



IDOSOS E EXERCÍCIO FÍSICO: A ADERÊNCIA DA PRÁTICA COMO FATOR PREDOMINANTE PARA O WELLNESS

Salvador Alves de Oliveira, Evandro¹, Batista da Costa, Júlio César², Soares Barbosa, Raphael³, Silva Guabiroba, Juliana⁴, Peixoto Silva, Inês⁵

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ Uminho/CIEC/UNIC-Brasil, evandro_edfisica@hotmail.com

² UNIC-Brasil, www.julio costa07@outlook.com.br

³ UNIC-Brasil, rafaelunic@hotmail.com

⁴ UNIC-Brasil, julianaguabiroba@hotmail.com

⁵ Uminho/CIEC, inexota@hotmail.com

Correspondencia:

Mail: evandro_edfisica@hotmail.com

Introdução

Este trabalho é fruto de uma revisão de literatura que traz algumas questões a serem apresentadas e problematizadas, como a prescrição de exercício, alterações fisiológicas durante o processo de envelhecimento, qualidade de vida e saúde do público idoso. Com o decorrer dos anos é possível notar no corpo humano diversas alterações na estrutura corporal, como o envelhecimento tecidual, a redução da massa muscular, força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora limitada, entre outros fenômenos. Contudo, com a aderência em alguma prática desportiva é possível reduzir muito as consequências advindas do envelhecimento, atuando como fator preventivo a inúmeras patologias que podem se tornar mais frequentes pela inatividade física. Nessa perspectiva, é imprescindível ter como foco um programa de exercícios bem orientado, organizado, e que dê ênfase de forma qualitativa aos objetivos dos sujeitos, pormenorizando qualquer que seja a ideia de que só consegue resultados significativos por mera coincidência.

Objetivo

Discutir e refletir sobre a elaboração de exercícios para pessoas idosas, considerando a aderência da prática da atividade física como fator que possa ser predominante para o *Wellness* (bem estar total).

Método

Trata-se de um trabalho construído por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando autores do campo da atividade física e saúde.

Resultados e discussão

Com as abordagens de Weineck (2003) é possível notar que um treinamento de resistência influencia não somente a capacidade de desempenho do coração, mas se configura como uma ação protetora sobre o órgão, e reduz a influência de diversos fatores de riscos responsáveis por doenças degenerativas cardiovasculares. Por outro lado, conforme sinalizam Powers e Howley (2014), a deterioração normal da função fisiológica com o envelhecimento pode ser atenuada ou revertida com o treinamento de resistência

e de força habitualmente praticado. Assim, existem outros benefícios ocasionados pela participação em um programa de exercícios regular, estes que envolvem um perfil melhor para fatores de riscos, por exemplo: HDL - colesterol mais elevado e LDL - colesterol mais baixo, melhora na sensibilidade à insulina, VO₂máx mais elevado e pressão arterial mais baixa, mas os efeitos do treinamento podem levar mais tempo para serem percebidos. Nota-se, também, que o estresse ocasionado pelas forças compressivas ou tensivas é importante ser considerado durante a aderência da prática esportiva e a prescrição do exercício para o idoso. De acordo com Teixeira (2008), é preciso atentar-se quanto ao exagero das cargas e forças, pois quando os ossos recebem um exacerbado estímulo proporcionado pela força do treinamento realizado, pode (considerando pessoas com osteoporose – mais comum na terceira idade), predispor-las a fraturas, ao invés de auxiliar como agente preventivo.

Conclusões

Como considerações, destaca-se que o exercício físico, além de ser considerado um elemento importante para a melhoria da saúde, atinge aspectos muito além dos agravos que surgem pela idade e o sedentarismo, transpondo-se no que diz respeito a fatores biopsicossociais e nas variáveis que influenciam na melhor expectativa de vida das pessoas, sobretudo do idoso. Com o avanço da idade percebe-se que o corpo começa a apresentar as consequências dos processos de maturação do corpo, evidenciado pelo declínio dos componentes da aptidão física e traços extrínsecos e intrínsecos, como o envelhecimento tecidual, a aparição de rugas, cabelos brancos, órgãos e sistemas não apresentando as mesmas capacidades de funcionamento. É necessário, portanto, ater-se à manutenção e melhoria destas capacidades físicas e funcionais para que possa atenuar e reverter os efeitos lesivos que comprometem as pessoas, principalmente durante a fase da melhor idade (idosa). Portanto, a prática da atividade física frequente, padronizada, organizada e progressiva é o grande fator determinante para obter uma velhice saudável e com qualidade, visando o bem estar. Assim, pode-se afirmar que, sem dúvida, a atividade física se torna um agente altamente benéfico que possa proporcionar bem estar do idoso, pois desenvolve e fortalece as capacidades físicas necessárias para uma vida melhor.

Referências

- Jurgen, Weineck (2003). *Treinamento ideal*. 9ª Ed. Manole, São Paulo.
- Power, Scott K. & Howley, Edward T. (2014). *Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 8ª Ed. Barueri/SP: Manole.
- Teixeira, Luzimar (2008). *Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática*. São Paulo: Ed. Phorte.