

A Importância de uma Vida Ativa para os Idosos

Rosa Patrício Alexandre Marinho¹

Emília de Alencar Andrade²

RESUMO

Uma vida ativa na terceira idade é de suma importância, uma vez que a atividade física traz diversos benefícios à saúde, proporciona uma melhoria na qualidade de vida e da independência funcional do idoso. O objetivo do artigo é compreender a função do exercício físico no organismo da pessoa idosa e como objetivos gerais podemos citar: enumerar os benefícios que a atividade física pode trazer para a vida do idoso e entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida na terceira idade. O método utilizado foi a pesquisa bibliográfica baseada em estudos de autores como: Castro (2001), Santana e Sena (2003), Penna e Santo (2006), Lima (2000), Nery (1993), Gil (1999), dentre outros. Os resultados desse estudo nos mostram que a qualidade de vida aumenta com a prática frequente de atividade física, principalmente se for realizada diariamente ou pelo menos três vezes na semana.

Palavras-chave: Atividade física. Benefícios. Idoso. Qualidade de vida.

ABSTRACT

An active life in old age is of paramount importance, since physical activity brings several health benefits, provides an improvement in quality of life and functional independence of the elderly. The aim of this paper is to understand the function of physical exercise in the body of the elderly and as general objectives we can cite: enumerate the benefits that physical activity can bring to the life of the elderly and understand how physical exercise can be a promoter of a better quality of life in old age. The method used was bibliographic research based on studies by authors such as: Castro (2001), Santana and Sena (2003), Penna and Santo (2006), Lima (2000), Nery (1993), Gil (1999), among others. . The results of this study show that quality of life increases with frequent physical activity, especially if performed daily or at least three times a week.

Keywords: Physical activity. Benefits Old man. Quality of life.

¹ Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil, polo Mauriti.

² Titulação.

1. INTRODUÇÃO

Os idosos representam 13% da população mundial e o Brasil possui em média 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, sendo que esse número pode aumentar de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), censo do ano de 2018.

Deste modo, Lima(2000, p.23) define os idosos como sendo:

peças que querem viver mais e viver melhor. Não querem se reconhecer como velho, por que a velhice ainda é associada a decadência física, mental, social, isto é, a doença, à dependência, à fealdade, à senilidade e à proximidade da morte. Diante dessa imagem da velhice, cheia de negatividades e de perdas, os idosos que têm saúde e se sentem participantes da vida, não se consideram velhos tampouco querem se enquadrar neste modelo cruel de velhice, pois pensam esta etapa de vida também como um período de aquisições.

Com esse entendimento, percebemos que a velhice é um momento que demanda ações emergenciais para desmitificar a imagem que as pessoas têm do idoso, pois o envelhecimento é uma ação natural do tempo que faz com que todo ser vivo envelheça, alterando sua aparência física, bem como as funcionalidades do seu corpo que passam a ser mais precárias. Todavia não podemos ver o envelhecimento humano apenas como idade avançada, mas é preciso analisar outros aspectos como o caráter social sobre a velhice.

É necessário entender as dificuldades e limitações que decorrem de causas patológicas que não são vivenciadas apenas pelos idosos, mas também pelos que convivem com os mesmos.

Para que a sociedade tenha uma imagem diferenciada do envelhecimento, se faz necessário uma educação, onde possam conhecer os direitos dos idosos e começar a vivenciar uma fase mais harmônica.

A pressão da competição faz com que muitos responsáveis esqueçam a missão de dar a cada ser humano os meios de poder usufruir de todas as suas oportunidades. Então, é necessário retomar a atualizar o conceito de educação ao longo de toda a vida, de modo a conciliar a competição que estimula, a cooperação que reforça e solidariedade que une. Por esse motivo, é importante uma reflexão sobre a dimensão da educação permanente para o segmento idoso (LIMA, 2000, p.45).

Assim como nos afirma o autor já mencionado, a educação é o único meio que pode transformar a mente humana, que mudar o conceito ou a imagem que temos de determinada fase da vida, para percebermos que cada uma delas tem sua beleza e que merece ser vivida de forma plena.

Deste modo, esse estudo tem como finalidade apresentar todos os benefícios gerados pela prática diária de atividade física, que tem sido recomendado, pois esta seria uma escolha que irá melhorar a qualidade de vida dos idosos, uma vez que é importante não apenas

aumentar os anos vividos pelos indivíduos, mas também aumentar conjuntamente com a qualidade de vida durante esse tempo.

Este estudo tem como objetivo geral, compreender a função do exercício físico no organismo da pessoa idosa e como objetivos específicos podemos citar: enumerar os benefícios que a atividade física pode trazer para a vida do idoso e entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Este trabalho utilizará como método a revisão integrativa e fará um levantamento de dados foi por meio das seguintes bases de dados: Medline, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online).

2. REVISÃO DE LITERATURA

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é o movimento que nosso corpo produz através dos músculos esqueléticos, assim como afirma Guiselini (2006, p. 23), que diz que “o termo Atividade Física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular”.

A atividade física é muito importante para o ser humano, independente da idade e com uma alimentação saudável podemos garantir um corpo saudável e com mais disposição. (FREIRE, 2014)

Como exemplo, de atividade física podemos citar a mais popular de todas que é a caminhada, pois através dela colocamos todo o nosso corpo em movimento, trazendo assim benefícios para a saúde.

A prática da atividade física é muito importante para a saúde da pessoa idosa, pois ela atua na prevenção de doenças e muitos outros benefícios, assim como Matsudo (1992), destaca:

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos;
- Contribui para o bom funcionamento do intestino;
- Diminui a ansiedade, o estresse e a depressão;
- Melhora o humor e a autoestima;
- Ajuda na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose e problemas respiratórios;

- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite;
- Aliada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal.

Portanto, vale ressaltar que a atividade física, proporciona uma grande contribuição para o nosso organismo e a saúde deste em geral. Alguns estudos relatam a importância da atividade física não só para o corpo físico, mas também para melhorar a saúde psicológica, principalmente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica.

ENVELHECIMENTO

O Envelhecimento humano é um fenômeno mundial que está aumentando de forma extremamente rápida e principalmente em países desenvolvidos. Segundo o IBGE, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no País e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%).

Segundo Dantas (2011), “Envelhecer implica ter passado pelas diversas etapas, acumulando experiências, anseios e realizações no caminho que se trilha na estrada do viver”, sendo, uma fonte de conhecimento para os mais jovens.

De acordo com Neri (2008, p. 82), “a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade”. No envelhecimento ocorrem mudanças que afetam a relação do ser humano com as pessoas e com a sociedade, danificando a qualidade de vida e intervindo no envelhecimento saudável, por isso ele deve ser compreendido na sua totalidade.

QUALIDADE DE VIDA

Segundo a OMS (1995), Qualidade de Vida é "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Diz-nos que a Qualidade de Vida pode variar de acordo com a cultura da pessoa, e que irá variar para cada um, dependendo de seus objetivos e suas expectativas.

Apesar da ideia de padrões de envelhecimento típicos e atípicos, uma boa qualidade de vida para os idosos depende de vários fatores como: a longevidade, uma boa saúde física e mental, uma boa saúde física percebida, a satisfação, um controle

cognitivo, uma competência social, a produtividade, a atividade, a eficácia cognitiva, o status social, a continuidade de papéis familiares e ocupacionais, as relações interpessoais, a autonomia e independência e um estilo de vida ativo. (MAZO, 2008, pág.12)

A qualidade de vida do ser humano, no sentido amplo da expressão, somente é compreendida se for captada nas suas múltiplas dimensões, como a vida no trabalho, a vida familiar e a vida na sociedade, a espiritualidade, enfim, em toda a vida (HEERDT, 2005).

Portanto, os fatores que são mais importantes, são aqueles que dependem unicamente de nós, da nossa visão do ideal, da nossa herança familiar e cultural, da fase da vida em que estamos, da nossa expectativa em relação ao nosso futuro, das nossas possibilidades, do lugar, da visão que temos de nós mesmos, do mundo e da vida, dos nossos relacionamentos, etc.

O ser humano, infelizmente, vive em um incessante mau-viver, ou seja, que ele tem poucos momentos de felicidade e prazer, devido ao estilo de vida moderno. Isso faz com que se tenha também maior facilidade em contrair doenças, logo devemos dar mais valor a prática de atividades físicas, aos momentos de lazer, como uma forma de viver mais leve e saudável.

3. MÉTODOS

O método foi à revisão integrativa, que permite a inclusão de estudos com abordagens metodológicas diversas, a fim de favorecer uma compreensão mais abrangente sobre determinado fenômeno ou problema de saúde. (Whittemore, 2005, p. 52-53).

O levantamento de dados foi por meio das seguintes bases de dados: MEDLINE, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online). Foram utilizadas para limitar a busca as seguintes palavras chaves: Atividade física, benefícios, idoso e qualidade de vida.

O critério de escolha dos artigos foram os que apresentaram atividade física como meio de intervenção, a contribuição desta para a população idosa e a qualidade de vida com resultado final, também foram analisados o nome do periódico, ano da publicação, título, objetivos, tipo de estudo, conclusão e o idioma português. Foram excluídos os artigos incompletos, fora do período escolhido, idioma estrangeiro, relatos de casos e onde não apresentaram relação com o tema proposto.

A amostra foi através da seleção de 5 artigos, referente aos últimos 20 (vinte) anos, ou seja, os anos de 1999 a 2019, que tinham semelhança com a temática em discurso.

A análise de dados se deu através da leitura interpretativa e criticamente para selecionar os arquivos, agrupamento e análise dos artigos alicerçada no instrumento elaborado e seleção por meio dos critérios de inclusão e exclusão.

O período de coleta de dados se deu nos meses de julho a novembro do corrente ano.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa referente aos 05 artigos, referente aos últimos 20 (vinte) anos, ou seja, os anos de 1999 a 2019, foi observado a importância da atividade física para os idosos, como ela beneficia o corpo mesmo com o passar dos anos.

Diante dos resultados das pesquisas foram observados que os exercícios são praticados pelos idosos de forma lenta, mas que aos poucos vão trazendo resultados significativos para a vida deles, inclusive o aumento da mobilidade, da força muscular, da autoestima e da qualidade de vida, fazendo com que o idoso saia do sedentarismo e do mau humor.

Segundo Ezuerra, Idoate e Barrero (2003, p:35) afirma que a atividade física

[...] deve-se à libertação de algumas substâncias chamadas endorfinas, cujo efeito sobre o cérebro é idêntico aos opiáceos (morfina e heroína). Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente (...) e melhoram os sintomas da depressão. Assim a prática do exercício físico desenvolve, na pessoa, uma acentuada alteração no estado de espírito, provocando um bem-estar e melhor capacidade de socialização.

A prática regular de atividades físicas e uma alimentação saudável ajudam a prevenir a Hipertensão, Diabetes e outras doenças, que podem ser evitadas acrescentando uma dieta adequada e os exercícios. (MOLENA, 2005).

Para Costa (1999 p:121): “À medida que a idade aumenta tornam-se mais frequentes as doenças crônicas e as intercorrências agudas, sendo várias as situações em que o exercício físico regular parece ter um efeito positivo”.

Segundo Barros (1993) a atividade física atua na área da saúde mental, regulando o sistema nervoso, melhorando o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse.

De acordo com Toscano (2009) “o Brasil dispõe de poucos dados sobre a prevalência da atividade física e sua relação com a qualidade de vida entre pessoas idosas, principalmente do sexo feminino”.

Ainda de acordo com o mesmo autor, “a produção de conhecimento sobre os vários aspectos da qualidade de vida em idosos nas várias regiões do país deve ser um esforço cada vez mais crescente, para que assim se possa intervir de forma efetiva nos programas de política de atenção ao idoso”.

O presente estudo obteve pontos positivos relacionados aos idosos que praticam atividade física, por serem de suma importância para os idosos acometidos dessa doença crônica, por sua eficácia no controle sobre as doenças, proporcionando assim uma qualidade de vida maior por meio desta prática.

Com a finalidade de melhorar a sua qualidade de vida, os idosos devem fazer os seguintes pontos:

- Os idosos de 65 anos em diante dediquem 150 minutos semanais para a realização de atividades físicas moderadas aeróbicas, ou algum tipo de atividade física intensa aeróbica durante 75 minutos, ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e intensas.
- A atividade se praticará em sessões de 10 minutos, no mínimo.
- Os idosos com mobilidade reduzida realizem atividades físicas para melhorar seu equilíbrio e impedir as quedas, três dias ou mais por semana.
- Se realizem atividades que fortaleçam os principais grupos musculares, dois ou mais dias por semana.
- Quando os idosos de maior idade não possam realizar as atividades físicas recomendadas devido aos seus estados de saúde, se mantenham fisicamente ativos, na medida em que seu estado o permita. (TAVARES, 2005).

Entretanto, foi encontrados pontos negativos, que são as dificuldades que alguns idosos tem em se levantar da cama, em andar sem apoio, que já não tem tempo para levar uma vida saudável, cansaço, assumir que não é esportista ou que já é ativo.

Ao analisarmos os artigos percebemos que há uma relação com os pontos positivos e negativos da atividade física, por isso se faz necessário que sejam desenvolvidas ações para motivar o idoso a praticá-las, para viver mais feliz e saudável.

5. CONCLUSÃO

Com todas essas mudanças ocorrendo, o idoso se torna uma demanda que requer atenção, capacitação por meio dos profissionais, para que possam oferecer um atendimento acessível, humanizado e desenvolver ações para atender essa população.

O processo de envelhecimento saudável se dar com a busca de uma dieta equilibrada e a prática regular da atividade física, além dos passeios e grupos que ajudam o idoso a ser sociável, favorecendo ao aumento da autoestima e autoconfiança.

Durante o processo de envelhecimento ocorrem várias mudanças tanto físicas, como psicológicas, ambientais e sociais, dentre as quais se destaca como de grande importância para a saúde, o sistema fisiológico mais frágil, então, estão mais propícias a terem um estilo de vida sedentário e doenças. Portanto, é de suma importância, na terceira idade, adotar hábitos que influenciam a qualidade de vida e o bem-estar. Deste modo, a vida ativa é um dos melhores remédios para combater os problemas causados pelo envelhecimento.

Os fatores que favorecem o idoso a praticar atividade física é a motivação, a busca por saúde e uma boa qualidade de vida.

Portanto, quanto mais essa faixa etária se mantém ativa, mais satisfações vão ter com a vida, consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor, tornando as atividades do dia a dia mais fácil de fazer e serem autônomos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Costa, et al. (1999). Questões Demográficas: Repercussões nos cuidados de Saúde e na Formação dos Enfermeiros. In: **Manual de Sinais Vitais: O Idoso Problemas e Realidades**. Coimbra, Formasau, pp.9-22.

Dantas, J. (2011). **Envelhecer**. Recuperado em 09 setembro, 2014, de: <http://www.pastoraldapessoaidosa.org.br/index.php/banco-de-artigos/159-envelhecer>.

Ezquerria, E. Idoate, M. Barrero, E. **Exercício Físico: O Talismã da Saúde**. Ed. Everest. Madrid.2003.

Freire RS, Lélis FLO, Fonseca JA Filho, Nepomuceno MO, Silveira MF. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais**, Brasil. Rev Bras Med Esporte. 2014;20(5):345-49.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.

- HEERDT, M. **O desafio da qualidade de vida**. Jornal “Missão Jovem” [s.d.]. Disponível em: . Acesso em: 05 set. 2019.
- LIMA, Licínio C. (2000). **Organização Escolar e Democracia Radical**. Paulo Freire e a Governação Democrática da Escola Pública. São Paulo, Cortez / Instituto Paulo Freire.
- LIMA, M. P. Reformas Paradigmáticas na Velhice do Século XXI. In: Neri, Anita, Debert, Guita. (orgs). Velhice e Sociedade. Campinas: Papyrus, 2001
- MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz: rev. educ. fis. (Online) [online]. 2010, vol.16, n.4, pp.1024-1032.
- MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. Exercício, Densidade óssea e Osteoporose. **Revista Brasileira de Ortopedia**, vol. 27, n. 10, p. 730-742, 1992.
- MAZO, Giovana Zarpellon. **Atividade Física, qualidade de vida e envelhecimento**. Editora Sulina, 2008.
- MOLENA, Fernandes et al. **A importância da associação de dieta e de atividade física na prevenção e controle do diabetes mellitus tipo 2**. Maringá, v. 27, n. 2, p. 195-205, 2005.
- Neri, A. L. (2008). **Qualidade madura no atendimento domiciliário**. In: Duarte, Y. A. O., & Diogo, M. J. D. (Orgs.). Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico, 33-47. São Paulo, SP: Atheneu.
- OMS. **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization**. Social science and medicine. v.41, n.10, 1995, p.403-409.
- TAVARES, Jair. **Atividade física: promoção da saúde do idoso**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005. Disponível em < <http://books.google.com.br>>. Acesso em 12 dez.2019
- TOSCANO, JJO, OLIVEIRA, ACC. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física**. RevBrasMed Esporte. 2009; 15(3):169-73.
- World Health Organization (2005) **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde**[Manual] Tradução Gontijo, S. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.