CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - IPTAN
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LEONARDO HENRIQUE MACHADO
MATEUS SILVEIRA DIAS

A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

SÃO JOÃO DEL REI
2017

LEONARDO HENRIQUE MACHADO
MATEUS SILVEIRA DIAS

A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Trabalho apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN, como requisito para aprovação parcial na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II - orientado pelo Prof. Msc. Domingos Sávio dos Santos e Prof. Msc. Rubens Bagni Torres.

SÃO JOÃO DEL REI
2017

RESUMO

No Brasil existe um grande número de idosos, por isso devem se criar políticas para cuidar de sua saúde. Além de tirá-los do sedentarismo o exercício físico trás vários benefícios para os praticantes, contribuindo na sua parte física e mental, na auto imagem, melhorando a socialização evitando a depressão. Foi evidenciado alguns exercícios que os idosos podem fazer para ter uma boa qualidade de vida, tais como: a musculação que melhora o humor a atenção e a aprendizagem, além de criar uma auto independência, a caminhada que é um excelente exercício aeróbico para emagrecimento e a hidroginástica, onde os idosos podem fazer exercícios devido ao baixo impacto na água. Os exercícios ajudam no combate a depressão pois elevam a autoestima e evitam com que os idosos usem muitos medicamentos. Pretende-se neste artigo abordar a relação entre exercício físico e saúde na terceira idade, demonstrando como os idosos que praticam exercício físico tem o aumento da expectativa de vida. Este artigo foi realizado através de revisão de literatura onde foram consultados artigos científicos retirados da internet. O texto está dividido em três partes: na primeira é evidenciado o é que é envelhecimento. Na segunda, alguns exercícios físicos para idosos e na terceira, alguns fatores que levam os idosos a depressão. Conclui-se que a prática do exercício auxiliado por um educador físico é recomendado para todas as faixas etárias, inclusive idosos.

Palavras-chave: idosos, saúde, exercícios físicos, depressão, qualidade de vida

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é quando ocorre a diminuição orgânica e de sua mobilidade não tendo relação com doenças e sim com o passar dos anos. O envelhecimento pode ser cronológico, quanto mais anos mais velha a pessoa fica, pessoas acima de 60 anos são consideradas idosas.

Biológico quando o idoso perde o equilíbrio ocorre quando se possuiu uma idade muito avançada com isso tem a maior probabilidade de adquirir doenças, a diminuição das habilidades físicas e fragilidade mental. Já o social ocorre quando o idoso perde seu papel econômico familiar, muitos idosos quando aposentam não tem uma ocupação, podendo levar o aparecimento de doenças mentais como a depressão.

O Brasil é um país onde a taxa de nascimento e a taxa de mortalidade estão diminuindo fazendo com que a população envelheça em maior número, isso já é realidade, a expectativa de vida pode passar dos 72 anos em 2020 com isso deve-se melhorar a saúde com espaços físicos como hospitais, postos de saúde além de especialização de geriatras para cuidardos idosos.[1]

Idosos que praticam Exercício Físico ficam mais saudáveis melhorando sua disposição e com mais energia sendo um ótimo caminho para evitar a depressão, pois o exercício físico libera a endorfina que é o hormônio da felicidade, diminuindo as doenças cronológicas como as doenças do coração, pressão arterial etc. Previne

a perda de memória, melhora o sono, aumenta a autoestima, o corpo fica em forma e o idoso vai tem uma maior independência.

Além de evitar doenças crônicas, idosos que fazem exercícios físicos fortalecem o sistema imunológico e digestivo, diminuição de doenças coronarianas, ossos mais fortes e resistentes, controle do peso evitando a obesidade e evitando doenças mentais.

O número de pessoas que praticam algum exercício físico ainda não é a maioria entre a população de idosos, apesar das propagandas de incentivo a fazer exercício com isso ocorre um aumento do sedentarismo e com a idade pode ocorrer o aparecimento de doenças. A prevenção pode ser a pratica de atividade física que além de retardar o envelhecimento diminui as doenças crônicas que são o colesterol auto, doença pulmonar, hipertensão, mal de Parkinson, doença de Alzheimer, asma, diabetes e etc. Existem mulheres que não praticam atividade física por acharem que estão muito velhas, quanto mais cedo começar a fazer atividade melhor para o idoso, e o que mais percebem de diferença são a estrutura física e a auto imagem corporal.[2]

O exercício físico leva o idoso a ter uma maior socialização com as pessoas ocasionando em um bem estar, melhorando a qualidade de vida evitando a depressão. Os exercícios físicos ajudam idosos que tem ansiedade, melhora o sono, evita náuseas e a sudorese. O idoso tem sua independência aumenta sua capacidade funcional melhorando sua qualidade de vida.[2]

O objetivo deste trabalho é descrever os efeitos do Exercício Físico na qualidade de vida dos idosos.

A metodologia deste trabalho baseou se na revisão de literatura, usando artigos científicos buscados na internet. Foram também apresentados conteúdos que referem a evidenciar o envelhecimento, alguns Exercícios Físicos para idosos e a relação entre exercício físico e depressão.

DESENVOLVIMENTO

Evidenciar envelhecimento

O envelhecimento é a morte, deterioração e dano de alguns genes do envelhecimento. Também pode ser considerado como experiências que adquirimos

durante a nossa vida. Uma definição para idoso é a quantidade de anos vividos quando a pessoa completa 60 anos é considerada idosa. Segundo a constituição:

Artigo 2º - Considera-se idoso, para os efeitos desta Lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade.[3]

O envelhecimento biológico abrange muitos fatores como a taxa metabólica, ingestão calórica, fatores ambientais e o tipo de vida que a pessoa leva.

Com o tempo a pessoa perde o equilíbrio ocorrendo assim a diminuição das suas funções fisiológicas, apresentando doenças patológicas que são as doenças do coração, diabetes entre outras e a não patológicas que são mudanças físicas.

O envelhecimento psicológico está relacionado a diminuição do papel que a pessoa desempenha na sociedade e a dificuldade de aceitação desta nova realidade. De como planejar o futuro, algumas perdas de amigos e da família, além da baixa autoestima e autoimagem.

No Brasil a população que antes era mais nova, agora são consideradas adultas, isto significa que os números de indivíduos mais velhos estão maiores que indivíduos mais novos, este fenômeno já aconteceu em países desenvolvidos e está acontecendo em países emergentes no Brasil onde a taxa de natalidade esta baixa.[1]

Antes as taxas de natalidade e mortalidade eram altas, com o passar dos anos a tecnologia e a medicina teve avanço a que proporcionou um alto crescimento populacional já que nasceram mais pessoas do que morreram.[1]

Com o passar dos anos a taxa de fecundidade que e o número de nascimento abaixaram entre 1960 e 2010 o número de filhos passou de 6,6 para 1,1 filhos por mulher e a expectativa de vida aumentou de 52,6 para 72,1 anos para 2020.[1]

Para ter um envelhecimento com qualidade de vida devem ser considerados vários fatores como o bem estar social e psicológico, independência, ambiente familiar e de trabalho, relações sociais, religiosidade se o idoso estiver satisfeito. Ao aceitar todos esses fatores ele irá ser feliz.

A atividade física é boa para pessoas de qualquer idade pois aumenta a massa magra, resistência muscular, diminuição da frequência cardíaca, além da qualidade de vida.

Para idosos além do bem estar mental melhora a autoestima e a socialização com as pessoas. Além de evitar doenças como pressão alta, varizes,

diabetes, osteoporose entre outras, fortalece os músculos e pode evitar quedas e facilitando movimentos do dia a dia aumenta a apetite melhora o sono.

Segundo Filho, que o sedentarismo pode levar a várias doenças como obesidade, problemas cardíacos, entre outras essas doenças estão presentes em todas as idades mais a probabilidade aumenta em idosos.[4]

Alguns exercícios físicos para idosos

Exercício físico é qualquer atividade física que aumenta e melhora a aptidão física, que tenha como objetivo o emagrecimento ou para ganho de massa. Já em idosos a maioria que pratica é para melhorar sua suade, fisioterapia ou orientação medica.

A musculação são exercícios ligados a saúde e a beleza, pode ser praticado por jovens e idosos. Pessoas idosas que fazem musculação proporcionam a melhora da densidade óssea combatendo a osteoporose, evita doenças do coração, aumenta a força muscular, diminui a pressão arterial.

Os idosos que praticam musculação tem a liberação de vários hormônios como a serotonina que regula o humor e a memória, a acetilcolina relacionada a atenção e aprendizagem, que em poucos níveis pode evitar doenças de memória e a endorfina que provoca a diminuição do estresse além de contribuir para o funcionamento do cérebro.

Idosos melhoram sua aptidão física e sua saúde evita a obesidade, diabetes, controla a pressão arterial, ajudam nas tarefas do dia a dia como subir em escadas, aumenta sua força e massa muscular com apenas 20 dias de treinamento.[5]

A hidroginástica embora possa ser feita por todas as pessoas, a maioria que praticam são idosos devido a restrições medicas e seus objetivos. As vantagens da hidroginástica são a possibilidade de aumentar a carga e evitar lesões devido ao meio onde é praticado melhorando a qualidade de vida. Devido a posição vertical onde é dada as aulas os idosos se adaptam mais rápido que a natação, melhorando a postura, o jeito de andar melhorando sua independência. Deve se ter cuidado na prática para não se adquirir problemas com o acúmulo de água dentro do ouvido.

O uso de pesos deve ser introduzido aos poucos quando o idoso se sentir bem e aumentados com o passar do tempo evitando a sobre carga. Na execução

dos exercícios físicos deve ser observado se os idosos estão fazendo de maneira correta e corrigindo quando necessário.

Os idosos que praticam a hidroginástica têm o aumento da capacidade aeróbica, flexibilidade das articulações, equilíbrio e coordenação motora além de ser um ambiente prazeroso onde o idoso ira relaxar e socializar com as demais pessoas aumentando sua autoestima e evitando doenças.[6]

A caminhada é um exercício muito prático que pode ser feito por idosos além de não ter custos, podendo ser feito em qualquer lugar, para obter benefícios com esse exercício é recomendado a prática pelo menos três vezes na semana de no mínimo 30 minutos, com uma velocidade moderada. Pode se reduzir os riscos de doenças como as de coração, diabetes entre outras.

Os idosos que praticaram a caminhada viram melhoras no condicionamento físico e cardiovascular, a manutenção ou perda de peso, fortalecimento muscular. Além de combater a depressão, pois aumentam os níveis de serotonina trazendo alegria e bem estar.

Deve se ter cuidado ao praticar a caminhada pois pode ocorrer a queda devido a idade com o passar dos anos as pessoas perdem a agilidade por isso o exercício deve ser feito em locais tranquilos e planos, onde os idosos não vão ter dificuldade em se deslocar e correr o risco de cair.

Por ser exercício aeróbico utiliza oxigênio para gerar energia aos músculos com isso fortalece a respiração e os músculos do corpo, diminui a sonolência, melhora a apetite, evita derrame e infartos.

Os benefícios da caminhada são biológicos, psicológicos e sociais melhorando o funcionamento do corpo, diminuição dos riscos de morte por doenças cardíacas, independência do idoso, controle da pressão arterial. Pode ser criado um grupo de caminhada aonde o idoso vai se relacionar com outras pessoas da sua idade fazendo com que ele se socialize melhorando sua qualidade de vida.[7]

A relação entre exercício físico e depressão

A depressão é a perda de interesse na vida aos novos desafios, uma baixa autoestima, um sentimento enorme de tristeza que leva a pessoa a mudar seu estilo de vida. Algumas características que causam a depressão são como a tristeza, a

perda de interesse, insônia ou sono em excesso, dores e alguns casos levam a pessoa ao suicídio.

As causas da depressão então relacionadas a vários fatores orgânicos, psiquiátricos, sociais, religiosos, hereditários, entre outros. Estão relacionados com a diminuição da qualidade de vida, na produtividade e incapacitação social da pessoa. Atingindo qualquer faixa etária desde crianças até pessoas mais velhas. A depressão muda a visão da pessoa com o mundo, muda seus pensamentos e sentimentos comprometendo o ser humano.[8]

A depressão na terceira idade está cada vez maior e vários motivos levam a isso, como sentimentos de improdutividade, abandono, família ausente, fatores genéticos e não ter vida social. A depressão pode vir em forma de doença como o Alzheimer, para a prevenção o idoso deve manter uma velhice ativa.

A doença pode ser genética, por estresse ou psicológica. As perdas no decorrer da vida seja pelo trabalho, parentes, amigos vão ficando maior, com limitações físicas e psicológicas. A dificuldade em se adaptar com o novo estilo de vida, pode desencadear a depressão. Em idosos ela se faz mais presente, com uma intensidade maior e uma recuperação mais difícil e lenta.

Por causa do medicamento existe risco de internação, pois um remédio pode anular o outro devido ao uso de grande quantidade e normalmente são extremamente fortes. Existem também os efeitos colateraisque podem levar a depressão e outras doenças.

Os antidepressivos são caros e podem levar os idosos a terem problemas sexuais já que com o passar do tempo principalmente em homens existe esta dificuldade, por isso deve se ter cautela com o tratamento. Além disso, alguns idosos recebem pouco e sua aposentadoria acaba ficando comprometida.[8]

Uma forma de combater a depressão pode ser o exercício físico, eliminando assim uma boa parte dos medicamentos, melhorando a situação financeira já que alguns idosos fazem uso de uma quantidade significativa de remédios para outros fins. O exercício quando feito em quantidade moderada além de melhorar a saúde, melhora a parte psicológica do idoso reduzindo a ansiedade, independência dos familiares, diminui o stress do dia a dia.[9]

Quando se faz exercícios físicos frequentemente o cérebro produz as endorfinas que estão ligadas ao prazer, acalmando as pessoas, além de ativar o sistema imunológico. A liberação de endorfina melhora a autoestima do idoso e

inconscientemente causa uma sensação de bem estar para sua saúde, melhorando a socialização com os demais indivíduos ocorrendo a descontração.

Mais deve se ressaltar que um exercício físico pesado onde o idoso não sente prazer pode levar a ficar mais estressado podendo piorar sua depressão. Por isso deve procurar um exercício em que ele possa estar confortável, evitando frustações e que possa viver uma vida com uma boa qualidade de vida.

A atividade física deve ser considerada um tratamento sem a utilização de remédios para a depressão, os resultados obtidos se assemelham ao do remédio e não produz efeitos colaterais, ao contrário de tomar um remédio quando o idoso pratica a atividade física ele melhora sua imagem e sua autoestima.[10]

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou verificar como os exercícios físicos melhoram a qualidade de vida dos idosos, evitando várias doenças, elevando sua autoestima, ajudando na socialização. A prática de exercício pode evitar a depressão, proporcionar sua independência, assim conseguira realizar tarefas do dia a dia sem ajuda de ninguém. Não deixando que se torne uma pessoa sedentária nessa nova etapa da vida.

Apesar de ser um assunto muito pesquisado é preciso continuar os estudos, pois a cada dia que se passa novas descobertas podem surgir, possibilitando melhorar o conhecimento físico e mental dos idosos.

REFERÊNCIAS

1. Kalache A, Veras RP, Ramos LR O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. Rev Saúde públ.,S. Paulo, 21:200-10, 1987.

2 *Amaral*PN,*Pomatti DM , Fortes VLF* Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. RBCEH, Passo Fundo, 4, (1): 18-27, 2007.

3.Estatuto do Idoso - Lei 10741/03 | Lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003

4. Filho WJ, Atividade física e envelhecimento saudável. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, 20,(5): 73-77 2006.

5. Câmara LC, Santarém JM, Filho WJ. Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos ACTA FISIATR 2008; 15(4): 257 - 262

6. Paula KC, Paula DC Hidroginástica na terceira idade. RevBrasMedEsporte 4, (1) 1998.

7. Torres AG, Silva HMP, Torres DFN, Firmo WCA, Chaves AS. Efeitos da prática de caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista www.jmphc.com J ManagPrim Health Care 2013; 4(1):19-26.

8. Stella F, GobbiS, Corazza DI, Costa JR. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. ma*triz, 2002 8 (3): 91 - 98.*

9. Melo gel, silva kea, cardosolh,júniorjrz. atividade física e depressão: os benefícios da atividade física como complemento no tratamento da depressão nos pacientes do centro de atenção psicossocial de altamira – pa – capsiiCongresso Amazônico de Saúde e Qualidade de Vida (2.:2011: Santarém-PA) 31-39.

10. Cheik NC,Reis IT,Heredia RAG, Ventura ML Tufik S, Antunes HKM,Mello MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R brasCi e Mov Brasília 11 (3): 45-52, 2003.