

## Atividade Física no processo de envelhecimento

*Barbara Lourenço Vargas Fernandes*



*Não importa se a estação do ano muda...  
Se o século vira, se o milênio é outro.  
Se a idade aumenta...  
Conserva a vontade de viver,  
Não se chega a parte alguma sem ela.  
Fernando Pessoa*

**A** clássica imagem do idoso como ser dependente e isolado do mundo está sendo transformada com a ideia de “envelhecimento ativo”, que busca desconstruir paradigmas impostos por costumes tradicionais e culturais da sociedade brasileira.

É normal que a velhice traga diminuições e limitações na capacidade funcional, ocasionando patologias inexistentes até o momento. O conjunto de danos à saúde associada a uma vida irregular, com hábitos alimentares inadequados, entre outros, pode prejudicar esse processo em vários aspectos:

⇒ Biológico - quando ocorre alteração na estrutura física;

- ⇒ Psicológico - distúrbios mentais e comportamentais;
- ⇒ Social - isolamento perante a sociedade, aspectos culturais ou qualquer mudança na sua integração social;
- ⇒ Fisiológico - diminuição progressiva das suas capacidades funcionais, dificuldade de resposta a desafios e execução das tarefas diárias (Okuma, 1998,83-139).

O processo de envelhecimento deve ser considerado dinâmico e progressivo no qual ocorrem alterações diversas, causando vulnerabilidade no idoso. A Organização Mundial da Saúde define envelhecimento ativo como a 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, sendo um desafio individual, coletivo e universal.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde ao longo da vida. Definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, ou seja, exercícios executados com a finalidade de manter a saúde física, mental e espiritual (OMS, 2001).

A Política Nacional da Saúde do Idoso (2003:37-48) se refere ao envelhecimento saudável como melhoria da capacidade funcional dos idosos, sendo perfeitamente adaptável a todos os sistemas e órgãos, como prevenção e promoção da saúde.

Fator importante é a prática regular de atividades físicas, pois com o passar do tempo o sistema imunológico declina, mas a prática de exercícios físicos colabora para diminuição dos problemas de saúde, além de favorecer recuperação mais rápida em alguns casos, como infecção respiratória.

Estudiosos afirmam que atividade física regular na velhice pode mudar o humor, auxiliar nas tarefas diárias e nas relações interpessoais. Uma das grandes resistências à prática são as mudanças de hábito, mas não é necessário praticar um determinado esporte, atividade ou recreativa desgastante, mas deve ser prazerosa e possibilitar benefícios ao executor (Incarbone, Oscar, 2007: 10,11).

Para sair da vida sedentária é preciso mudar os hábitos diários, estilo de vida, alimentação, motivação e procurar sempre um profissional da área capacitado que possa atender a todas as necessidades utilizando uma metodologia que seja satisfatória ao praticante.

A atividade física pode se tornar divertida para o idoso, afastando o sedentarismo, diminuindo o uso de remédios para dores, antidepressivos e calmantes, lembrando que ela faz par com a alimentação balanceada e motivação. A função dos profissionais é oferecer aos idosos condições satisfatórias para a realização das atividades, oferecendo programas alternativos que possam atingir os objetivos propostos. É importante que o idoso se ocupe e sinta-se incluído na sociedade, por meio do interesse e práticas esportivas, de lazer, culturais, etc..

Essas informações tornam evidente a relação entre atividade física e longevidade, porque o estilo de vida sedentária afeta o processo de busca de vida e velhice saudável. O estímulo à atividade física regularmente, a partir dos 60 anos, contribui para a manutenção corporal das capacidades físicas, aperfeiçoamento de habilidades - adquiridas ao longo da vida - e na saúde mental, com impacto positivo na saúde e na longevidade do idoso.

Ao citarmos a palavra longevidade temos um parâmetro de duração de nossa existência, porém, se não vivida com sabedoria essa etapa fica comprometida.

Com o passar do tempo o nosso organismo e corpo sofre modificações e perdas de massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio, massa óssea, aumento da gordura corporal, entre outras. Adquirindo como hábito o exercício físico, o idoso encontra um forte aliado na prevenção no processo de envelhecimento.

Do ponto de vista físico, o fator mais importante na manutenção é alimentação, rica em nutrientes para o bom funcionamento do organismo. O sedentarismo por sua vez pode causar degeneração fisiológica impedindo a realização de certos movimentos ou intensidade de esforços físicos.

Os efeitos benéficos da prática esportiva podem ajudar na reabilitação, prevenção, manutenção de algumas doenças, além, de um estilo de vida mais ativo e saudável, como indicam FARIA, JUNIOR (2001,1-12) que complementam:

Aspectos físicos e biológicos:

- ⇒ Resistência física, como lesões e quedas;
- ⇒ Diminui o colesterol;
- ⇒ Controle do nível de glicose;
- ⇒ Melhoria na capacidade cardiovascular;
- ⇒ Preservar outros tipos de doenças;
- ⇒ Sedentarismo;
- ⇒ Velocidade de andar, postura;
- ⇒ Relações sexuais;
- ⇒ Diminuição as gordura corporal;
- ⇒ Força muscular;
- ⇒ Melhora da flexibilidade;
- ⇒ Tratamento de doenças (obesidade, hipertensão, osteoporose entre outras);
- ⇒ Melhora o tempo de reação;
- ⇒ Coordenação motora;
- ⇒ Mobilidade;
- ⇒ Equilíbrio;
- ⇒ Melhora no fluxo de sangue para o cérebro;
- ⇒ Promove o bem estar físico.

A recomendação é praticar atividade apenas quando se sentir bem, iniciando gradualmente, alimentando-se antes dos exercícios, respeitando os seus limites e informando sempre qualquer sintoma.

Uma das doenças principais na população idosa é a depressão, fator de difícil reconhecimento e diagnosticada na sociedade, como um sintoma normal da velhice, o que não é. Sabendo usufruir dos momentos de lazer e ocupando o seu tempo desenvolvendo atividades diárias para manter uma mente ativa e saudável contra essa doença (Matsudo et al 2000,76-79)

Aspectos cognitivos e sociais:

- Combate à depressão;
- Autoestima;
- Conhecimento do seu próprio corpo;
- Diminuição da dependência dos familiares;
- Evita acomodação;
- Estado de humor;
- Melhora na qualidade do sono;
- Promove a saúde mental e intelectual;
- Melhora a afetividade, aumentando a socialização;
- Estimula a capacidade de concentração;
- Estimula a percepção do paciente em todos os níveis;
- Diminuição do consumo de medicamentos;
- Prevenção das funções cognitivas;
- Superação de pequenos desafios;
- Tratamento na diminuição da ansiedade e estresse;
- Imagem corporal;
- Melhora a qualidade do sono, evitando medicamentos para dormir;
- Autonomia e independência;

A prática de atividade física habitual para população idosa contribui na melhoria das capacidades funcionais e saúde mental, retardando o processo de envelhecimento e visando alcançar a longevidade com qualidade, favorecendo de forma positiva a vida de qualquer indivíduo, pois envelhecer não significa estar perto do fim, mas é depois dos 60 anos que podemos aprender a reviver.

### **Exercícios recomendados**

É recomendado qualquer tipo de exercício para a pessoa idosa, sendo adaptada a sua necessidade e vontade própria, existindo dois princípios fundamentais na escolha de uma atividade física adequada.

Primeiramente, o idoso tem que se autoanalisar e ver qual dificuldade é encontrada nas suas capacidades funcionais ao executar suas tarefas diárias como pegar ônibus, subir escadas, afazeres domésticos, por exemplo. A atividade física entrará como facilitador no desempenho das mesmas. O outro seria o organismo do idoso, ou seja, em alguns problemas de saúde a prática de atividade física pode controlar os sintomas de várias doenças, como por exemplo: a hipertensão.

Essa avaliação de saúde deve ser feita por um médico da área e a avaliação física por um educador físico. É bom lembrar que a prática de atividades físicas tem que ser prazerosa, em que o idoso se sinta bem em executá-la, seja caminhada, hidroginástica ou dançante, pensando no bem estar próprio não o que a sociedade diz a respeito disso, pois muito idoso se restringe a fazer, por exemplo, dança do ventre pelo fato de ser criticado. Portanto, a prática regular de exercícios físicos acaba tendo um impacto positivo na terceira idade.

Uma estrofe do poema “Corpo partido alma criança”, de autoria desconhecida, do livro *Um envelhecimento mais saudável*, relata bem essa questão de superação e enfrentamento da velhice perante a sociedade.

*Envelhecer não dói  
dói é o medo das pessoas  
em nos deixar ser crianças, jovens, sonhadores  
como sempre fomos a vida inteira  
desde o tempo que lhes demos vida.  
Ah! Mas assim pareço amargo  
quando o que brota em mim  
a cada precioso instante  
é a vontade de continuar a ser sempre eu mesmo”...*

*Autor Desconhecido*

## Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.18-28. Disponível em: [http://saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05\\_1109\\_M.pdf](http://saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf). Acesso em 18 de fevereiro de 2013.

ESTATUTO DO IDOSO, lei n°10, 741, de 1° de outubro de 2003.9-50.

FARIA JUNIOR, A.G. *Atividade Física para idosos: desafio para educação gerontologica*. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7,n°1,2001-1-12.Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em 1 de março de 2012.

FERNANDO Pessoa. *Abandonar as Velhas Roupas Usadas*. Disponível em: [http://pensador.uol.com.br/autor/fernando\\_pessoa/](http://pensador.uol.com.br/autor/fernando_pessoa/). Acesso em 20 de março de 2013.

INCARBONE, OSCAR. *Melhor Idade*. In: Revista Viver Nutrilite Brasil- ano 3, nº11, março de 2007.

MATSHUDO, S.M. MATSHUDO, V.K. BARROS NETO, T.I. *Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento*. Rev.Brás. Atividade Física e Saúde. 5(2), 2000.p 60-76. In: Envelhecimento e Saúde - Boletim Instituto de Saúde, nº47-Abril de 2009-76-79.

OKUMA, Silene Sumire. *O Idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papirus, 1998-pg.83-201.

Organização Mundial da Saúde, 2001, 1-1. *Saúde do Idoso*. In: A influencia das alterações Sensoriais na Qualidade de Vida do Idoso. Revista Científica Eletrônica de Psicologia- ano V,nº8, maio de 2007. Disponível em: <http://www.revista.inf.br/psicologia08/pages/artigos/edic08-anov-art03.pdf>. Acesso em 4 de janeiro de 2013.

Revista Isto É, *Envelhecer bem*. Junho de 2011- ano 35, nº2168, pp. 82-85.

*Data de recebimento: 08/11/2013; Data de aceite: 15/01/2014.*

---

**Barbara Lourenço Vargas Fernandes**. Graduada em Educação Física; Pós Graduada em Saúde e Gerontologia; Orientadora Socioeducativa e técnica em Gerontologia do Centro de Referência da Cidadania do Idoso – CROPH. Secretária de Assistência Social/ PMSP. Email: [creci.incubadora@gmail.com](mailto:creci.incubadora@gmail.com)