

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

AURÉLIO DA SILVA JESUÍNO¹
DEIVISON JOSÉ DA SILVA CORREIA¹
JOÃO BATISTA DOS SANTOS NETO¹
CASSIO HARTMANN²

(1) DISCENTE DA FACULDADE DE ALAGOAS, MACEIÓ – ALAGOAS – BRASIL
(2) PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE –
MEDICINA DO ESPORTE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA
ASUNCIÓN – UC
deivison_edf@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A caminhada é uma atividade física indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física suscetíveis a lesões ortopédicas (idosos, pessoas com peso corporal elevado, mulheres pós-menopausadas, portadores de doenças crônico-degenerativas, dentre outros), portadores de risco para doenças cardiocirculatórias e respiratórias (fumantes, hipercoleristêmicos, hipertensos, estressados, sedentários) e que gostam dessa atividade física. (MAZO, 2004).

Assim, conforme a citação acima, entrar na terceira idade e ficar em casa, dormindo, tricotando, assistindo TV, vivendo no sedentarismo, hoje em dia, não deve mais ser sinônimo de tristeza, desânimo e doenças para as pessoas acima de 60 anos. Isso acontece, porque atualmente, devido a várias pesquisas, já foi comprovado que as atividades físicas praticadas por idosos aumentam consideravelmente a qualidade de vida de muitos deles. Mudar os hábitos de vida, através de atividades físicas, assume o efeito benéfico para um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

Devido a essas informações, e pela vontade de cada vez mais incentivar os idosos a praticarem alguma atividade física, como a caminhada, é que se desenvolveu essa pesquisa, como também para entender melhor os efeitos que a caminhada pode proporcionar na vida de um idoso, já que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor deterioração da aptidão física.

Portanto, a relevância desta pesquisa está relacionada ao incentivo a caminhada, como atividade física diária, como prevenção das habilidades dos idosos, uma vez que, as alterações físicas são em grande parte provenientes da imobilidade. A falta de movimentação leva muitas vezes a fraqueza e encurtamento muscular, resultando na dificuldade de se movimentar e comprometendo intermitentemente as funções orgânicas do idoso.

Reconhece-se então que esse tema merecerá maior reflexão, por entender que hoje em dia diversas pessoas que praticam a caminhada, como uma atividade física diária, apesar de ser uma atividade física simples, traz uma diversidade de benefícios.

Os exercícios e as atividades físicas, quando praticadas regularmente, podem contribuir significativamente para compensar determinada deficiência, aumentar a capacidade funcional ou simplesmente proporcionar prazer a quem os pratica.

A atividade física é capaz de beneficiar a todas as pessoas, independente da faixa etária, mas ela se faz especialmente importante à saúde das pessoas da terceira idade.

2. OBJETIVOS: Identificar e descrever os benefícios da caminhada para uma melhor qualidade de vida.

3. Qualidade de Vida

Atualmente deve-se considerar que falar de qualidade de vida, seja o mesmo que falar de se manter uma vida saudável. Vivendo saudável, se vive mais. Assim, para se obter qualidade de vida, é necessário que haja um equilíbrio e bem-estar entre o homem como ser humano, com a sociedade em que vive e as culturas existentes.

Uma das questões que se mantém em discussão na sociedade e até mesmo no Ministério da Saúde, em relação à qualidade de vida, é a questão dos cuidados que se deve ter com o idoso. É preciso salientar que, mantendo os cuidados adequados com os idosos, resultará numa velhice estável. "[...] uma velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida". (PIRES, *et.al.*, 2009).

O movimento é uma das melhores maneiras de buscar uma melhor qualidade de vida. De acordo com Rodrigues (2003), "[...] já no ventre materno, a criança manifesta essa necessidade, sendo uma conduta molar do indivíduo acentuada na área física coexistindo com o mundo externo e a mente". Assim, percebe-se, como um simples ato de mexer-se pode mudar substancialmente a vida de uma pessoa.

Devido a esses cuidados, atualmente a expectativa média de vida vem aumentando, isso também acontece devido às orientações de médicos, de propagandas em TV, de educadores físicos, que visam o incentivo a prática de exercícios físicos. Em virtude dessas orientações, a participação do idoso em programas de exercício físico regular vem aumentando, o que influencia diretamente no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, como afirma: Matsudo & Matsudo (1992), quando expõe as vantagens da prática ao movimento,

[...] melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica. (MATSUDO & MATSUDO, 1992, p. 23)

Assim, mostra-se que a prática da atividade física, em especial o ato de caminhar, é um dos fatores que motivam esse estímulo a "manutenção" da saúde. Os praticantes procuram, com esta forma de atividade física, a manutenção e o aprimoramento da condição básica de saúde, já que a caminhada é uma atividade física recreativa, que pode preencher o tempo livre de qualquer pessoa, e também tem como objetivo favorecer a integração e a sociabilização com pessoas da mesma idade.

4. A Prática da Caminhada

A caminhada é uma atividade física aeróbia de baixo impacto e para os indivíduos idosos ela é altamente recomendada, pois, não precisa necessariamente de equipamentos sofisticados, o risco de lesões é baixo e não precisa pagar para se praticar este tipo de atividade. Lima (2002) complementa dizendo que,

[...] a caminhada é apontada como um dos exercícios aeróbicos mais adequados, especialmente para idosos e indivíduos portadores de

doenças cardíacas e metabólicas como diabetes, obesidade e excesso de triglicérides no sangue. (LIMA, 2002, p. 45)

O andar possui, entre as principais características motoras do ser humano, a interação com o mundo. A perda da capacidade de caminhar para o idoso, prejudica conseqüentemente as suas interações sociais e a realização das atividades cotidianas, o que implica que, preservar a capacidade de caminhar do indivíduo idoso é manter a sua independência física e sua autonomia. De acordo com Guedes (2003), “[...] a caminhada se torna um exercício muito eficiente, pois, é uma atividade simples, que praticamente todos podem praticar, e com isso tem alcançado níveis mais elevados de adesão”.

Assim, entre tantas as vantagens que se obtém com a prática da caminhada, vale salientar que ela permite ao indivíduo a prática de exercícios de maneira autônoma.

Como atividade física regular, desde que bem orientada, a caminhada promove uma série de benefícios, tais como: Melhora da saúde orgânica, sistema cardíaco – respiratório, sensação de bem estar, melhora da auto-estima, condicionamento físico, contato social, diminuição do peso corporal, do estresse, depressão e pressão arterial [...] os locais mais recomendados e seguros para a prática da caminhada são os parques, praças, bosques e complexo esportivo. (LIMA, 1998, p. 23).

O Professor de Educação Física pode atuar nesse processo, fazendo prescrições adequadas de exercícios físicos, que se encaixem em cada caso, evitando que o sedentarismo e o estresse, possam levar muitos idosos a morrer por doenças.

5. Benefícios da Caminhada

A caminhada praticada com regularidade passa a ser um componente essencial no estilo de vida saudável, prevenindo doenças, melhorando a saúde e a qualidade de vida. De acordo com Mazo,

A caminhada é uma atividade física indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física suscetíveis a lesões ortopédicas (idosos, pessoas com peso corporal elevado, mulheres pós-menopausadas, portadores de doenças crônico-degenerativas, dentre outros), portadores de risco para doenças cardiocirculatórias e respiratórias (fumantes, hipercolesterolêmicos, hipertensos, estressados, sedentários) e que gostam dessa atividade física. (MAZO, 2004, p. 45)

Mazo, complementa com essa mesma visão benéfica a caminhada, quando diz que,

[...] a caminhada é um esforço físico seguro, pois apresenta reduzidos riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas, por ser uma atividade de simples execução, de fácil adaptação, e de utilizar pouca técnica e equipamentos, permitindo assim, uma melhor aceitação por parte das pessoas. (MAZO, 2004, p. 56)

Geralmente as pessoas hoje em dia estão recorrendo à prática de caminhadas com os objetivos de perder peso (através da queima de calorias) e também como alternativa de obter alguma melhora da saúde como um todo: bem estar físico, psíquico e emocional. Por esses motivos, é importante descrever os benefícios, dificuldades e peculiaridades do condicionamento físico, visando prevenir e atenuar o declínio funcional que o envelhecimento provoca.

Com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, os idosos tendem a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e a má adaptabilidade são muito sérios. Podem acarretar numa redução no desempenho sérios, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de auto-desvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão. (PIRES, et al., 2009).

Devido a isso, cabe ao Profissional de Educação Física, buscar meios de minimizar e prevenir estas, tornando-os indivíduos, principalmente os idosos, mais saudáveis, mais aptos, ativos, bem dispostos, independentes, reintegrados, com melhores condições de vida, valorizando-se e sendo valorizado, objetivando a melhorias de qualidade de vida. Assim, os benefícios que as atividades físicas podem trazer a vida de uma pessoa são:

Aumenta a eficiência do coração, melhorando a circulação do sangue; melhora a oxigenação das células e do organismo como um todo; melhora a respiração, tornando-a mais eficiente e revitalizando os pulmões; fortalece músculos, ossos e ligamentos; contribui para melhorar a digestão e o funcionamento intestinal; aumenta a resistência e evita a fadiga; regulariza o sistema glandular; melhora a capacidade mental e a memória; diminui a gordura corporal e o excesso de colesterol; melhora o sono; retarda o envelhecimento; estimula a produção de substância responsável pelo bem estar; evita o estresse e a depressão. (GUEDES, 1995, p. 66)

Em relação aos efeitos psicológicos, pode-se dizer que as práticas de atividades físicas, assim como a caminhada, podem reduzir a ansiedade e a depressão. Age contra a insônia, melhora a auto-estima, como também nas relações sociais.

[...] quando praticada regularmente, possibilita: melhora a saúde orgânica; estimula os grupos musculares; melhora a coordenação dos braços e pernas; auxilia na queima de calorias e gordura, quando acompanhada de um controle nutricional; melhora as capacidades motoras, articulares, musculares e cardiorrespiratórias; aumenta a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos; fortalece a musculatura dos membros inferiores, auxiliando numa melhor sustentação da postura corporal; favorece maior contato com o próprio corpo e com a natureza; relaxa e auxilia no combate à insônia; estimula a criatividade e proporciona melhor contato social. (MAZO, 2004, p. 46)

6. CONCLUSÃO

Assim, como se pode observar, a velhice deixou de ser sinônimo de decadência física e mental, pois, acredita-se que as práticas regulares de atividades físicas, em especial a caminhada, vêm mudando a vida de muitos idosos, que antes viviam no sedentarismo, muitas vezes doentes, e hoje em dia, com a consciência plena que se exercitar é saúde, busca nessa atividade um motivo a mais para viver, e lutar contra o preconceito, contra as doenças, e vivendo em harmonia com o corpo e com a mente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GUEDES, D. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUEDES, D. P. **Controle de Peso Corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- LIMA, Duarte Ferrari de. **Caminhada – teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- LIMA, D. F. **Caminhada: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- MARCONI, Marina A. & LAKATOS, Eva M. **Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 1991.
- MATSUDO, S. M & MATSUDO, VICTOR K. R. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, 1992.
- MAZO, Giovana Zarpellan. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- PIRES, T. S. *Et Al.* **A recreação na terceira idade**. Disponível em: <http://www.cdof.com.br>
Acesso em 29 de Agosto de 2009.
- RODRIGUES, Maria. **Manual teórico-prático de educação física infantil**. São Paulo: Ícone, 2003.

ENDEREÇO

Deivison José da Silva Correia
End. Loteamento iguaçu, Rua “A” Nº.282 Jacintinho
CEP. 57042-060
Maceió – Alagoas - Brasil
(82) 8838-48725, (82) 3320-3267
deivison_edf@hotmail.com