

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE AGING

Cristian Civinski¹
André Montibeller²
André Luiz de Oliveira Braz³

RESUMO: *O envelhecimento se refere a fenômenos biológicos, fisiológicos, sociais e psicológicos que agem em todos os seres vivos. Este estudo teve como objetivo geral investigar pelo método de pesquisa biográfica, os benefícios dos exercícios físicos para idosos e relacionar sua importância no processo de envelhecimento. A diminuição da capacidade funcional ao longo da vida está ligada e é influenciada por diferentes fatores: genéticos, estilo de vida e estado psicoemocional. A participação em um programa de exercícios físicos regulares é essencial, e uma forma efetiva para reduzir, prevenir e tratar declínios funcionais associados ao envelhecimento. Os exercícios físicos sendo estes aeróbios ou anaeróbios contribuem de maneira favorável e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro. Por meio da prática corporal é possível melhorar a qualidade de vida e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Para tal significado, é de suma importância o efetivo trabalho do profissional de Educação Física, na prescrição e orientação correta dos exercícios físicos a serem realizados com essa população e, com isso, eles possam ser beneficiados de modo condizente na melhoria e manutenção da saúde, pois, assim, é possível ter um envelhecimento menos incapacitante funcionalmente, e com uma expectativa de vida mais saudável. A prática regular de exercícios físicos é a essência da saúde para os idosos, pois desse modo essa população poderá minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade.*

PALAVRAS-CHAVE: *Envelhecimento. Exercício Físico. Saúde.*

ABSTRACT: *The aging phenomenon is referred biological, physiological, social and psychological factors that act on all living beings. This study aimed to investigate by the method of biographical research the benefits of physical exercise for older people and relate its importance in the aging process. This study aimed to investigate the method of biographical research, the benefits of exercise for the elderly and relate their importance in the aging process. The decrease in functional capacity throughout life is linked to and influenced by many factors: genetics, lifestyle and psycho-emotional state. Participation in a program of regular physical activity is an effective way to reduce, prevent and treat functional declines associated with aging. Physical exercise which are aerobic or anaerobic contribute favorably and significantly, thereby generating a healthy aging. Through practice body can improve the quality of life and reintegrate the elderly so they can live with more independence, health and preventing diseases that come during the aging process. For that meaning, it is extremely important to effective job training of Physical Education in the prescription and the correct orientation of physical exercise and also of physical exercise for this population.*

KEYWORDS: *Aging. Physical Exercise. Health*

Introdução

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Brusque (Unifebe). E-mail: civinski@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Unifebe. E-mail: andre.montibeller@hotmail.com

³ Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Docente do Curso de Educação Física da Unifebe. E-mail: braz_andre@hotmail.com

O envelhecimento é um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo reflexa a longevidade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida.

Segundo Fraiman (1991), o envelhecer é então, não somente um “momento” na vida de um indivíduo, mas, um “processo” extremamente complexo, que tem implicações tanto para a pessoa que vivencia, como para a sociedade que o assiste, suporta ou promove.

Para Tribess e Virtuoso (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

O presente estudo teve como objetivo geral investigar através do método de pesquisa biográfica os benefícios dos exercícios físicos para idosos e relacionar sua importância no processo de envelhecimento.

Portanto, procurou-se coletar dados sobre o tema em livros, periódicos e publicações eletrônicas, quanto aos seguintes tópicos: a) Envelhecimento, b) Principais doenças do envelhecimento, c) Exercícios físicos e doenças, d) Nível de aptidão física, e) Envelhecimento saudável e f) O profissional de Educação Física no processo de envelhecimento.

O Envelhecimento

O envelhecimento é um processo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que levam a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, que terminam por levá-lo a morte (MORIGUTI e FERRIOLLI, 1998).

De acordo com o senso realizado e divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) “são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais”. Essa população vem crescendo devido à evolução da ciência, que possibilita a elas um envelhecimento saudável, permitindo também a realização de exercícios

físicos e atividades recreativas. Atividades estas que são necessárias na vida de todas as pessoas visando uma melhor expectativa de vida e uma vida mais saudável.

Pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Sendo assim, se eleva o risco de uma queda ao tomar banho ou ao caminhar em algum piso irregular.

Com o passar dos anos estas pessoas tendem a ficarem sedentárias, agravando ainda mais a situação, não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo para sair de sua residência. Isso poderá causar doenças crônicas e degenerativas aumentando o caso de pessoas incapacitadas para a prática de atividades cotidianas.

Principais Doenças no Processo de Envelhecimento

Algumas doenças são notórias na vida dos idosos, como a perda da força muscular, a diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, a diminuição hormonal, a redução do débito cardíaco, a diminuição da função vital dos pulmões, a elevação da pressão arterial, entre outras. Todas estas alterações acarretam desequilíbrios no organismo e deixando o idoso cada vez mais enfraquecido, podendo assim diminuir sua expectativa de vida ou levá-lo ao óbito prematuro. Todas essas afecções estão mais relacionadas com o estilo de vida do que propriamente com a idade cronológica do idoso.

De acordo com Leitão e Leitão, (2006, p.194) as principais doenças relacionadas ao envelhecimento são:

Artrite: é uma doença sistêmica de causa desconhecida, severa e progressiva cuja maior incidência ocorre entre mulheres. Causa incapacidade, morbidade e mortalidade e responde pela redução da duração de vida de 4 anos nos homens e de 10 anos nas mulheres. Acomete principalmente articulações, podendo causar-lhes sérias deformidades e afetando também outros órgãos: coração, pulmões, pele, nervos, olhos e tecidos subcutâneos.

Artrose: É uma doença das articulações sinoviais e caracteriza-se pela perda focal da cartilagem e da resposta óssea reparadora. Dentre as afecções reumáticas constitui a causa isolada de mais importante de incapacidade locomotora.

Osteoporose: É uma doença osteometabólica localizada ou generalizada que se caracteriza por redução progressiva da massa/densidade óssea e modificações da arquitetura

do tecido ósseo trabecular, resultando num estado de fragilidade óssea e aumentando assim os riscos de fraturas.

Doenças cardíacas: As principais doenças cardiovasculares que acometem os idosos são: insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana, doenças das válvulas do coração (estenose aórtica e insuficiência mitral), arritmias cardíacas ventriculares e supraventriculares e miocardiopatia hipertrófica.

Hipertensão Arterial: A hipertensão arterial, não resta dúvida, é a mais freqüente das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Nos idosos sua freqüência aumenta bastante, o que leva a uma grande demanda à assistência médica, diretamente ou pelas suas complicações, particularmente os acidentes vasculares cerebrais.

Diabetes: Provocado pela deficiência de produção e/ou de ação da insulina, que leva a sintomas agudos e a complicações crônicas características. O distúrbio envolve o metabolismo da glicose, das gorduras e das proteínas e tem graves conseqüências tanto quando surge rapidamente como quando se instala lentamente. Nos dias atuais se constitui em problema de saúde pública pelo número de pessoas que apresentam a doença.

Quedas: As desordens da marcha e do equilíbrio colocam os idosos em riscos aumentados, a freqüência de quedas que resultam em traumatismos ou ate mesmo uma lesão mais grave como as fraturas. As quedas resultam em lesões físicas, perdas funcionais ou períodos prolongados de imobilidade gerando assim a incapacidade e dependência do idoso.

Os fatores para as quedas são reduções da acuidade visual e aditiva, disfunção ventricular, neuropatia periférica, distúrbios músculo-esquelético, hipotensão postural ou uso de medicamentos como: antidepressivos, sedativos ou vasodilatadores.

Por meio de uma cuidadosa investigação clínica pode ser determinado à causa das quedas, sendo tomadas medidas cabíveis para que os acidentes sejam evitados no futuro. Os riscos domésticos que aumentam as chances de envolvimento numa queda estão relacionados com: tapetes soltos, degraus, lugares com pouca iluminação, falta de corrimãos, pisos escorregadios, baixa iluminação, calçados inapropriados, entre outros, podem contribuir para aumentar o índice de quedas.

Exercício Físico E Doenças

A prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. O processo de

envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo.

Hábitos saudáveis como: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, uma alimentação balanceada, um repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vida social ativa, entre outros hábitos, irão auxiliar na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida.

A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo.

Entre os benefícios causados, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas e assim ter autonomia.

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzirem sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante.

Praticar “Exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso” (VELASCO, 2006, p.111).

Podemos concluir que os exercícios físicos atuam de forma aguda e crônica nas mais diversas doenças. Exercícios resistidos ajudam à manutenção da massa muscular e na densidade óssea, fortalecendo os músculos e os ossos. Exercícios aeróbios auxiliam na perda de gordura corporal, melhoram a capacidade cardiorrespiratória fortalecendo o coração e os pulmões. Os exercícios físicos também vão atuar na vida social do idoso, fazendo com que ele se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias normalmente sem dificuldade e com maior mobilidade e facilidade.

Nível de Aptidão Física

A aptidão física consiste em componentes que podem ajudar na efetiva função do indivíduo na sociedade, sem excessiva fadiga e com reserva de energia para desfrutar o tempo livre (PITANGA, 2007).

Dentre as valências físicas, a força pode ser vista como:

Elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, resistência anaeróbica capacidade de um indivíduo sustentar por maior tempo possível um exercício físico, resistência aeróbica capacidade do indivíduo em sustentar um exercício que proporcione ajuste cardiorrespiratório e hemodinâmico global ao esforço, velocidade é a capacidade do indivíduo realizar movimentos sucessivos e rápidos de um mesmo padrão no menor tempo possível, potencia capacidade que o indivíduo tem em realizar uma contração muscular máxima no menor tempo possível, flexibilidade, grau de amplitude do movimento de uma articulação, equilíbrio habilidade que permite ao indivíduo manter o sistema músculo esquelético em posição estática eficaz e controlar uma postura eficiente, quando em movimento. Coordenação capacidade do indivíduo de realizar tipos de integrados de movimento dentro de um padrão específico (ROCHA, 2000, p.101).

Todas as valências físicas podem ser avaliadas e treinadas, e são elas que definem o nível de aptidão física de cada pessoa. Cada valência tem sua importância, elas trabalham em conjunto, sendo que todas interligadas. Algumas podem ser mais desenvolvidas em relação à outra, entretanto, quando o objetivo final é um movimento ou uma atividade é necessário que todas trabalhem simultaneamente para a execução.

É importante que idosos busquem sempre melhorar suas valências físicas, a fim de torná-los independentes e terem condições de realizarem as tarefas do dia a dia e se manterem saudáveis. Essas valências quando bem desenvolvidas tornam os idosos menos vulneráveis a quedas, a distensões musculares, rompimento de ligamentos, entre outras lesões ou distúrbios relacionados ao envelhecimento.

Estas pessoas ao realizarem qualquer tipo de exercícios físicos estarão trabalhando tanto seu lado físico, quanto mental, sendo de suma importância que eles se mantenham saudáveis principalmente nesses aspectos, mantendo-se assim saudáveis ao longo de toda sua vida. Para que os idosos tenham qualidade de vida é fundamental que mantenham níveis de força, principalmente para seu estado psicológico, fazendo com que eles se sintam principalmente independentes em relação as suas atividades e afazeres.

Nos idosos a maioria dos casos de incapacidade está relacionada à fraqueza muscular, tornando-os mais vulnerável a quedas e tendo suas atividades diárias limitadas. A inatividade física e a falta de condicionamento físico resultam na diminuição das valências físicas, fazendo com que ocorra um déficit de condicionamento funcional e da habilidade de executar tarefas diárias.

O trabalho com idosos em academias permite eficácia no decorrer do processo, porque, através do trabalho com pesos em cada aparelho ou de pesos livres é possível adequar uma carga específica para cada pessoa, tornando a atividade voltada totalmente para o desenvolvimento do objetivo do indivíduo.

O programa que tem como objetivo estimular a força e a resistência do idoso tem como finalidade a melhora da qualidade de vida. Ao realizarem exercícios físicos e se adequarem a hábitos de vida saudáveis, os idosos aumentam sua expectativa de vida e torna-a mais prazerosa, podendo este manter sua vida social sem grandes dificuldades.

Os indivíduos mais velhos podem apresentar características físicas semelhantes às pessoas mais jovens, como afirma Mcardle et al (2007, p. 907) da seguinte forma:

Apesar da idade, os idosos podem ser rápidos e ainda possuir muitas características presentes em pessoas mais jovens. Portanto, poderia argumentar-se que uma aptidão física aprimorada retarda o envelhecimento e confere proteção em termos de saúde e possível longevidade... a maior parte das evidências mostra que o exercício físico regular retarda o declínio da capacidade funcional associada ao envelhecimento e ao desuso.

A participação dos idosos em programas de exercícios físicos consegue reverter ou retardar a perda das funções, independente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa. Quando uma pessoa está inserida em um programa de exercícios físicos, ela se torna ativa e usufrui de todos os benefícios advindos da prática esportiva e ainda minimiza os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar.

Matsudo (2001, p.195) apresenta os níveis de funcionalidade dos idosos:

1. Fisicamente dependente: Indivíduos que não conseguem realizar algumas ou nenhuma das ABVD e são dependentes de outros para se alimentar e para outras funções básicas;
2. Fisicamente frágil: Indivíduos que podem realizar ABVD, mas que não podem realizar algumas ou nenhuma das atividades necessárias para viver independentemente (AIVD);
3. Fisicamente independente: Indivíduos que vivem independentemente, usualmente sem sintomas de doenças crônicas, mas com baixo nível de saúde e de condicionamento físico;
4. Fisicamente apto ou ativo: Indivíduos que se exercitam pelo menos duas a três vezes por semana para sua saúde, por prazer ou bem-estar;

5. Atleta: Indivíduos que treinam quase que diariamente, competem na sua categoria etária e praticam esportes de alto risco;

As siglas acima referenciadas são interpretadas da seguinte forma: ABVD: Atividades Básicas da Vida Diária (higiene pessoal, alimentação, vestuário, locomoção pela casa de forma segura e independente) e AIVD: Atividades Instrumentais da Vida Diária (ir às compras, ir ao banco, visitar amigos, ir ao cinema, cozinhar).

Envelhecimento Saudável

Hábitos saudáveis evitam possíveis problemas de saúde e ajudam a manter o corpo saudável prolongando e melhorando a expectativa de vida da população. Estes fatores podem ser modificados ao decorrer da medida do tempo em que vão envelhecendo (BRODY, 1999).

Vários fatores podem prever um bom envelhecimento entre eles: exercícios físicos regulares, relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida. Outros fatores também são recomendados como: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação.

Segundo Rowe apud Brody (1999, p.323): “Somente 30% das características do envelhecimento tem bases na genética; o restante - 70% - não.”

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MARIGUTI; FERRIOLLI, 1998).

As pessoas são responsáveis pelo seu próprio envelhecimento, no qual denota que ao ter esta responsabilidade, sabe-se e entendem-se as conseqüências dos próprios atos e atitudes, sejam estes ruins ou bons, pois assim no futuro ter um envelhecimento saudável ou não.

Isto demonstra que as todas as pessoas são responsáveis pelo nosso próprio envelhecimento e o que é feito temporariamente poderá ter uma conseqüência no futuro, seja ela boa ou ruim. De todas as faixas etárias, as pessoas idosas são as que mais se beneficiam com a prática de exercícios físicos.

Além de diminuir os riscos de muitas doenças e problemas de saúde, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentando a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária e

não dependendo de outras pessoas. Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais quanto psicológicos.

Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicerídeos, reduzem sua pressão arterial e a tendência a arritmia, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumento de massa muscular, diminuição da perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante.

A inatividade física leva a uma diminuição cardíaca e pulmonar, aumento de gordura corporal, diminuição da massa muscular e óssea. O aumento da gordura corporal ocorre na mesma época que o volume de massa muscular e óssea começa a diminuir, gerando uma queda na taxa metabólica e uma predisposição ao aumento de gordura corporal.

Em virtude dos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, a procura por estas atividades aumentou consideravelmente, não somente pelos idosos, mas também por órgãos públicos que acreditam nos investimentos nesta área. Estes acreditam que isso fará com que os idosos diminuam sua frequência em hospitais, postos de saúde e a ingestão de medicamentos. Fazendo com que as pessoas tenham mais tempo de vida com saúde, motivação e uma vida social agradável, podendo frequentar grupos de idosos e aumentar a socialização entre as pessoas desta faixa etária.

O Profissional de Educação Física na Terceira Idade

O aumento da expectativa de vida dos idosos reflete diretamente na procura por práticas de exercícios físicos, contudo é de suma importância que os profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no decorrer do processo evolutivo.

Estas pessoas estão mais vulneráveis a doenças, perda de força, massa muscular e densidade óssea. Por isto, o principal papel do profissional é orientar esta população para que executem os exercícios de forma correta, para que assim não prejudiquem sua saúde.

Uma das funções do profissional de Educação Física é de limitar e equacionar os exercícios físicos para que eles sejam realizados de maneira extremamente correta. Para que um exercício tenha eficácia, não é necessário que a pessoa chegue à exaustão realizando movimentos forçados com alta intensidade e longa duração, ainda mais se tratando de pessoas idosas, o profissional deve tomar cuidado com o aumento da frequência cardíaca e o aumento da pressão arterial (POLLOCK; WILMORE, 1993).

Estes cuidados devem ser levados em consideração para que os exercícios físicos forneçam resultados, sendo necessário também que as pessoas se conscientizem do seu próprio limite físico. Essa consciência corporal é muito difícil, porque na maioria dos casos as pessoas acreditam que quanto mais realizarem exercícios físicos e quanto mais exaustivos for, mais rápido será o resultado e conseqüentemente mais benefício.

Para Pollock e Wilmore (1993, p.365):

A importância de um programa de exercícios bem elaborado deve ser enfatizada. Um programa bem elaborado inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento e manutenção do condicionamento cardiorrespiratório, controle adequado do peso, atividades para o desenvolvimento da força e endurance muscular, além de exercícios de flexibilidade.

Existem diversos exercícios e modalidades relacionadas aos benefícios da saúde, porém os mais indicados para população de idosos podem variar entre uma caminhada, corrida, hidroginástica, natação, musculação, entre outros. Cada tipo de exercício físico tem uma abrangência mais específica, para que se enquadre dentro dos objetivos de cada pessoa e de seu tipo de treinamento (VELASCO, 2006).

Para a pessoa obter resultados satisfatórios é importante manter frequência nas aulas, frequência esta, que deve ser de no mínimo três vezes por semana com aula de 45 a 60 minutos, para que possa perceber algum resultado.

Muitas pessoas começam a praticar exercícios físicos por recomendação médica, mas é importante lembrar que é o profissional de Educação Física que irá supervisionar essas atividades, buscando assim resultados na medicina junto aos exercícios físicos. É o profissional de Educação Física que irá ministrar as aulas de natação e hidroginástica, montar uma série na sala de musculação, impor um ritmo de uma caminhada ou corrida, então o profissional de Educação Física está acompanhando o dia a dia do paciente e o médico compara os resultados, podendo saber exatamente o nível de evolução de determinada pessoa.

Muitas vezes as pessoas acreditam que o nível de esforço físico não tem grande importância, talvez seja porque elas não tenham chegado a um nível de esforço considerável, até porque, deve-se considerar que essas pessoas são idosas e podem possuir alguma doença que necessite de acompanhamento médico e tratamento, tornando assim um risco para sua saúde caso isto não seja levado em consideração.

O simples fato de levar o corpo a exaustão máxima pode trazer diversos prejuízos para o indivíduo. Ao levar o corpo a exaustão sem que ele esteja devidamente preparado, a pessoa

acaba realizando exercícios de forma incorreta, pelo fato de não ter capacidade física para realizar movimentos com a postura correta e nos níveis de amplitude ideais.

Os exercícios físicos se mal executados podem também acarretar em mudanças no estado de humor, distúrbios hormonais e aumenta a probabilidade de lesões no aparelho músculo-esquelético, podendo ser de ordem ligamentar, tendíneas, óssea e muscular.

Também podem ocorrer danos mais graves, que podem ocorrer nos tecidos que irrigam as células, no coração, no cérebro, nas veias, no aumento da pressão arterial, no aumento da frequência cardíaca, entre outros fatores que podem levar a pessoa a adoecer ou até mesmo ocasionar o óbito.

Segundo pesquisa realizada pelo site portal da terceira idade, foi constatado que, “um em cada sete paulistas pratica exercícios físicos sem avaliação médica e sem a orientação de um professor de Educação Física, aumentando as lesões”. Estes dados demonstram a importância de uma orientação profissional da prescrição e orientação de exercícios físicos.

As pessoas acreditam que tendo o auxílio de um profissional de Educação Física, as coisas acontecerão de modo mais facilitado, tanto nos exercícios físicos, quanto nos hábitos alimentares e na vida saudável. O profissional irá auxiliar a pessoa da melhor forma possível, mas não irá impedir que uma lesão venha a acontecer, entretanto os riscos serão minimizados.

No caso das doenças como hipertensão, doenças do coração, osteoporose, a situação se repete, os exercícios físicos auxiliarão para que o nível destas doenças se estabilize e melhore com o decorrer do tempo, mas o indivíduo deve também estar ciente dos esforços que deve fazer para que possa evoluir diante do quadro que se encontra.

Considerações Finais

Com o envelhecimento o idoso traz consigo o desgaste natural do seu corpo, conseqüentemente a diminuição das suas valências físicas, fazendo com que ele fique debilitado e tenha menos oportunidades e eficiência de seu aparelho locomotor e conseqüentemente no desenvolvimento de suas atividades diárias.

O idoso tem a oportunidade de reverter e equilibrar esse quadro através da prática regular de exercícios de maneira bem planejada. Qualquer programa de exercício físico para idosos é imprescindível que se tenha como em qualquer outro programa controle de intensidade, carga, intervalo e frequência, a fim de levar o idoso a uma evolução do seu nível de aptidão física.

Os princípios do treinamento físico devem ser aplicados e igualmente para os idosos de maneira semelhante a pessoas de menos idades, entretanto, deve-se tomar mais cuidado quando aplicados para os idosos, respeitando as limitações de cada indivíduo.

É importante que o profissional de Educação Física trabalhe especificamente a melhora das valências físicas voltada para as atividades diárias comuns e usuais ao idoso. Da mesma forma, ao profissional de Educação Física é preciso ter como objetivo principal aperfeiçoar os programas de exercícios físicos para pessoas da terceira idade, considerando todos os aspectos que a idade inevitavelmente acarreta nesta população, adequando todos os fatores e variáveis possíveis.

Através da prática corporal é possível dar nova oportunidade aos idosos, para que assim estes tenham novas perspectivas de vida, uma melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade.

Referências

- ABC DA SAÚDE. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br>. Acesso em 05 junho 2010.
- BRODY, Jane E. **O livro de saúde The New York Times**: como sentir-se em forma, comer melhor e viver mais. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- FRAIMAM, A. P. **Coisas da Idade**. 2^o ed, São Paulo, Hermes, 1991.
- G1 PORTAL DE NOTÍCIAS DA GLOBO. Disponível em: <http://g1.globo.com>. Acesso em 26 de maio de 2010.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em 02 de junho 2010.
- LEITÃO, R. LEITÃO A. **Medicina de Reabilitação**: Manual Prático. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.
- MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.
- MATSUDO, S. **Envelhecimento & Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. Disponível em: <http://www.mj.gov.br>. Acesso em 27 de maio de 2010.
- MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- PITANGA, F. **Testes, medidas e avaliação em Educação Física e esportes**. São Paulo: Phorte, 2007.
- POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e na doença**. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
- PORTAL DA TERCEIRA IDADE. Disponível em: <http://portalterceiraidade.org.br>. Acesso em 26 de maio de 2010.
- PORTAL DO CORAÇÃO. Disponível em: <http://portaldocoracao.uol.com.br>. Acesso em 05 junho de 2010.
- ROCHA, P. **Medição e avaliação em ciências do esporte**. 4 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Revista Saúde, 2005. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br>. Acesso em 25 maio 2010.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer**: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte, 2006.