

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO PARA IDOSOS EM ACADEMIA AO AR LIVRE DE CAMPO GRANDE-MS

LINEKER DOS SANTOS MARTINS

RAMON GUSTAVO DE MORAES OVANDO

Universidade Católica Dom Bosco - UCDB, Campo Grande - Mato Grosso Do Sul - Brasil
ramongustavo@uol.com.br

INTRODUÇÃO

A população idosa, atualmente conhecida pelo senso comum por terceira idade ou de melhor idade, sem dúvidas vem chamando a atenção dos profissionais da área da saúde, principalmente os da área de educação física pelo fato de sua população estar crescendo de forma acentuada nos últimos anos. O instituto brasileiro de geografia estatística (IBGE 2008), demonstra que o índice de envelhecimento aponta para mudanças na estrutura da população brasileira. Em 2008 para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existem 24,7 idosos de 65 anos ou mais, há expectativa em 2050 deste quadro mudar para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7 idosos, ou seja, a população praticamente será de idosos. E o Brasil se tornará em 2030 a 6ª população mundial em números absolutos de idosos. A vida média do brasileiro em 2050 chegará ao patamar de 81 anos devido à expectativa de vida dos brasileiros que está aumentando, aos avanços da medicina, campo da saúde, outras áreas afins, e as melhorias das condições gerais de vida da população como saúde e desenvolvimento do país. Como podemos observar essa população está crescendo consideravelmente desde a década de 90 até os dias atuais. Com esse aumento observamos que da mesma forma que há esse crescimento, aumenta também a procura da saúde física, mental e social.

No Brasil atualmente considera-se um indivíduo idoso quando a idade é de 65 anos ou mais, isto é justificado devido as características anatômicas e fisiológicas desses indivíduos estarem um pouco mais comprometidas. Farinatti (2008), afirma que envelhecer é uma expressão imprecisa e o estado ao qual faz referências é de difícil percepção e interpretação, talvez na verdade quando uma pessoa se torna idosa ela pode estar aos 50, 60, 70, ou 80 anos dependendo dos seus limites da velhice como complexidade fisiológica, psicológica e social. Portanto afirma que o envelhecimento compreende um conjunto de variáveis mensuráveis, que podem ser medidos, como fatores mórbidos e aptidão física. Tornando as respostas aos estímulos mais lentas, e com eficácia diminuída, decorrente da degradação do mecanismo fisiológico tornando-os mais vulneráveis (Farinatti 2002).

Netto (1997), ainda afirma que o envelhecimento é um processo natural, que não para, está sempre em progressão e é irreversível, que acompanha cada indivíduo desde o nascimento e o seguirá por todo o tempo de vida terminando com a morte.

Analisando a literatura observamos que não há uma definição universal quanto a um conceito ou teoria do envelhecimento, bem como uma terminologia global. Mazo et. al. (2001), demonstra isso através da afirmação de que o termo terceira idade substitui o termo velhice e representa uma nova etapa da vida, expressa por novas atividades culturais e sociais, que reintegra o idoso antes chamado de velho na sociedade com a conotação de um novo público, o público da terceira idade.

O processo de envelhecimento é definido no contexto de um conjunto de variáveis mensuráveis. Marques (1996), afirma que há um decréscimo dessas variáveis como nas capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade, e dos níveis cardiorrespiratório dificultando a manutenção de um estilo de vida saudável e a realização de atividades diárias.

As teorias biológicas do envelhecimento examinam sobre uma visão da degeneração dos sistemas orgânicos e celulares através da sua degeneração. Farinatti (2002), aponta teorias que demonstram problemas que afetam o processo de envelhecimento, às divide em duas

categorias: genético desenvolvimentista, e de natureza estocástica. Burnet (1974 apud Farinatti 2002), destaca que na teoria com base genética, é uma das mais antigas e afirma que o envelhecimento celular tem lugar a partir do momento que começam a ocorrer erros nos processos de transcrição e transporte de material genéticos, ou mutações somáticas. Outra teoria conhecida é a com base no desequilíbrio gradual que concentram a sua atenção no funcionamento de certos sistemas corporais, vários autores associam a uma depleção de sistemas enzimáticos em células ou a modificações nas funções endócrinas e imunológicas. Como podemos observar várias teorias procuram explicar o processo de envelhecimento do ponto de vista biológico. Como há teoria que enfatiza o possível controle genético do envelhecimento celular, outras as agressões externas a que são permanentemente expostas, em ambos os casos observamos que é um déficit na síntese protéica que repercute na disfunção dos tecidos e sistemas que compõem.

Portanto o envelhecimento é acompanhado por significativas modificações na composição corporal, ou seja, diminuição de massa muscular e aumento da gordura corporal, diminuição significativa dos hormônios da tireóide T3 e T4, Antunes et. al. (2005), redução da massa óssea, alteração da cartilagem, redução da força máxima muscular entre 30 e 40 % (Nóbrega et. al. 1999). Alguns dos principais fatores associados a fraqueza muscular que ocorre com o envelhecimento, são mudanças músculo esqueléticas senescentes, acúmulo de doenças crônicas, medicamentos necessários para tratar doenças, atrofia por desuso, subnutrição, redução nas secreções hormonais, mudanças no sistema nervoso (Fiatarone e Evans, 1993; Kraemer, 1992b apud Fleck e Kraemer 2006).

Mazo et. al. (2001), aponta ainda na literatura propostas e estratégias que possivelmente retardariam o processo de envelhecimento biológico, destacando dentre elas a atividade física. Por fim, vários autores apontam estratégias para retardar o envelhecimento biológico, entre elas destacou-se a atividade física, em suma não como fator modificador, ou uma variável com repercussão positiva no processo de degeneração das células, mas que a atividade física contribui no contexto do envelhecimento nos aspectos funcionais e na manutenção das ações que previnem doenças (Antunes et. al. 2005). Portanto as academias ao ar livre podem ser de grande utilidade para a população idosa, também conhecida como academia da melhor idade é um conjunto de aparelhos para a realização de atividades físicas projetados para a melhor idade. As academias foram projetadas para ambientes abertos, e tem como objetivo diminuir perda na capacidade cardiorrespiratória, estimular o sistema nervoso central, aumentar a mobilidade articular e flexibilidade. É composta por 10 (dez) aparelhos, sendo eles: esqui, simulador de caminhada, simulador de cavalgada, rotação dupla diagonal, pressão de pernas, multiexercitador, alongador, rotação vertical, surf e remada sentada.

Assim sendo, o estudo teve a proposta de investigar satisfação do público de idosos participantes aos exercícios executados na academia ao ar livre, qual a visão sobre a academia no olhar dos idosos quanto aos benefícios e inclusive os resultados vislumbrados por eles, e verificar se os idosos sentem os benefícios fisiológicos e sociais, dentro da prática dos exercícios

METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter quantitativo, descritiva e designada exploratória. Foi realizada com 20 idosos, do sexo masculino e feminino, sendo dezoito mulheres e dois homens, com a faixa-etária entre 60 e 80 anos que praticam as atividades na academia da melhor idade em Campo Grande - MS.

A coleta de dados foi realizada na academia da melhor idade do Centro de Convivência da melhor Idade Vovó Ziza, com os voluntários. Todos os sujeitos receberam uma explicação verbal sobre os procedimentos envolvidos na pesquisa e os participantes que concordaram em participar, foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para a realização da entrevista. Os dados do presente estudo foi coletado no mês de outubro de 2010, utilizando

um questionário de caráter semi estruturado e pré elaborado, composto de dez questões abertas, elaboradas pelo autor.

Testes estatístico de significância, não puderam ser aplicados, então foi realizado um estudo de análise descritiva dos resultados, usando o software Microsoft Excel 2007.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

O estudo teve uma proposta de analisar se a população idosa está satisfeita com a academia ao ar livre da melhor idade na cidade de Campo Grande-MS. Com relação ao objetivo dos participantes, podemos observar que 52% procuram a academia da melhor idade com o intuito de melhorar ou fazer a manutenção da saúde, outros 24% procuram com objetivo de bem-estar e 16% para melhorar em questões sociais, e 4% procuram tanto porque aderem como lazer ou por indicação médica, conforme o gráfico I.

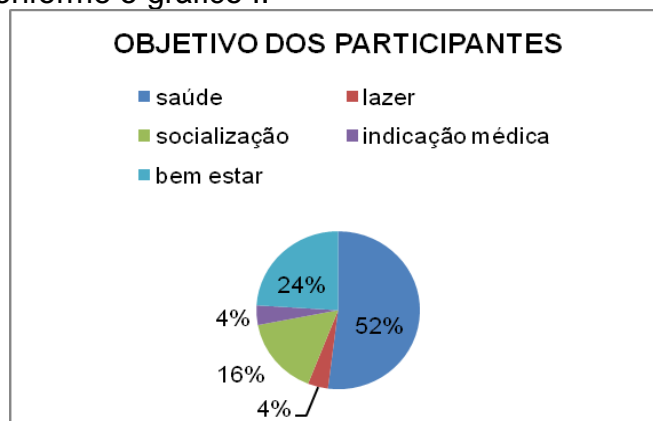


Gráfico 1 – Caracteriza os objetivos da população estudada.

Com relação ao tempo de prática dos praticantes, podemos observar que 60% dos participantes praticam os exercícios da academia da melhor idade a mais de 5 meses, outros 15% freqüentam a academia a 3 meses, 10% a 2 meses que praticam os exercícios, 5% a 4 meses, e 5% a 1 mês, outros 5% menos de um mês. Analisamos através dos dados apresentados, a visível permanência dos indivíduos na academia da melhor idade, pelos dados apresentados no gráfico 2.

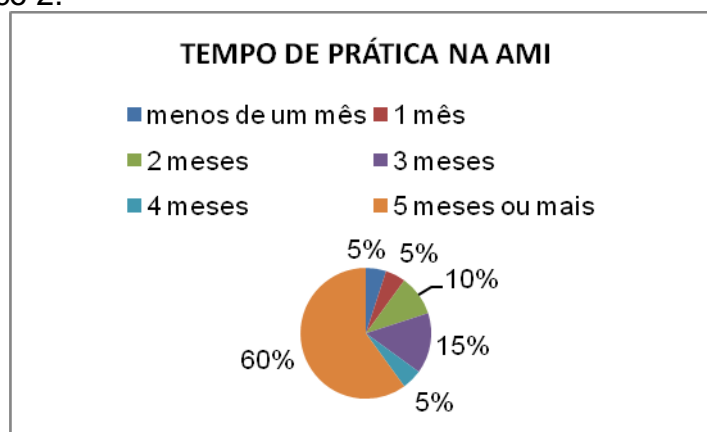


Gráfico 2

Com base nos dados coletados podemos analisar a influência dos exercícios nas atividades diárias dos idosos entrevistados, observamos que 70% sentem que os exercícios praticados na academia da melhor idade têm influência direta em suas atividades diárias, 25% relatam que há uma influência significativa nas atividades diárias, outros 5% relatam que sentem pouca influência, e por fim não há relatos de que não exista influências nas atividades diárias que é o equivalente a 0%, comprovando que o exercício faz diferença na qualidade de vida indicado no gráfico 3.

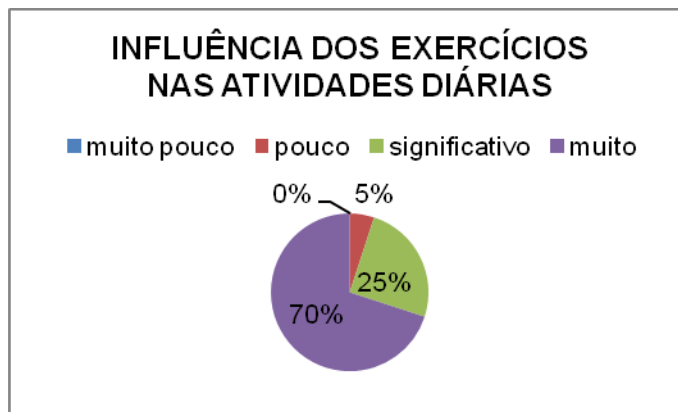


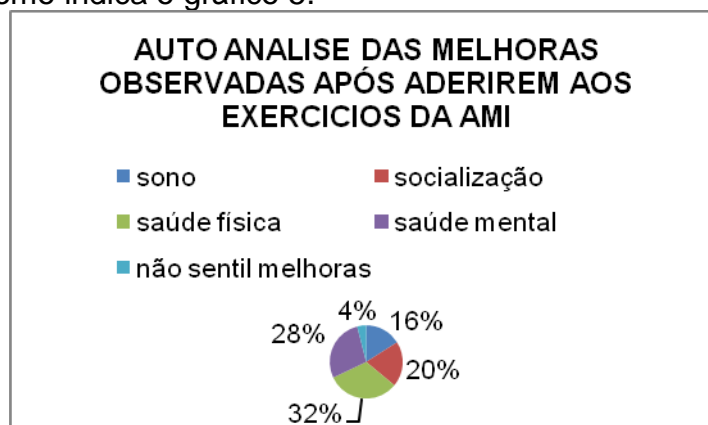
Gráfico 3

O estudo teve uma proposta de investigar as atividades do dia-a-dia em que foram observadas evoluções e progressos. Observamos que 45% sentiram diferença nos afazeres domésticos, como lavar roupas estende-lãs, limpar casa, e outros. E os outro 45% nas atividades do cotidiano, como caminhar, agachar-se, ou seja movimentos fundamentais para locomoção, outros 5% nas atividades do trabalho, e por fim outros 5% ao subir escadas, como indica o gráfico 4.



Gráfico 4

O gráfico seguinte preconiza a percepção dos indivíduos nas melhoras obtidas após o início das atividades na academia da melhor idade, 32% relataram que sentiram melhora na saúde física, ainda 28% relatam que sentiram melhoras no âmbito mental, ou seja, aumento da memória curta e longa, outros 20% sentiram diferença na socialização, melhorando sua vida social, e o convívio com as pessoas, outros 16% sentiram melhoras no sono, relatando ter noites mais calmas e mais longas de sono, e por fim outros 6% não sentiram melhoras significativas ou evidentes. Portanto 96% dos idosos que praticam exercícios no Centro De Convivência Vovó Ziza sentem alguma melhora, seja ela no contexto físico, mental e social que são considerados pela organização mundial de saúde como os aspectos imprescindíveis para a melhora da saúde como indica o gráfico 5.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Defendemos do ponto de vista de que a mesma, gera benefícios de significativa importância para o dia-a-dia dos idosos, benefícios citados pelos mesmos. Assim sendo, verificamos que os exercícios realizados na academia da melhor idade não favorecem só o ganho fisiológico, como: ganho de força, aumento da capacidade cardiopulmonar, e flexibilidade, mas a capacidade de executar suas atividades diárias com mais facilidade, alcançando uma certa independência. Evidenciados entre os benefícios citados pelos idosos foram a melhora na execução das atividades diárias tais como: atividades domésticas, limpar casa, lavar e estender roupas, caminhadas mais intensas, subir escadas, agachar-se, que em outros momentos seriam movimentos complexos e/ou executados com muita dificuldade.

Através da realização deste estudo, concluímos que quanto ao objetivo maior dos idosos ao frequentar a academia da melhor idade, é a promoção da saúde, estão no caminho certo devido a 96% dos indivíduos ter melhoras no bem estar físico mental e social. Observamos ainda os benefícios dos exercícios nas diferentes populações e faixa etárias.

Comumente perde-se o hábito da prática de exercícios físicos, com o passar do tempo, com aquisição de obrigações e responsabilidades. Contudo abordamos uma população em específico, a população idosa, e analisamos os benefícios que os exercícios físicos trazem a população.

Sabemos que o envelhecimento como algo certo na vida e imutável, consideravelmente um fator que ocasiona com o tempo a perda de massa muscular e óssea e o aumento de tecido adiposo, podemos observar em estudos aprofundados sobre o assunto que os exercícios resistidos dentro da limitação da população idosa estimulam o aumento da massa muscular magra, e esse aumento de forma significativa estimula as células responsáveis pela calcificação, ao aumento da massa e densidade óssea, evitando e amenizando doenças ósseas degenerativas como osteoporose e artroses.

Estima-se que em 2010 ocorrerá aumento de 84% a 167% no número de idosos com moderada ou grande incapacidade (Nóbrega 1999), as evidências epidemiológicas apontam um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator agravante na morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento (Matsudo 2001), os dados apontam que as barreiras para a prática de exercícios físicos regular, na terceira idade são facilmente superáveis, entretanto a implantação de estratégias de prevenção como prática de exercícios regular e de programas de reabilitação, políticas públicas de saúde, pode ser implantada para superar a falta de tempo, equipamento, e outros fatores colocados como obstáculos mais comuns. As políticas públicas devem promover na população o estímulo de adoção na recomendação de exercícios, incentivando todos os indivíduos inclusive os considerados idosos para que haja a melhora funcional, e redução e prevenção do aparecimento dessas incapacidades.

Assim sendo, cabe aos profissionais que atuam na área da manutenção da saúde e afins (principalmente os profissionais da Educação Física) se adequarem e atentar-se a essa população, e as suas necessidades.

REFERÊNCIAS

1. FARINATTI, P. T. V. **Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico**. Rio de Janeiro, Rev Bras Med Esporte – Vol 8, N° 4 – Jul/Ago, 2002.
2. NETO, A. J. **Gerontologia Básica**. São Paulo: Lemos, 1997.
3. ANTUNES, K.M. et. al. **Análise de taxa metabólica basal e composição corporal de idosos do sexo masculino antes e seis meses após exercícios de resistência**. São Paulo, Rev Bras Med Esporte – Vol 11, N° 1 – Jan/Fev, 2005.

4. MATSUDO, S. M. MATSUDO, V. K. R. NETO, T. L. B. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** São Caetano do Sul / SP Rev Bras Med Esporte – Vol. 7. Nº1 Jan/Fev, 2001.
5. MAZO, G. Z.; LOPEZ, M. A. BENDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso:** Concepção gerontológica. 2.Ed.p.54. Porto Alegre /RS: Sulina, 2001.
6. NÓBREGA, A. C. L. FREITAS, E. V. OLIVEIRA, M. A. B. Et al. **Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:** Atividade Física e Saúde no Idoso. Curitiba / PR Universidade do Esporte, Curitiba-PR. 5 de fev. 1999.
7. IBGE, instituto brasileiro de geografia e estatística, 2008: acesso em 24/10/2010-www.ibge.gov.br.
8. FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento:** Promoção da Saúde e do Exercício. Barueri, SP: manole, 2008.
9. MARQUES, A. **A pratica de atividade física nos idosos:** questões pedagógicas. Horizonte. Portugal, v08, n74, p.11-17, 1996.
10. FLECK, S.J. e KRAEMER,W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3º edição .Porto Alegre: Artmed,2006.