

MICSAUDE - II MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DOS CURSOS DA SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Ubiridiana Patrícia Dal Soto¹
Lucir Pedro Guareschi Junior¹
Rúbia Marta Cadore Albarello¹
Rúbian Lucion¹
Fernando Vian¹
Ismael Mignoni¹

¹Docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário FAI - UCEFF. Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

RESUMO - O processo de envelhecimento humano é algo magnífico. A maior certeza que temos na vida é que iremos envelhecer, afinal, isso começa a acontecer já quando nascemos. Atualmente se fala muito sobre o envelhecimento saudável, sobre ter uma alimentação saudável, realizar a prática de exercícios físicos. Felizmente as pessoas idosas começaram a se auto conscientizar da importância de ser ter uma prática de exercícios físicos regulares. Um grande desafio é buscar conscientizar a outra parte que ainda não demonstra interesse nas práticas esportivas. É comum chegar na terceira idade e começar a ter problemas mentais, principalmente o esquecimento das memórias de curto prazo. Adotar uma rotina saudável, aliando a alimentação com a prática de exercícios físicos pode trazer inúmeros benefícios, permitindo um envelhecimento com saúde e tranquilidade, oportunizando que cada pessoa possa aproveitar cada minuto da sua vida como se fosse o último.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Educação Física. Atividade Física

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento começa quando nascemos e se estende até o dia em que morremos. O corpo humano é fantástico, sua forma de desenvolvimento é perfeita.

Segundo dados do IBGE, até o ano de 2030, cerca de 65% da população brasileira será idosa. Isso se dá em virtude de os casais na atualidade terem um número menor de filhos do que os casais de antigamente.

A atividade física, contribuiu muito no crescimento, na fase adulta e principalmente no envelhecimento das pessoas. Infelizmente, quando se chega na fase da terceira idade, ou seja, na velhice, a tendência é que as pessoas possam ter um número maior de doenças. Daí a necessidade de aderir a prática da atividade física.

O fator degenerativo do ser humano pode ser uma das possíveis causas do número expressivo de doenças na velhice.

Por esses e outros motivos, a Educação Física vem ganhando um espaço amplo e com uma série de oportunidades que além de proporcionar uma melhor qualidade de vida, realiza a conscientização dos praticantes acerca da prevenção.

Estimular a prática da atividade física ao menos três vezes por semana, pode contribuir na diminuição ou até mesmo evitar diversos tipos de doenças.

Utilizou-se neste artigo um estudo bibliográfico em livros, sites e demais artigos que possam auxiliar na elaboração do mesmo.

O ENVELHECIMENTO E A ATIVIDADE FÍSICA

O envelhecimento humano é algo impossível de se evitar. Ele ocorre de uma forma natural e gradativa. A rapidez em que o ser humano se desenvolve em sua infância, é incrível. É comum esse crescimento. Helen Bee (2006, pág. 23), diferencia maturação de crescimento: “O crescimento refere-se a uma mudança gradativa, na quantidade, por exemplo, em tamanho. Enquanto maturação é a adaptação ao meio, exemplo a criança troca o engatinhar pelo andar. Esse crescimento ocorre pelas mudanças biológicas do corpo, ele é espontâneo.” Então podemos dizer que depois de uma certa idade, nosso corpo ganha maturidade e não mais crescimento.

A atividade física, embora hoje a era tecnológica tenha ganhado muito espaço e gere um retrocesso nesse sentido, começou a ser analisada como uma possível prevenção de doenças. Afinal, sabe-se da grande importância da mesma, para uma vida longa e saudável. (DARIDO & RANGEL, 2011).

Rodrigues (2006) nos diferencia a atividade física do exercício físico. Para ele, a atividade física é qualquer movimento corporal que trabalhe os músculos em grupos ou em partes, e que essa reação gere um gasto energético. Assim sendo, as atividades que realizamos no nosso dia a dia, por mais simples que seja, pode ser considerada uma Atividade Física. Se planejada essa prática de movimento passa a ser chamada de exercício físico. O mesmo tem a função de preparar o indivíduo fisicamente para a realização da tarefa, pois é exigido cada vez mais esforço da pessoa que está praticando, e está também deve ter um cuidado alimentar equilibrado para obter bons resultados. Para a prática do exercício físico, que na maioria das vezes é realizado em academias, se orienta ter um acompanhamento de um profissional de educação física.

As tarefas como limpar a casa, cortar grama entre outras, são um tipo de atividade física. Infelizmente com a nova era tecnológica, até mesmo as pessoas idosas se adaptaram e passam horas e horas sentados na frente de um computador, tablet, celular ou notebook, e já percebe-se que isso é prejudicial a vida dos mesmos, pois os torna sedentários, e com isso perde-se a qualidade de vida em uma etapa em que se teve ter um maior cuidado. (RODRIGUES, 2006).

A prática constante da Atividade Física, faz com que o indivíduo ganhe força, resistência, flexibilidade e assim o mesmo pode desenvolver as suas atividades cotidianas, com mais facilidade e agilidade, aumentando também a sua autoestima e independência. (RODRIGUES, 2006). Como vivemos na era onde a comodidade tomou conta das pessoas, qualquer prática de exercícios, seja ela a qual for, contribui bastante para a pessoa praticante. Movimentar a musculatura no mínimo três vezes por semana é fundamental para uma boa qualidade de vida, principalmente para as pessoas com algum tipo de deficiência ou lesão e pessoas da terceira idade.

RODRIGUES (2006, pág. 128), cita que:

[...] estudos científicos apontam a atividade física regular como elemento altamente significativa para a promoção e a manutenção da saúde, proporcionando acentuada melhora na qualidade geral de vida e como fator importante na prevenção do desenvolvimento de várias doenças crônico-degenerativas, para as pessoas com alguma deficiência, a atividade física se reveste de maior importância ainda, não somente na prevenção de deficiências ou doenças secundárias e/ou agravamento da seqüela, mas também, principalmente, pela significativa possibilidade que pode oferecer a essas pessoas na busca de um novo sentido para sua vida mais distante da doença e mais próximo da saúde e da melhor qualidade de vida compatível com a sua realidade.

Segundo Rodrigues (2006), a atividade física é sim um elemento que promove a manutenção da saúde. Por isso atualmente é comum ver que o poder público, está investindo em academias de saúde pública e em grupos comunitários para a realização de exercícios físicos, buscando prevenir diversos tipos de doenças, em todas as faixas etárias. Aliás, é bem mais fácil e barato prevenir do que tratar algum tipo de doença.

Rolim, 2003, pág. 04 afirma ainda que:

A Educação Física é uma disciplina que cuida do homem enquanto ser integral, não somente físico ou psíquico e emocional, mas também cultural e social, que busca por meio de sua corporeidade, interpretar e transformar a realidade. Não é só educação do físico, deve ser tratada como cultura corporal, e ser entendida como parte integrante da Educação.

A atividade física e a prevenção de doenças

Para Rapetti et al, 2011: “O excesso de peso corporal e a inatividade física estão associados a vários problemas de saúde, como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, metabólicas, respiratórias e articulares, além de distúrbios psicológicos e sociais.”

As doenças cardiovasculares, articulares e principalmente a hipertensão arterial, são doenças comuns na terceira idade.

Assim, a atividade física e o controle do peso corporal são essenciais na qualidade de vida, tendo na primeira um aumento da capacidade pulmonar, da força muscular e da mobilidade das articulações, redução dos níveis de colesterol e de pressão arterial, fazendo com que caiam consideravelmente os riscos de doenças cardíacas, mantém o diabetes sob controle, e, ainda, melhora o humor. Além da obtenção de qualidades morais, como força de vontade, autodomínio, confiança em si mesmo e tenacidade. (Rapetti et al, 2011)

Segundo Herdy, 2017:

A prática de atividade física é fundamental na prevenção de doenças cardíacas. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo é o quarto principal fator de risco de morte no mundo. É responsável por elevar o risco de doenças crônicas não-transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

Qualquer atividade física traz benefícios não só para o coração, mas também para o corpo como um todo.

É importante diferenciar os tipos de atividades físicas que podem ser realizados pelos indivíduos: os exercícios aeróbicos e anaeróbicos.

Os exercícios aeróbicos são aqueles que tem como principal agente o oxigênio, pois ele funcionará como fonte de queima dos substratos que irão produzir a energia transportada para o músculo que está em atividade. São exercícios de longa duração, com intensidade baixa ou moderada. (Barakat, 2014)

Já os exercícios anaeróbicos, são aqueles que usam uma energia que não é o oxigênio. Esses exercícios são de uma forma bem intensa e tem uma curta duração. Nos exercícios anaeróbicos, são usados um número limitado de músculos. (Barakat, 2014)

Orienta-se a população idosa que pratique exercícios físicos ao menos três vezes por semana, ou ainda que realize as tarefas diárias de casa, como: varrer, cortar grama, lavar roupas entre outros.

Outras atividades que podem ser uma alternativa para as pessoas mais velhas são: caminhar, correr, pedalar, nadar (exercícios aeróbicos); ou ainda para aqueles que tiverem mais disposição: treinamentos de resistência ou força (musculação) e exercícios de alongamento.

Um tipo de doença que preocupa a maioria das pessoas são as “doenças mentais”. Praticar exercícios baixa o risco do desenvolvimento de algumas complicações cognitivas principalmente em pessoas com mais de 65 anos e vale lembrar que todo tipo de atividade física diária reduz quase que pela metade os riscos de sofrermos transtornos psicológicos como a depressão, ansiedade e estresse. (TREINUS, 2019)

CONCLUSÃO

Analisando a conjuntura atual dos seres humanos, podemos afirmar que a prática de atividades físicas contribui muito para a prevenção de doenças.

Felizmente a população em geral, principalmente o grupo que integra a terceira idade está se conscientizando da importância de praticar exercícios orientados, ou simplesmente de continuar a realizar as tarefas do dia a dia.

O poder público também voltou seu olhar para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde. Oferecendo alternativas saudáveis e que chamem a atenção da população.

Analisando especificamente os grupos de terceira idade, podemos analisar que a participação nos grupos de convivência gera uma melhora na autoestima dos participantes, bem como serve se momento oportuno para discutir temas de interesse da população idosa, um deles a prática da atividade física.

É importante destacar ainda que para se ter um envelhecimento saudável é necessário que o indivíduo tenha uma boa alimentação. Tanto a prática de atividade física como a alimentação saudável, caminham juntas para uma melhor saúde do corpo.

REFERÊNCIAS

BARAKAT, Mohamad. **A diferença entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos**. Disponível em <https://www.ativo.com/bike/ciclismo/aerobicos-e-anaerobicos-conheca-diferenca/#>, acessado em 28 de agosto de 2019.

BEE, Helen. **O ciclo vital**; trad. Regina Garcez. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006;

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011;

HERDY, Artur Haddad. **Atividade Física na Prevenção de Doenças do Coração.** Disponível em <https://seucardio.com.br/atividade-fisica-na-prevencao/>, acessado em 01º de setembro de 2019.

RAPETTI, Luciana. Et al. **A atividade física como prevenção de algumas enfermidades.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, Abril de 2011. Acessado em 02 de setembro de 2019.

RODRIGUES, David. **Atividade motora adaptada: a alegria do corpo.** São Paulo: Artes Médicas, 2006;

ROLIM, Lílian Reis. Et al. **O professor de Educação Física na Educação Infantil: Uma revisão bibliográfica.** São Paulo: Cortez, 2003;