

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA TERCEIRA IDADE

ALMEIDA, Wellington Ribeiro de

Discente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

SERPA, Érica Paes

Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

O presente artigo busca através de reflexões teóricas e pesquisas relacionadas ao treino aeróbio realizado por idosos apontar a necessidade da realização de atividades físicas nessa etapa de vida e estabelecer as relações positivas que o exercício aeróbio traz para o dia a dia do idoso, analisando quais são os melhores exercícios para serem desenvolvidos pelos mesmos

Palavras chave: Aeróbio, exercício, Idoso

ABSTRACT

This article seeks through theoretical reflections and research related to aerobic training conducted by the elderly point out the need to perform physical activities at this stage of life and establish positive relationships that aerobic exercise brings to the daily life of the elderly, analyzing what the best exercises to be developed by the same.

Keyword: aerobic, exercise, elderly

1. INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é algo possível de ser visto em nossa sociedade, com isso temos indagações relacionadas ao bem estar da comunidade idosa, a melhoria da qualidade de vida nessa faixa etária vai além de medicamentos

e cuidados com a saúde em si (GIAVONI, MELO 2004). Qualidade de vida é ser uma pessoa ativa, saudável, sentir prazer na vida. Para que isso ocorra é primordial ter hábitos saudáveis, com uma realizar uma alimentação equilibrada, administrar o estresse, controlar o peso e principalmente praticar exercício físico (GUISELINI, 2006). Exercício físico é a produção de força através da prática de atividades físicas, que ativam a musculatura com ou sem realização dos movimentos. Essas atividades físicas são planejadas, estruturadas, repetitiva ajudando na melhora da aptidão física (GUISELINE, 2006; PEREIRA & SOUZA JUNIOR, 2007).

Ao falarmos de exercício físico podemos classificar esse de diferentes formas, sendo uma delas através da utilização, ou não, do oxigênio no metabolismo energético. Nesse modo classificamos o exercício em anaeróbio (sem a presença do oxigênio) ou aeróbio (com a presença do oxigênio). A utilização ou não do oxigênio e o substrato energético que será utilizado durante o exercício está intimamente ligado a intensidade e duração do exercício, sendo que exercício de longa duração, contínuos e de baixa intensidade são normalmente caracterizados como exercícios aeróbio, enquanto que exercícios de alta intensidade e curta duração são normalmente considerados exercícios anaeróbios (POWERS & HOWLEY, 2014). Visto a importância do exercício físico para a manutenção da qualidade de vida tanto dos idosos como da população em geral, o presente artigo tem como objetivo investigar a influência do exercício aeróbio como forma de melhorar a qualidade de vida dos idosos.

2. TERCEIRA IDADE (PROCESSO DE ENVELHECIMENTO)

Teixeira (2006) aponta que ao se referir a terceira idade um importante aspecto vem à tona, o conceito de velhice pode ser interpretado de uma maneira ampla, um ser humano tem em seu curto período de vida suas respectivas divisões cronológicas. Tais divisões podem ser interpretadas através de duas visões, seja ela relacionada ao aspecto físico que o indivíduo apresenta naquela determinada idade, ou a forma em que sua mente se encontra, para encontrar o equilíbrio é preciso cuidar tanto da saúde psicológica quanto a fisiológica.

Um grande marco para a população idosa do Brasil foi a implantação da Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994), essa lei valoriza principalmente a questão da idade cronológica onde considera que um indivíduo é idoso a partir dos 60 anos de idade, podemos entender esta lei como uma grande conquista para essa população, considerando que através dela conquistaram um maior respeito no aspecto social e na esfera legislativa. (BRASIL, 2016).

O cenário atual demonstra que o número de idosos vem aumentando cada vez mais ao passar dos anos, algumas razões para esse aumento estão relacionadas às condições de vida que sofreram aperfeiçoamentos em muitas áreas, sejam elas ligadas a saúde quanto ao esporte, a evolução do ser humano prolongou demasiadamente sua vida, porém ainda restam certas resistências por parte da população idosa em relação à prática esportiva. A população dessa determinada faixa etária tem muitas fragilidades para realizar algumas atividades físicas, mas o que devemos ter um foco maior é o combate ao sedentarismo, as pesquisas científicas atuais revelaram novas descobertas que trouxeram ideias importantes para serem estudadas e posteriormente trabalhadas. (TEIXEIRA,2008)

Teixeira (2008) afirma que é evidente que a prática de atividade física traz diversos benefícios para o corpo humano, a velhice é uma condição natural em que todos estamos destinados a enfrentar um dia, negar o fato de envelhecer é subitamente perigoso e contra o processo da vida, o exercício então entra como uma importante ferramenta para combater o sedentarismo e ao mesmo tempo auxiliar na psicologia na terceira idade. O fator social também precisa ser muito valorizado quando nós referimos a terceira idade, o idoso muitas vezes apresenta carência e fragilidade, o exercício então é essencial e deve ser entendido de maneira que seja eficaz para as diversas áreas.

A sociedade gerou através da história diversos estereótipos, que não passam de uma visão preconceituosa de comportamentos de outras pessoas, infelizmente essa visão também é refletida pelos indivíduos que se encontram na terceira idade, devemos combater essas ideias com novos pensamentos que consigam romper os paradigmas impostos pela sociedade. O comportamento do profissional de educação física com a população idosa requer uma maior paciência e

entendimento do público, procurando sempre manter a calma diante das situações que surgirão ao decorrer do trabalho, é preciso manter uma atitude simpática e valorizar a experiência de vida de cada um, dessa maneira o profissional vai estar fazendo com dignidade o seu papel perante a sociedade (TEIXEIRA,2008).

Teixeira (2008) afirma que o desafio enfrentado pelo profissional, demonstrar a capacidade que o idoso tem em vencer seus limites ao realizar exercícios que os mesmos um dia acreditaram que não seriam capazes de fazer, a terceira idade jamais deve ser taxada como um período de finalização da vida, ao contrário, muitas novas conquistas ainda podem acontecer neste ciclo, as possibilidades de desenvolvimento serão estimuladas através da prática de exercício físico, porém também servirão de exemplo para que outras áreas também possam ser estimuladas, como exemplo a vida social e afetiva.

Nieman (2010) acredita na existência de duas vertentes sobre a teoria do envelhecimento, estas são denominadas como teoria da lesão e teoria do programa, onde as mesmas apresentam visões diferentes sobre os mesmos assuntos. A teoria da lesão tem como principal ideia o desgaste do corpo com o passar do tempo, ou seja, com o avanço do tempo nos tornamos mais frágeis e menos capazes de restaurar lesões causadas por disfunções internas ou devido a agressões externas decorrentes de radicais livres de oxigênio ao corpo. As mudanças bioquímicas e hormonais com o passar do tempo podem ocasionar a morte, na população idosa o sistema imunológico é menos eficiente, os radicais livres são removidos de modo menos eficaz pelos mecanismos do organismo. O corpo pode ser menos capaz de combater as infecções ou de destruir as células anormais do corpo, já as teorias de programa do envelhecimento sugerem que um relógio interno começa a funcionar desde a concepção, sendo programado para funcionar durante um tempo determinado. Alguns pesquisadores acreditam que as células humanas apenas podem se dividir até um certo número de vezes, quando então chega ao seu limite e acaba parando, levando á morte. A medida que as células vão envelhecendo, a transcrição do DNA ocorre em velocidade menores e em padrões significativamente alterados.

2.2. PROCESSO FISIOLÓGICO

Andrade (2012) constata que as alterações fisiológicas ocorrem em nível celular, tecidual, orgânico e nos sistemas. Com o tempo essas partes afetadas sofrem mudanças naturais, como resultado de agressões intrínsecas e extrínsecas que levam a uma diminuição da reserva fisiológica, com a queda dos sistemas de defesa e de adaptação ao meio, e isso faz com que o indivíduo enfraqueça mais rápido. As alterações acontecem cedo porém não são tão notadas, mas é no idoso que as mudanças são visíveis, quando o idoso apresenta alguma doença, elas se tornam mais notáveis.

Fleck e Kraemer (1999); e Matsudo (2003), afirmam que devido uma queda de hormônios do crescimento e redução de atividades físicas são responsáveis pela diminuição da massa muscular e da força, a mesma pode ser desencadeada pela perda ou redução das fibras musculares, entre outros. A diminuição de força devido ao envelhecimento apresentam-se em três grupo, são eles: o muscular-apresentando redução da massa muscular, alteração da contratibilidade e dos níveis enzimáticos.

Matsudo (2003) define Sarcopenia como a perda da massa, da força e a da qualidade do músculo esquelético, essa perda causa graves impactos na saúde do idoso, gerando também sequelas funcionais tanto no andar, quanto no equilíbrio, ampliando assim o risco de quedas, o esqueleto com o passar dos anos vai ficando cada vez mais suscetível a desenvolver osteoporose, há perda da independência física funcional e existe o aumento dos casos de doenças crônicas

Segundo Paixão (2012) ao notar uma constância no peso corporal durante alguns anos acredita-se que isso possa ser um sinal de que o idoso possui algum grau de sarcopenia ou que a mesma esteja se iniciando. Estudos afirmam que existe modificações na composição corporal (aumento e redução de massa muscular) com o passar do tempo.

2.3. TREINAMENTO AERÓBIO PARA IDOSO

Cunha et al (2010) define a caminhada como uma atividade física ideal para idosos, pois a mesma não apresenta riscos à saúde, a sua intensidade pode ser controlada com facilidade, pessoas saudáveis não necessitam de revisão médica e a caminhada não tem grandes custos para sua realização e a sua pratica traz diversos benefícios para a saúde.

Branco et al. (2015) realizou uma pesquisa com idosos após a participação dos mesmos no Programa Nacional de Marcha e Corrida de Portugal, que teve duração de 6 meses sendo realizados 3 dias por semana, totalizando 72 sessões de exercícios ao total. Para a utilização correta do Protocolo as sessões foram instruídas por uma equipe de educação física, as mesmas eram compostas por 10 minutos de aquecimento (exercícios de alongamento), 20-30 minutos de caminhada, 10 minutos de exercícios de flexibilidade respiratória. Foi realizado uma abordagem gradual para ampliar a carga de treinamento e ao longo do tempo até obter o volume de destino e a intensidade para caminhar no Programa. Os resultados obtidos através dos testes apontam melhoras com relação aos sintomas depressivos, e em todos os testes de aptidão física, apenas o de flexibilidade apresentou uma redução do numero de idosos que atingiram uma melhora, através da intervenção notou-se também uma redução da circunferencia da cintura. Em um balanço geral a participação dos idosos no Programa de marcha e corrida nesse periodo de 6 meses trouxe melhorias para a saúde física e psicológica dos mesmos.

Cardoso (2011) realizou um estudo comparatorio entre um grupo de idosos não treinados (GINT) e um outro grupo de idosos treinados (GIT) em corrida de longa distancia com relação ao uso de medicamentos, após a avaliação, concluiu-se que o (GINT) apontou maior uso de hipoglicemiantes e anti-Coagulantes já o (GIT) faz maior uso de antiarrítmicos, antiinflamatórios e relaxantes musculares. Dos medicamentos utilizados pelos não treinados notasse a falta de proteção cardiovascular ocasionada pelo sedentarismo.

Nunes e Santos (2009) através de um estudo comparativo entre três programas de atividade física realizados por idosos sendo eles: Caminhada, Hidroginástica e Lian Gong obtiveram a conclusão de que a caminhada apresentou

desempenho superior nos testes de força dos membros inferiores e a capacidade aeróbia com relação as outras atividades estudadas, nos testes de agilidade e equilíbrio a caminhada e a hidroginástica foram superiores e nos testes de força dos membros superiores a Hidroginástica apresentou um melhor desempenho.

Giavoni e Melo (2004) realizaram um estudo de 12 semanas com idosas praticantes de ginastica aeróbia e hidroginástica, a conclusão desse estudo foi de que com a ginastica aeróbia é possível obter resultados mais positivos em relação a hidroginástica. Nas praticantes de ginastica aeróbia notou-se diminuição do peso corporal e do percentual de gordura das pernas, e aumento da massa magra.

Krug et al (2011) A motivação necessária para que os idosos realizem atividades físicas está relacionada ao prazer em que os mesmos têm ao desenvolver tais atividades, sendo assim as relações estabelecidas durante a realização das atividades devem visar a satisfação de estar em um grupo social onde os mesmos interagem de forma respeitosa com cumplicidade e com o devido reconhecimento social, características que são usualmente encontradas em aulas de predominância aeróbia como ginásticas, dança e grupos de caminhada.

Caromano et al (2016) Aponta que o abandono das realizações de exercício por idosos são frequentes e que para impedir que isso aconteça faz-se necessário à manutenção da atividade e física, ou seja, estimular o compromisso com os demais membros do grupo, investir nas relações pessoais e no prazer que elas trazem, mostrar que com atividades os níveis de ansiedade e depressão diminuem, influenciando sempre a sensação de bem-estar. Outro fator é a postura do treinador, ou seja, ele deve ser um incentivador das atividades, tornando as mais prazerosas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo foi possível concluir que o exercício aeróbio quando realizado por pessoas que se encontram na terceira idade tem a finalidade de trazer inúmeros benefícios para o desenvolvimento das capacidades motoras assim como gera uma melhora com relação ao convívio social dos idosos. Através das pesquisas

elencadas no trabalho é possível concluir que os exercícios aeróbios para idosos atuam como uma ferramenta muito eficiente ao que diz respeito a prevenção de doenças e auxiliam em alguns tratamentos.

4. REFERÊNCIAS

ANDRADE; M. C. P., **A biologia do envelhecimento: Senescência e a degeneração natural do ser humano**. Disponível em

<<http://www.camep.com.br/envelhecimento>> acessado em: 24 julho 2016

BRANCO, Jeronimo Costa et al. **Physical benefits and reduction of depressive symptoms among the elderly: Results from the Portuguese “National Walking Program”** *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(3):789-795, 2015

CARDOSO, Aretusa. Comparação entre indicadores do teste ergoespirométrico e qualidade de vida entre idosos não-treinados e treinados. Dissertação (mestrado)--Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Programa de Fisiopatologia Experimental. São Paulo. 2011.

CAROMANO, Fátima A., IDE, Maiza Ritomy, KERBAUY, Rachel Rodrigues. **Efeitos do treinamento e da manutenção de exercícios de baixa a moderada intensidade em idosos sedentários saudáveis**. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, v. 18 - n. 2, p. 177-192, Jul./Dez. 2006.

CUNHA, Rubens César Lucena da. et al. **Efeitos de um programa de caminhada sob os níveis de autonomia funcional de idosas monitoradas pelo programa saúde da família**. *REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.*, Rio de Janeiro, 2010.

FLECK, S. J., KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2 ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999.

GIAVONI, Adriana, MELO, Gislane Ferreira de. **Comparação dos efeitos da ginástica aeróbica e da hidroginástica na composição corporal de mulheres idosas.** R. bras. Cie. Mov. Brasília v. 12 n. 2 p. 13-18 junho 2004.

GUISELINI, Mauro; **Aptidão física, saúde, bem estar.** 2ed. São Paulo: Phorte, 2006
POWERS, Scott K., Edward T. HOWLEY. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2014.

KRUG, Rodrigo de Rosso, et al. **Contribuições da caminhada como atividade física de lazer para idosos.** Licere, Belo Horizonte, v.14, n.4, dez/2011.

MATSUDO, Sandra Mahecha Et. al. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.9, n.6, p.365-76, 2003.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde teste e prescrição de exercícios.** Editora: Manole, 2010.

NUNES, Marcelo E.S e SANTOS, Suely. **Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong.** Rev Port Cien Desp 9(2-3) 150–159- 2009.

PAIXÃO, Rosmeira. **Treinamento de Força para a Terceira Idade.** 2012
Disponível em: <<http://portal.vivaemplenaforma.com.br/Artigos/TreinamentodeFor%C3%A7aparaaTerceiraldade/tabid/494/Default.aspx>> Acessado em 24 julho 2016.

SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa; BENEDITO, Pereira. **Metabolismo e exercício físico**. São Paulo: Phorte, 2007.

TEIXEIRA, Paulo. **Envelhecendo Passo a Passo**. 2006. Disponível em <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0283.pdf>.

TEIXEIRA, Luzimar. **Atividade física adaptada e saúde da teoria à prática**. Editora Phorte, 2008