

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO.

Anne Caroline Nunes Benevides¹; Débora Caroline Nogueira da Silva¹; Alandeckson Valderlano da Fonsêca Silva²; Freire de Oliveira Neto³

1 Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, annecaroline21-1@hotmail.com; 1 Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, dcarol.nogueira@gmail.com; 2 Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, alandeckson@hotmail.com; 3 Docente da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, manoelfreire@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Em todo o mundo o número de pessoas com mais de 60 anos vem crescendo rapidamente. De acordo com projeções das Nações Unidas (Fundo de Populações) “uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050. Em 2012, 810 milhões de pessoas têm 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e mais que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global, onde pela primeira vez haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos.

O envelhecimento é um processo natural da vida que acarreta algumas alterações sofridas pelo organismo. Com o passar dos anos é possível notar as modificações anatomofisiológicas decorrentes desse processo, onde o sistema muscular é um dos mais afetados. Segundo Ladeira, Maia e Guimarães (2017, p.52)

As alterações musculares são percebidas por conta da diminuição da massa corporal, que torna os músculos mais flácidos e finos, principalmente na área dos braços, pernas e pescoço, transformando os músculos dos quadris e joelhos mais rígidos e interferindo no índice de massa corporal.

De acordo com Jobim e Jobim (2015, p. 304)

A diminuição do tecido muscular em idosos aumenta em razão de um processo chamado “sarcopenia”, ocasionada por uma série de fatores, como decréscimo do número de fibras musculares, diminuição do número de unidades motoras, atrofia das fibras musculares e sedentarismo, além dos fatores metabólicos, hormonais, da diminuição da atividade das enzimas glicolíticas e do aumento da quantidade de tecido não contrátil, como os tecidos conjuntivos e adiposos.

A falta de atividade física provoca grande índice de morte a partir de câncer, enfarte e derrame cerebral. Por essa razão a uma necessidade de se praticar exercícios regularmente, especialmente para pessoas idosas uma vez que este retarda o envelhecimento, auxilia na

manutenção da saúde e flexibilidade, do mesmo modo que atua na redução de dor e sintomas de doenças.

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO

Todos os seres vivos percorrem dois momentos significativos no decorrer de sua vida: a natividade e a morte. Entre essas duas etapas podemos declarar que a vida humana está fragmentada em fases. Segundo Dattoli (2017)

O primeiro estágio é o da infância, contado do dia do nascimento até a fase de criança, que vai até os 11 anos. A adolescência é a fase dos 12 aos 20 anos, representando a transição entre a infância e a idade adulta. A grande fase da idade adulta é, a princípio, a mais longa de todas, indo dos 21 aos 59 anos. Engloba a fase jovem, entre 21 e 30 anos, e a meia idade, de 31 a 59 anos. Já a fase da velhice, que cada vez se alonga mais, compreende, no Brasil, os idosos a partir de 60 anos, de acordo com a definição da Lei nº 10.741, de 1º/10/2003 (Estatuto do Idoso). Nesse grande e emergente grupo, estão compreendidas as pessoas da terceira idade, de 60 a 80 anos, e também da recentemente chamada quarta idade, a partir de 81 anos.

De acordo com OMS os idosos representaram um quinto da população mundial, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegará a 2 bilhões, mais que o dobro dos 900 milhões de indivíduos nessa faixa etária registrados em 2015. Segundo dados do IBGE o Brasil tinha 21 milhões de pessoas idosas em 2012, a estimativa da OMS é que número aumente para 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, se tornando o sexto país com maior número de idosos em 2025.

Nesse contexto, de acordo com Dantas e Santos (2017, p.330)

Torna-se necessário distinguir senescência e senilidade. A senescência compreende o processo fisiológico do envelhecimento, em que o idoso convive harmonicamente com suas limitações e apresenta-se ativo até idades avançadas; de outro lado, a senilidade é decorrente da junção do processo de envelhecimento a patologias, fazendo com que o idoso se torne menos ativo e sofra consequências negativas das patologias associadas.

Esses processos patológicos se apresentam relacionadas a diversos fatores, como por exemplo, a vulnerabilidade da estrutura corporal, que afeta negativamente, de forma direta a capacidade funcional do indivíduo.

CONSEQUÊNCIA DO ENVELHECIMENTO MUSCULAR

O envelhecimento é um processo natural que ocorre em razão do aumento da idade cronológica, dentre as limitações decorrentes deste processo, a debilitação gradativa do musculoesquelético é a alteração que possibilita os maiores desafios para os idosos nessa faixa etária. “Conforme o indivíduo envelhece percebe-se a perda da massa muscular, força e potência muscular, o que dificulta as tarefas no cotidiano como subir e descer escadas, sentar/levantar e

sustentação do próprio corpo na posição em pé, causando isolamento e atitudes antissociais. ”
FERREIRA et. al. (2016)

O sistema musculoesquelético, de acordo com ARAUJO et. al. (2014), é composto por ossos, músculos, ligamentos, tendões, articulações e tecido gorduroso que, no seu conjunto, sustentam e dão mobilidade ao corpo.

Tortora e Derrickson (2012), em sua obra, relatam que em torno dos 30 anos de idade, os seres humanos sofrem uma perda lenta e progressiva da massa muscular esquelética, que é substituída largamente por tecido conjuntivo fibroso e tecido adiposo.

Esse sistema sofre também alterações antropométricas, que modificam o estado de normalidade, apresentando mudanças nas dimensões físicas, como peso, altura e composição corporal, como discorrem Santos e Dantas (2017).

Logo, percebe-se um declínio progressivo na composição corporal, como perda de massa óssea, tornando o idoso susceptível a doenças sistêmicas esqueléticas, como a osteoporose que facilita a incidência de lesões; ganho de gordura e redução da massa corporal ocasionada por mudanças fisiológicas relacionadas à sarcopenia. Conforme “Exercício físico e sarcopenia”. (Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, p.209. Mar./Abril. 2016) os fatores que contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia ocorrem em função da redução de motoneurônios, das secreções hormonais, desnutrição e atrofia pelo estilo de vida sem atividades motoras. A diminuição da massa muscular está relacionada a perda de nitrogênio, cálcio, água e componentes químicos da massa óssea.

Como vimos, os aspectos fisiológicos e morfológicos são os mais determinantes na qualidade de vida dos anciões, é válido ressaltar que as várias modificações do envelhecimento muscular podem ser decorrentes de fatores genéticos, psicossociais, patológicos, hábitos alimentares e principalmente, do nível de condicionamento físico do indivíduo, que influencia diretamente na saúde e bem-estar em sua última fase da vida.

EXERCÍCIO FÍSICO: RETARDO E REABILITAÇÃO.

O avanço da idade acarreta várias mudanças no organismo humano, que vai desde a alteração na sua composição até o comprometimento de suas funções. Com isso surge a necessidade de uma busca de meios para amenizar os efeitos causados pelo prosseguimento dos dias na vida dos

indivíduos. Sendo assim, a atividade física é introduzida como um recurso capaz de reduzir as implicações causadas pelo processo de envelhecimento.

Cerca de 70% da população mundial é sedentária, ou seja, não pratica nenhum tipo de atividade física regularmente. De acordo com o censo do IBGE de 2015, cerca de 46% dos brasileiros são sedentários. Essa falta de exercício físico implica no alto índice de morte através de câncer, enfarte e derrame cerebral. Por isso é muito importante a prática de exercício físico regularmente uma vez que o mesmo retarda o envelhecimento, bem como também diminui os riscos de se conter doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes tipo II, hipertensão, hipercolesterolêmica, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer.

O exercício físico é uma sequência sistematizada de movimentos que aumenta ou mantém a aptidão física em geral, que deve ser executada de forma planejada com a ajuda de um educador físico para melhores resultados, pois ele irá determinar a intensidade ideal para o indivíduo de acordo com seu estado físico para que não prejudique sua saúde.

É de fundamental importância a prática de atividades físicas por pessoas idosas, pois traz resultados quase que imediatos, um aspecto crucial é a diminuição dos riscos de quedas e fraturas, podendo também diminuir a taxa de gordura corporal e a aumentar a força muscular.

Idosos podem apresentar características físicas similares 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.

Exercício físico leve é benéfico, mas se praticado de forma intensa menos as células envelhecem, retardando o envelhecimento do indivíduo.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a coleta de dados, consistiu na busca de artigos científicos na Plataforma de Pesquisa Google Acadêmico, onde os mesmos foram selecionados a partir de alguns critérios, como data de publicação, sendo relevantes apenas os publicados a partir de 2013 e com área e/ou temas relacionados ao nosso objeto de estudo. Além disso, alguns livros não digitalizados, também foram consultados para a fundamentação teórica do nosso trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir do estudo desse tema com base nos artigos abordados, as consequências ocasionadas pelo processo de envelhecimento, principalmente a perda da massa, bem como a força e potência muscular, foram evidenciadas. Estes efeitos provocam dificuldades diversas na realização das atividades do cotidiano de pessoas idosas. Neste contexto, há uma necessidade de buscar meios que amenizem os efeitos acarretados pelo tempo, sendo a prática de atividade física, um recurso que viabiliza uma melhor qualidade de vida nesta condição.

Por meio de análises de artigos, livros e internet, foi permitido identificar a importância do exercício físico para pessoas de idade avançada, onde o mesmo, quando praticado de maneira correta traz resultados quase que imediatos, retardando o declínio da capacidade funcional, diminuindo o risco de fraturas, quedas e gordura corporal. Por isso, independente da idade cronológica avançada, os idosos podem ser ágeis, dispostos e possuírem muitas características presentes em pessoas mais jovens.

Portanto, podemos destacar a importância da atividade física e seus benefícios na fase idosa, salientando que pessoas acima de 60 anos podem ter uma vida normal e realizar qualquer atividade do seu cotidiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o crescimento gradativo do número de pessoas idosas faz-se necessário um maior acompanhamento dos profissionais da saúde direcionado a esta população, para que os mesmos, de acordo com a sua área específica, possam intervir positivamente, buscando a melhoria da qualidade de vida dos anciões. Sabendo que, o sistema muscular esquelético, é um dos mais afetados durante o processo de envelhecimento, nós como futuros profissionais da educação física, valorizamos o ser humano nesta fase da vida e reconhecemos a necessidade da difusão de conhecimento sobre esse tema, bem como a importância da profissionalização aprofundada para melhor atuar com este público. Dessa forma, concluímos que a prática da atividade física, entre os seus múltiplos benefícios, tem o poder de não só retardar o envelhecimento, mas também, de reabilitar o idoso, o integrando novamente na sociedade, proporcionando-o dessa forma, saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DANTAS, Estélio Henrique Martins; SANTOS, César Augusto de Souza. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade. – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 330p.
2. ARAÚJO, Ana Paula Serra de; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; JUNIOR, Joaquim Martins. Alterações morfofisiológicas decorrentes o processo de envelhecimento do sistema musculoesquelético e suas consequências para o organismo humano. *Perspectivas online: Biológicas e Saúde*. v. 4. n. 12. p. 22-24. Jan./Mar. 2014.
3. FERREIRA, Miguel Jânio Costa; PINTO, Leandro Moraes; FILHO, Carlos Alberto Alves Dias; DIAS, Carlos José Moraes; JÚNIOR, Nivaldo de Jesus Silva Soares; MOSTARDA, Cristiano Teixeira. Exercício Físico e Sarcopenia. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.10. n.58. p.209-213. Mar./Abril. 2016.
4. TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. *Corpo Humano. Fundamentos de Anatomia e Fisiologia*. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 684p.
5. LADEIRA, Jaqueline dos Santos; MAIA, Brisa D’Louar Costa; GUIMARÃES, Andrea Carmem. Principais alterações anatômicas no processo de envelhecimento. In: DANTAS, Estélio Henrique Martin; SANTOS, César Augusto de Souza. (Org.). *Aspectos Biopsicossociais Do Envelhecimento e a Prevenção de Quedas na Terceira Idade.*– Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 52p.
6. JOBIM, Fátima Rondis da Cruz; JOBIM, Eduardo Furtado da Cruz. Atividade física, nutrição e estilo de vida no envelhecimento. *UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde*, 2015. 304p.
7. DATTOLI, Clovis. O ciclo de vida e as idades dos humanos. Disponível em:< https://obemviver.blog.br/2017/06/21/__trashed-2/>. Acesso em: 10 out. 2017.
8. POZENA, Regina; CUNHA, Nancy Ferreira da Silva. Projeto “Construindo um Futuro Saudável através da prática da atividade física diária”. *Saúde e Sociedade*, v.18, supl.1. p. 52-56. 2009.
9. CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A Importância Do Exercício Físico No Envelhecimento. *Revista da Unifebe (Online)*. p. 163-175. Jan./Jun. 20011.