilação pulmonar. Além disso, pode ocorrer diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial e melhora em outras variáveis, como explica Nelson *et al.*, (2007 apud MATSUDO, 2009):

(...) melhora nos níveis de HDL (lipoproteínas de alta densidade) e diminuição dos níveis de triglicérides, colesterol total e LDL (lipoproteínas de

baixa densidade), dos níveis de glicose – diminuição de marcadores anti-inflamatórios associados às doenças crônicas não transmissíveis; diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer de cólon e câncer de útero.

Como efeitos cognitivos e psicossociais Nelson *et al.*, (2007 apud MATSUDO, 2009) aponta a melhora na auto-estima e estado de humor dos idosos, que também podem apresentar melhoras nos níveis de tensão muscular e insônia. Além disso, refere o retardo do declínio nas funções cognitivas, o menor risco de depressão, estresse e ansiedade, o que ocasiona também a diminuição do consumo de medicamentos e melhora a socialização dos idosos.

Na concepção de Nelson *et al.*, (2007 apud MATSUDO, 2009) os riscos de quedas também podem ser minimizados com a prática de exercícios físicos, pois eles possibilitam o aumento da força muscular dos membros inferiores e da coluna vertebral, além de melhorar o tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, mobilidade e flexibilidade.

Os efeitos terapêuticos também mostram-se presentes com a atividade física. Estes efeitos, segundo Nelson *et al.*, (2007 apud MATSUDO, 2009) podem se dar por meio da efetivação no tratamento de doença coronariana, hipertensão, enfermidade vascular periférica, diabetes tipo 2, obesidade, colesterol elevado, Osteoartrite, claudicação e doença pulmonar obstrutiva crônica. Além disso, o exercício físico pode repercutir positivamente em desordens de ansiedade, depressão, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, entre outros.

Desta forma, fica evidente que a prática de exercícios físicos é extremamente benéfica para os idosos, pois repercute em melhorias na sua qualidade de vida, tanto do ponto de vista físico como emocional. Sobre esta importância, Matsudo (2009, p. 5) comenta:

As evidências epidemiológicas disponíveis sugerem fortemente uma associação inversa entre atividade física e mortalidade. Dessa forma, os dados apóiam a necessidade do estímulo da atividade física regular especialmente após os 50 anos

de idade, visto que é a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo que tem um impacto real na saúde e na longevidade.

O exercício físico também vem demonstrando impactos positivos sobre a saúde mental dos idosos. Para Ravaglia *et al.* (2007 apud MATSUDO, 2009) a atividade física, em especial a caminhada, pode diminuir o risco de demência vascular, assim como minimizar o declínio cognitivo. Além disso, o exercício estimula o processo de plasticidade cerebral, aumenta a resistência do cérebro ao dano, melhora a aprendizagem e o desempenho mental

Diante da perspectiva apresentada, o trabalho realizado teve como objetivo gerar a integração entre os estudantes e o público-alvo do trabalho, os idosos, visando promover e estimular a prática de atividades físicas e hábitos de vida saudáveis.

## MÉTODOS

O estudo se caracteriza como um relato de caso, visto que traz resultados e discussões relacionadas ao trabalho realizado pelos acadêmicos da disciplina de Fisiologia do Exercício do curso de fisioterapia da Universidade Federal do Pampa junto ao Programa de Extensão Ativa\_Idade.

As atividades realizadas pelos acadêmicos foram uma oficina sobre Exercício Físico na Melhor Idade, que incluíram atividades relacionadas à importância de se exercitar e seus benefícios, especialmente os preventivos, uma seqüência de exercícios físicos aeróbicos. Além disso, foram distribuídos folders incentivando a prática de exercícios para promoção da qualidade de vida na melhor idade.

## RESULTADOS

A oficina realizada junto ao grupo de idosos tratou de temas como o exercício físico na terceira idade, discutindo a importância das atividades no contexto físico e psicológico. Após uma breve pa-

lestra, os idosos foram convidados a participar da discussão, onde demonstraram bastante interesse sobre o assunto, tiraram suas dúvidas e relataram práticas de atividades vivenciadas por eles.

Os idosos mostram-se bastante ativos, alguns deles relatando serem praticantes de exercícios físicos com regularidades e, alguns, mencionaram também cuidar da alimentação, evitando gorduras e doces, e buscando dietas mais saudáveis.

Depois da oficina, os idosos foram convidados a participar de um alongamento, seguido de algumas danças que despertaram bastante o interesse do grupo. Os idosos se mostram muito animados e conseguiram realizar quase todos os movimentos propostos pelos acadêmicos.

Diversos passos de dança foram executados revelando a empolgação do grupo, que procurou repetir os passos dos acadêmicos. Alguns deles, mais animados, arriscavam novos passos, demonstrando suas próprias habilidades de dança.

Depois de alguns minutos de dança a atividade foi encerrada, ocasião em que os idosos demonstraram ter gostado muito da atividade e da presença dos universitários. Muitos deles, de forma voluntária, expressaram sua gratidão pela atividade desenvolvida e convidaram os acadêmicos para novas visitas. Da mesma forma, os acadêmicos também agradeceram a oportunidade, pois sem dúvidas ela acrescentou não apenas no currículo acadêmico, mas em seu conhecimento social.

Ao final da atividade os idosos se despediram dos alunos com muito carinho, abraçando cada um deles, onde notou-se claramente a necessidade de afeto e contato físico destes indivíduos, que procuravam estabelecer vínculos com os acadêmicos, procurando saber quem era cada um deles e tratando-os como verdadeiros amigos.

Sendo assim, não restaram dúvidas sobre a satisfação do grupo de idosos e dos acadêmicos em relação à atividade realizada, pois ambas as partes sentiram-se realizadas, deixando evidente a sensação de alegria e bem estar gerada pela atividade.

## DISCUSSÃO

Segundo Chaimowicz (1997) desde a década de 1960 a população brasileira vem envelhecendo de forma rápida, época que preconizou uma queda na fecundidade e deu início a uma alteração etária na pirâmide populacional. O Estado ainda tem voltado sua atenção às questões como a mortalidade infantil e as doenças transmissíveis, não aplicando estratégias efetivas no que se refere à prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas. Neste contexto, os idosos nem sempre encontram amparo adequado no sistema público de saúde e previdência, assim, acumulando doenças e incapacidades, perdendo autonomia e qualidade de vida.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, tanto no que se refere aos países desenvolvidos como aos países em desenvolvimento. Este crescimento da população idosa é reflexo do aumento gradual da longevidade, conjuntamente com as diminuições das taxas de natalidade e mortalidade. (COSTA et. al, 2000, p. 2)

O envelhecimento da população brasileira é visível e, além disso, estudos apontam um progressivo aumento na faixa etária da população. Segundo Tribess e Virtuoso Jr. (2005, p. 164) “estimativas para a população idosa brasileira apontam que até 2020, o país terá 32 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos”.

O crescimento da população idosa revela a necessidade do desenvolvimento de estratégias que minimizem os efeitos negativos da idade no organismo humano, visando a manutenção da capacidade funcional e da autonomia das pessoas idosas, de forma com que possam ter uma vida mais longa e com mais qualidade. Neste sentido, a atividade física e o exercício físico surgem como importantes mecanismos para melhoria das condições de vida dos idosos.

A diminuição da tolerância ao esforço físico faz com que um grande número de pessoas idosas vive abaixo do limiar da sua capacidade física, necessitando somente de uma mínima intercorrência na saúde para tornarem-se completamente dependentes. A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de atenuar a degenera-

ção provocada pelo envelhecimento dentro dos vários domínios físico, psicológico e social (TRIBESS; VIRTUOSO JR., 2005, p. 164)

O exercício físico, desde que se respeitados a modalidade apropriada, a intensidade, a duração e a frequência adequadas, pode contribuir com a qualidade de vida do idoso, melhorando sua capacidade física e sua disposição mental.

De acordo com Wilmore, e Costil (2001) a prática de exercícios físicos é um ingrediente importante para o envelhecimento saudável. Esta prática gera maior longevidade, aumento da capacidade cardiorrespiratória e muscular, aumento da força e resistência muscular, controle de peso e nutrição, além de melhorar a flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

A melhoria da qualidade de vida e, principalmente da disposição física e psicológica dos idosos pôde ser observada durante o trabalho realizado junto ao grupo de idosos. Os idosos do grupo relataram ser praticantes de exercícios físicos e, de acordo com os objetivos do grupo que frequentam, buscam melhorias na sua qualidade de vida em diversos aspectos, incluindo atividades físicas, alimentação saudável e socialização.

Segundo Sharkey (1998) a participação de idosos em programas de exercícios físicos regulares pode influenciar no processo de envelhecimento saudável, melhorando sua qualidade de vida, as funções orgânicas e cognitivas, de forma a garantir maior independência pessoal e contribuir também na prevenção de doenças.

O exercício físico é, sem dúvidas, de grande importância para a prevenção do sedentarismo e dos malefícios gerados por ele. Na terceira idade, esta questão se mostra ainda mais evidente, pois além de auxiliar na manutenção das habilidades e condicionamento físico dos idosos, as atividades feitas em grupo também colaboram, para a socialização dos idosos, assim gerando melhoras psicológicas, já que eles têm a oportunidade de interagir com outras pessoas, tirando-as da vida solitária e incorporando-as à rotinas mais saudáveis. Esta situação foi visualizada no grupo de idosos em questão, onde eles têm a oportunidade de interagir, fazer amizades, desenvolver novos talentos, fazer descobertas, movimentar o corpo e a mente, o que os torna mais saudáveis e felizes, repercutindo em sua qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Com o passar dos anos o ser humano passa por uma perda de suas capacidades físicas, assim como alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, repercutindo na perda da capacidade funcional que por sua vez gera uma dependência física do idoso. Para que haja uma melhora nestes fatores, prescrição de exercícios direcionados para os idosos se mostra importante, pois pode melhorar sua resposta à estas alterações e elevar a qualidade de vida do idoso.

O exercício físico para o idoso deve ser prescrito levando em consideração suas dificuldades. A prática da atividade física balanceada, com intensidade, duração e frequência adequados, leva o idoso a uma sensação de bem estar juntamente com uma melhora física do corpo. Além destes aspectos, o exercício ainda integra o idoso a um grupo, minimizando a possibilidade de ocorrência de doenças psicológicas como a depressão, doença muito comum nesta fase da vida.

Ao se observar um grupo de idosos e as práticas da atividade física realizadas por eles, fica possível perceber primeiramente a importância do convívio social para os mesmos e, num segundo momento, o valor que o exercício tem devido ao bem estar físico e psicológico gerado.

Assim podemos concluir que a atividade física regular apresenta uma grande importância no controle e também na prevenção de doenças, além de representar uma melhora na qualidade de vida durante o envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João Guilherme Bezerra. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf>. Acesso em: 22 de Junho de 2011.

ANTUNES, Hanna Karen M.; SANTOS, Ruth Ferreira; HEREDIA, Rímel Amador G.; BUENO, Orlando Francisco A. Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. *Revista da Sobama* Dezembro 2001, Vol. 6, n. 1, pp. 27-33. Disponível em: <<http://www.cepebr.org/PDF/artigos/63.pdf>>. Acesso em: 20 de Junho de 2011.

CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Revista de Saúde Pública* 31(2):184-200. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89101997000200014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89101997000200014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 21 de Junho de 2011.

COSTA, MFFL; GUERRA, HL; BARRETO, SM; GUIMARÃES, RM. Diagnóstico da situação de saúde da população idosa brasileira: um estudo da mortalidade e das internações hospitalares públicas. *Informe Epidemiológico do SUS 2000*. Disponível em: <<http://iah.iec.pa.gov.br/iah/fulltext/pc/portal/iesus/v9n1/pdf/v9n1a03.pdf>>. Acesso em: 24 de Junho de 2011.

MATSUDO, Sandra Mahecha; KEIHAN, Victor; MATSUDO, Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite de. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília* v.8 n. 4 p. 21 – 32 setembro 2000. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/372/424>>. Acesso em: 21 de Junho de 2011.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)* n.47 São Paulo abr. 2009. Disponível em: <[http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 19 de Junho de 2011.

MORAES, Helena; DESLANDES, Andréa; FERREIRA, Camila; POMPEU, Fernando A. M. S.; RIBEIRO, Pedro; LAKS, Jerson. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Rev Psiquiatr RS*. 2007; 29(1): 70-79. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf>>. Acesso em: 21 de Junho de 2011.

SHARKEY, B. J. *Condicionamento Físico e Saúde*. Porto Alegre: Art Med, 1998.

TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO JR., Jair Sindra. **PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS**. *Rev.Saúde.Com* 2005; 1(2): 163-172. Disponível em: <http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2r10.pdf>. Acesso em: 21 de Junho de 2011.

WILMORE, J. H.; COSTIL, D. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2001.