



Ponto de Vista

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE EM PESSOAS IDOSAS: QUAL A RELAÇÃO?

PHYSICAL EXERCISE AND HEALTH IN ELDERLY PEOPLE: WHICH THE RELATIONSHIP?

Resumo

Saulo Vasconcelos Rocha¹
Lélia Renata V. Carneiro²
Jair Sindra Virtuoso Júnior²

O propósito deste ponto de vista foi descrever o papel da atividade física no processo de envelhecimento saudável. As evidências epidemiológicas quanto as clínicas experimentais indicam a importância e/ou efetividade da prática da atividade física na manutenção da aptidão funcional na velhice, na prevenção e minimização das doenças crônico-degenerativas (hipertensão, osteoporose, diabetes), além da melhora na capacidade funcional e aumento da auto-estima o que favorece as pessoas mais idosas a oportunidade de viver de forma autônoma.

¹Faculdades de Tecnologia e Ciências (FTC)
Itabuna – BA – Brasil

²Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde, Departamento de Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)
Jequié – BA – Brasil

Palavras-chave: envelhecimento, atividade física, saúde.

Abstract

The purpose of this point of view went to describe the paper of the physical activity in the process of healthy aging. The Epidemic evidences as the experimental clinic indicates the importance and/or effectiveness of the practice of the physical activity in the maintenance of the functional attitude in the age, in the prevention and reduction of the chronic-degenerative diseases (hypertension, osteoporose, diabetes), besides the improvement in the opportunity to live in an autonomous way.

Key words: aging, physical activity, health.

E-mail
saulorochoa@yahoo.com.br

Introdução

O aumento do contingente de idosos é um dos fenômenos que mais se evidencia na sociedade atual. Tal acontecimento é resultante de uma série de fatores, dentre os quais se destacam os avanços da ciência que possibilitaram o desenvolvimento de recursos que contribuíram para o aumento da longevidade, favorecendo o controle de patologias, técnicas cirúrgicas mais sofisticadas e eficientes, além de diagnósticos mais precisos. Conforme informações disponibilizadas pelo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística¹, a projeção da população idosa no Brasil é de crescimento, devendo tal população ser superior a 25 milhões de pessoas no ano de 2020.

Tal fenômeno faz com que diversas áreas científicas intensifiquem os estudos sobre questões relacionadas ao envelhecimento humano, dentre tais áreas a da atividade física relacionada á saúde está interessada em elaborar

estratégias que possam contribuir na prevenção e no desenvolvimento da capacidade funcional, ou seja, está preocupada com a condição das pessoas realizarem as atividades da vida diária de maneira independente².

No entanto, tal fenômeno mundial caracterizado pelo aumento da longevidade nem sempre se faz acompanhar por uma vida salutar, autônoma e com qualidade³. Há diferenças no crescimento do contingente de idosos nos países mais ricos em relação aos mais pobres. Enquanto que nos países desenvolvidos tal aumento da população idosa vem ocorrendo de forma paralela com a modificação da estrutura da sociedade, de tal forma que se torna mais eficaz o atendimento dos mais velhos⁴. Nos países em desenvolvimento a população idosa vem aumentando em um cenário de pobreza e despreparo⁵.

O ideal seria que as pessoas idosas tivessem suporte necessário nos diferentes setores da sociedade de forma a favorecer uma longevidade com mais qualidade de vida. O propósito deste ponto de vista foi descrever a efetividade dos programas de atividade física sobre alguns indicadores de saúde em pessoas idosas.

Exercício, Envelhecimento e Saúde

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo⁶, bem como pelo surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados, a exemplo do tabagismo, ingestão alimentar incorreta e do sedentarismo⁷.

O envelhecimento é um processo que do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo com o avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual. Tal processo é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, da capacidade cardio-respiratória, o que dificulta a realização das atividades da vida diária na manutenção de um estilo de vida saudável⁸.

A diminuição da capacidade funcional acelerada pelo desuso do sistema músculo-esquelético pode ser compensada pela prática regular de exercícios físicos ou na adoção de um estilo de vida ativo. Estudos recentes confirmam que a manutenção de atividades físicas e mentais retarda os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando a autonomia do idoso^{7,9}.

A preservação da autonomia funcional das pessoas idosas parece está relacionada com o padrão de atividade física exercida ao longo da vida⁴. O comportamento da prática de atividade física na população brasileira vem sofrendo modificações constantes, até algumas décadas anteriores as pessoas eram mais ativas em seu cotidiano, porém com o advento da indústria e a acentuada migração do campo para as cidades configurou-se uma mudança nos hábitos de vida da população, devido a menor necessidade de realização de esforços físicos.

Tal comportamento propiciou o estabelecimento das doenças hipocinéticas no percurso do processo do envelhecer, principalmente na fase da velhice. Estudos realizados por Ramos⁴ na cidade de São Paulo constatou que há um considerado declínio da capacidade funcional dos idosos com o

decorrer da idade. A capacidade funcional é influenciada por diversos fatores, dentro os quais a aptidão física se destaca¹⁰. Em levantamento bibliográfico realizado por Matsudo et al⁸ foi observado que as perdas relacionadas a aptidão física são menores em indivíduos fisicamente ativos.

O consenso do Colégio Americano de Medicina Desportiva¹¹ atribui alguns benefícios para a inclusão da prática regular de atividade física no cotidiano das pessoas idosas, destacando-se a redução e /ou preservação de alguns declínios nos componentes da aptidão física associados com o envelhecimento, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, a maximização da saúde psicológica, a manutenção da capacidade funcional, o auxílio na reabilitação de doenças crônicas e agudas e a inversão da síndrome do desuso.

Os resultados de alguns estudos indicam a efetividade dos programas de atividade física na população idosa (tabela 1).

Tabela 1 - Efetividade de programas de exercícios físicos na melhoria de alguns indicadores de saúde em pessoas idosas.

Autor	Ano	Amostra	Grupo controle	Intensidade	Duração	Resultados
Villanova et.al ¹²	2005	200 sujeitos	não	moderada	9 meses 3x por semana	↑gasto calórico diário ↓ peso corporal
Cheik et al ¹³	2003	54 sujeitos	sim	-	16 semanas	↓depressão ↓ansiedade
Alves et.al ¹⁴	2003	74 mulheres	sim	moderada	45 minutos 2 x por semana 12 semanas	↑aptidão física
Coppola et. al ¹⁵	2004	30 sujeitos	não	60% da Fc reserva	40 minutos 3 x por semana 12 semanas	↑equilíbrio homeostático ↑Vo2 máx
Antunes et. Al ¹⁶	2005	46 homens	sim	moderada	60 minutos 3 x por semana 6 meses	↑Vo2 máx Mudanças no metabolismo basal
Brandon et.al ¹⁷	2004	55 sujeitos	sim	moderada	24 meses	↑força
Ferrara et.al ¹⁸	2004	-	não	70% da Fc de reserva	2 x por semana 6 meses	↑sensibilidade a insulina ↑força

Os estudos demonstram os benefícios oriundos de uma prática regular de atividades físicas na saúde das pessoas idosas. O tempo de intervenção de atividade predominante durante o programa, será decisivo para os incrementos nas capacidades físicas.

Além disso, a depender da duração e da intensidade dos exercícios os resultados serão diferentes. Os programas destinados a grupos de idosos se baseiam em exercícios de intensidade moderada, com duração entre 40-60 minutos com a freqüência de 2 a 3 vezes por semana. Convém destacar que a maior parte dos programas de atividades físicas está com o tempo de duração

abaixo do recomendado a saúde que é de 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada¹⁹.

Os principais benefícios encontrados nos estudos demonstrados na tabela 1 foram a diminuição do peso corporal, a diminuição do risco cardiovascular, a melhoria da capacidade cardiovascular, o aumento da força muscular, o aumento da sensibilidade a insulina, além de aumentos significativos na aptidão funcional.

A participação de idosos em programas de exercícios físicos poderá influenciar positivamente o processo de envelhecimento, podendo proporcionar a tais pessoas uma longevidade com mais qualidade. A melhoria nas funções orgânicas favorece a manutenção da autonomia funcional, o controle e prevenção de doenças, a exemplo de diabetes, hipertensão, enfermidades cardíacas, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose e dor crônica²⁰.

Considerações Finais

Os benefícios da prática regular de atividade física/exercício físico estão bem documentados na literatura científica especializada na área, principalmente na velhice em virtude das modificações funcionais ocorridas nesse período serem mais críticas. Quando se observa os programas de exercícios físicos oferecidos para grupos de idosos, há uma tendência de oferecimento de tais programas em uma frequência semanal abaixo do mínimo recomendado a saúde. No entanto, os programas de exercícios físicos relatados nesse estudo indicam melhorias em diferentes indicadores de saúde.

A prática de exercícios físicos regulares proporciona aos idosos uma maior proteção contra as enfermidades crônicas degenerativas, traz benefícios para com a aptidão funcional e possibilita ao idoso ter uma vida mais salutar, com melhorias na auto-estima e no bem-estar favorecendo uma vida com mais qualidade.

Referências Bibliográficas

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo demográfico. Características da população e dos domicílios: resultados do universo*. Rio de Janeiro:IBGE; 2000.
2. Heikkine RL. *O Papel da atividade física no envelhecimento saudável*. (M.F.s. Duarte & M. V. Nahas, trad.). Organização Mundial de Saúde; 1998.
3. Carvalho MJ. Contribuições da Atividade Física na 3ª idade. In: Silva FMS, organizador. *Produção do Conhecimento no Treinamento Desportivo e Diversidade*. João Pessoa: Editora Universitária 2000; p. 2237-46.

4. Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cad Saúde Pública* 2003; 19(3):793-8.
5. Gazzale FK, Lima MS, Tavares BF. Sintomas depressivos e fatores associados em população idosa no sul do Brasil. *Rev Saúde Pública* 2004; 38(3):365-71.
6. Faro JR, Lourenço AFM, Barros Neto TL. Alterações Fisiológicas e Atividade Física na Terceira Idade: prescrição de exercício. *Rev Âmbito de Med Desportiva* 1996; 6: 8-10.
7. Ferruci L, Izmirlian G, Leveille S, Philips CL, Corti MC, Crock DB, Guralnik JM. Smoking, physical activity, and active life expectancy. *Am J Epidemiol* 1999; 149(7):365-71.
8. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev Bras Ciên e Mov* 2000; 5(4):19-30.
9. Aguedo-Torres H, Fratiglioni L, Guo Z, Viitanen M, Von SE, Winblad B. Dementia is the major cause of functional dependence in the elderly: 3 – year follow-up data from a population based study. *Am J Public Health* 1998; 88(10):1452-6.
10. Morey MC, Pieper CF, Cornoni-Huntley J. Physical fitness and functional limitations in community-dwelling older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 30(5):715-23.
11. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 10:992-1008.
12. Villanova N, Pasqui F, Burzacchini S, Forlani G, Manini R, Suppini A. A physical activity program to reinforce weight maintenance following a behavior program in overweight/obese subjects. *In J Obes* 2006; 30(4):697-703.
13. Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, T S, Antunes HKM, Mello MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev Bras Ciên e Mov* 2003; 11(3):45-52.
14. Alves RV, Mota J, Costa MC, Alves JGB. Aptidão física relacionada a saúde de idosos: Influência da hidroginástica. *Rev Bras Med Esporte* 2004; 10(1): 31-7.
15. Coppola L, Grassia A, Coppola A, Tondi G, Peluso G, Mordente S, Gombos G. Effects of a moderate-intensity aerobic program in blood viscosity, platelet aggregation and fibrinolytic balance in young and middle-aged sedentary subjects. *Blood Coagul Fibrinolysis* 2004; 15(1):31-7
16. Antunes HKM, Santos RF, Boscolo RA, Bueno OFA, Mello MT. Análise de taxa metabólica basal e composição corporal de idosos do sexo

masculino antes e seis meses após exercícios de resistência. *Rev Bras Med Esporte* 2005; 11(1): 71-5.

17. Brandon LJ, Bovette LW, Lloyd A, Gaasch DA. Resistive training and long-term function in older adults. *J Aging Phys Act* 2004;12(1):10-28
18. Ferrara CM, McCrone SH, Brendle D, Ryan AS, Goldberg AP. Metabolic effects of the addition of resistive to aerobic exercise in older men. *Int. J Sport Nutr Exerc Metab* 2004;14(1):73-80.
19. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273(5): 402-7.
20. Matsudo SM, Matsudo VK. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Rev Bras Ciên e Mov* 1992; 5(4):19-30.

Endereço para correspondência

Praça Salomão Dantas, nº 52 - Alto Maron
Itabuna – BA
CEP: 45.603-355

Recebido em 14/12/2005

Aprovado em 06/01/2006