

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO - UMA REVISÃO LITERÁRIA.

*Flávio Alves Oliveira**

RESUMO

O século XX diferentemente de qualquer outra época, tem se destacado por profundas e radicais transformações, no aumento do tempo de vida da população. O objetivo desta revisão é estabelecer os principais benefícios da prática da atividade física durante o envelhecimento. Este artigo trata-se de uma revisão de literatura, através de busca de artigos científicos no banco de dados do Scielo e Bireme, a partir das fontes Medline e Lilacs. Os estudos que abordam o assunto são unânimes com relação à importância da atividade física na terceira idade. Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona para esta população.

Palavras-chave: Atividade Física, Envelhecimento, Qualidade de Vida.

**Graduando do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB.*

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN GING - A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

The twentieth century unlike any other era has become known for deep and radical changes, increasing the life time of the population. The objective this review is to establish the main benefits of physical activity during aging. This article it is a literature review, through a search of scientific articles in the SciELO database and Bireme from Medline and Lilacs. The studies on the subject are unanimous about the importance of physical activity in old age. It can be seen, through this study that physical activity is of fundamental importance for the quality of life of elderly people, and that there are countless benefits that physical activity provides for this population.

Keywords: Physical Activity, Aging, Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O século XX diferentemente de qualquer outra época, tem se destacado por profundas e radicais transformações, no aumento do tempo de vida da população no âmbito da saúde pública mundial. (VERAS & CALDAS, 2004). Projeções apontam que no Brasil, em duas décadas, passará de 5,1% para 8,6% o percentual de habitantes com idade superior a 60 (sessenta) anos (WONG & CARVALHO, 2006 *apud* ROCHA, TRIBESS & VIRTUOSO JÚNIOR, 2008). Com esse aumento na expectativa de vida dos idosos, há a necessidade de novas políticas públicas voltadas para o atendimento à saúde e o bem-estar dessa população. Sofrendo a Educação Física um redirecionamento na sua área de atuação.

Para Silva Júnior (2007) a Educação Física não tinha comprometimento direto com os idosos, uma vez, que se preocupava diretamente com a busca de “corpos saudáveis e fortes”, principalmente para crianças e jovens. No entanto, após o Manifesto Mundial de Educação Física realizado no ano de 2000, no Congresso Mundial de Educação Física em Foz do Iguaçu/PR, este conceito teve uma reviravolta, revisado, passou a se pensar num processo de educação do corpo ao longo da vida das pessoas, desde a infância até o envelhecimento (FIEP, 2000).

Nesse sentido, Scalzo *et al.* (2007) *apud* Schweitzer & Claudino (2010) definem o envelhecimento como: um processo dinâmico, progressivo e fisiológico, acompanhado por modificações morfológicas e funcionais, assim como modificações bioquímicas e psicológicas, resultando na diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Para o ACSM (1998) o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis desde genéticas, do estilo de vida, até as doenças crônicas, que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que se é alcançada determinada idade.

A atividade física é definida entre os profissionais da área da saúde como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, (CASPERSEN, 1985 *apud* MATSUDO, MATSUDO & BARROS NETO, 2001) tendo um papel determinante no sucesso do processo do envelhecimento.

As atividades físicas são, atualmente, entendidas como de grande relevância para a manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, constantemente ameaçado pelas agressões da vida moderna. A atividade psicofísica envolve a totalidade do ser humano, interferindo positivamente no processo de envelhecimento (DEA, 1998 *apud* GOBBI, MENEZES & TANAKA, 20??).

O objetivo desta revisão é estabelecer os principais benefícios da prática da atividade física durante o envelhecimento.

METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma revisão de literatura especializada, realizada no período de outubro a dezembro de 2010, através de busca de artigos científicos na internet, em especial no banco de dados do Scielo e Bireme, a partir das fontes Medline e Lilacs.

A busca nos bancos de dados foi realizada utilizando às terminologias cadastradas nos descritores em Ciências da Saúde criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. As palavras-chave utilizadas na busca foram: atividade física, idoso, envelhecimento, terceira idade.

Os critérios de inclusão para os estudos encontrados foram os benefícios da atividade física para o envelhecimento. Foram excluídos estudos que abordavam o envelhecimento em suas outras variáveis, mas não abordavam a prática de atividades físicas.

Em seguida buscou-se analisar os trabalhos que correlacionava os critérios de inclusão e a ação da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos que abordam o assunto são unânimes com relação à importância da atividade física na terceira idade, uma vez que esta realizada constantemente traz benefícios incontestáveis para a longevidade com uma melhor qualidade. Alguns estudos relatam que a participação de idosos em programas de atividades físicas regulares promove melhoria das funções orgânicas e garante a manutenção da capacidade funcional e principalmente, a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo (ANDEOTTI, 1999; MATSUDO, MATSUDO & BARROS NETO, 2001; NIEMAN *apud* VERAS & CALDAS, 2004; NAVARRO *et al*, 2008; PEDRINELLI, GARCEZ-LEME & NOBRE, 2009; SCHVEITZER & CLAUDINO, 2010).

Ao pesquisar a literatura sobre o impacto da atividade física regular no aparelho locomotor da população idosa, encontram-se, principalmente, estudos que avaliam o efeito do exercício físico no equilíbrio corporal do indivíduo idoso (PEDRINELLI, GARCEZ-LEME & NOBRE, 2009).

Dentre os benefícios (MATSUDO & MATSUDO, 1992) elencam os seguintes:

- Melhora da sensibilidade a insulina, levando a um melhor controle glicêmico, que pode prevenir o desenvolvimento de diabetes.
- Lipoproteínas: aumento da fração HDL, diminuição da LDL, redução significativa dos triglicérides, além da redução da atividade aterogênica dos monócitos.
- Composição corporal: com o envelhecimento há um aumento percentual da gordura corporal e diminuição da massa muscular. A atividade física reduz esta modificação.
- Várias das alterações cardiovasculares e pulmonares que ocorrem com o envelhecimento normal podem ser minimizadas ou revertidas com a prática regular de atividade física.
- Fatores hemostáticos são influenciados de várias maneiras pela atividade física, com resultado líquido de redução da atividade pró-trombótica.
- Aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas.
- Aumento da vaso dilatação dependente do endotélio, por aumento da liberação de óxido nítrico. O exercício aeróbico regular previne a perda da vaso dilatação dependente do endotélio que ocorre com o envelhecimento e restaura ao normal em adultos e idosos sedentários saudáveis.
- Melhora na imunidade, que pode diminuir a incidência de infecções e possivelmente de certos tipos de câncer.
- Melhora da função autonômica, com aumento da sensibilidade dos baroreceptores e da variabilidade da frequência cardíaca.
- Efeitos benéficos sobre a pressão arterial sistêmica.
- Um dos benefícios mais bem documentados é sobre o risco de doença coronariana e morte, havendo uma relação inversa com a prática de exercício habitual. Isto vem sendo demonstrado tanto para a prática de exercício programado, quanto para as atividades de lazer ou inseridas nas rotinas do dia. Apesar do exercício moderado já apresentar benefício sobre a mortalidade,

aparentemente há uma relação dose-resposta, com exercícios mais vigorosos demonstrando um efeito ainda maior.

- Atividade física, especialmente se vigorosa facilita a interrupção do tabagismo, além de prevenir o ganho de peso que geralmente se associa.
- Muito importante para os idosos são as evidências de prevenção ou retardo do declínio cognitivo.

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. ANDEOTTI (1999) define capacidade funcional como o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (AVD). Estas por sua vez, podem ser classificadas por vários índices. Sendo referidas como: tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja atividades mais complexas da vida cotidiana. Um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, porém, um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo, alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa (ANDEOTTI, 1999).

CONCLUSÃO

Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona para esta população, sendo de fundamental importância uma vez que possibilita a retomada da independência física, reduzindo ou retardando as chamadas doenças do envelhecimento, além de torná-las independentes quanto à realização de Atividade da Vida Diária (AVD).

Aos profissionais da área da saúde seja ele: o geriatra, o fisioterapeuta, professor de educação física, ou outro profissional que oriente a atividade física para idosos é fundamental que se considere esse sujeito em sua totalidade. Sendo o principal objetivo a ser alcançado, é a melhoria da qualidade de vida, e a maior independência, fatores essenciais para uma vida mais feliz.

Cabem, então, aos profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Posicionamento oficial exercício e atividade física para pessoas idosas, 1998**. Traduzido para o português pelos membros do CELAFISCS.

ANDEOTTI R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

FIEP – Fédération Internationale D' Education Physique. Congresso Mundial de Educação Física, Desporto e Recreação Manifesto Mundial da Educação Física FIEP, Foz do Iguaçu, BR, 2000.

GOBBI, S. MENEZES, E. TANAKA, K. **Programas supervisionados de Atividades Físicas estão associados a maior Nível de Atividade Física comparados com não supervisionados**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.

MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. **Exercício, Densidade óssea e Osteoporose**. Revista Brasileira de Ortopedia, vol. 27, n. 10, p. 730-742, 1992.

MATSUDO, S M, MATSUDO, V K R; BARROS N, T L. **Atividade. Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 7, n. 1, 2001. Disponível em doi <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922001000100002&lng=en&nrm=iso> . Acesso em 11/12/2010 10.1590/S1517-86922001000100002.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. **Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Brasília: Ministério da Justiça; 2003

NAVARRO, F M *et al*. **Percepção de Idosos sobre a prática e a importância da Atividade Física em suas vidas**. Rev Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS) 2008 dez;29(4):596-603

PEDRINELLI, A; GARCEZ-LEME, L E; NOBRE, R do S A. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso**. Rev. bras. ortop., São Paulo, v. 44, n. 2, Abr. 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010236162009000200002&lng=en&nrm=iso> . Acesso em 12/12/ 2010. doi: 10.1590/S0102-36162009000200002.

ROCHA, S V. TRIBESS, S. VIRTUOSO JÚNIOR, J S. **Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de mulheres idosas com baixa condição econômica**. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 1, p. 101-108, 1. trim. 2008.

SCHVEITZER, V. CLAUDINO, R. **A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 141 - Febrero de 2010. Acesso em: 28/10/2010

SILVA JÚNIOR, A P da. **Avaliação de idosos de dois Grupos de Convivência de Marechal Cândido Rondon à luz do ideário da Promoção da Saúde: implicações sobre a elaboração de um programa**

de educação física. Universidade São Judas Tadeu Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, São Paulo, março de 2007.

VERAS, R P. CALDAS, Célia Pereira. **Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade.** Ciência & Saúde Coletiva, 9(2): 423-432, 2004.