

I Seminário + Idade + Saúde - Exercício e Saúde na População Sénior

Actividade física, alimentação e massa corporal no Idoso

Ferreira A., Rocha E., Silva D., Sadio A., Matos S., Ventura S., Monteiro A.M.

Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física – Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;

***Address Contact:** Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança , Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856

Bragança, Portugal.

nita-24-@hotmail.com



1. Introdução

A existência de uma relação entre a nutrição e a condição física do idoso é um facto. A alimentação inadequada e a falta de exercício físico provocam diversos distúrbios metabólicos, que juntos, contribuem para a mortalidade da população idosa. Hoje em dia, existe uma procura mais acentuada desta população para a prática de actividade física regular com o intuito de melhorar o desempenho das suas capacidades funcionais, prevenir e controlar doenças como obesidade, hipertensão e diabetes *mellitus* bem como integra-los socialmente e melhorar a sua saúde mental. É portanto necessário adoptar um estilo de vida activo em conjunto com uma alimentação saudável.



+



↑ QUALIDADE DE VIDA

Idosos activos VS Idosos sedentários

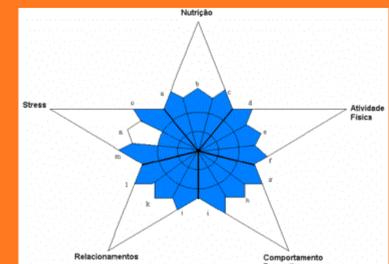
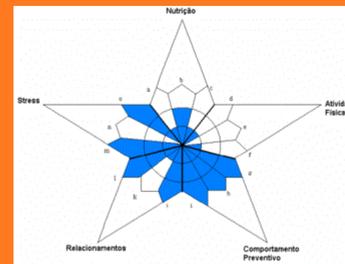


Figura 1. Pentágono do Bem-estar: representação do perfil de vida dos idosos sedentários. Figura 2. Pentágono do Bem-estar: representação do perfil de vida dos idosos activos.

Ao observar as figuras 1 e 2 consegue-se detectar a enorme diferença no estilo de vida dos idosos sedentários e activos (Kobe a. et al.). Os idosos activos quando comparados com os idosos sedentários têm uma maior preocupação com a alimentação, cuidam mais da sua saúde, são mais sociais e mais alegres.

Fenómenos da dimensão corporal, associados ao aumento da idade

- Diminui a massa livre de gordura;
- Incremento da gordura corporal;
- Diminui a densidade óssea → Aumento do risco de osteoporose



O aumento do peso e da gordura corporal parecem resultar de mudanças na dieta e no nível de actividade física relacionadas com a idade. A perda da massa óssea é também uma alteração importante na composição corporal no processo de envelhecimento que leva muitas vezes à osteoporose. No entanto, essa perda não se deve apenas ao envelhecimento, mas também ao estado nutricional e nível de actividade física do indivíduo.

IMC e o aumento do peso corporal no idoso

O sedentarismo e as mudanças no metabolismo são umas das causas do aumento do peso corporal nos idosos o que origina o aparecimento de doenças crónicas e consequentemente o aumento da mortalidade.

Actividade Física e Alimentação no idoso

A actividade física regular acompanhada por uma alimentação adequada provoca um melhor funcionamento do organismo. Uma actividade física adequada e uma alimentação correcta ajuda a população idosa a minimizar problemas de saúde e a melhorar a sua qualidade de vida (Fleck, 1997). A redução elevada da massa corporal magra em conjunto com o aumento do tecido adiposo causam uma redução de cerca de 20% do metabolismo basal, a partir dos 30 até aos 90 anos. Esta alteração na composição corporal é considerada a mais importante no que diz respeito ao funcionamento do organismo dos idosos (Krause, 1998). É portanto necessário adoptar um plano dietético em conjunto com um programa de treino orientado e adaptado às condições dos idosos, visto ser de extrema importância no que diz respeito ao combate às modificações fisiológicas, morfológicas e patológicas, diminuindo o risco de doenças degenerativas do envelhecimento prolongando assim, não só a longevidade, mas também a qualidade de vida do idoso.

2. Revisão Bibliográfica

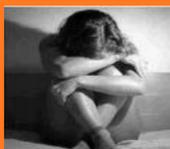
Alguns efeitos do envelhecimento

- ↑Perda de 10 a 20% da força muscular;
- ↑Densidade óssea;
- ↑Flexibilidade;
- ↑Agilidade;
- ↑Coordenação;
- ↑Mobilidade articular;
- ↑Massa magra e aumento da massa gorda.



Doenças comuns no idoso

- Demência;
- Depressão;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes Mellitus;
- Obesidade;**
- Osteoporose
- Diminuição da visão
- Diminuição da audição



Benefícios da actividade física no idoso

- ✓Prevenção de problemas cardiovasculares;
- ✓Combate à obesidade;
- ✓Promoção de bem-estar físico;
- ✓Integração social do idoso (reduzindo problemas psicológicos);
- ✓**Comportamentos nutricionais mais correctos;**
- ✓Melhor coordenação motora, equilíbrio e consciencialização corporal (diminuição do risco de quedas).



↓
Melhor qualidade de vida, independente da idade

Principais actividades recomendadas

Os exercícios físicos aeróbios devem ser de baixa a moderada intensidade e impacto, de forma a prevenir determinados efeitos do envelhecimento (quedas, lesões musculares, sobrecarga articular e cardíaca).
Exemplos: natação, hidroginástica, caminhada, jogos recreativos, ginástica.



Prescrição do exercício

Devem-se contemplar as diferentes componentes da aptidão física:

- Condição cárdio-respiratória;
- Endurance e força muscular;
- Flexibilidade;
- Composição corporal.**

Programa de exercício

- Aquecimento;
- Flexibilidade
- Relaxamento
- Actividades aeróbias
- Actividades de resistência
- Actividades de coordenação motora



3. Conclusão

A prática regular de actividade física na vida do idoso, leva a comportamentos nutricionais mais correctos e consequente composição corporal mais saudável que acarreta numa diminuição de massa gorda. o baixo peso na população idosa é mais grave relativamente ao excesso de peso ou obesidade sendo uma das causas da mortalidade. É portanto necessário fazer do exercício físico uma rotina que proporcione prazer e promova saúde e funcionalidade ao idoso.

4. Bibliografia

- Matsudo S. et al. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. 2000.
- Gonçalves F. et al. Avaliação da composição corporal – A medição de pregas adiposas como técnica para a avaliação da composição corporal. Revista de desporto e saúde da função técnica e científica de desporto. 2003.
- Sacco I. et al. Envelhecimento, actividade física, massa corporal e arco plantar longitudinal influenciam o equilíbrio funcional de idosos. 2008.
- Kobe a. et al. Perfil do estilo de vida de idosos que praticam caminhadas sem supervisão com idosos sedentários. 2008.
- Sakato Y. et al. Relationships between Nutrition Intake Status, Nutritional Condition and Physical Fitness in Elderly Woman. 2006.
- Lemos J. et al. Intervenção em gerontologia: influência da nutrição e actividade física em mulheres idosas. Revista eletrónica pesquisa médica. Volume 1. Número 4. 2007.
- Castro D. Actividade física e o processo de envelhecimento. Convenção internacional Promofitness. 2009.