

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DENISE OLIVEIRA PACHECO**

**CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS SENESCENTES**

**FORMIGA/MG
2013**

DENISE OLIVEIRA PACHECO

CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS SENESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação Física
do Centro Universitário de Formiga-
UNIFOR, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Ms Cleber Alberto
Eliazar.

FORMIGA/MG
2013

DENISE OLIVEIRA PACHECO

**CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS SENESCENTES**

**Projeto apresentado ao curso de
Educação Física do Centro
Universitário de Formiga – UNIFOR,
como requisito parcial para
apresentação do Trabalho de
Conclusão de Curso para a obtenção
do título de bacharel.**

**Orientador: Prof. Ms. Cleber Alberto
Eliazar.**

BANCA EXAMINADORA

**Prof. Ms. Cleber Alberto Eliazar
Orientador**

Prof. Alan Peloso Figueiredo

Prof. Paulo Márcio Montserrat

P116 Pacheco, Denise Oliveira.
Contribuições da prática de atividade física na capacidade funcional de indivíduos senescentes / Denise Oliveira Pacheco. – 2013.
21 f.

Orientador: Cleber Alberto Eliazar.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

1. Senescência. 2. Capacidade funcional. 3. Atividade física.
I. Título.

CDD 796.0846

Dedico este estudo a Deus, centro deste universo; à minha família, principalmente aos meus pais, e aos meus nobres amigos, que estiveram comigo em todas as situações, sempre!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo dom da vida, pela sabedoria e por me guiar espiritualmente neste mundo, não permitindo que nada de ruim me acontecesse nem mesmo nas horas difíceis de minha vida;

Quero agradecer muito e de coração à minha mãe e ao meu pai, que sempre se mantiveram firmes, me apoiando nas horas em que mais precisei;

Ao meu amigo-professor e orientador, o Mestre Cleber Alberto Eliazar, que me guiou durante a realização deste estudo de forma árdua e flexível, tornando-se merecedor de todo o meu respeito;

Aos ilustres professores que me instruíram no transcorrer do Curso;

Aos meus colegas e amigos de classe: Gabriel, João Paulo, Iuri, Marislene e Elaine e a todos os amigos que conquistei na nova turma, pelo companheirismo durante todos os períodos em que passamos juntos na busca de um sonho.

Agradeço também aos meus nobres amigos Luiz Carlos e Júlia Silva, por estarem presentes nesses anos todos de estudo e batalha, vencida graças ao seu apoio. Vocês são, para mim, amigos excepcionais, presente de Deus, que vieram para me orientar na vida e nos momentos difíceis.

Enfim, agradeço a todos que, de forma direta e indireta, participaram de toda minha luta para caminhar em busca de minha formação!

RESUMO

Paralelo ao crescimento da população idosa, a expectativa de vida também vem aumentando gradativamente no Brasil graças às melhores condições de vida em geral e tem demandado o empreendimento de novas ações e intervenções de políticas públicas no sentido de contribuir para que a população envelheça de forma saudável. Tal fato, além de apontar questões de âmbito econômico e da saúde, aponta a necessidade de mudanças sociais para que a longevidade seja vivida com algum bem-estar, uma vez que o envelhecimento leva o indivíduo a mudar seu comportamento social desenvolvendo naturalmente um processo de regressão observável em todos os seres vivos. Resultado de pesquisa bibliográfica, o presente estudo faz uma abordagem ao envelhecimento fisiológico do ser humano, com o objetivo de mostrar a contribuição da atividade física para a melhoria da capacidade funcional do indivíduo idoso. Sendo a atividade física um importante recurso de prevenção e de promoção da saúde das pessoas em todas as idades, os resultados alcançados neste estudo demonstram que a população idosa é uma faixa etária que também pode ser amplamente beneficiada com a prática regular de exercícios físicos. A regularidade a prática da atividade física se mostra eficiente à aptidão física e contribui para que o idoso se torne mais independente em relação às necessidades e atividades diárias, fato que, por si só, justifica um estudo desta natureza.

Palavras-chave: Atividade física. Senescência. Capacidade funcional.

ABSTRACT

Parallel to the growth of the elderly population, life expectancy is increasing also in Brazil thanks to better living conditions in general and has required the development of new actions and policy interventions in order to help the population ages healthily. This fact, besides pointing out the economic issues and health, points to the need for social changes that longevity is experienced with some well-being, since aging causes the individual to change their social behavior by developing a natural process regression observed in all living beings. Results of literature review, this study presents an approach to human physiological aging, in order to show the contribution of physical activity to improve the functional capacity of the elderly. Being physical activity an important resource for prevention and health promotion of people at all ages, the results obtained in this study show that the elderly population is an age group that can also be largely benefited by the regular practice of physical exercises. The regular practice of physical activity is efficient to physical fitness and helps the elderly to become more independent in relation to the needs and daily activities, a fact which, by itself, justifies such a study.

Keywords: Physical activity. Senescence. Functional capacity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 SOBRE O ENVELHECIMENTO.....	11
3 SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL.....	16
4 SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA INDIVÍDUOS SENESCENTES	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda o envelhecimento humano que é um fenômeno fisiológico do comportamento social, ou seja, um processo de regressão observável em todos os seres vivos. Como o envelhecimento vem aumentando gradativamente, com isso a expectativa de vida também aumenta e isso mostra a necessidade de mudanças sociais no mundo contemporâneo, para que as pessoas idosas não se sintam excluídas da sociedade onde vivem (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Naturalmente suscetível a doenças crônicas típicas da velhice, nem todo idoso é considerado um doente. Se ele tem controle dessas doenças, pode-se dizer que ele é considerado uma pessoa saudável, porque existem doenças que decorrem de má alimentação e da falta de uma atividade física, não se relacionando, portanto, à idade avançada. No entanto, para ser um idoso feliz, o indivíduo deve ser capaz de realizar suas próprias necessidades e atividades diárias de maneira independente, como arrumar a casa, ter controle financeiro das suas coisas, desempenhar uma ocupação e manter o convívio social. Assim, considera-se que viver bem na terceira idade e ter qualidade de vida significa conservar a capacidade funcional que, mostram os estudos, pode ser evidenciada pelos benefícios da atividade física que consistem no desempenho das realizações das atividades cotidianas (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico ajuda na aptidão física. Para Franchi *et al.* (2009), quanto mais ativa for uma pessoa, menos problemas físicos ela encontrará ao longo da vida, pois os exercícios trazem inúmeros benefícios como a melhora da composição corporal, a diminuição das dores articulares e o aumento da densidade óssea, a melhora vascular, o aumento da autoestima e da autoconfiança, o alívio na depressão, o aumento da força muscular e a flexibilidade e a desenvoltura de movimentos. Ou seja, a atividade física representa um fator de proteção da capacidade funcional em indivíduos idosos.

Dessa forma, este estudo foi desenvolvido com o objetivo geral de verificar as contribuições que a atividade física pode proporcionar à capacidade funcional de indivíduos senescentes, uma vez que o idoso sedentário vai perdendo suas capacidades fisiológicas e psicológicas na medida em que se torna sedentário

e teve como objetivos específicos mostrar os benefícios da atividade física na terceira idade, verificando a percepção da qualidade de vida e da saúde de indivíduos senescentes.

A justificativa para o desenvolvimento de estudo dessa natureza está na hipótese de que a atividade física pode influenciar a vida do idoso no seu meio social e pessoal, contribuindo para a sua capacidade funcional se manter cada vez melhor. Ou seja, a prática da atividade física contribui para que os indivíduos senescentes desfrutem da vida com relativa independência com relação ao envelhecimento natural. Além disso, é conveniente ressaltar que a prática de uma atividade física também contribui para que o idoso mantenha-se integrado socialmente, evitando estados depressivos e outras doenças de origem psicológica, isto é, a atividade proporciona-lhe alegria de viver.

A metodologia usada para desenvolver este estudo foi a pesquisa bibliográfica – cuja finalidade é colocar o pesquisador em contato com o que foi escrito sobre o tema abordado – e de natureza qualitativa, porque busca uma compreensão do que se estuda com um foco específico, abordando os benefícios da atividade física à qualidade de vida dos indivíduos senescentes.

2 SOBRE O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento se refere a um fenômeno natural de todo organismo que nasce, cresce e envelhece, obedecendo à ordem natural da vida, constituindo um processo observado em todos os seres vivos, expresso pela perda da capacidade funcional ao longo da vida, influenciado por fatores como a genética, o estilo de vida e alterações psíquicas e emocionais (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Descrevem Franchi e Montenegro (2005) que idoso é a pessoa que está na terceira idade, ou seja, os indivíduos com 60 anos ou mais e, continuam esses autores, esta faixa etária tem aumentado significativamente porque são maiores as expectativas de vida diante das melhorias das condições de vida. Assim, com o aumento dessa população, há necessidade de mudanças no convívio social para que essas pessoas possam interagir com mundo, regido pelas inovações tecnológicas e não fique incapacitada de realizar atividades físicas, mantenha sua independência financeira e tenha uma vida com boa qualidade.

Lorda (2004) ressalta que a velhice costuma ser associada ao envelhecimento mental e que, à proporção que se envelhece, o sistema imunológico realmente fica mais lento, mas envelhecimento não significa doença. Existem certas doenças comuns ao envelhecimento, como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos, mas isso é comum devido à idade avançada, aos maus hábitos alimentares e à falta de uma atividade física, não é resultado da velhice apenas. O envelhecimento ocorre a cada dia vivido, sendo que as adaptações físicas e emocionais, bem como todo tipo de mudança, fazem parte desse processo. Ao homem, cabe apenas dar tempo para se acostumar com as mudanças que, conforme se sabe, ocorrem gradativamente.

Para que o idoso tenha uma vida saudável recomenda-se uma vida independente, alguma ocupação, cultivar a afeição e manter um bom canal de comunicação no meio em que vive. Caso contrário, a velhice pode ser associada a episódios de depressão e angústia, a dificuldade de realizar ações dentro da própria casa – atividades diárias – e, assim, sua qualidade de vida pode estar prejudicada, trazendo prejuízos emocionais (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Embora muitos idosos sejam acometidos de doenças crônicas decorrentes dos anos vividos, nem todos podem ser considerados limitados a essas

doenças e muitos levam vida normal e expressam satisfação de vida. Mesmo os idosos com histórico de duas ou mais doenças crônicas, desde que sob controle, podem ser considerados idosos saudáveis, em comparação com aquele que tem histórico idêntico, mas não se cuida ou não tem o controle da enfermidade. Nesse contexto de saúde do idoso, percebe-se que a Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra-se inadequada para descrever o nível de saúde do idoso, já que é privilégio de poucos não ter nenhuma doença e ter um completo bem-estar, seja com alguma doença ou não (RAMOS, 2003).

O que está em jogo na terceira idade é a capacidade que o idoso tem de fazer suas próprias coisas sem depender de ninguém; manter suas atividades diárias, fazer uma caminhada, arrumar a casa, ser independente sem precisar de ajuda de outras pessoas. Sendo assim, ele será um idoso feliz e considerado saudável, pouco importando se ele apresenta quadro de hipertensão, diabetes ou se toma remédios todos os dias. Sendo capaz de realizar suas tarefas e de cuidar de sua vida com alguma independência, ele será considerado um indivíduo saudável.

Em seus estudos sobre o idoso e sua qualidade de vida, Ramos (2003) relata que

A influência da depressão na pessoa idosa poderá apresentar uma progressiva reclusão social com tendência ao sedentarismo, perda de auto-estima e abandono de autos cuidados. Algumas outras doenças como diabetes e problemas vasculares que não limitavam passam a limitar fisicamente agravando o problema mental. Onde nesse momento a capacidade funcional começa a ficar prejudicada com dependência física e mental para a realização de suas atividades diárias (RAMOS, 2003, p. 3).

Segundo Pinto (2009), o envelhecimento significa um processo de transformações e da diminuição gradual da sobrevivência do ser humano que se iniciam em diferentes épocas e ritmos, afetando a maneira psicológica, afetiva e social da pessoa. Ainda segundo esse autor, o envelhecimento compreende três etapas distintas, quais sejam: o *envelhecimento primário*¹, descrito como um fenômeno natural que atinge todos os seres humanos no fator genético da espécie; o *envelhecimento secundário*², resultante de doenças associadas ao envelhecimento; e o *envelhecimento terciário*³, que consiste na fase terminal da

¹ Grifo da autora, 2013.

² Grifo da autora, 2013.

³ Grifo da autora, 2013.

pessoa e significa uma grande perda física e cognitiva, que dura um período curto e leva a pessoa à morte.

As transformações do envelhecimento, continua Pinto (2009), trazem inúmeras modificações na vida e no organismo dos indivíduos e estão relacionadas à idade biológica ou funcional de cada pessoa. Sendo assim, a *idade biológica* é a verdadeira idade em que o indivíduo se encontra; a *idade funcional* representa a idade da capacidade em que o indivíduo se encontra em relação ao ambiente e a suas adaptações.

Se os declínios físicos e mentais apresentarem-se de forma lenta e gradual, o fenômeno fisiológico, arbitrariamente identificado pela idade cronológica, será chamado de senescência (envelhecimento primário). Porém, se ele vier acompanhado de desorganização mental e/ou patologia, ele é conhecido como senilidade (envelhecimento secundário terminal). Já o envelhecimento social é atendido como sendo processo contínuo que ocorre durante toda a vida, com diferenças nas mais diferentes culturas, estando condicionado à capacidade de produção do indivíduo, tendo a aposentadoria como referencial marcante (PINTO, 2009, p. 16).

A qualidade de vida e de experiência do envelhecimento de indivíduos depende de fatores de natureza biológica, psicológica e social, com os conceitos de tempo e de idade vivida na sociedade. Para Silva e Mendes [200-], os processos biológicos do envelhecimento implicam várias mudanças físicas que interferem nas funções do corpo e têm implicações no meio ambiente, nos valores e na cultura vigentes na sociedade em que se vive. O envelhecimento, esse processo complexo que envolve genética, estilo de vida, dieta e doenças crônicas, pode se tornar trágico devido à discriminação social sofrida pelo idoso. Nesse caso, a prática da atividade física ajuda a regularizar os efeitos trágicos desse processo e contribui para sua socialização. O envelhecimento, continuam esses autores, pode assumir tanto uma perspectiva de vida benéfica quanto maléfica.

A respeito do envelhecimento, a certeza que se tem é que os seres humanos não podem escapar dessa etapa da vida, desde que tenham a sorte de desfrutar de muitos anos de vida. Para isso, ou seja, para viver por mais tempo, deve-se manter desde cedo um estilo saudável de vida, com alimentação adequada e atividades físicas regulares. Assim, quando a velhice chegar, o indivíduo será capaz de realizar as tarefas básicas do dia a dia, sem depender totalmente de outra pessoa (PINTO, 2009).

Fonseca (2006) lembra que o envelhecimento afeta todos os seres humanos, mas de diferentes formas em cada organismo, uma vez que é provocado por fatores sociais e biológicos, esses próprios de cada indivíduo. Com uma tendência patológica, o envelhecimento é acrescido do desequilíbrio biológico que provocam o surgimento de algumas restrições nas atividades do dia a dia. Segundo esse autor, o envelhecimento se caracteriza pela perda gradual que se inicia com o nascimento e continua até o fim da vida, variando de acordo com o organismo de cada indivíduo. No entanto, alguns sintomas do envelhecimento são comuns a todas as pessoas como o aparecimento de rugas e cabelo branco, as alterações sociais e psicológicas que levam o idoso a ter reações como medo de solidão e baixa autoestima. Mas uma das principais características do envelhecimento é o declínio físico que leva a alterações sociais e psicológicas, declínio esse classificado como senescência ou senilidade.

A senescência é um fenômeno físico, identificado pela idade cronológica, que pode ser considerada um envelhecimento sadio, no qual poderá aparecer o declínio físico e mental de forma lenta. Caracterizado pelo declínio físico, a senilidade está associada à desorganização mental e também podem ser observadas alterações na coordenação motora, alta irritabilidade, além da perda da memória (FONSECA, 2006, p. 3).

No processo fisiológico do envelhecimento ocorrem inúmeras mudanças como a perda celular, a diminuição da capacidade de regeneração das células, a diminuição do tamanho das fibras, o débito cardíaco e a insuficiência cardíaca, dentre outras. Ou seja, o envelhecimento promove uma diminuição progressiva em todas as funções, dando início às mudanças comportamentais observadas em relação à capacidade funcional, como a incapacidade de realizar tarefas simples do dia a dia como se vestir, levantar, sentar, fazer compras, usar o telefone, receber os proventos da aposentadoria e administrar as finanças e medicamentos a serem tomados (FONSECA, 2006).

Devido à tendência ao sedentarismo, a pessoa de mais idade tem os fatores de risco para doenças crônicas significativamente aumentados. Por isso, a atividade física além de combater o sedentarismo, ajuda na melhora da capacidade funcional desses indivíduos senescentes (FONSECA, 2006).

Nunes (2011) é outro autor que descreve o envelhecimento como um processo natural responsável por alterações biológicas, psíquicas e sociais nos

indivíduos e que a maneira de envelhecer é diferenciada de indivíduo para indivíduo e, acrescenta, só escaparão da velhice os indivíduos que tiverem vida curta.

3 SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL

A capacidade funcional de um indivíduo é concebida por Pereira e Rodrigues (2007) como a independência na realização das atividades diárias. Dessa forma, diz-se que a pessoa capaz de realizar suas atividades sozinhas, sem depender de ninguém e que mantém as habilidades físicas e mentais com autonomia e autodeterminação, é alguém que tem conservada a sua capacidade funcional. Essa capacidade pode ser caracterizada ainda como a capacidade e a necessidade que o idoso tem de satisfazer suas vontades em relação ao aspecto físico, emocional e intelectual.

Ramos (2003) relata que a atenção à capacidade funcional contribuiu para imprimir um novo conceito de saúde em relação ao idoso e o envelhecimento saudável passa a ser resultado da interação entre saúde física, mental, independência da vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica. Ou seja, o bem-estar na velhice e os padrões de uma boa saúde estão associados a um sentido amplo do equilíbrio da capacidade funcional do indivíduo idoso, com a condição de não haver nenhum problema relacionado a doenças crônico-degenerativas ou ainda a qualquer fator limitante das condições de vida da pessoa. Já Carvalho e Assini (2008) consideram a capacidade funcional uma importante habilidade da aptidão física aliada à capacidade de realizar tarefas do cotidiano, de modo a garantir vida independente e bem-estar global ao indivíduo.

Segundo Pereira *et al.* (2006), quando qualidade de vida está relacionada à saúde, muitos aspectos estão relacionados à capacidade funcional de bem-estar, mas não apenas em relação à saúde ou à doença. Portanto, para o idoso viver bem e feliz, com qualidade de vida, é indispensável que ele esteja gozando de suas capacidades funcionais.

Para Silva e Mendes [200-], em se tratando de avaliação da capacidade funcional do idoso, é preciso levar em consideração as alterações naturais do processo fisiológico inerentes ao envelhecimento, as alterações psíquicas, a desvalorização como pessoa e o status social, dentre outros fatores decorrentes da idade. Ou seja, não se deve ter como parâmetro a capacidade funcional de um indivíduo jovem, que ainda não traz no corpo as consequências do tempo e do modo de vida.

Acrescenta Veras (2009) que a capacidade funcional do idoso é a capacidade dele mesmo de conservar suas habilidades físicas e mentais para obter uma vida independente e autônoma e que o indivíduo que mantém sua autonomia para fazer as próprias tarefas deve ser considerado um idoso saudável, ainda que tenha uma doença crônica ou mais de uma. Para esse autor, todas as formas de promoção da saúde e da reabilitação devem ter como meta e enfatizar a recuperação da capacidade funcional do idoso pelo maior espaço de tempo possível, valorizando sua independência física e mental para, dessa maneira, proporcionar-lhe mais qualidade de vida.

Na concepção de Rosa *et al.* (2003), o conceito de capacidade funcional é bastante complexo e está associado à deficiência, incapacidade, desvantagem e nenhuma independência na execução das ações da vida diária e que, na prática, corrobora com a incapacidade funcional do idoso, fundamentada na dificuldade ou na impossibilidade de desempenhar gestos e atividades cotidianas básicas. A capacidade funcional tem influências sociais culturais e psicossociais e, com isso, os comportamentos inclusivos relacionados ao estilo de vida do indivíduo idoso como beber, fumar, viver sob estresse, manter regularmente a prática de uma atividade física, ter senso de autoeficácia e manter-se independente em relação ao seus afazeres, além de colaborarem para uma relação social efetiva de apoio, tem um importante papel na manutenção da capacidade funcional.

Ainda segundo os autores supracitados, para o idoso, ter a capacidade funcional afetada significa complicações na família, na comunidade em que vive, no sistema de saúde e para ele próprio. Diante da incapacidade de fazer suas próprias atividades básicas, vem a diminuição do bem-estar e da qualidade de vida e, com isso, vem a dependência de terceiros: a velhice. De modo geral, a capacidade funcional é entendida como um parâmetro de boa saúde e de bem-estar. Nesse sentido, uma vez que indivíduo envelheça de maneira saudável, isto é, procurando conservar suas capacidades funcionais, entende-se que ele não representa necessariamente um problema para a família e a sociedade: ele se torna um problema à medida que suas capacidades vão se perdendo, dando lugar às incapacidades que gradativamente vão atingindo níveis cada vez mais altos.

É interessante lembrar que a incapacidade funcional dos idosos não está necessariamente relacionada às doenças crônicas típicas da senescência. Muitas doenças crônicas se instalam no organismo do indivíduo senil como resultado de

maus hábitos de vida, falta de cuidados com a alimentação e conseqüentemente à pouca qualidade de vida. Dessa maneira, os processos degenerativos vão se instalando no organismo e as doenças crônicas como a hipertensão e o diabetes vão se desenvolvendo. Entretanto, se o idoso tiver uma boa capacidade funcional e uma vida ativa e saudável, os riscos de desenvolver algum tipo de doença diminuem significativamente (ROSA, *et al.*, 2003).

Fonseca (2006) relata que é normal que o processo de envelhecimento provoque um declínio nas capacidades funcionais do indivíduo e que isso pode acarretar inúmeras patologias e algumas doenças de origem psicossomáticas como a depressão, a melancolia e o sentimento de inutilidade, além das alterações fisiológicas típicas que diminuem a capacidade funcional, comprometendo a saúde e qualidade de vida do idoso. No geral, tais alterações são caracterizadas pela diminuição do metabolismo, que deixa o organismo mais lento e provoca uma desaceleração funcional à medida que os anos de vida vão avançando. Com essas alterações metabólicas, o indivíduo começa a perder sua capacidade funcional e ações simples como tomar banho, preparar seu alimento, ir aos locais costumeiros como instituição financeira e supermercado vão se tornando cada vez mais distantes.

Para Franchi *et al.* (2009), a capacidade funcional surge como um novo modelo de saúde para os indivíduos senescentes e que envelhecer mantendo todas as funções não significa que o indivíduo se torne um problema para a sociedade. Na verdade, o problema começa quando não se tem mais controle das funções. Portanto, a capacidade funcional se refere à potencialidade do indivíduo para desenvolver as atividades básicas da vida diária, para realizar movimentos sem necessitar da ajuda de terceiros, ou seja, a capacidade funcional é que proporciona uma boa qualidade de vida e compreende as capacidades necessárias para que o indivíduo realize suas vontades em relação aos aspectos físicos, intelectuais e emocionais. Sendo assim, ao se buscar acrescentar mais anos à existência, é preciso cuidar para que esses anos sejam vividos com uma boa capacidade funcional, caso contrário, a vida pode se tornar um peso para todos.

Nunes (2011) fala que o próprio idoso relaciona o avanço da idade a elementos como a dependência, medo, doenças e limitações. Dessa maneira, conforme se vai envelhecendo, a ideia de velhice aliada à incapacidade funcional vai se fortalecendo e pode levar a uma depressão ou estresse. Desta forma, uma boa

medida para preservar a capacidade funcional e se manter distante das doenças crônicas consiste em incorporar regularmente a prática de atividades físicas desde jovem. No caso dos indivíduos senescentes, é recomendável que tais atividades sejam praticadas sob a orientação de profissional habilitado e que busquem promover o bem-estar e mais qualidade de vida ao indivíduo senil.

4 SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O INDIVÍDUO SENESCENTE

O avanço tecnológico, além das significativas mudanças provocadas no mundo, contribuiu para tirar o envelhecimento da zona de conforto do sedentarismo. A realização de atividades físicas por indivíduos senescentes vem aumentando nas últimas décadas e tem se mostrado eficiente tanto nos casos confirmados como na prevenção de doenças crônicas como as cardiovasculares, o diabetes, as afetações musculoesqueléticas, mas principalmente como forma de combater o sedentarismo e melhorar a capacidade funcional do idoso (FRANCHI, *et al.*, 2009).

Nesse contexto de vida saudável, quanto mais ativa for a pessoa, menos problemas físicos ela enfrentará pela vida a fora. É que os exercícios trazem inúmeros benéficos como a melhora da composição corporal, a diminuição das dores articulares e musculares, o aumento da densidade óssea, a melhoria vascular, o aumento da autoestima e da autoconfiança, além de trazer alívio na depressão e aumentar a força e a flexibilidade corporal. Ou seja, a atividade física constitui um fator de proteção da capacidade funcional dos indivíduos senescentes. Assim, levar um estilo de vida totalmente sedentário pode significar a primeira causa de incapacidade funcional do indivíduo, ao passo que a prática de exercícios físicos regulares pode promover mudanças significativas na forma, na velocidade e na realização dos movimentos do dia a dia (FRANCHI, *et al.*, 2009).

De acordo com Fonseca (2006), em se tratando de idosos, a prática de atividade física é de extrema importância, pois auxilia no aumento da flexibilidade, da força e da boa capacidade respiratória, além de reduzir o estresse, a depressão e a ansiedade. Ou seja, a atividade física regularmente praticada contribui para o bom funcionamento orgânico, favorece o bem-estar físico e psicológico e aumenta o rendimento nas atividades do dia a dia. Outro grande benefício dessa prática consiste na gradativa recuperação das capacidades funcionais dos indivíduos senescentes, aumentando sua disposição para realizar as tarefas do dia a dia e melhorando seu quadro fisiológico.

Relata Fonseca (2006) que manter uma vida com atividade física regular não apenas tem grande influência no tratamento de doenças crônicas, como também promove a melhora no bem-estar geral dos idosos, pois aumenta significadamente sua capacidade física e funcional. Em outras palavras, a prática

regular de uma atividade física contribui para o envelhecimento saudável e traz inúmeros benefícios à vida dessas pessoas como o aumento da autoconfiança, mais segurança e independência na realização de tarefas básicas do dia a dia. Soma-se a isso o fato de que os exercícios trazem mais qualidade de vida, retardam o envelhecimento e evitam o isolamento social, sem citar que podem também colaborar nos quadros de algumas doenças crônicas e trazer benefício psicológico, mais vitalidade, melhorar a qualidade do sono levar o indivíduo a apreciar a vida.

Por sua vez, Pinto (2009) reforça que a prática de atividade física regular tem causas benéficas fisiológicas (aumento da forma, da massa muscular e do fluxo sanguíneo, flexibilidade e aspectos neurais, melhora na densidade óssea, redução de certos tipos de câncer), psicológicas (melhora de estados depressivos, de ansiedade e angústia) e sociais (incentiva laços de amizade e contribui para a socialização do indivíduo no meio em que vive). Segundo esse autor, pesquisas desenvolvidas por outros autores falam que a prática regular de exercícios físicos traz vários benefícios como a prevenção de certas doenças como as cardiopatias e a hipertensão. Além dos benefícios biológicos, tais estudos apontam que os exercícios físicos podem motivar demais o idoso e que por isso o instrutor deve ficar atento e respeitar o limite da pessoa idosa.

Nesse sentido, considerando-se os benefícios da atividade física, há que se prescreverem exercícios de forma e segura para evitar a ocorrência de lesões no praticante, além de observar as questões sociais em relação aos direitos dos idosos estabelecidos na legislação, conforme destaca Pinto (2009),

[...] para que venhamos elaborar um programa de treino para idosos, devemos conhecer os objetivos do programa, modalidade de exercícios, intensidade, duração e frequência semanal. E quando elaborarmos um programa de exercícios físicos para a terceira idade não tem (sic) o objetivo em atingir a *performance* e sim proporcionar melhoria nos sistemas muscular, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e autoestima (PINTO, 2009, p.24-25).

Sendo assim, antes de dar início a qualquer atividade física, o instrutor deve cuidar para que o idoso seja submetido aos exames de avaliação para conhecimento das patologias, como os exames clínicos e o exame ergométrico, para avaliar a aptidão física e testar a capacidade e/ou deficiência de algum órgão. Com esse cuidado, evitam-se transtornos futuros tanto para o idoso, quanto para o profissional.

Segundo Nunes (2011), a atividade física é capaz de retardar o processo de perda das funções decorridas com o envelhecimento biológico, isto é, o exercício proporciona melhora no condicionamento físico e na aptidão social do idoso. A atividade física leva a pessoa a uma maior participação social e a desfrutar de um bom nível de bem-estar, fatores que ajudam na melhoria da qualidade de vida, pois levam ao autoconhecimento, melhoram a auto-estima, a socialização e contribuem para a diminuição do estresse. Sendo assim, acrescenta esse autor, os exercícios físicos constituem fator primordial para uma boa qualidade de vida, seja em acompanhamento de casos clínicos ou em prol do estado geral de saúde do paciente, sendo que a prática regular de uma atividade física tem se mostrado benéfica na prevenção de doenças crônicas. No mais, é certo que a prescrição de atividade física é importante em qualquer idade e deve ser obedecer a uma regularidade e ser mantida durante toda a vida para que a pessoa possa ter uma boa qualidade de vida e longevidade. Os exercícios indicados devem obedecer às singularidades próprias de cada idade e organismo, pois cada modalidade tem benefícios e finalidades específicas.

Atualmente, termos como atividade física, qualidade de vida, saúde, envelhecimento e alimentação saudável estão sendo bastante discutidos no meio científico e o resultado dessas discussões confirmam a prática de exercícios como um eficiente recurso para o envelhecimento saudável e reconhecem que a falta de atividade física ao longo da vida, ou mesmo no envelhecimento, acarreta consequências irreversíveis e não saudáveis aos fatores biológicos inerentes à passagem do tempo. Outro ponto importante observado pelos estudos é que os exercícios mais recomendados para os indivíduos senescentes são aqueles de baixo impacto, porque têm menor probabilidade de provocar alguma lesão ao organismo. A propósito, dentre os exercícios de baixo impacto citam-se a natação, o ciclismo e a hidroginástica (NUNES, 2011).

Em relação aos exercícios físicos, Nunes (2011) destaca que eles são responsáveis por uma variedade de efeitos benéficos em nível metabólico, muscular, fisiológico e psicológico e que são muito importantes tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças dos indivíduos. Os exercícios ocupam um papel importante nas modificações do corpo senescente, no que se refere ao peso e à composição corporal, devido ao avanço da idade. Pessoas ativas, destaca esse autor, geralmente apresentam menor índice de massa corporal e baixa percentagem de

gordura quando comparadas a indivíduos da mesma idade que não praticam atividades, os sedentários. Portanto, a prática de exercícios físicos representa uma medida de controle em relação ao peso de gordura da pessoa, além de colaborar de maneira eficiente para o controle das doenças associadas à idade, como as doenças cardiovasculares, o diabetes, a hipertensão e a artrite. Lembrando que essas doenças podem ser controladas mediante a prática regular de uma atividade física.

Acrescenta-se a isso o fato de que a prática regular de exercícios físicos contribui para ganho neuromotor do organismo senescente, impulsionando o aumento da força muscular, da flexibilidade e da densidade óssea, fatores que melhoram a capacidade funcional do senescente. Paralelo a esses benefícios, observam-se ainda melhora do metabolismo em geral: diminuição da frequência cardíaca de repouso, diminuição da pressão arterial e do percentual de gordura dos indivíduos senescentes (NUNES, 2011).

Sendo assim, observa-se que o exercício físico tem sua importância em todas as idades, principalmente na fase do envelhecimento, porque promove a melhoria no condicionamento físico e facilita o convívio social; mostra-se positivo no controle e tratamento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e artrite, dentre outras. Ou seja, a regularidade na prática de alguma atividade física age no organismo senil de maneira a devolver ao indivíduo melhor qualidade de vida, pois traz bem-estar, autoconfiança, autocontrole, melhora sua autoestima e ajuda na manutenção de suas capacidades funcionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta pesquisa confirma que a prática regular de uma atividade física traz significativos benefícios à saúde do indivíduo, especialmente no caso dos indivíduos senescentes, nos quais a prática de exercícios físicos, além dos usuais benefícios à saúde em geral, contribui para a manutenção das capacidades funcionais, tão imprescindíveis à qualidade de vida. Os autores consultados, no entanto, recomendam que qualquer atividade física a ser praticada pelo indivíduo senil seja desenvolvida sob a orientação de um profissional da área, para que se evitem imprevistos indesejáveis como alguma lesão muscular.

Os estudos mostram ainda que a atividade física contribui para a prevenção e o controle de doenças crônicas, típicas da terceira idade como a hipertensão, o diabetes e as doenças de origem reumáticas como a artrite, a artrose e o reumatismo. Assim, quando indivíduo apresenta alguma dessas doenças crônicas, a prática regular de uma atividade física promove melhora em sua vida e os efeitos e incômodos interferem de maneira mais branda no desempenho das atividades funcionais e na qualidade de vida do idoso.

Sendo assim a prática de atividade física é recomendada e deve ser mantida como um hábito de vida saudável pela população idosa, uma vez que facilita o desempenho de atividades básicas do cotidiano e contribui para a manutenção da autonomia do indivíduo.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Alberito Rodrigo de. **Aprimoramento da capacidade funcional de idosos submetidos a uma intervenção por isostretching** (2008). Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v12n4/a04v12n4.pdf>>. Acesso em: 18 maio 2013.
- FONSECA, Ana Flávia Almeida. Análise do nível de depressão de mulheres idosas praticantes de um programa de atividade física. **Movimentum**, Revista Digital de Educação Física, Ipatinga, 2006. Disponível em: <http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_fonseca_anafllavia.pdf>. Acesso em: 22 maio 2013.
- FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade Física: uma necessidade para uma boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, vol.18, n.3, 2005, p. 152-156, Universidade de Fortaleza.
- FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros *et al.* **Capacidade funcional e atividade física de idosos com diabetes tipo 2**. Fortaleza, 2009. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/795/804>>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- LORDA, C. Raúl. **Recreação na terceira Idade**. Rio de Janeiro: Ed.Sprint, 2004.
- NUNES, Raquel Pinto. Os efeitos da prática de exercícios físicos na função imune em idosos. , 2011. **Fundação Oswaldo Cruz**. Escola Politécnica de Saúde “Joaquim Venâncio”. Laboratório de Educação Profissional em Técnicas Laboratoriais de Saúde. Rio de Janeiro.
- PEREIRA, Maria Angélica Leite; RODRIGUES, Minéia Carvalho. Perfil da capacidade funcional em idosos residentes no condomínio Vila Vida, em Jataí/ GO. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/14.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- PEREIRA, Renata Junqueira, *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global dos idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre: Sociedade de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 28, n. 1, p. 27-38, jan./abr. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/rprs>>. Acesso em: 10 abr. 2006.
- PINTO, Meire Martins. Atividade física como fator motivacional na terceira idade. **Universidade Federal do Amazonas**. Faculdade de Educação Física e Fisioterapia.

Curso de Educação Física. Bacharelado em Promoção da Saúde e Lazer. Manaus, 2009. Disponível em:
<<http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/attachments/article/2/21.meire..pdf>>.
Acesso em: 16 abr. 2013.

RAMOS, Luiz Roberto. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em um centro urbano: projeto epidoso**. São Paulo, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2013.

ROSA, Tereza Etsuko da Costa *et al.* Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista de Saúde Pública**. 2003. 37(1):40-8. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v37n1/13543.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2013.

SILVA, Anuska Batista da; MENDES, Flávia Jaiane. **A atividade física como uma prática norteadora da longevidade na terceira idade**. [200-]. Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Disponível em:
<http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/Comunicacao_486.pdf>.
Acesso em: 18 mar. 2013.

VERAS, Renato. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações**. 2009. 43(3):548-54. Disponível em:
<<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>>. Acesso em: 228 mar. 2013.