OS IDOSOS E A EDUCAÇÃO FÍSICA

VANESSA MENDES DE SOUSA ASSIS

RESUMO

É notório que as atividades físicas contribuem para a melhoria da qualidade de vida, em meio às diversas modalidades e métodos, faz-se necessário compreender quais atividades possibilitam melhores benefícios ao grupo da terceira idade. Em relação ao elevado aumento de quedas provocadas nas pessoas idosas, a pesquisa também analisará suas causas e consequências. Objetivo: Verificar como a musculação pode contribuir para a prevenção de quedas na terceira idade, mostrando os possíveis benefícios desta prática. Metodologia: O presente trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica a luz de diversos autores conceituados acerca do tema em questão, procurando destacar a contribuição da musculação na terceira idade.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Terceira idade; Quedas no Envelhecimento; Benefícios da musculação.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem o intuito de analisar os conceitos relacionados à terceira idade, bem como a relação deste envelhecimento acerca da saúde da pessoa idosa. A Educação Física vem contribuindo com o desenvolvimento do ser humano em relação à busca pela qualidade de vida, serão discutidas as definições e aspectos importantes para construção desta qualidade.

É notório que as atividades físicas contribuem para a melhoria da qualidade de vida, em meio às diversas modalidades e métodos, faz-se necessário compreender quais atividades possibilitam melhores benefícios ao grupo da terceira idade. Em relação ao elevado aumento de quedas provocadas nas pessoas idosas, a pesquisa também analisará suas causas e consequências.

Para tal, este trabalho objetiva verificar como a musculação pode contribuir para a prevenção de quedas na terceira idade, mostrando os possíveis benefícios desta prática. Elaborado através do auxílio de diversos autores, em meio de pesquisas bibliográficas, tendo em vista que a revisão de trabalhos já realizados é capaz de fornecer dados relevantes relacionados ao tema.

CONCEITO DA TERCEIRA IDADE

A pessoa passa a ser considerada idosa na maioria das vezes, quando completa sessenta anos de idade, independente do seu estado psicológico, social e biológico, porém este conceito abrange múltiplas dimensões que ultrapassam a idade cronológica.

A quantidade de pessoas que atingem os sessenta anos de idade no mundo está aumentando cada vez mais comparado a qualquer outra faixa etária, estima-se que até o ano de 2025, existirá aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas idosas.

A propósito Neri aponta que o termo “terceira idade” hoje bastante empregado no cotidiano social originou-se na década de 1960 na França, no intuito de diferenciar idades de aposentadoria onde a primeira idade seria a infância, a segunda a fase adulta e então a terceira idade, que nesta época consistia em evidenciar a partir dos 45 anos.

As percepções de velhice ocorrem a partir das formas de conhecimento elaboradas por uma sociedade possuidora de seus próprios valores e conceitos. Em meio às transformações sociais que valorizam a produtividade do novo, as pessoas idosas tornaram-se vulneráveis por meio de exclusões, sendo vistas como cansadas, improdutivas e doentes, tornando sua identidade negativa.

Conforme o corpo envelhece é comum o entendimento de que o idoso precisa frequentemente avaliar sua saúde de maneira mais ativa do que antes. Caldas destaca as capacidades funcionais e cognitivas como indicadores de saúde na terceira idade.

O autor conceitua a Capacidade Funcional como as condições que o indivíduo possui para adaptação dos problemas diários, às atividades exigidas pelo meio em

que vivem. Já a Capacidade Cognitiva é definida como algo para registro e armazenamento dos dados da realidade, capacitando o conhecimento e a percepção.

Diante do exposto Hartmann reforça que a velhice não pode estar associada ao desaparecimento ou diminuição da saúde, bem como sua incapacidade.

EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Segundo Castellón e Pino entende-se que a Educação Física na abordagem da qualidade de vida é fundamental pelos aspectos debatidos para sua definição, caracterizadas como:

- Qualidade das condições de vida (componente objetivo);
- Satisfação pessoal com as condições de vida (componente subjetivo);
- Combinação das condições de vida com a satisfação;
- Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores.

Os componentes citados pelos autores são o bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social, bem-estar emocional, desenvolvimento e atividade.

O bem-estar físico é sem dúvida, o principal campo de ação da Educação Física, o que significa seres satisfeitos com o aspecto físico que possuem, refletindo na obtenção de mais disposição em seu cotidiano. A relação do bem-estar físico nos remete ao bem-estar social, pois pessoas aptas a desenvolverem suas atividades relacionam-se melhor com a sociedade.

O bem-estar físico é um dos pilares fundamentais para a qualidade de vida e o desenvolvimento integral dos indivíduos, especialmente no contexto da Educação Física. A busca por um corpo saudável e em movimento não se trata apenas de estética, mas de uma relação íntima com a funcionalidade, resistência, e equilíbrio necessários para uma vida ativa e produtiva. A prática regular de atividades físicas auxilia na melhoria da saúde, prevenção de doenças e no aumento da longevidade. Além disso, o bem-estar físico reflete diretamente na disposição e energia para realizar as atividades cotidianas, tanto no ambiente de trabalho quanto nas relações sociais e pessoais.

Ao estar fisicamente bem, o indivíduo se sente mais capaz de enfrentar desafios, seja no âmbito profissional ou pessoal. Essa sensação de capacidade física gera autoconfiança e, muitas vezes, leva a uma postura mais proativa em diversas situações do dia a dia. O reflexo positivo no bem-estar social é imediato: uma pessoa que está satisfeita com seu corpo e saúde tende a ter mais facilidade em se relacionar, interagir com outras pessoas e integrar-se aos diferentes grupos sociais que fazem parte da sua vida.

O bem-estar físico, quando associado à prática regular de exercícios, também contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, como a cooperação, o trabalho em equipe e o respeito ao próximo. Essas competências são fortemente trabalhadas em atividades coletivas no contexto da Educação Física, especialmente em esportes e jogos cooperativos. As crianças, por exemplo, ao participarem de atividades físicas desde cedo, aprendem a lidar com regras, adversidades e com a presença do outro, o que fortalece seu desenvolvimento social.

Um dos benefícios mais notáveis da atividade física é a liberação de endorfinas, substâncias químicas no cérebro que promovem a sensação de prazer e bem-estar. Essa ação fisiológica contribui para a redução dos níveis de estresse e ansiedade, que são problemas cada vez mais comuns na sociedade moderna. O controle do estresse, por sua vez, tem impacto direto nas relações interpessoais, pois pessoas menos ansiosas e estressadas tendem a se comunicar melhor, a serem mais compreensivas e pacientes.

Além disso, a prática de atividades físicas regulares estimula a disciplina e a responsabilidade, valores que podem ser transferidos para outros aspectos da vida. O compromisso com o próprio corpo, a superação de limites pessoais e o respeito ao ritmo de evolução individual são lições valiosas que os indivíduos carregam para seus contextos familiares, escolares e profissionais. A construção dessa disciplina gera um impacto positivo também no ambiente social, onde o respeito pelo outro e pelo espaço comparti-

lhado é essencial.
No ambiente escolar, a Educação Física tem um papel importante na formação do bem-estar físico e social dos alunos. Através das aulas, as crianças e jovens desenvolvem não apenas suas capacidades motoras, mas também habilidades cognitivas e emocionais que são fundamentais para a convivência em sociedade. Ao vivenciar situações de competição saudável, por exemplo, os alunos aprendem sobre a importância do esforço, da persistência, e do respeito às diferenças individuais, valores que contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis.
A prática de esportes, especificamente, é uma forma de integrar o bem-estar físico e social de maneira significativa. Ao participar de um time, os indivíduos aprendem sobre cooperação, lealdade e o sentido de pertencimento. Essas experiências reforçam a ideia de que o bem-estar físico vai além do corpo; ele envolve também a mente e as emoções. O equilíbrio entre esses três elementos resulta em uma pessoa mais apta a lidar com os desafios da vida moderna.
Além do desenvolvimento social, o bem-estar físico também pode impactar diretamente na autoestima. Muitas vezes, a percepção que a pessoa tem de si mesma está relacionada à forma como ela cuida do corpo e da saúde. Ao atingir um estado de bem-estar físico, as pessoas se sentem mais confiantes e satisfeitas com sua imagem corporal, o que gera efeitos positivos em suas interações sociais. A autoestima elevada facilita a criação de novos laços, favorecendo um ambiente de convívio mais harmonioso.
Ainda no contexto da autoestima, a prática de exercícios também ajuda a quebrar estigmas e preconceitos relacionados ao corpo. A diversidade corporal, por exemplo, é um aspecto que pode ser valorizado dentro do contexto da Educação Física, onde todos, independentemente de suas características físicas, podem encontrar uma atividade na qual se sintam bem e capazes de progredir. Isso promove um ambiente inclusivo, no qual o bem-estar físico não é apenas para os mais atléticos, mas sim para todos que buscam uma vida mais saudável e ativa.
É importante destacar que o bem-estar físico e social também está intimamente ligado à saúde mental. Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais. A atividade física, além de liberar endorfinas, também promove uma pausa na rotina, proporcionando um momento de relaxamento e alívio de tensões. Esse equilíbrio emocional contribui para uma melhor interação com o meio social, já que uma mente saudável é fundamental para a construção de relações saudáveis.
Portanto, o bem-estar físico, fomentado pela Educação Física, é um alicerce para a qualidade de vida em diversas dimensões. Ele não se limita à manutenção de um corpo saudável, mas também promove o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas que são fundamentais para o convívio em sociedade.
Nosso corpo necessita de algum tempo para adaptar-se a uma determinada situação, por isso os benefícios relacionados aos vários aspectos da atividade física são gradativos e progressivos. Sendo assim, muito se tem falado sobre tal prática na terceira idade devido ao aumento da população mundial que está envelhecendo.
Considerando as características presentes na prática da atividade física, é possível observarmos que o ambiente torna-se propício para que o indivíduo possa expressar mais livremente sua totalidade. Nesta perspectiva, Nogueira e Palma relatam que a atividade física pode ser definida como “qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso”.
Para o autor, o principal instrumento da Educação Física é o desenvolvimento do ser humano, o qual se dá a partir da integração entre a motricidade, o cognitivo e o socioafetivo, pois o profissional da área é preparado para provocar tais estímulos e buscar integração entre eles.

MUSCULAÇÃO E PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS

Percebe-se que dentre as atividades que possibilitam reforçar os músculos e prevenir quedas, a musculação está entre poucas

que contribuem para o aumento da densidade óssea devido a utilização de exercícios de tração e peso, além de diminuir as perdas funcionais durante o processo de envelhecimento, promove aquisição de massa muscular, melhora das funções cardiovasculares e respiratórias, redução do percentual de gordura, auxilia na recuperação da agilidade, flexibilidade, entre outras.

É necessário tomar medidas de prevenção com o intuito de priorizar a segurança e a manutenção da autonomia nas atividades de vida diária.

Para Maciel, as medidas necessárias para prevenção de quedas estão relacionadas às orientações aos idosos e seus familiares sobre:

- Os riscos e consequências das quedas;
- A segurança do ambiente em que vive e circula;
- O estilo de vida no que se refere à dieta e exercício físico;
- A avaliação das situações global e periódica incluindo a função cognitiva, distúrbios de humor, capacidade de realização de atividades de vida diária e condições sociais;
- A racionalização de prescrição e correção de polifarmácia.

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS

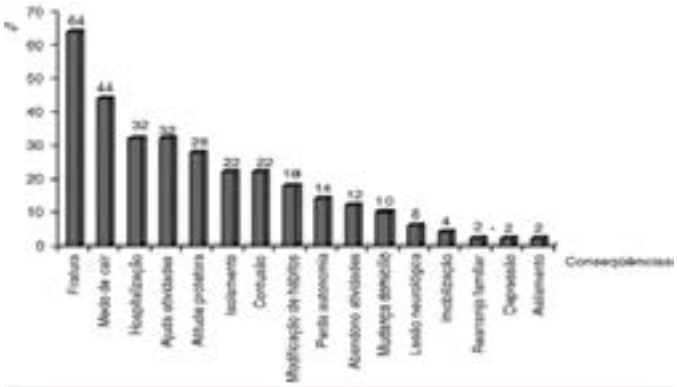
As causas das quedas em idosos podem ser variadas e estar associadas. Os fatores responsáveis estão relacionados intrinsecamente, decorrentes de alterações fisiológicas ocasionadas pelo envelhecimento, como também extrinsecamente, pelas circunstâncias ambientais que criam desafios aos idosos.

Dentre os fatores intrínsecos, o surgimento de doenças, o uso de fármacos, a redução da capacidade física, ou ainda, o déficit sensorial pode gerar efeitos sobre o controle postural do indivíduo provocando a queda.

Pelos fatores extrínsecos, saber o local onde ocorreu a queda é importante para identificar as circunstâncias ambientais causadores da mesma, pois um estudo feito por Campbell em Ribeirão Preto, verificou que cerca de 44% das ocorrências encontradas eram no próprio lar dos idosos que viviam na comunidade.

Através do estudo feito pela unidade de emergência de um Hospital Universitário em Ribeirão Preto, identificou-se no atendimento de idosos com diagnósticos de queda, a fratura como uma consequência grave, destacando também o medo de cair novamente, a elevada proporção de internações hospitalares e a necessidade de ajuda nas atividades após o acidente.

Figura 1 – Consequências apresentadas pelos idosos após a queda.



Fonte: Revista de Saúde Pública, São Paulo 2004.

Podemos observar as consequências que a queda trouxe para esses indivíduos, sejam elas físicas, psicológicas ou sociais e a importância destes dados para reconhecer a necessidade de um planejamento de medidas preventivas de quedas para os idosos.

Benefícios na prevenção de quedas

De acordo com Vieira, a musculação é uma atividade que trabalha a musculatura corporal desenvolvendo capacidades como equilíbrio e força, sendo extremamente importante para a diminuição de riscos de quedas e fraturas, por proporcionar um caminhar mais seguro e maior rigidez durante os movimentos.

Diante dos benefícios da musculação, podemos citar alguns pontos interessantes que auxiliam os idosos em relação às quedas.

- Efeito nas articulações: aumentam a amplitude articular das pessoas com limitações dos movimentos.
- Efeito no tecido ósseo: eficientes para estimular a massa óssea e não apresentam o dano do impacto.
- Efeito músculo esquelético: estimulam todos os mecanismos responsáveis pelo aumento de volume muscular, aumentando

sua força através da hipertrofia.

- Efeito neuromuscular: estimulam os proprioceptores dos músculos para desenvolver consciência corporal, aprimorando reflexos de correção e estabilização postural.
- Efeito no tecido adiposo: aumentam o gasto calórico auxiliando no emagrecimento e manutenção da massa muscular.

A prática da atividade física é citada por diversos autores que concordam com os benefícios desta no que diz respeito à qualidade de vida, os profissionais da saúde devem estar atualizados nas relações dos exercícios com a saúde, para que não sejam perdidas oportunidades de bem orientar as pessoas.

Nesta perspectiva, praticar atividade física tornou-se um importante recurso que pode ser utilizado na prevenção e controle das quedas, recurso este que vem alcançando importante relevância nas políticas públicas propostas na promoção da saúde.

Um benefício significativo à saúde pode ser encontrado por meio da musculação, percebe-se que a resposta da população idosa ao treino de força é sem dúvida positiva, entre os seus benefícios, destacam-se a melhoria da força e da flexibilidade, que mantém o idoso seguro em suas atividades diárias, tornando-o menos vulnerável a quedas, o aumenta da densidade óssea, o qual possibilita proteger o corpo do idoso contra a osteoporose e a redução da gordura corporal, importante para a manutenção do peso.

Outro benefício que se destaca devido ao grande fator de ocorrências após quedas é a redução de dor articular, o qual contribui para a redução de dores das articulações, como coluna, ombros e joelhos. A postura corporal pode ser melhorada ao treinar a musculação na terceira idade, evitando a perda da tonicidade do músculo esquelético, natural durante essa fase da vida.

A participação num programa de exercícios torna-se um instrumento efetivo, para reduzir e prevenir um número de degenerações funcionais associadas ao envelhecimento humano.

CONCLUSÃO

Através deste trabalho, pode-se compreender que a Educação Física desenvolve o crescimento das dimensões humanas, possuindo um papel fundamental na busca pela qualidade de vida e saúde do ser humano.

Em relação à velhice, seus conceitos e definições foram mostrados a fim de apresentar como a atividade física pode tornar este complexo processo mais agradável e seguro. Verificou-se também o elevado número de idosos que sofrem as consequências do risco de quedas decorrente da vulnerabilidade causada por fatores intrínsecos e extrínsecos.

O estudo relatou como a musculação pode contribuir para a prevenção de quedas na terceira idade, apontando os benefícios promovidos por tal prática, concluindo que a musculação é indicada e de suma importância para os idosos na prevenção de quedas.

REFERÊNCIAS

1 OPAS - Organzação Panamericana de Saúde. OMS - Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização PanAmericana da Saúde, 2005.

2 Neri AL. Palavras-chave em gerontologia. 4 ed. Campinas: Alínea, 2009.

3 Catita PAL. As representações sociais dos enfermeiros do serviço de urgência face ao doente idoso. Dissertação de Mestrado em Comunicação e Saúde. Lisboa: Universidade Aberta, 2008.

4 Hartmann ACV. Fatores Associados a Autopercepção de Saúde em Idosos de Porto Alegre. Tese de doutorado apresentado para obtenção do título de Doutor em Gerontologia Biomédica. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2008.

5 Goldner LJ. Educação Física e Saúde: Benefício da atividade física para a qualidade de vida. Trabalho de conclusão de curso para

obtenção do grau de Graduação em Educação Física. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2013.

6 Nogueira L. Palma A. Reflexões acerca das políticas de promoção de atividade física e saúde: Uma questão histórica. Campinas: Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2003; 24(3):103-119.

7 ACSM - American College of Sports Medicine. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. Niterói: Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 1998; 4(3):96-106.

8 Palma CMTS. Projeto de intervenção comunitária. Quedas nos Idosos: do risco à prevenção. Dissertação de Mestrado em Enfermagem em Saúde Comunitária. Beja: Instituto Politécnico de Beja, 2012.

9 Fabrício SCC. Rodrigues RAP. Júnior MLC. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. São Paulo: Revista de Saúde Pública. 2004; 38(1):93-99.

10 Prazeres MV. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Trabalho de conclusão de curso para obtenção do grau de Graduação em Educação Física. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

11 Agência Nacional de Saúde Suplementar. Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar. 4ed. Rio de Janeiro: ANS, 2011.

12 Júnior AAAS. Musculação aplicada ao envelhecimento. Curitiba: Instituto Lyon, 2001.

13 Berger L. Mailloux-Poirier D. Pessoas Idosas: Uma abordagem Global. 1ed. Lisboa: Lusodidacta, 1995.