

O ENVELHECIMENTO E AS PERDAS FUNCIONAIS NA TERCEIRA IDADE: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO

AGING AND FUNCTIONAL LOSSES OF THE ELDERLY: PHYSICAL EXERCISE AS TREATMENT

EL ENVEJECIMIENTO Y LAS PÉRDIDAS FUNCIONALES EN LA TERCERA EDAD: EL EJERCICIO FÍSICO COMO TRATAMIENTO

Ketylen de Jesus dos Santos¹
Evelyne Correia²

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar os benefícios do exercício físico para a terceira idade. Investigam-se, também, os aspectos que configuram o processo de envelhecimento e suas implicações para a capacidade funcional dos idosos. Para tal, realizou-se uma revisão da literatura, a partir de artigos, teses, monografias e livros pertinentes à área. Os resultados indicaram que a prática regular de atividade física é essencial para mitigar os efeitos do envelhecimento, pois melhora a autoestima e as funções cognitivas deste grupo etário. Assim, é possível ter um envelhecimento mais saudável, bem como prevenir outras enfermidades.

Palavras-chave: saúde; envelhecimento; exercício físico.

Abstract

This article aims to investigate the benefits of physical exercise for the elderly. The aspects that compose the aging process and its implications for the functional capacity of the elderly are also investigated. To this end, a literature review was carried out, based on articles, dissertations, undergraduate thesis, and books relevant to the area. The results indicated that regular physical activity is essential to mitigate the effects of aging, as it improves the self-esteem and cognitive functions of this age group. Hence, it is possible to enjoy a healthier aging process, as well as prevent other diseases.

Keywords: health; aging; physical exercise.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar los beneficios del ejercicio físico para la tercera edad. Se estudian, también, aspectos que configuran el proceso de envejecimiento y sus implicaciones para la capacidad funcional de las personas mayores. Para ello, se realizó una revisión de la literatura, a partir de artículos, tesis, monografías y libros pertinentes al área. Los resultados indicaron que la práctica regular de la actividad física es esencial para mitigar los efectos del envejecimiento, pues mejora la autoestima y las funciones cognitivas de personas de esa edad. Así, es posible un envejecimiento más saludable y prevenir otras enfermedades.

Palabras-clave: salud; envejecimiento; ejercicio físico.

1 Introdução

¹ Bacharel em Educação Física pela UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: prof.ketysantos@gmail.com.

² Professora orientadora, mestranda em Ciências da Saúde, professora do curso de licenciatura e bacharelado em Educação Física da Uninter. E-mail: evelyne.c@uninter.com.

A atividade física na terceira idade é fundamental para um envelhecimento saudável, pois pode prevenir doenças e auxiliar na melhoria da qualidade de vida. Partindo da premissa '*Mens sana in corpore sano*³' (Mente sã em corpo sã), o estudo visou, através de uma pesquisa bibliográfica, comprovar que a saúde mental do idoso está diretamente ligada à saúde do seu corpo, pois o exercício físico pode melhorar e evitar quadros de ansiedade e depressão, a partir da mudança no estilo de vida. A prática de atividade física também está associada à qualidade do sono e, conseqüentemente, ao aumento na energia para tarefas do dia a dia do idoso, melhorando a concentração e a mobilidade — fatores que acometem a maioria das pessoas mais maduras e que, por vezes, causam acidentes. Ademais, a investigação identificou, por meio da literatura médica, que o exercício previne doenças em indivíduos de todas as idades.

O exercício físico melhora, também, a autoestima da pessoa idosa, o que aumenta a expectativa de vida; o idoso encontra motivos para sorrir e, por conseguinte, torna-se mais otimista e feliz — reduzindo as limitações impostas pelo envelhecimento do corpo e do cérebro. Ao se exercitar, o corpo torna-se mais saudável, o que melhora, inclusive, a capacidade da memória. Além dos fatores supracitados, o exercício proporciona ao idoso: (a) aumento no nível de flexibilidade; (b) melhoria da saúde óssea e muscular; (c) previne e retarda doenças cardíacas; (d) e reduz as taxas de diabetes e colesterol do organismo. Para Fachine (2012, p. 7), “a atividade física moderada e também regular atua significativamente na prevenção de algumas doenças cardiovasculares, como AVC, hipertensão e doença vascular periférica”.

Atualmente, o idoso não recebe a devida valorização e atenção na sociedade brasileira; mesmo que nossa população esteja envelhecendo cada vez mais, o país não possui políticas públicas para suprir as necessidades desta população. A França, por exemplo, demorou 45 anos para dobrar sua proporção de idosos de 10% para 20%, o Brasil vai fazer isso em 19 anos (VEJA SÃO PAULO, 2018). Logo, é preciso proporcionar um envelhecimento de qualidade para essas pessoas — e uma das maneiras de atingir esse objetivo é através do exercício físico.

Envelhecer é um processo natural do ser humano e não pode ser evitado; o corpo acaba tendo limitações impostas pela idade, tanto no corpo físico quanto mental. A partir dos quarenta anos, as funções corporais começam a variar, como, por exemplo, a perda de massa muscular, conhecida como Sarcopenia [Medicina], que é a “[...] perda de força e massa muscular em decorrência do envelhecimento do organismo, em alguns casos pode ser acompanhada pela falta de coordenação motora” (AURÉLIO, 1999, n.p.); ademais, com o envelhecimento, o percentual de água do organismo também diminui.

³ JUVENAL and Persius. Braund, Susanna Morton (ed.). Cambrígia; Londres: Harvard University Press, 2004. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123244/2/361747.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2022.

Adotar hábitos saudáveis de alimentação e inserir o exercício físico na rotina do idoso traz grandes benefícios para a saúde do corpo e mente, melhora a autoestima e, se houver a possibilidade de interação com outras pessoas da mesma faixa etária, melhora a sociabilização. Para Maciel (2010, p. 1), “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.”

As limitações, a aptidão e o interesse de cada um devem ser respeitados, o importante é começar. Para Matsudo, Matsudo e Neto (2001, p. 7):

A participação dos idosos em programas de exercícios físicos consegue reverter ou retardar a perda das funções, independente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa, manter-se ativo e levar esta fase da vida de forma leve e saudável, aumentando a qualidade e a expectativa de vida, melhorando o contato com amigos e familiares, enfim, levando uma velhice feliz e saudável, e a atividade física é uma grande aliada para estas aquisições.

Além disso, a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são fulcrais para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001).

2 Exercício físico e envelhecimento saudável

2.1 Envelhecer com saúde

Atualmente, envelhecer no Brasil não é uma tarefa fácil; a população de idosos aumenta cada dia mais e as políticas públicas para suprir suas necessidades não crescem na mesma proporção. Destarte, é preciso que se envelheça com qualidade, pois “vários fatores podem prever um bom envelhecimento, entre eles: exercícios físicos regulares, relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida.” (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 170).

Outros fatores também são recomendados para um envelhecimento saudável, como, por exemplo: ter uma vida independente, uma casa, uma ocupação, afeição e comunicação, elementos imprescindíveis para que o corpo, a mente e as relações dessas pessoas estejam saudáveis (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Quanto à atividade física para a terceira idade, é preciso buscar “estratégias de intervenção específicas para essa população, levando em consideração os aspectos socio demográficos e ambientais para uma efetivação das ações de adoção e manutenção de atividades físicas.” (MACIEL, 2010, p. 1).

A atividade física é considerada enquanto saúde pública, porém precisa ser revista pelo poder público, pois é direito de todos e dever do Estado assegurá-lo — conforme citado na Lei Orgânica da Saúde (BRASIL, 1990). Tal lei assegura, já em seu Art. 3º, que a atividade física é determinante e condicionante para que o cidadão seja saudável: “ Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais.” (BRASIL, 1990, n.p.).

Com o avanço da idade, o corpo modifica-se em diversos aspectos e acaba perdendo a funcionalidade. Entende-se por funcionalidade, “ [...] a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, utilizando-se de habilidades diversas para a realização de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outros.” (MACIEL, 2010, p. 1).

Ao deixar de realizar sozinho tarefas simples, a pessoa idosa torna-se dependente de familiares, instituições ou profissionais para auxiliá-la. Isto posto, são diversos os fatores que levam a essa perda, que pode “ser atribuída a algumas modificações morfofisiológicas que ocorrem no indivíduo durante o processo de envelhecimento, limitando a sua autonomia, e conseqüentemente a independência.” (MACIEL, 2010, p. 1).

A expectativa de vida aumentou exponencialmente, porém é preciso garantir o direito a um envelhecimento adequado. No Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de primeiro de outubro de 2003), artigo terceiro, está posto que:

É obrigação da família, comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2003, n.p.).

Já no art. 9º, reforça-se a obrigação do Estado para que esta garantia seja efetivada, pois “[...] é obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.” (BRASIL, 2003, n.p.).

Por essa razão, percebe-se, por parte dos governos, algumas campanhas de incentivo à prática de esportes e exercício físico, apontando os benefícios para a saúde. Inúmeras destas campanhas enfocam a pessoa idosa, em cumprimento as leis citadas anteriormente, como o Estatuto do Idoso. O estatuto garante o direito ao um envelhecimento com qualidade de vida e autonomia, com mais saúde, vida social, funcionalidades mentais e corporais adequadas para a idade, isto é, uma pessoa ativa saudável e feliz.

O dever do Estado deve ser cumprido, mas o indivíduo deve fazer sua parte, ter a consciência de que “as pessoas são responsáveis pelo seu próprio envelhecimento, no qual denota que ao ter esta responsabilidade, sabe-se e entendem-se as consequências dos próprios atos e atitudes, sejam estes ruins ou bons, pois assim no futuro ter um envelhecimento saudável ou não.” (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 170). No entanto, este entendimento deve estar presente durante toda a vida; é preciso preservar o corpo, pensar no futuro, ter atitudes saudáveis em relação a si mesmo, para resguardar a própria saúde; assim, evita-se sofrimento nesta fase em que deveria estar aproveitando o tempo ao lado daqueles que ama e fazendo as coisas que gosta.

Segundo a OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde), envelhecimento é “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte.” (OPAS, 2003, p. 65)

Envelhecer é um processo natural, mas, segundo o Caderno de Atenção Básica – Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa, “em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência – senilidade” (BRASIL, 2006, p. 2). Isto é, diversos fatores podem tornar o envelhecimento um fardo, um momento da vida difícil para o indivíduo e para família, que tomará a dura decisão de encaminhá-lo para uma instituição ou assumirá a dura responsabilidade pelos seus cuidados.

Neste aspecto, encaixa-se o objeto desta pesquisa, que é perceber a importância do exercício físico para o idoso.

O exercício físico pode e deve ser encarado como uma das principais ferramentas do processo saúde-doença, pois a contribuição que ele traz beneficia tanto indivíduo idoso, principal alvo para esta relação, quanto o poder público com os gastos no sistema público de saúde (ZAGO, 2010, p. 3).

Para o autor, “envelhecer é um processo natural que ocorre desde o nascimento até a morte, e é caracterizado por uma série de alterações inerentes ao processo natural de envelhecimento, principalmente a partir da sexta década de vida.” (ZAGO, 2010, p. 2)

Frequentemente, o idoso é considerado incapaz, não por suas limitações motoras, apenas por um rótulo imposto pela sociedade. O Caderno de Atenção Básica afirma que: “parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita” (BRASIL, 2006, p. 6). Contudo, com o passar dos anos, o desgaste dos ossos e músculos é

inevitável, pois o corpo sente o peso do tempo, como afirma Pedrinelli, Garcez e Nobre (2009, p. 1): “O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece.”

O termo “envelhecimento ativo” surgiu no final da década de 90, sugerido pela OMS – Organização Mundial da Saúde e, segundo o Caderno de Atenção Básica, ele foi criado:

Buscando incluir, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o envelhecimento. Pode ser compreendido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (BRASIL, 2006, p. 11).

2.2 A importância do exercício físico na terceira idade

Um idoso que não está atento à sua saúde, não se alimenta direito e não pratica exercícios sentirá com maior rigor os efeitos do envelhecimento, segundo Zago:

A inatividade física é um dos fatores de risco mais importantes para todas as alterações decorrentes do processo fisiológico do envelhecimento terão repercussão nos mecanismos homeostáticos do/a idoso/a e em sua resposta orgânica, diminuindo sua capacidade de reserva, de defesa e de adaptação, o que o torna mais vulnerável a quaisquer estímulos (traumático, infeccioso ou psicológico). Dessa forma, as doenças podem ser desencadeadas mais facilmente (ZAGO, 2010, p. 3)

Ao envelhecer, o indivíduo perde massa muscular e, aos poucos, vai perdendo a força, o que afeta significativamente a funcionalidade de seu corpo, interferindo em suas atividades recreativas, sociais de do dia a dia; por isso, é importante estimular e proporcionar atividades capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde. Segundo estudos epidemiológicos, a prática das atividades físicas também proporciona benefícios nas áreas psicofisiológicas (MACIEL, 2010).

O exercício físico realiza inúmeras transformações químicas no cérebro que aumentam a capacidade de aprendizagem e a retenção de informações, tornando o idoso mais ativo e retardando a perda da memória e a demência.

A promoção da neuroplasticidade positiva, aumento da reserva cognitiva e maior densidade de conexão neuronal atribuídas ao exercício físico, assim como aumento dos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (Brain-Derived Neurotrophic Factor – BDNF), que está envolvido na otimização da reserva cognitiva, aumentando a capacidade de aprendizagem e agilidade dos processos de memória (BRAGA *et al.*, 2019, p. 2).

Entretanto, é importante escolher com cuidado a modalidade de exercício; a mais indicada para o idoso é a que envolve força e flexibilidade, pois atua diretamente na autonomia.

A perda da massa muscular é outro aspecto importante a ser abordado. A perda da força e da potência musculares leva à diminuição na capacidade de promover torque articular rápido e necessário às atividades que requerem força moderada, como: elevar-se da cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio ao evitar obstáculos. Isso, além de causar maior dependência do indivíduo, pode facilitar as quedas (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p. 1).

Logo, indica-se um programa direcionado, pois “[...] outros exercícios mais funcionais são necessários para haver ganho maior no equilíbrio e na independência do idoso. Exercícios funcionais são aqueles que reportam aos movimentos naturais, agachamento, empurrar, correr, pular, são indicados para melhorar a coordenação motora e o equilíbrio.” (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p. 1).

Isto posto, cada pessoa se encaixa melhor em uma determinada prática corporal; assim, alguns aspectos devem ser considerados no momento de escolha da atividade física para a pessoa idosa, a saber: “prazer em estar realizando esta ou aquela atividade, suas necessidades físicas, suas características sociais, psicológicas e físicas.” (BRASIL, 2006, p.77).

Ademais, alguns cuidados devem ser observados ao iniciar a prática de atividade física com idosos; por isso, é fundamental o acompanhamento de um profissional para orientar esta população a executar os exercícios corretamente, para que não haja prejuízos à saúde do idoso (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). É perigoso exercitar-se incorretamente, pois, há riscos de lesões. Além disso, a intensidade também pode prejudicar a respiração ou a frequência cardíaca desse grupo etário; por essa razão, é importante começar devagar, respeitando as limitações de cada um.

A prática corporal/atividade física deve ser de fácil realização e não provocar lesões. Deve ser de baixo impacto e ocorrer em intensidade moderada (percepção subjetiva de esforço, aumento da frequência cardíaca e/ou da frequência respiratória, permitindo que o indivíduo respire sem dificuldade e com aumento da temperatura do corpo). Recomenda-se iniciar com práticas corporais/atividades físicas de baixa intensidade e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico e pode ter limitações musculoesqueléticas (BRASIL, 2006, p. 77).

Logo, a escolha de um programa eficaz que atenda às necessidades deste público é fulcral, com vistas a melhorar a aptidão física para realizar as tarefas simples do dia a dia.

É importante que o profissional de Educação Física trabalhe especificamente a melhora das valências físicas voltada para as atividades diárias comuns e usuais ao idoso. Da mesma forma, ao profissional de Educação Física é preciso ter como objetivo principal aperfeiçoar os programas de exercícios físicos para pessoas da terceira idade, considerando todos os aspectos que a idade inevitavelmente acarreta nesta população, adequando todos os fatores e variáveis possíveis (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 12).

Programas de exercícios devem visar o aumento da resistência cardiovascular e da aptidão física, por exemplo, com exercícios com pesos de 2 a 4 vezes por semana, buscando o fortalecimento muscular. Assim, quanto ao idoso, é necessário que o fortalecimento muscular seja feito em alta intensidade para recompensar a perda da massa muscular (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p. 1).

Além dos músculos, os ossos também sofrem desgaste com o envelhecimento e, por essa razão, atividades físicas são essenciais para mitigar tais efeitos. Pedrinelli, Garcez e Nobre (2009, p. 3) afirmam que “algumas formas de exercícios têm se mostrado benéficas para retardar ou reverter a perda de massa óssea relacionada com a idade; entre essas atividades, incluem-se: exercícios com peso, corrida e aulas em academias.”

O fortalecimento muscular e ósseo inibe a probabilidade de o idoso sofrer as temidas quedas, comuns nesta faixa etária, que trazem grande sofrimento e, por vezes, até impossibilitam a pessoa de viver de forma autônoma, tornando-a acamada ou cadeirante.

A queda ou a lesão decorrente dela pode ter efeito devastador na independência do indivíduo e em sua qualidade de vida. Dentre as consequências das quedas podemos citar: lesões musculoesqueléticas (sendo a mais grave a fratura do fêmur proximal), o posterior medo de nova queda, a diminuição geral das atividades da vida diária, o deterioramento funcional, o isolamento social, a diminuição da qualidade de vida, a institucionalização e mesmo o óbito (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p. 1)

Manter a rotina de alongamentos é fundamental, já que as articulações se desgastam naturalmente, pois, segundo Pedrinelli, Garcez e Nobre (2009, p. 1), “a perda da capacidade de reter água pelo organismo associada à diminuição da capacidade para produzir proteoglicanos, causa alterações degenerativas articulares, já que a cartilagem tem menor capacidade de absorver o impacto.”

Exercícios para fortalecer tendões também são importantes, pois “há alterações na resistência do sistema musculoesquelético caracterizadas por modificações estruturais dos tendões, que se tornam mais rígidos e, conseqüentemente, com maior possibilidade de sofrer microrrupturas ou mesmo rupturas completas.” (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p. 1)

São exemplos de atividades que proporcionam benefícios e trabalham um grande grupo de músculos: andar de bicicleta; caminhar; correr; nadar; hidroginástica; e a prática de esportes como jogar futebol, tênis, voleibol e basquete, que são acessíveis, fáceis de encontrar, bem como permitem a interação social e a descontração.

Os benefícios do exercício para a pessoa idosa são nítidos; mesmo que a pessoa inicia a prática nesta fase da vida, a melhora na qualidade de vida é evidente, na execução das tarefas

diárias, na autoestima, alívio de sintomas das doenças típicas da idade, incluindo a redução de ingestão de medicamentos, maior independência e autonomia.

A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 5).

2.3 Exercícios físicos e qualidade de vida

Praticar exercícios físicos regularmente é a base para uma vida saudável, sem doenças, com força, flexibilidade, capacidade aeróbica e equilíbrio, com coordenação motora suficiente para uma vida adulta autônoma e independente. Em vista disso, pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia.

“Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição.” (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 3).

A atividade física retarda o empobrecimento das funções corporais, a manifestação de doenças crônicas, reduz o estresse, melhora a saúde mental e acrescenta qualidade aos anos da pessoa idosa. Na compreensão de Fechini (2012),

Atividades físicas regulares além de influenciar beneficentemente as capacidades funcionais e a qualidade de vida do indivíduo, também influenciam a saúde mental dos idosos. Este mesmo autor constata que a atividade física regular pode aumentar de 6 a 10 anos a expectativa de vida, aliada à qualidade. Assim, aumento na qualidade de vida refletirá também maior bem-estar, melhor autoestima, sensações de autoeficácia, redução do risco de ansiedade e depressão (FECHINI, 2012, p. 22)

Para ter saúde, é preciso mudar o estilo de vida. Assim, hábitos saudáveis auxiliarão na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida, como, por exemplo: não fumar; não ingerir bebidas alcoólicas; uma alimentação balanceada; um repouso diário entre 7 e 8 horas; controle do estresse; vidas sociais ativas; entre outros hábitos (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). Logo, uma vida mais regrada, com a prática dos hábitos supracitados, pode contribuir para diminuir a incidência de várias doenças (ZAGO, 2010).

Para garantir a qualidade de vida ao idoso, é preciso uma rotina de atividade física e uma alimentação de qualidade; um idoso que se alimenta bem e que pratica exercícios físicos regularmente tem mais disposição, energia e autoestima, pois passa a ver as transformações positivas em sua forma física. Segundo Braga *et al.* (2019, p. 2) “a prática regular de atividade

física está positivamente associada à qualidade de vida e ao bem-estar prolongado, contribuindo para o maior convívio social e melhora da autoestima de pessoas idosas.”

Discute-se intensamente o comportamento nutricional saudável, porém, no caso do idoso, este aspecto deve ser levado muito a sério. Isto posto, o *Caderno de Atenção Básica* alerta sobre as características da alimentação do idoso, pois as modificações sofridas no organismo ao longo dos anos podem modificar o aproveitamento de nutrientes pelo corpo.

Peculiaridades relacionadas ao processo de envelhecimento devem ser avaliadas criteriosamente, para que se possa distingui-las da desnutrição. A população idosa é particularmente propensa às alterações nutricionais, devido a fatores relacionados às modificações fisiológicas e sociais, ocorrência de doenças crônicas, uso de diversas medicações, dificuldades com a alimentação, depressão e alterações da mobilidade com dependência funcional. Estas alterações podem comprometer a ingestão dos alimentos e aproveitamento dos nutrientes, podendo levar à desnutrição (BRASIL, 2006, n.p.).

Para a pessoa idosa, alimentar-se bem é fundamental, para evitar doenças como hipertensão e diabetes; tal alimentação deve ser equilibrada, rica em fibras, vitaminas, proteínas, evitando produtos com muito sódio e conservantes que prejudicam o bom funcionamento do organismo. Uma alimentação adequada minimiza os efeitos do envelhecimento nos ossos e músculos, além de prevenir doenças; ademais, o consumo de ômega 3 deve ser intensificado na terceira idade. É essencial que haja o acompanhamento de um nutricionista especializado para que sejam observadas as necessidades alimentares desta fase da vida, pois a desnutrição é bastante comum nesta faixa etária e pode ocasionar diversos problemas.

Outro problema de saúde que acomete a população idosa é a osteoporose. Pedrinelli, Garcez e Nobre (2009) postulam que esta doença é caracterizada pela baixa massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, fragilizando o osso e, conseqüentemente, aumentando o risco de fraturas. Contudo, a osteoporose pode ser evitada ou ter seus efeitos minimizados, através da alimentação saudável, com consumo adequado de cálcio e ferro.

Com a maior mobilidade corporal, o idoso tem a aptidão física para desempenhar as tarefas básicas do dia a dia, como vestir-se, comer, cozinhar, passear e realizar longas viagens, sem precisar de um tutor que lhe auxilie.

Ao iniciar a prática de exercícios, a pessoa sente-se mais disposta, pois percebe que as atividades diárias não são mais tão onerosas; frequentemente, há a diminuição na quantidade de medicamentos, os sintomas das doenças crônicas são amenizados — e muitas são prevenidas através da prática da atividade física regular pela pessoa idosa.

Em virtude dos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, a procura por estas atividades aumentou consideravelmente, não somente pelos idosos, mas também por órgãos públicos que acreditam nos investimentos nesta área. Estes acreditam que isso fará com que os idosos diminuam sua frequência em hospitais, postos de saúde e a ingestão de medicamentos (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 9)

2.4 Exercício físico e saúde mental

Segundo o Caderno de Atenção Básica, a depressão é comum em pessoas idosas:

A depressão é a doença psiquiátrica mais comum que leva ao suicídio e os idosos formam o grupo etário, que com mais frequência, se suicida. Costumam utilizar os meios mais letais, ainda que não se possa ignorar os chamados suicídios latentes ou passivos (abandono de tratamento e recusa alimentar) (BRASIL, 2006, p. 101).

A incidência de casos de depressão é maior nas mulheres e, quando a saúde física está debilitada, sua probabilidade é ainda maior. A doença acarreta inúmeros impactos negativos para as pessoas desta faixa etária e, por vezes, traz prejuízos no âmbito físico e social, interferindo negativamente no estilo de vida. O abandono da família, devido a conflitos pessoais, o afastamento dos amigos, falecimento de entes queridos, o isolamento, bem como perceber que suas funções motoras estão cada dia mais debilitadas e as tarefas simples se tornam grandes desafios, podem ser disparadores para um quadro depressivo.

A depressão não é provocada por um só fator. Há um entrecruzamento de vários fatores: psicológicos, biológicos, sociais, culturais, econômicos, familiares, entre outros que fazem com que a depressão se manifeste em determinado sujeito. Não está claro por que umas pessoas se deprimem e outras não. Em alguns casos, não há motivo aparente, pode ser desencadeada por um acontecimento determinado ou por um fato negativo, ou ainda a soma de uma série de estresses psicológicos ou traumáticos para o indivíduo. As pessoas cujos parentes próximos sofreram de depressão são mais propensas a desenvolvê-la (BRASIL, 2006, p. 104).

Uma arma poderosa para combater a depressão e retardar o aparecimento da demência nas pessoas idosas é a atividade física. Através da prática corporal, é possível dar uma nova oportunidade aos idosos, para que tenham novas perspectivas, uma melhor qualidade de vida e, também, possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 12).

Movimentar-se, sentir o corpo mais capaz de desenvolver atividades cotidianas, tonificar os músculos, controlar o peso, socializar-se e fazer do exercício um momento de descontração e lazer, são fatores que aumentam a autoestima; assim, proporciona-se uma boa saúde mental, paz de espírito, bem-estar e felicidade.

Estas pessoas ao realizarem qualquer tipo de exercícios físicos estarão trabalhando tanto seu lado físico, quanto mental, sendo de suma importância que eles se mantenham saudáveis principalmente nesses aspectos, mantendo-se assim saudáveis ao longo de toda sua vida. Para que os idosos tenham qualidade de vida é fundamental que mantenham níveis de força, principalmente para seu estado psicológico, fazendo com que eles se sintam principalmente independentes em relação as suas atividades e afazeres (CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ, 2011, p. 6).

Outro distúrbio psiquiátrico que acomete pessoas idosas é a demência, definida como “[...] uma síndrome clínica decorrente de doença ou disfunção cerebral, de natureza crônica e progressiva, na qual ocorre perturbação de múltiplas funções cognitivas, incluindo memória, atenção e aprendizado.” (BRASIL, 2006, p. 105). No entanto, o distúrbio vai além dos esquecimentos; com o passar dos anos, passa a afetar diretamente a memória, fundamental para a execução das tarefas simples do cotidiano.

A demência produz um declínio apreciável no funcionamento intelectual que interfere com as atividades diárias, como higiene pessoal, vestimenta, alimentação, atividades fisiológicas e de toalete. Entre as pessoas idosas, a demência faz parte do grupo das mais importantes doenças que acarretam declínio funcional progressivo e perda gradual da autonomia e da independência. A incidência e a prevalência das demências aumentam exponencialmente com a idade (BRASIL, 2006, p. 105).

Para combatê-la, indica-se o exercício físico para estimular o cérebro, pois vem sendo reportado como uma estratégia eficiente na potencialização das funções cognitivas, na melhora da capacidade da memória e no aumento da capacidade de aprendizado. Através desta prática, retardam-se quadros em que a pessoa idosa não reconhece mais seus familiares, não lembra como realizar tarefas simples e comportamentos que aprendeu durante a vida. Isso ocorre porque o exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro, o que desencadeia uma maior oxigenação cerebral, possibilitando um grande aporte de nutrientes nesta região; ademais, regula as citocinas anti-inflamatórias e, gradativamente, aumenta a tolerância do sistema imunológico ao estresse (BRAGA *et al.*, 2019).

A saúde não está apenas relacionada às doenças detectáveis em exames; o bem-estar mental na terceira idade é tão importante quanto o físico, e a prática de atividade física contribui para que ele se efetive. Nesse sentido, o exercício físico tem-se mostrado extremamente eficaz para a relação saúde-doença, sobretudo, quando se considera o conceito de saúde como um bem-estar físico, social e mental (ZAGO, 2010).

2.5 Exercício físico e prevenção de doenças

A população tornou-se mais sedentária com o passar do tempo, pois, as facilidades da vida moderna não exigem que a pessoa se exercite; não é necessário se levantar do sofá nem para mudar o canal da televisão, pequenas distâncias são percorridas de carro e o lazer ocorre, frequentemente, em casa.

Esse fenômeno pode ser decorrente de diversos fatores, entre eles o desenvolvimento tecnológico que proporcionou mais comodidade à vida, incentivando a hipocinesia; maior vivência do lazer doméstico (por exemplo, televisão, vídeo games e jogos de computador), em virtude do crescimento da insegurança e do esvaziamento dos espaços públicos nos centros urbanos; carência de espaços e equipamentos de lazer comunitários que permitam a prática de atividades físicas, e outros fatores (MACIEL, 2010, p. 1).

É mais comum ver pessoas jovens do que idosos praticando exercícios. Isto acontece porque:

[...] com o passar dos anos, estas pessoas tendem a ficarem sedentárias, (...), não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo para sair de sua residência. Isso poderá causar doenças crônicas e degenerativas aumentando o caso de pessoas incapacitadas para a prática de atividades cotidianas (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 3).

Adotar medidas de prevenção aos desgastes do envelhecimento é fazer a manutenção da sua saúde. Em vista disso, “ a prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento.” (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 4).

Velhice não é sinônimo de doença; é possível ter uma vida ativa, física e socialmente na terceira idade. Mantendo a independência, pode-se reduzir, significativamente, a propensão a doenças crônicas — aquelas que acompanharão o indivíduo até o final de sua vida. Tais doenças interferem em todos os comportamentos, limitando e privando o idoso do convívio com familiares e amigos, além de trazer, em alguns casos, dor e sofrimento. É o caso da hipertensão arterial, doença crônica e degenerativa de origem multifatorial, isto é, diversos fatores podem estar envolvidos em sua etiologia, como, por exemplo, fatores genéticos, ambientais, estresse, entre outros (ZAGO, 2010).

Ela é uma grande vilã na vida dos idosos, pois seus sintomas prejudicam suas atividades diárias, além de ser fatal. Como ela pode ocorrer por diversos fatores, o exercício atua em cada um deles, para combatê-la, melhorando a saúde do idoso.

Na realidade, o importante é que se tenha o conhecimento de que o exercício físico pode atuar em cada um desses fatores, contribuindo para a diminuição dos valores de pressão arterial. Como exemplo, pode-se citar o aumento da liberação de óxido nítrico com o exercício. Durante a realização de qualquer exercício, percebe-se que há aumento da frequência cardíaca e do fluxo sanguíneo, que culmina num aumento do shear stress, que é a força em que o sangue “raspa” na parede arterial. Essa força é captada por mecanorreceptores que desencadeiam uma série de reações químicas, dentre elas a ativação de uma enzima responsável pela produção de óxido nítrico (ZAGO, 2010, p. 3).

A prática de exercícios permite uma visão de mundo mais positiva, o que facilita a identificação de fatores de risco, levando o hipertenso a atitudes mais saudáveis.

Pacientes hipertensos devem iniciar uma atividade física regular, pois, além de diminuir a pressão arterial, o exercício pode reduzir consideravelmente o risco de doença arterial coronária, acidentes vasculares cerebrais e a mortalidade geral, facilitando o controle do peso (BRASIL, 2006, p. 27).

A prática de exercícios exerce amplo impacto sobre as doenças cardiovasculares, consideradas a principal causa de morte, especialmente na população idosa. Quem pratica atividade física tem menor propensão a problemas do coração, pois mitiga os sintomas de várias outras doenças e pode ser considerado como um preditor de saúde (ZAGO, 2010).

Com a prática regular de exercícios, a pessoa idosa passa a ser mais saudável, diminuindo, em alguns casos, a ingestão de medicamentos; assim, pode-se reduzir significativamente os fatores causadores de doenças, que podem incapacitar ou levar a pessoa idosa à morte.

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzir sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células à insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 5).

3 Procedimentos metodológicos

A presente proposta de pesquisa baseou-se, metodologicamente, em uma revisão bibliográfica, realizada em plataformas digitais e fontes acadêmicas, como, por exemplo, artigos, teses, monografias e livros. Utilizou-se como critério de inclusão todas as referências na literatura que estavam de encontro tanto com o tema quanto para com os objetivos gerais e específicos. Após o período de coleta, seguiu-se com uma análise de todo conteúdo agregado à pesquisa. A partir desta análise, buscou-se compreender os elementos quanto ao processo de envelhecimento e os benefícios da prática de atividade física continuada na terceira idade.

4 Considerações finais

A qualidade de vida da pessoa idosa depende da sua própria iniciativa. No entanto, é importante que o poder público ofereça o suporte necessário para que isto aconteça; as leis que garantem essa qualidade de vida já existem, basta que sejam efetivadas. É fulcral, também, que o sistema de saúde ofereça subsídios para tratar os males decorrentes do desgaste inevitável do corpo humano.

É necessário, por parte da sociedade, uma mudança de perspectiva quanto à pessoa idosa, que a concebe como alguém doente, incapaz, que precisa de cuidados e, muitas vezes, um fardo. Um idoso é apenas um adulto mais velho, com mais limitações; entretanto, com a devida atenção médica, alimentação balanceada e prática regular de exercícios, pode levar uma vida autônoma e feliz — com interações sociais adequadas e convívio familiar benéfico.

Os danos funcionais causados pelo envelhecimento — que tornam o idoso frágil, portador constante de dores nas articulações e ossos, com pouco equilíbrio e suscetível a quedas incapacitantes ou fatais — podem ter seus efeitos reduzidos com a prática regular da atividade física.

Os exercícios de fortalecimento muscular devolvem ao idoso a capacidade de realizar tarefas simples do dia a dia, que, com o passar dos anos, tornam-se grandes desafios. Assim, como supracitado, alguns benefícios que a prática da atividade física proporciona são: (a) recuperar a força, antes perdida; (b) fortalecer as articulações e os ossos; (c) melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; (d) melhoria da saúde física, reduzindo os sintomas de algumas doenças crônicas e prevenindo o aparecimento de outras; (e) maior equilíbrio mental, afastando a demência e a depressão.

Conclui-se, por meio da pesquisa bibliográfica, que a prática da atividade física tem papel fundamental na melhoria da qualidade de vida na terceira idade, que é imprescindível para a conservação da habilidade funcional e autonomia, que aliados a hábitos saudáveis de alimentação, acompanhamento adequado das condições de saúde são capazes de transformar todos os aspectos da vida da pessoa idosa, tornando-a autônoma e socialmente ativa, relacionando-se com seus familiares e amigos de forma prazerosa e não dependendo deles para realizar tarefas simples do cotidiano.

Referências

A BUSCA da longevidade. **Veja.com**, [S.l.], 2018. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/a-busca-da-longevidade/>. Acesso em: 05 nov. 2020.

AURÉLIO, Buarque De Holanda Ferreira. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. Editora: Nova Fronteira, 1999.

BRAGA, Marisa Moreira *et al.* Efeito do exercício físico nas funções cognitivas em idosos depressivos: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 141-148, jan./mar. 2019. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/11524>. Acesso em: 18 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei nº 8.080 de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília: Presidência da República; Casa Civil, 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em: 10 nov. 2021.

BRASIL. **Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: Presidência da República; Casa Civil, 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 10 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 20 nov. 2021.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, [S.l.], v. 9, p. 163-175, jan./jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68>. Acesso em: 20 nov. 2021.

CHIARI, H.; MELLO, M. T; REZEAK, P; ANTUNES, H. K. M. Exercício físico, atividade física e os benefícios sobre a memória de idoso. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 2, n. 1, p. 42-49, 2010. Disponível em: <https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/34>. Acesso em: 20 nov. 2021.

FECHINE, B. R. A; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, edição 20, v. 1, n. 7, p. 1679-9844, jan./mar. 2012. Disponível em: <https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2021.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Brás Med. Esporte**, Niterói, v.7, n.1, 2001. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 25 abr. 2021.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Guia Clínica para Atención Primaria a las Personas Mayores**. 3. ed. Washington: OPAS, 2003. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3220/Educacion%20medica%20y%20salud%20\(28\),%204.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3220/Educacion%20medica%20y%20salud%20(28),%204.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 10 nov. 2020

PEDRINELLI, A; GARCEZ-LEME, L. E; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. Brás Ortop**, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009. Disponível em: <http://www.rbo.org.br/detalhes/48/pt-BR/o-efeito-da-atividade-fisica-no-aparelho-locomotor-do-idoso>. Acesso em: 05 nov. 2020.

STELLA, F; GOBBI, S; CORAZZA, D. I; COSTA, J. L. R. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, ago./dez. 2002. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6473> . Acesso em: 10 nov. 2020.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.