A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

REGINA PIRES CASTRO

RESUMO

A terceira idade é um período frequentemente relacionado a certos desafios como perda de massa muscular, aumento da gordura corporal, diminuição da mobilidade, fragilidade, vulnerabilidade... Considerando o aumento da expectativa de vida, urge um olhar mais apurado dirigido a essa faixa etária onde o exercício físico mostra-se um grande aliado pois impulsiona para uma melhor qualidade de vida na medida em que combate e auxilia nas alterações fisiológicas comuns a partir dos 60 anos, ou seja, promovendo um envelhecimento saudável. Além de prevenir e controlar doenças, melhora o bem-estar, o equilíbrio, a flexibilidade e os sintomas de depressão ou solidão. O presente artigo tem como objetivo discutir os benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados pela prática de exercícios físicos, apontando os cuidados, as indicações adequadas e denotando sua importância para a prevenção de quedas e doenças crônicas.

PALAVRAS-CHAVE: terceira idade; exercícios físicos; qualidade de vida

ABSTRACT

Old age is a period often associated with certain challenges such as muscle loss, increased body fat, decreased mobility, fragility, and vulnerability... Given the increase in life expectancy, it is urgent to pay more attention to this age group, where physical exercise proves to be a great ally, as it contributes to a better quality of life by combating and aiding the common physiological changes that occur after the age of 60, promoting healthy aging. In addition to preventing and controlling diseases, it improves well-being, balance, flexibility, and symptoms of depression or loneliness. The aim of this article is to discuss the physical, psychological, and social benefits provided by physical exercise, highlighting the necessary precautions, suitable recommendations, and emphasizing its importance in the prevention of falls and chronic diseases.

Keywords: old age; physical exercise; quality of life

INTRODUÇÃO

É sabido que a prática de exercícios físicos é importante para a saúde física, mental e ajuda a prevenir e tratar doenças. A motivação para a escrita do artigo surgiu da observação de idosos cada vez mais longevos, saudáveis e buscando por melhor qualidade de vida e o aumento da expectativa de vida no Brasil. O objetivo deste artigo é apresentar dados que comprovem como os exercícios influenciam no bem-estar, no humor, na prevenção de quedas e no retardamento do envelhecimento baseando-se na bibliografia existente e também em artigo de revistas, vídeos e materiais disponíveis na internet. Além da pesquisa, a conversa com especialistas e depoimentos dos idosos demonstram que o segredo está na prática regular de exercícios que proporciona uma maior autonomia, disposição e vontade de viver. Ademais foram observados certos cuidados como orientação médica, busca de um profissional qualificado, a escolha, intensidade e frequência dos exercícios.

De acordo com Vanja (2013):

“O exercício físico poder ser, então, um componente de grande
importância para o idoso, e em alguns casos a idade biológica chega
a ser reduzida em mais de vinte anos. A expectativa de vida é
incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos na qualidade de vida.”

Segundo o último Censo Demográfico do IBGE realizado entre agosto de 2022 e janeiro de 2023, o número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos.

O índice de envelhecimento é calculado pela razão entre os números de idosos (65 anos ou mais) e o número de crianças (0 a 14 anos). Quanto maior o índice, mais envelhecida é a população. No Brasil, em 2022, o índice foi de 55.2, ou seja, havia 55,2 idosos para cada 100 crianças. Em 2010, esse índice era menor, com o valor de 30,7.

A expectativa de vida é a média de anos que a população de um país pode esperar viver, considerando as condições de vida atuais.

Ela está diretamente relacionada à qualidade de vida, influenciada por fatores como saúde, educação, segurança e saneamento básico.
Historicamente, a expectativa de vida variou conforme as condições sociais, diminuindo em períodos de conflitos e aumentando com a melhoria das condições de vida e avanços em medicina e infraestrutura.
No Brasil, a expectativa de vida aumentou ao longo dos anos, passando de 48 anos em 1960 para 74,6 anos em 2014, refletindo melhorias nas condições de vida da população. Também foi observada uma diferença de sete anos na expectativa de vida entre mulheres e homens, tendência comum em diversos países.
De acordo com dados do IBGE, a expectativa de vida do brasileiro subiu para 76,4 anos e superou o índice pré-pandemia.
Considerando esses dados, é necessário pensar em como alcançar uma vida longa, mas também saudável.
Em entrevista no programa "De bem com você" da Tv Câmara São José dos Campos o doutor Flávio Jambo explana sobre Longevidade. Destaca a importância do estilo de vida e seu impacto no envelhecimento, e o quão relevante é buscar a ajuda do Geriatra o quanto antes para realizar exames, prevenir e/ou doenças crônicas e cuidar da qualidade do sono entre outros.
A profissional de educação física em sua participação no Programa destaca que a prática de exercícios deve ser estimulada sempre, mas que com o idoso há que se ter um cuidado em observar e entender o que acontece na parte física, mental, emocional e cognitiva desse idoso adaptando os exercícios, motivando, desafiando e principalmente levando em conta que o processo de envelhecimento ocorre de forma distinta e isso precisa ser considerado.
Exercícios funcionais, resistidos, alongamentos e cardiopulmonares são os sugeridos pelo doutor para retardar ou evitar início de doenças crônicas, diminuir risco de quedas, melhorar a saúde óssea, saúde muscular e preservação de independência e autonomia.
No referido programa, um senhor entrevistado de 97 anos é praticante de Pilates três vezes por semana e afirma que o segredo da lucidez, da mobilidade é manter boa alimentação e exercícios físicos.

Desenvolvimento
Entendendo o Processo de envelhecimento
O envelhecimento é um processo natural e contínuo que afeta todos os seres vivos, sendo influenciado por fatores como genética, estilo de vida, ambiente e acesso à saúde e educação.
Ao longo da vida, o corpo e a rotina das pessoas passam por mudanças, e as necessidades vão se ajustando. Essas transformações exigem adaptações em diferentes aspectos da vida, conforme as possibilidades de cada pessoa idosa. Algumas envelhecem de forma mais saudável e ativa, enquanto outras enfrentam resistência a essas mudanças, muitas vezes influenciadas pelas expectativas sociais sobre envelhecimento.
De acordo com o Manual MSD Versão saúde para a família as pessoas não envelhecem a partir de determinada idade. O processo começa a ocorrer no final da idade adulta quando se iniciam as transformações naturais como alterações hormonais, diminuição da elasticidade dos vasos sanguíneos, falhas nas articulações diminuição do sistema imunológico dentre outros e que a idade de 65 anos que designa o início da velhice foi baseada na história e não na biologia. Países como Alemanha e EUA relacionam a idade de 65 como idade para aposentar-se ou receber seguro saúde respectivamente.
Precisamos nos atentar em idade cronológica (idade baseada apenas na passagem do tempo) e idade biológica. Neste conceito as alterações corporais variam de pessoa para pessoa pois há que se considerar o estilo de vida e ainda a idade psicológica baseada na maneira como a pessoa se sente ou age o que a torna psicologicamente mais jovem.
Mesmo que a idade seja de alguma forma diferente não há como negar o que ocorre no organismo e as mudanças que ocorrem que são indesejáveis, mas inevitáveis.
Os primeiros sinais de envelhecimento envolvem o sistema musculoesquelético.
As células envelhecem passam a funcionar precariamente e finalmente morrem. Células velhas são programadas para morrer, um tipo de suicídio celular denominado apoptose. Morrem porque só podem se dividir um número limitado de vezes. O mecanismo

que limita a divisão envolve uma estrutura chamada telômero e a cada vez que ocorre a divisão da célula os telômeros se encurtam até o ponto em que a célula já não é capaz de se dividir o que é chamado de senescência.

O número de células diminui acentuadamente nos rins, fígado, ovários e testículos à medida que o corpo envelhece. Alguns órgãos como o coração e os vasos sanguíneos, os órgãos urinários e o cérebro também passam a funcionar mal sob estresse.

Ocorre a perda moderada de densidade óssea denominada osteopenia e a perda grave denominada osteoporose.

Podem ocorrer alterações nas vértebras no alto da coluna levando o idoso a inclinar a cabeça para frente o que resulta em dificuldade para engolir.

As cartilagens que revestem as articulações têm propensão a afinarem-se. Lesões na cartilagem levam à osteoartrite, comum na idade avançada. Os ligamentos e tendões apresentam tendência a romperem-se com maior facilidade porque as células que mantem os ligamentos e tendões se tornam menos ativas.

A inatividade física tem como consequência a diminuição da massa e força muscular.

A boa notícia é que podemos optar por um envelhecimento saudável mantendo a saúde física e mental, evitando distúrbios e preservando sua independência e "ativo". Seguindo uma dieta saudável, evitando fumo e consumo excessivo de álcool e exercitando-se regularmente. Os exercícios de força, por exemplo, apresentam-se como uma ferramenta para aumentar ou manter a massa muscular dos idosos e os exercícios de equilíbrio são importantes na prevenção de quedas e fraturas ósseas. Segundo a matéria de capa da Revista Nova Saúde (edição Fev.2022) "Quedas em idosos: um risco fatal", no Brasil, 30% das pessoas com mais de 65 anos caem ao menos uma vez por ano e a partir dessa idade os tombos passam a ser a primeira causa externa de mortalidade.

Os dados abaixo constam na mesma matéria e foram retirados do Relatório Global Health Estimates, divulgado em dezembro de 2020 pela OMS e o Instituto de Traumatologia e Ortopedia do Ministério da Saúde.

- As quedas são a 3ª causa de mortalidade entre as pessoas com mais de 65 anos no Brasil - 1 a cada 2 idosos que caem fica internado
- 80% dos idosos que caem têm pelo menos uma condição crônica (Diabetes, Acidente Vascular Cerebral, Artrite)
-1 entre 20 idosos sobre uma fratura óssea
-43% dos idosos dizem ter medo de cair nas ruas
-1 em cada 10 pessoas com mais de 75 anos perde a independência após uma queda
-13% de pessoas com mais de 60 anos caem de forma recorrente
-20% dos que fazem cirurgia por fraturar o fêmur morrem após um ano

Ainda, de acordo com a matéria a prática constante de exercícios reduz a probabilidade de queda.

Além de melhorar a capacidade cardiorespiratória, o exercício físico promove o fortalecimento dos músculos e previne doenças relacionadas ao sedentarismo além de fazer bem ao cérebro. Importante enfatizar que o exercício físico regular para fortalecimento dos músculos pode superar parcialmente ou retardar significativamente a perda de massa muscular e força.

"O conceito de envelhecimento saudável baseia-se no processo de desenvolvimento individual, ou seja, ao longo da trajetória de vida e na manutenção da capacidade funcional, que poderá permitir o bem-estar geral em idades mais avançadas" (OMS, 2015).

Diferença entre exercício físico e atividade física

De acordo com o Manual de Atividades Físicas para a população brasileira (p. 10):

"Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado."

Os conceitos "atividade física" e "exercício físico" são frequentemente usados de forma intercambiável, mas apresentam diferenças sutis.

Qualquer movimento voluntário do corpo que exija gasto de energia e promova interações sociais e com o ambiente é chamado de atividade física. Ela pode ocorrer em diversas situações do cotidiano, como no tempo

livre, deslocamento, trabalho, estudo e tarefas domésticas.
Exemplos incluem caminhar, correr, pedalar, dançar, limpar a casa, praticar esportes, entre outros.
A prática de atividade física traz benefícios como controle do peso, melhora a qualidade de vida, humor, disposição e maior e mais rico trato social.
Por outro lado, o exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva e com objetivos específicos, como melhorar a força, resistência, flexibilidade e saúde cardiovascular. Exemplos de exercício físico incluem a prática de musculação, corrida, yoga, natação, entre outros, que são feitos com um propósito específico de treino e progressão.
Assim, entendamos que todo exercício físico é uma atividade física (porque envolve movimento do corpo) mas nem toda atividade física pode ser considerada um exercício considerando que as atividades cotidianas nem sempre têm o objetivo de melhorar ou manter a forma física.
Exercícios físicos recomendados para idosos e seus benefícios
"É possível melhorar a massa muscular, a força e a funcionalidade em idosos por meio de estratégias bem definidas." (Jambo,2025)
Os exercícios físicos para idosos devem ser praticados com o objetivo de evitar lesões, portanto devem ser de pouco impacto e desenvolverem a flexibilidade, o equilíbrio e a força muscular. São eles:
Alongamento- Melhoram a flexibilidade do corpo, equilíbrio e o controle de dores musculares,
Caminhada-Ajuda a aumentar o bem-estar na medida em que gera energia para os músculos, trabalha a circulação e contribui para uma melhor respiração,
Dança- Melhora os sintomas de depressão, mantem a interação biopsicossocial, diminui bloqueios emocionais além de diminuir a hipertensão,
Hidroginástica-Ajuda a melhorar o sistema cardiorespiratório e melhorar a coordenação motora, além de contribuir para o fortalecimento muscular,
Musculação- Melhora as dores causadas pela artrose e osteoporose e auxilia na flexibilidade para realização de tarefas diárias. Importante para o fortalecimento muscular.
Natação- Traz benefícios relacionados à frequência cardíaca, função respiratória e aumento da mobilidade,
Pilates- A mais indicada para idosos. Alinhamento postural e fortalecimento muscular são seus principais benefícios. Auxilia também na diminuição de pressão entre as articulações.
"Proporcionar ao indivíduo um encontro ou reencontro com sua corporeidade significa olhar se mais, perceber-se mais(...) buscar ser mais feliz." (Vanja, 2013)
É imprescindível consultar um médico, realizar exames e posteriormente o profissional de educação física ou fisioterapeuta. Estes são de suma importância tanto na orientação como no fazer com que o aluno ou paciente reconheçam seus limites, respeitando-os, propondo adaptações e encorajando-os a sentirem-se seguros e autônomos. Também são responsáveis
por esclarecer que não devem realizar mudanças nas séries por conta própria pois isso acarretaria problemas como a hipoglicemia, por exemplo.
O profissional de educação física e/ou o fisioterapeuta serão o grande aliado na prevenção de lesões musculares e ósseas na medida em que observam as limitações e necessidades do idoso orientando quanto ao tipo de exercício, intensidade, frequência e duração.
"Cabe ao professor estimular o aluno/idoso, criando estratégias que o oportunizem a progredir, estando sensível a estes elementos que afetam de forma diversa a continuidade do programa; quanto mais caloroso e motivador for, mais dará esta possibilidade de progresso.' (Vanja, 2013).
A personal trainer sênior Maria Ruth Reis em sua participação no Programa Família dos Devotos (TV Aparecida) salienta que o primeiro passo é sempre buscar orientação médica e depois um profissional habilitado. Afirma que o objetivo é se movimentar, buscando alguma atividade em que o idoso se sinta feliz e perceba a importância do exercício resistido para fortalecer os músculos. "Exercício é um remédio(...) retarda o envelhecimento", declara
Longevidade
Um estudo realizado no Instituto de Ciências

Biomédicas (ICB) da USP investigou como o exercício físico regular impacta a saúde das células musculares, especialmente no envelhecimento. A pesquisa revelou que a prática de exercícios musculares, especialmente no envelhecimento mantém o bom funcionamento das mitocôndrias, organelas celulares responsáveis pela produção de energia, através da dinâmica de fissão e fusão mitocondrial.

Durante o envelhecimento, mitocôndrias disfuncionais se acumulam, mas o exercício físico aumenta a fusão mitocondrial, melhorando a função celular e a aptidão física. Os pesquisadores usaram o verme "Caenorhabditis elegans" para observar esses efeitos, mostrando que o exercício ao longo da vida evita o acúmulo de mitocôndrias fragmentadas e retarda o declínio ´físico.

Os resultados mostraram que o exercício diário ao longo da vida impede o acúmulo de mitocôndrias disfuncionais e melhora indicadores de qualidade de vida, como mobilidade e resistência a estresses.

Conversando com especialistas

A fisioterapeuta Eneida Risi Massutti (CREFITO 277731-f), ao ser entrevistada para o presente artigo, explicou como são importantes os exercícios físicos principalmente para prevenção de quedas e para que o idoso adquira maior amplitude e consciência corporal.

Destacou que principalmente as mulheres por conta das fases da menopausa têm o estrogênio sendo produzido cada vez menos a partir dos 40 anos até que caia consideravelmente.

O estrogênio além de regular a função reprodutiva exerce papel importante na preservação da massa muscular, na proteção do coração, função metabólica e massa óssea. Com a escassez do mesmo pelo organismo a probabilidade de doenças cardiovasculares e diabetes só aumenta. As mulheres também ficam propensas a osteoporose porque tem a fabricação do cálcio diminuída e o corpo absorve menos cálcio dos alimentos. Além disso, os níveis de vitamina D que ajudam o corpo a usar o cálcio também reduzem sensivelmente. Todo esse quadro acelera a perda de densidade óssea.

Eneida salienta que a atividade física auxilia nessas mudanças e promove um fortalecimento de modo geral. A fisioterapeuta nos lembra de que outrora não havia pesquisas relacionadas a mulheres e exercício físico a partir da primeira fase da menopausa e que atualmente há muitas pesquisas que enfatizam que as mulheres precisam treinar durante todo o processo da menopausa para driblar as alterações fisiológicas.

"Devido a oscilação de hormônios e seu declínio a mulher sofre alterações no seu humor como cansaço mental, ansiedade, falta de paciência entre outros e o exercício físico é capaz de liberar hormônios positivos como a endorfina e a serotonina, por exemplo proporcionando uma maior leveza nos sintomas da menopausa", afirma.

De um modo geral todos à medida que envelhecem perdem massa e função muscular. À medida em que ocorre essa perda, essa diminuição, o corpo tem mais dificuldade para regular os níveis de açúcar no sangue.

A massa e a função muscular naturalmente diminuem à medida que envelhecemos o que faz com que o corpo tenha mais dificuldade em regular os níveis de açúcar no sangue pois o músculo é um dos maiores consumidores de glicose no corpo. Pode ocorrer assim um aumento na gordura corporal e resistência à insulina.

A fisioterapeuta afirma que uma forma de estimular o desenvolvimento muscular considerando a queda do estrogênio – que está relacionado ao enfraquecimento dos ossos, perda óssea e

osteoporose-. é levantar pesos e fazer agachamentos para fortalecer e evitar problemas considerando que a aluna/paciente fica mais suscetível a fraturas e lesões nesta fase. Ela recomenda o trabalho com grupos musculares: isquiotibiais, quadríceps, glúteos, costas, peito e core. Eneida propõe exercícios com faixas de resistência, halteres e o próprio peso corporal nas aulas de Pilates e ginástica funcional. Observa atentamente seus alunos e pacientes na questão da consciência corporal e vai sugerindo o aumento dos pesos, o número de séries de acordo com os limites apresentados por eles.

Indagada sobre casos que poderia mencionar, citou o senhor W.R.C de 92 anos que nos primeiros contatos com ela andava arrastando os chinelos. Ela percebeu que o idoso não tinha forças nos quadríceps e nos

isquiotibiais além da perda de massa muscular. Pouco a pouco foi conquistando a confiança do senhor, propondo exercícios, adequando, sempre atenta às queixas e limitações apresentadas a cada aula. Comemora que hoje o senhor realiza feliz os exercícios, sobe e desce escadas com autonomia e já anda adequadamente pois fortaleceu os grupos corretos.

Mencionou também uma aluna de 93 anos, dona G.M.N que apesar do sobrepeso e de um certo tempo acamada tem apresentado evolução na questão do equilíbrio e da força muscular.

A profissional evidencia a importância de variar os exercícios para atingir diferentes músculos, o que pode ajudar na prevenção de lesões. Reforça também que o treino funcional com intensidade moderada pode ajudar a preservar a saúde muscular e metabólica.

Explanou sobre a sarcopenia, um quadro em que a pessoa perde massa, força muscular e esquelética. Algo natural do envelhecimento que pode acarretar pessoas independente do gênero, mas que nas mulheres são mais presentes devido à baixa hormonal da menopausa.

Conversando com a psicóloga Suzana Barbosa Papa (CRP 06/139823) esta observou que dentre seus pacientes acima de 55 anos os que praticam exercícios regularmente diminuíram a ansiedade, melhoraram o sono e reduziram os sintomas da depressão. Ela atribui à questão de o corpo liberar dois hormônios essenciais para o bem-estar que auxiliam o organismo a gerar uma sensação de prazer e satisfação e reitera ainda que como o cérebro é beneficiado com o exercício físico, potencializando o fluxo sanguíneo e regularizando o sistema nervoso. Isso contribui para melhora do raciocínio e concentração ajudando a suavizar o estresse do cotidiano.

Comenta ainda sobre a neuroplasticidade (capacidade do cérebro de se reestruturar ou se reconectar quando reconhece a necessidade de adaptação (revisar)) e que o exercício físico pode estimular processos facilitadores da neuroplasticidade potencializando a capacidade da
pessoa responder positivamente a novos propósitos que sugerem adaptações comportamentais.

Questionada sobre observações de seus pacientes, Suzana argumenta que sua paciente de 60 anos R.C.F prática Pilates e faz treinamento funcional e que ao longo de 1 ano demonstrou nas sessões de terapia uma evolução comportamental, sempre disposta a novos desafios (como voltar à vida acadêmica e incorporar novos hábitos no dia a dia), interage efetivamente
contribuindo assim no processo terapêutico. Por outro lado, outros pacientes com mais de 50 anos que se recusam a praticar quaisquer tipos de exercícios físicos mostram-se estagnados em crenças limitantes, pensamentos e ações. Cita o caso de M.C.P (61 anos) que passa os dias assistindo TV, procrastinando, sem convívio social, que diz não gostar de exercícios físicos nem de atividades manuais (que também auxiliariam na neuroplasticidade) e que parece não ouvir as observações da terapeuta.

“Ela faz terapia, mas ainda não mergulhou no processo terapêutico. Tenho plena convicção de que se iniciasse ainda que paulatinamente algum tipo de exercício com o qual se identificasse seria muito benéfico para seu cérebro, além dos pulmões, coração e músculos e facilitaria a neuroplasticidade de estruturas cerebrais e as funções cognitivas.”, expõe

A psicóloga também comentou sobre uma paciente que foi indicada pelo então fisioterapeuta da indicada. Ele observou que somente exercícios físicos não estavam sendo eficazes na melhora do quadro geral da paciente. A senhora, na ocasião da Pandemia por COVID ficara hospitalizada cerca de 2 meses e após a alta não conseguia andar, devido a uma trombose.

Hoje M.S.S tem 64 anos segue praticando Pilates e treinando em academia. Emagreceu (tinha sobrepeso) e segundo Suzana “parece outra pessoa, rejuvenesceu, não se assemelha em nada (física e emocionalmente) com aquela de anos atrás”, opina.

Depoimentos

A psicóloga Madalena Boog, 75 anos, nos conta que tem vários problemas na coluna, duas cirurgias na região lombossacra e três cirurgias nos ombros, além de diagnóstico de fibromialgia e que ao longo dos anos fez fisioterapia, mas ainda sofria com muitas

dores a ponto de não conseguir andar direito.

Há três anos iniciou as aulas de Pilates com a fisioterapeuta Eneida (entrevistada para esse artigo também) e descobriu o quanto é importante ter consciência corporal, respeitar os limites do corpo principalmente o limiar de dor.

"Desde então faço com muito gosto exercícios assim que acordo e sinto que estou cada vez melhor. O melhor é que as aulas são online, o que facilita muito. O Pilates e a fisioterapeuta Eneida foram minha salvação. Minha qualidade de vida melhorou e consegui, inclusive desmamar de algumas medicações que só me engordavam. Nesse processo já emagreci,

com facilidade, dezoito quilos", informa.

Magdalena salienta que viver com menos dor possibilitou realizar seus trabalhos sem sofrimento, trouxe alívio emocional, melhorou sintomas de ansiedade e que passou a dormir melhor.

A cabeleireira Jussara Oliver, 60 anos nos diz que sempre gostou de praticar esportes, mas que não o fazia com seriedade. Foi aos 50 anos que após consulta e exames médicos mudou drasticamente sua rotina.

"O doutor me disse que ou eu fazia exercícios físicos ou entraríamos com medicação para hipertensão e diabetes o que seria um caminho sem volta. A partir daí, faço regularmente treinamento funcional e integro uma equipe de corrida onde treinamos três vezes na semana e participamos de várias maratonas. Meu maior desafio foi a SP City Marathon de 21 km.

Difícil, mas a que ofereceu melhor estrutura. Cheguei aos 60 sem medicação, plena e feliz", exulta.

Patrícia Vieira, Bibliotecária, lendo sobre a importância dos exercícios físicos na terceira idade resolveu iniciar agora aos 54 anos e já percebeu os benefícios como maior disposição ao longo do dia, diminuição de dores nas articulações, principalmente joelhos e melhora na qualidade do sono. "Passei a enxergar a importância do cuidado com a alimentação encarando-a como aliada dos exercícios físicos. Até minha autoestima melhorou", comemora.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

A prática regular de exercícios físicos na terceira idade é ferramenta essencial para a garantir um envelhecimento saudável. Exercitar-se não só aumenta a longevidade, mas também impacta na qualidade de vida, proporcionando mais energia e disposição para atividades diárias, diminuindo o risco de depressão e combatendo o declínio cognitivo. Mantem a autonomia e independência e ainda previne as quedas, doenças crônicas e contribui na preservação da memória na medida em que estimulam a circulação sanguínea no cérebro.

Além disso, o exercício libera endorfinas, melhorando o humor e reduzindo o estresse e a ansiedade, e sintomas depressivos proporcionando bem-estar mental.

Em suma, ao longo deste artigo, foi possível evidenciar os inúmeros benefícios que a prática regular de exercícios físicos oferece à saúde e qualidade de vida na terceira idade, e ademais destacar a papel do educador físico e do fisioterapeuta na observação e orientação dos exercícios bem como no cuidado a partir das particularidades apresentadas por cada idoso considerando que mesmo com restrições este pode e deve fazer exercícios com as devidas adaptações.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Estélio Henrique Martin; SILVA, João Rafael Valentim (Orgs.). Atividade física, saúde e qualidade de vida. Ponta Grossa, PR: Atena, 2021.

FERREIRA, Vanja Atividade física na 3ª idade: o segredo da longevidade. Rio de janeiro: Sprint,2003

MERCATELLI, Veridiana, O Perigo de cair. Revista Viva Saúde, São Paulo, nº216, páginas 12 a 19. fev.2022

NAHAS, Markus Vinicius Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. https://agencia.fapesp.br/estudo-elucida-em-nivel-celular-como-a-pratica-de-exercicios preserva-a-aptidao-fisica-no-envelhecimento/40474 Acesso em :20/01/2024

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf ISB N978-85-334-2885-0. Acesso em:14 jan.2025

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf ISBN 978-65- 5993-455-3 Acesso em:23 jan.2025.
https://www.paho.org/pt/decada-do--envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030. Acesso em 25 jan.2025.
https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero--de-idosos-na populacao-do-pais-cresceu--57-4-em-12-anos. Acesso em:25 jan.2025.
DOUTOR FLAVIO JAMBO. Porque a fraqueza é comum em idosos. São José dos Campos.20 jan.2025. Instagram:@dr. flaviojambo. Disponível em https://www.instagram.com/reel/DFD7s_nv07A/. Acesso em 26.jan.2025
TV APARECIDA. Entenda a importância de fazer exercícios físicos na terceira idade. Aparecida :TV Aparecida, 2025.Programa Família dos Devotos (22:22). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=n5ObAFduLbg. Acesso em: 11Jan, 2025
TV CÂMARA. Longevidade. São José dos campos :TV Câmara SJC, 2024. Programa De Bem com Você (27:17). Disponível em: https://youtu.be/Urjv6wPENtI?si=F3gCyHOYfPas7rpH Acesso em 30 jan.2025