

O ENVELHECIMENTO E SUAS PERDAS FUNCIONAIS NA TERCEIRA IDADE: O EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS COMO FORMA DE TRATAMENTO E QUALIDADE DE VIDA

SANTOS, J. Ketylen¹
CORREIA, Evelyne²

RESUMO

Esse artigo evidenciou os aspectos que norteiam o processo fisiológico do envelhecer, com uma ótica direcionada a terceira idade e como o envelhecimento influencia em suas capacidades funcionais. A partir dessa premissa, foi feita uma revisão na literatura sobre o efeito do exercício físico e seus benefícios para a terceira idade como forma de tratamento, e sua influência na melhora da qualidade de vida. O envelhecimento ocorre no que se refere a fatores biológicos, sociais, psicológicos e fisiológicos para todos os seres vivos ao longo da vida. Na terceira idade também ocorre a depressão e os lapsos de memória, que se constitui na enfermidade mental comprometendo a qualidade de vida e sendo assim um fator de risco para a pessoa na terceira idade. A participação de um cronograma de atividade física regular se torna essencial para minimizar e tratar os declínios causados pelo envelhecimento, elevando a auto estima, funções cognitivas favorecendo um envelhecimento saudável, seguro e prevenindo outros possíveis agravos.

Palavras-chave: Saúde, Envelhecimento, Exercício Físico

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos na terceira idade é fundamental para o envelhecimento saudável, o exercício físico influencia na saúde do corpo das pessoas, ele pode prevenir doenças, e auxilia na melhoria da qualidade de vida. Partindo da premissa *'Mens sana in corpore sano'* Juvenal (2004), "Mente sã em corpo são". O estudo procurou na bibliografia comprovar que a saúde mental do idoso está diretamente ligada à saúde do seu corpo, o exercício físico é de suma importância para melhorar e evitar quadros de ansiedade e depressão, com a modificação do estilo de vida.

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 1955358

² Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

Artigo publicado em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2153>

A prática de exercício físico também está ligada a qualidade do sono, 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 muitas vezes causam inclusive acidentes. O estudo também identificou na literatura médica que o exercício previne doenças em indivíduos de todas as idades. Um fator importante a ser considerado sobre o exercício físico é a melhoria na autoestima da pessoa idosa, o que parece aumentar em muito a expectativa de vida, o idoso encontra motivos para sorrir e conseqüentemente para viver, tornando-o mais otimista e feliz, pois reduz as limitações impostas pelo envelhecimento do corpo e do cérebro. Ao exercitar o corpo torna-se mais saudável também melhorando inclusive a capacidade da memória. O exercício proporciona ao idoso, maior flexibilidade, melhora a saúde óssea e muscular, previne e retarda doenças cardíacas, reduz as taxas de diabetes e colesterol do organismo. Para Fachine 2012 p.07 “a atividade física moderada e também regular atua significativamente na prevenção de algumas doenças cardiovasculares, como doença cardíaca isquêmica, AVC, hipertensão, doença vascular periférica.”

O idoso hoje na sociedade brasileira não recebe a devida valorização e atenção, mesmo que nossa população esteja envelhecendo mais a cada dia, o país não possui políticas públicas para suprir as necessidades desta população. A França demorou 45 anos para dobrar sua proporção de idosos de 10% para 20%. O Brasil vai fazer isso em 19 anos” (Revista Veja São Paulo, 14/11/2018), é preciso proporcionar um envelhecimento de qualidade para essas pessoas, e uma das maneiras de conseguir isso é através do exercício físico.

Envelhecer é um processo natural do ser humano que 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, ocorre a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, 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), com o envelhecimento o percentual de água do organismo também diminui.

Adotar hábitos saudáveis de alimentação e inserir o exercício físico na rotina do idoso traz grandes benefícios para a saúde do corpo e da mente, melhora a autoestima e algumas vezes, se houver a possibilidade de interação com outras pessoas da mesma faixa etária melhora a sociabilização. Para MACIEL 2010 p.01 “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 2001 p. 07) “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. Segundo (MATSUDO 2001 p. 28) “a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. ”

2. EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

2.1 Envelhecer com Saúde

Envelhecer no Brasil, atualmente não é uma tarefa muito fácil, a população de idosos aumenta cada dia mais e as políticas públicas para suprir suas necessidades não crescem na mesma proporção, é preciso que se envelheça com qualidade e “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.09)

Outros fatores também são recomendados como: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. (Civinski, Montibeller, Braz 2011 p.08), todos eles são fatores imprescindíveis para que o corpo, a mente e as relações dessas pessoas estejam saudáveis.

E no que se diz respeito a Atividade Física para a terceira idade é preciso buscar “estratégias de intervenção específicas para essa população, levando em consideração os aspectos sócios demográficos e ambientais para uma efetivação das ações de adoção e manutenção de atividades físicas. (Maciel, 2010 p.01).

A Atividade física é vista nos dias de hoje como saúde pública, precisa ser revista pelo poder público, haja visto que é direito de todos e dever do Estado conforme citado

na Lei Orgânica da Saúde (Lei 8080, de dezenove de setembro de 1990), que já assegura, em seu Art. 3º que ela 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).

Com o avanço da idade o corpo sofre alterações em todos os seus aspectos, e inegavelmente acaba perdendo a funcionalidade, entende-se por funcionalidade: “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.01).

Ao deixar de realizar tarefas simples a pessoa idosa vai tornando-se dependente de familiares, instituições ou profissionais para auxiliá-la, são diversos 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.01).

Atualmente a expectativa de vida aumentou muito, mas não é o suficiente acrescentar anos a vida, é preciso acrescentar vida aos anos, 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), e no art. 9º—reforça a obrigação do estado para que esta garantia seja efetivada “ 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).

Por isso, é perceptível por parte dos governos algumas campanhas de incentivo a prática de esportes e exercício físico, apontando os benefícios para a saúde, e muitas delas trazem o foco para a pessoa idosa, em cumprimento as leis citadas anteriormente, como o Estatuto do Idoso que 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, enfim uma pessoa ativa saudável e feliz.

Sabemos muito bem que o Estado possui o dever em cumprir o que é de direito do cidadão, o qual também tem o dever de cumprir as suas obrigações com a sociedade.

Civinski Montibeller (Braz 2011 p.08) nos relata 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.

Este entendimento deve ser presente durante toda a vida, é preciso preservar o corpo, pensar no futuro, ter atitudes saudáveis em relação a si mesmo para preservar a própria saúde evitando sofrimento na fase da vida 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”.

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 indivíduo e para a sociedade, segundo Zago “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 ele, envelhecer “É um processo natural que ocorre desde o nascimento até a morte, e que 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)

Por vezes o idoso é visto como incapaz, e não por suas limitações motoras, apenas por um rótulo colocado nele 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), porém como passar dos anos o desgaste dos ossos e músculos é inevitável, o corpo sente o peso do tempo como afirma (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.01) “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”, surge 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 a 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).

Durante o processo de envelhecimento o indivíduo perde massa muscular e força, afetando significativamente a funcionalidade corporal, interferindo em suas atividades recreativas, sociais 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 proporciona benefícios nas áreas psicofisiológicas” (Maciel, 2010 p.01). O exercício físico promove transformações químicas no cérebro que aumentam a

capacidade de aprendizagem e a retenção de informações, tornando o idoso mais ativo, 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. 02).

É importante o cuidado na escolha da modalidade de exercício, para o idoso são indicados exercícios que envolvem força e flexibilidade, pois são elas que atuam 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.01)

É indicado um programa direcionado, “outros exercícios mais funcionais são necessários para haver ganho maior no equilíbrio e na independência do idoso” (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.01). Exercícios funcionais são aqueles que reportam aos movimentos naturais, agachamento, empurrar, correr, pular, são indicados para melhorar a coordenação motora e o equilíbrio.

Cada pessoa se adequa em uma prática corporal diferente, estes aspectos devem ser observados e levados em consideração: “prazer em estar realizando esta ou aquela atividade, suas necessidades físicas, suas características sociais, psicológicas e físicas.” (Brasil 2006 p.77).

Alguns cuidados devem ser observados ao iniciar a prática de atividade física para idosos, por isso é fundamental o acompanhamento de um profissional cujo “principal papel do profissional é orientar essa população para que executem os exercícios de forma correta, para que assim não prejudiquem sua saúde.” (Civinski, Montibeller, Braz 2011 p.12). É arriscado se exercitar de forma incorreta devido a possíveis lesões, ou com intensidade prejudicial à respiração ou a frequência cardíaca, é recomendado começar devagar e respeitar 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).

A escolha de um programa eficaz e que atenda às necessidades deste público, visando 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).

O programa de exercícios deve visar o aumento da resistência cardiovascular, da aptidão física, por exemplo, com exercícios com pesos de 2 a 4 vezes por semana, buscando o fortalecimento muscular. “Assim, no idoso, é necessário que o fortalecimento muscular seja feito em alta intensidade” (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.01), para compensar a perda da massa muscular.

Não só os músculos enfraquecem com o envelhecimento, mas os ossos também sofrem desgaste e necessitam de exercícios para fortalecimento, sobre isso (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.03) “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 do idoso sofrer as temidas quedas, comuns nesta faixa etária, trazem um grande sofrimento e por vezes até impossibilitam a pessoa de seguir com sua vida 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.01)

Manter a rotina de alongamentos é fundamental, já que as articulações se desgastam naturalmente, pois segundo (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.01) “A

perda da capacidade de reter água pelo organismo, devido ao envelhecimento, associada à diminuição da capacidade para produzir proteoglicanos, causa alterações degenerativas articulares, já que a cartilagem tem menor capacidade de absorver o impacto”.

São de grande importância também, os exercícios para fortalecer tendões e ligamentos, pois segundo (Pedrinelli, Garcez, Nobre, 2009 p.01) “Ainda 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 micro rupturas ou mesmo rupturas completas”

São exemplos de atividades que proporcionam um grande benefício, que trabalham um grande grupo de músculos: andar de bicicleta, caminhar, correr, nadar, hidroginástica, praticar esportes como jogar futebol, tênis, voleibol e basquete, são acessíveis, fáceis de encontrar, 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, fica evidente a melhora na qualidade de vida, 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.05).

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. “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.03).

Zago (2010, p.03) ratifica que “o exercício físico pode e deve ser encarado como uma das principais ferramentas do processo saúde doença, pois a contribuição que ele traz beneficia o indivíduo idoso, principal alvo para esta relação.

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 Shephard (2003) apud (FECHINI 2012 P.22)

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 auto eficácia, redução do risco de ansiedade e depressão. (FECHINI 2012 P.22)

Para se ter saúde é preciso mudar o estilo de vida, hábitos saudáveis como: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, uma alimentação balanceada, um repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vidas sociais ativas, entre outros hábitos, irão auxiliar na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida. (Civinski, Montibeller, Braz 2011 p.05). Começar uma vida regrada, praticando exercícios, Segundo Zago, “incluindo alimentação balanceada e prática regular de exercícios físicos, pode contribuir para diminuir a incidência de várias doenças, ”. (Zago, 2010 p. 3).

Para garantir a qualidade de vida ao idoso é preciso uma rotina de atividade física, alimentação de qualidade, enfim, hábitos de vida saudáveis, 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. 02) “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.”

Muito se fala em comportamento nutricional saudável, no caso do idoso este aspecto deve ser levado mais a sério, pois o Caderno de atenção básica, trata sobre as características da alimentação do idoso, já que as modificações sofridas no organismo ao longo dos anos podem modificar o aproveitamento de nutrientes pelo corpo.

Ter uma alimentação equilibrada é fundamental em qualquer idade, mas para a pessoa idosa é preciso redobrar a atenção, para evitar doenças como hipertensão e diabetes, ela está diretamente ligada a qualidade de vida e deve ser saudável e 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 e previne doenças, o consumo de ômega 3 deve ser intensificado na terceira idade, é muito importante que haja o acompanhamento de um nutricionista especializado, para que sejam observadas as necessidades alimentares desta fase da vida, é preciso ficar atento, 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, Nobre, 2009 p.01) nos diz que é uma doença caracterizada pela baixa massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, levando a estado de fragilidade do osso e, conseqüentemente, a aumento do risco de ocorrência de fraturas. Ela pode ser evitada, ou ter seus efeitos minimizados pela 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 até poder passear e fazer longas viagens sem precisar de um tutor que lhe auxilie.

Ao iniciar a prática de exercícios a pessoa sente-se mais disposta, percebe que as atividades diárias não são mais tão onerosas, muitas vezes há a redução na utilização de medicamentos, os sintomas das doenças crônicas são amenizados e muitas delas 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 2011 P.09)

2.4 Exercício Físico e Saúde Mental

A depressão é comum em pessoas idosas, segundo o Caderno de Atenção Básica (Brasil, 2006 p.101)

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) .

Sua incidência é maior nas mulheres, quando a saúde física está debilitada sua probabilidade é muito maior, ela traz grandes consequências negativas nas pessoas desta faixa etária, por vezes ela traz prejuízos no âmbito físico e social interferindo negativamente no estilo de vida. O Abandono da família muitas vezes por conflitos pessoais, o afastamento dos amigos, falecimento de entes queridos, o isolamento, 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 nova oportunidade aos idosos, para que assim estes tenham novas perspectivas de vida, uma melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade”. (Civinski, Montibeller, Braz 2011 p.12).

Se manter em movimento, sentir o corpo mais capaz de desenvolver atividades cotidianas, tonificar os músculos melhorando a autoestima, controlar o peso, socializar-se, fazendo do exercício um momento de descontração e lazer torna a pessoa mais contente, permite um estado de sanidade mental, de paz de espírito, proporcionando um bem-estar e a sensação de estar feliz consigo mesmo.

Estas pessoas ao realizarem qualquer tipo de exercício físico 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 às suas atividades e afazeres. (Civinski, Montibeller, Braz 2011 p.06).

Outro distúrbio psiquiátrico que acomete pessoas idosas é a demência, segundo o Caderno da Atenção Básica (Brasil 2006 p. 105) “Demência é 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” ela vai além dos esquecimentos rotineiros comuns com o passar dos anos, ela afeta diretamente a memória, que é 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 auxiliar no combate a demência, o exercício físico é indicado, para estimular o cérebro, já que ele “vem sendo reportado como uma estratégia eficiente na potencialização das funções cognitivas” (BRAGA, et al.,2019 p. 02), melhora a capacidade da memória e aumenta a capacidade de aprender, retardando quadros onde a pessoa idosa não reconhece mais seus familiares, não lembra como realizar tarefas simples e desaprende todos os comportamentos humanos que aprendeu na vida, isso se dá pois, , o exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro, o que desencadeia uma maior oxigenação cerebral, possibilitando um grande aporte de nutrientes nesta região, além de regular as citocinas anti-inflamatórias, e gradativamente aumentar a tolerância do sistema imunológico ao estresse (BRAGA, et al.,2019 p. 02),

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 fortemente para que ele se efetive o “o exercício físico tem-se mostrado extremamente eficaz para a relação saúde-doença, sobretudo quando se leva em consideração o conceito de saúde como um bem-estar físico, social e mental. (Zago, 2010 p. 3).

2.5 Exercício Físico e Prevenção de Doenças

A população de maneira geral tornou-se mais sedentária com o passar do tempo, as facilidades da vida moderna não exigem que a pessoa se exercite, não é necessário levantar do sofá nem para mudar o canal da televisão, pequenas distâncias são percorridas de carro e o lazer é dentro de 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, videogames 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.01).

É comum ver mais 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.03).

Adotar medidas de prevenção aos desgastes do envelhecimento é fazer a manutenção da sua saúde. 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.04).

Não mais a velhice é sinônimo de doença, uma forma de levar a vida de maneira ativa, física e socialmente, mantendo a independência reduzirá significativamente a propensão a doenças crônicas, que são aquelas que acompanharão o indivíduo até o final de sua vida, ela interfere em todos os comportamentos, limitando, privando o idoso do convívio com familiares e amigos, além de trazer, em alguns casos dor e sofrimento, que é o caso da hipertensão arterial, é uma doença crônica degenerativa de origem multifatorial, ou seja, diversos fatores podem estar envolvidos em sua etiologia como, por exemplo, fatores genéticos, ambientais, estresse, dentre outros. (Zago 2010 p.3).

Ela é uma grande vilã na vida dos idosos 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 stress, que é a força em que o sangue “raspa” na parede arterial. Essa força é captada por mecanoreceptores 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 positiva do mundo, o que facilita a identificação de fatores de risco, levando o hipertenso a atitudes mais saudáveis.

Realizar uma Prática Corporal / Atividade Física regular Pessoas hipertensas devem iniciar uma Prática Corporal/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 mortalidade geral, facilitando o controle do peso. Ver descrição sobre prática corporal/atividade física, (Brasil, 2006 pág. 21).

O principal impacto é sobre as doenças cardiovasculares, que são consideradas a principal causa de morte, especialmente na população idosa. (Zago 2010 p.3). Quem pratica atividade física, tem menor propensão a problemas do coração. ” O exercício físico possui efeito direto em várias outras doenças e pode ser considerado como um preditor de saúde, como é o caso das doenças cardiovasculares. (Zago 2010 p.3).

Com a prática de exercícios físicos, regularmente a pessoa idosa passa a ser mais saudável, diminuindo em alguns casos inclusive a ingestão de medicamentos, ao consultar-se com o médico e apresentar os resultados dos exames, estes podem apresentar reduções significativas nos fatores causadores de doenças que podem incapacitar os levar à morte a pessoa idosa.

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, reduzirem sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a 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.05).

3. METODOLOGIA

A seguinte proposta de pesquisa baseou-se metodologicamente e sua revisão bibliográfica, onde para esta estrutura seguiu com a coleta de materiais estes recolhidos de plataformas digitais e fontes acadêmicas, em relação ao material para análise o foco voltou-se para artigos, teses, monografias, artigos de revistas e livros, para qual foi usado 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 a pesquisa, a partir desta análise buscou-se a compreensão dos elementos abordados na proposta do trabalho visando esclarecer o processo de envelhecimento e após uma intervenção de um programa de atividade física quais os benefícios da prática continuada na terceira idade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mudança esperada na qualidade de vida da pessoa idosa depende da atitude dela em iniciar uma mudança em sua forma de viver, é importante que o poder público dê o suporte para que isto aconteça, as Leis existem, basta sejam cumpridas, que o sistema de saúde ofereça subsídios para tratar os males decorrentes do desgaste inevitável do corpo humano.

É perceptível a necessidade da mudança na mentalidade da sociedade, sobre o preconceito para com a pessoa idosa, vendo-a como alguém doente, incapaz, que precisa de cuidados e muitas vezes até como um fardo, um idoso é um adulto mais velho, com mais limitações, mas que 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 suscetível a quedas incapacitantes ou fatais podem ter seus efeitos reduzidos com a atividade física incluída regularmente na sua rotina.

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, recuperar a força antes perdida, fortalecer as articulações, os ossos,

melhorar o equilíbrio e a coordenação motora, além de melhorar a saúde física reduzindo os sintomas de doenças algumas crônicas, prevenindo o aparecimento de outras, buscando um equilíbrio mental afastando a demência e a depressão são alguns dos benefícios que a prática da atividade física proporciona.

É possível concluir por meio da pesquisa bibliográfica realizada para esse artigo, 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

BRASIL, **Ministério da Saúde. Lei Orgânica da Saúde**. Brasília: 1990.

_____. Lei nº 8842/94 **Política Nacional do Idoso**. Brasília, 1994.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento da pessoa idosa**. Brasília 2006.

CIVINSKI, C., MONTIBELLER, A., BRAZ, A. L. O. **A importância do exercício físico no envelhecimento**. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan. /Jun.): 163-175.

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. Vol. 2. NO 1. (2010). pp. 42-49.

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. ISSN: 1679-9844 Edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012 D. O. I: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO Turíbio Leite Barros, **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**, Rev. Brás Med. Esporte vol.7 no.1 Niterói 2001 disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002&lng=pt&tlng=pt. Acesso em 25 abr. 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.

PEDRINELLI, A., GARCEZ-LEME, L. E., NOBRE, R. S. A. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso**. Rev. Brás Ortop. 2009, 44(2):96-101.
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. Ago/Dez 2002, Vol. 8 n.3. pp. 91-98.
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, vol. 13, núm. 1, 2010, pp. 153-158. Rio de Janeiro, Brasil.