

O papel do desporto e da atividade física na prevenção do envelhecimento

Madalena Pereira¹, Mariana Silva¹,
Tiago Branquinho¹, Vasco Martins¹,
Mariana Fernandes¹, Sara Marques¹ e
Carla Lourenço^{1,2}

¹Escola Superior de Educação de Viseu

²Centro de Estudos em Educação e Inovação
(CI&DEI)

Informação do artigo

Recebido: 30/09/2024

Revisto: 30/10/2024

Aceite: 30/11/2024



RESUMO

Um dos grandes problemas e preocupações do século XXI é o envelhecimento, no entanto, este surge como um desafio e um conjunto de oportunidades na sociedade (Dias, 2018). A prática regular de atividade física, ao longo do processo de envelhecimento, contribui para a prevenção da capacidade funcional e diminuição do comprometimento cognitivo (Arruda, 2021). Pelo que através da promoção de um envelhecimento ativo e saudável pretende-se mitigar os efeitos colaterais do processo de envelhecimento, visando uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar do individuo. Com este trabalho pretende-se dar a conhecer alguns programas de intervenção estruturados para idosos e baseados em atividades físicas e/ou desportivas, os benefícios, tipo de exercícios e materiais utilizados. Foi realizada uma pesquisa de estudos realizados entre 2016 e 2022, explorando a conexão entre atividade física e envelhecimento. Os resultados obtidos revelam melhorias em diferentes aspetos, desde o equilíbrio cognitivo até a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, além de evidenciar e aprimorar a capacidade funcional nas atividades diárias. Conclui-se que a prática regular de atividade física desempenha um papel crucial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Em suma, a pesquisa sublinha a essencialidade do desporto e da atividade física na prevenção do envelhecimento, sugerindo caminhos promissores para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável em indivíduos idosos.

Palavras-chave: desporto; atividade física; idosos; envelhecimento; prevenção.

INTRODUÇÃO

A organização mundial de saúde (WHO, 2015), define idoso as pessoas com mais de 60 anos, nos países em desenvolvimento, e com mais de 65 anos, nos países desenvolvidos. Contudo, a idade cronológica não é um marcador preciso que acompanha o envelhecimento, podendo ter alterações, por exemplo, devido às condições de saúde (físicas, psicológicas).

O envelhecimento é um “processo biológico complexo e multifatorial, no qual ocorrem alterações a diferentes níveis – molecular, celular e de órgão – que resultam numa progressiva e inevitável diminuição da capacidade de o organismo responder apropriadamente a fatores de stress internos e/ou externos.” (Leão, 2020, p. 207), é marcado por processos neurodegenerativos que levam a perdas nas funções sensoriais, auditivas, visuais e capacidades motoras (Silva, Letieri, Neto, Araújo, Júnior, & Brandão, 2023, p. 4772; citado por Smolarek et al., 2016).

Atualmente, o envelhecimento apresenta-se como um dos grandes problemas do século XXI, tornando-se uma preocupação para a sociedade, assim como, oportunidade (Dias, 2018). Segundo o estudo de Leão (2020), os estudos relacionados com o envelhecimento biológico são complexos e difíceis, devido à longa duração do envelhecimento, à variabilidade genética e ambiental.

Dessa forma, segundo o estudo de para garantir a capacidade funcional, mental e cognitiva do idoso, é necessário investir na prevenção e controlo de doenças próprias dessa faixa etária (Guimarães, Dantas, Rocha, Moreira, Damázio e Maia, 2022). Assim, fomenta-se um estilo de vida ativo, cuja concretização se materializa por meio da presença vital do desporto e da prática regular de atividades físicas. Essa dinâmica contribui não apenas para a promoção da saúde física, mas também para a

incorporação de valores essenciais que emanam da participação ativa nessas experiências, enriquecendo assim a essência da existência.

Atividade física pode ser definida como “movimentos corporais executados no contexto desportivo, produzidos por músculos esqueléticos, que variam em volume e intensidade, o que provoca maior gasto de energia” (Wellichan & Santos, 2020, p.140) e de acordo com Arruda (2021), a realização de atividade física regular contribui para a prevenção da capacidade funcional e adoção de um estilo de vida ativo ao longo do envelhecimento, está ligado a uma menor incidência de comprometimento cognitivo.

Nesse contexto, evidencia-se uma preocupação em mitigar os efeitos colaterais do processo de envelhecimento, por meio da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, visando uma elevada qualidade de vida e bem-estar. O papel crucial desempenhado pelo desporto e pela atividade física no quotidiano é destacado como um meio eficaz de atenuar tais impactos. Para prevenir, ou ao menos minimizar, essas consequências, torna-se imperativo cultivar uma rotina de vida fisicamente ativa. Portanto, com este trabalho pretendemos apresentar estudos que têm vindo a ser realizados e que apresentam evidências dos benefícios da prática regular de atividade física em idosos, assim, como o tipo de intervenções que têm vindo a ser realizadas a nível motor.

METODOLOGIA

A investigação em questão foi conduzida meticulosamente nas renomadas bases de dados RCAAP e B-On principalmente, abrangendo um espaço temporal compreendido entre os anos de 2016 a 2022.

O período de busca estendeu-se estrategicamente de setembro a novembro de 2023, durante o qual

transversais a todos os indivíduos em análise. Estas melhorias estendiam-se não só ao funcionamento quotidiano, como andar, agarrar, levantar, abrangendo as capacidades motoras tanto dos membros superiores como dos membros inferiores, mas também a competências cognitivas, tais como o equilíbrio, e também a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular.

No entanto, o estudo de Gonçalves et al., (2017), conclui que oito semanas de intervenção coordenativa não foram suficientes para provocar alterações no comportamento da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) em idosos. Ou seja, o período dedicado à realização dos exercícios não se revelou apropriado para a melhoria deste parâmetro específico, sugerindo que, nesta faixa etária, é necessário um período mais alargado para otimizar as capacidades cardiovasculares.

Esta conclusão sublinha a importância de considerar a especificidade da população idosa e a necessidade de ajustar os protocolos de intervenção, garantindo resultados mais eficazes no aprimoramento das capacidades físicas e cardiovasculares ao longo do tempo.

CONCLUSÃO

Através das pesquisas realizadas, dos estudos e resultados analisados podemos obter várias conclusões, destacando por exemplo, o número de práticas desportivas relativamente aos dois géneros (masculino e feminino).

É notório que o género masculino apresentou na globalidade menos participações nas diversas práticas desportivas apresentadas. Isto poderá querer dizer que existe uma menor preocupação dos idosos do género masculino por um lado em manter uma boa condição física e de se manterem saudáveis e ativos na vida, e por outro lado os idosos do género feminino em fazer o oposto, ou seja, manterem-se ativos e saudáveis na vida, procurando realizar exercício físico regularmente e

preocupando-se com as questões da estética e da beleza corporal.

Em suma, o envelhecimento da sociedade encontra-se cada vez mais presente no nosso quotidiano. Por isso, é necessário existirem iniciativas que promovam a prática de atividade física às pessoas mais idosas, para que a qualidade de vida da população na sua globalidade não comece a decair ainda mais.

REFERÊNCIAS

Alves, R. (2017). Desporto, educação e felicidade. (Publicações em atlas de congressos/conferências), UMA. <http://hdl.handle.net/10400.13/2052>

Arruda, C. (2021). Estudo descritivo sobre função cognitiva, atividade física, tempo sedentário e aptidão física em idosos. (Dissertação de Mestrado), Ulusofona. <http://hdl.handle.net/10437/12605>

Dias, I. (2018). Avaliação da qualidade percebida dos programas municipais de atividade física para idosos nos municípios portugueses. Revista intercontinental de gestão desportiva-RIGD, 8(1), 14.

<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestaoesportiva&page=article&op=view&path%5B%5D=5299>

Ferreira, M. (2017). Preservação de habilidades motoras através de estimulação funcional em idosos institucionalizados com Alzheimer. Revista da UIIPS - Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, 5(2), pp. 9-14. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14491>

Gonçalves, C., Lemos, N., Lima, G., Silva, L., Landim, J., Carvalho, A., Junior, E., & Lemos, F. (2020). Eight weeks of coordination intervention is able to modify the heart rate variability in elderly?. Journal of Physical Education, 31(1), e-3135. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/46491>

Guimarães, A., Dantas, E., Rocha, C., Moreira, W., Damázio, L., & Maia, B. (2022). Ação interdisciplinar com a utilização de exercícios físicos lúdicos na melhoria da autonomia funcional de idosos institucionalizados. https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/RCAP_9c4da1e5ff54db2eb665fdb75d9ff3d1

Laudim, C. (2021). A importância da atividade física para a promoção da qualidade de vida dos idosos. (Mestrado), IPBeja. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/5832>

Leão, C. (2020). O papel do equilíbrio metabólico no envelhecimento. *Nutrição e envelhecimento* (pp. 207-209). Academia das Ciências de Lisboa. <https://www.acad-ciencias.pt/books/nutricao-e-envelhecimento/>

Silva, K., Letieri, R., Neto, Luiz., Araújo, P., Júnior, R., & Brandão, R. (2023). Efeitos de 16 semanas de exercícios multimodais na capacidade funcional e cognitiva em idosos. *Arquivos de ciências da saúde da UNIPAR*, 27(8), 4770-4784. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i8.2023-038>

Wellichan, D., & Santos, M. (2020). Qualidade de vida na deficiência: o crossfit adaptado para usuários de cadeiras de rodas e amputados. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(3), 139-147. <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index>