

## ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Manuel de Jesus Simões

Ricardo Santos Simões

Leandro Sabará de Mattos

A prática de exercícios físicos tem sido associada à manutenção das habilidades físicas e a redução do declínio cognitivo durante o envelhecimento, sendo considerada uma estratégia de prevenção primária de baixo custo, assim como tratamento não-farmacológico da disfunção cognitiva em idosos.

É bem conhecido que com o envelhecimento, ocorre uma diminuição da força, da flexibilidade e da massa muscular. Todas essas alterações estão bem acentuadas no sedentarismo, levando à uma diminuição na capacidade física, e podem, até mesmo, comprometer a independência e a qualidade de vida.

Por isso, a atividade física quando praticada é um dos principais fatores para atenuar a diminuição da capacidade física. Ela contribui para a manutenção da saúde e da capacidade funcional, que é fundamental para o idoso. Além disso, a atividade física regular promove mudanças no corpo, melhora a autoestima, a confiança e a socialização. Nunca é tarde para começar a se exercitar. Idosos obtêm benefícios com a prática de atividade física regular tanto quanto os jovens.

Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física é capaz de influenciar positivamente a autoestima e a autoconfiança, favorecendo o bem-estar e o estado de humor, podendo contribuir para a diminuição da gravidade e da frequência dos episódios depressivos.

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

Imunidade - Melhora a imunidade do corpo quando realizada regularmente.

Sono - Ajuda a dormir melhor.

Força e flexibilidade muscular - Amplia a força e a flexibilidade e fortalece os ossos e as articulações, contribuindo para uma maior segurança e confiança para a realização das atividades do dia a dia.

Memória - Idosos que praticam atividade física regularmente têm menos risco de desenvolver deterioração mental e possuem mais agilidade mental.

Humor - Melhora a oxigenação do sangue no cérebro deixando a pessoa mais ativa. Quando realizada com frequência, libera endorfinas (hormônio do bem-estar), promovendo uma sensação de prazer.

Depressão – é uma estratégia não medicamentosa para o tratamento da depressão.

Controle de peso - Diminui a porcentagem de gordura corporal e aumenta a massa magra (músculos), principalmente quando associada a uma alimentação adequada.

Controle da pressão arterial - Aumenta a circulação do sangue, contribuindo no controle da pressão alta e também diminuindo o risco de varizes.

Controle do colesterol e do diabetes - Melhora o condicionamento cardiovascular e pode ajudar a reduzir as taxas de colesterol ruim. Além disso, reduz o nível de glicose no sangue e melhora a ação da insulina

## **QUEM PODE FAZER EXERCÍCIOS**

Qualquer pessoa pode fazer exercícios físicos. Todos são capazes de realizar algum tipo de atividade, mas é importante ter acompanhamento médico e a prática ser orientada por um fisioterapeuta ou educador físico. A escolha da atividade física adequada depende da preferência pessoal. No entanto, é importante levar em consideração o potencial e as limitações de cada um

## **IMPORTANTE**

A atividade física para trazer benefícios precisa ser realizada de forma regular e contínua. Ou seja, no mínimo 30 minutos por dia (em uma única vez ou em vários segmentos de no mínimo 10 minutos cada). Além disso, precisa ser repetida de três a quatro vezes por semana, ou de acordo com as orientações específicas dos profissionais.

É importante também que seu médico seja avisado caso surja algum sintoma diferente durante a atividade física, como: dor no peito; falta de ar; sensação de batadeira no peito ou de coração acelerado, saltando ou vibrando; feridas nos pés que não cicatrizam; dores ou alterações para caminhar depois de uma queda.

## **QUAL A DIFERENÇA ENTRE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS**

A principal diferença entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos é que o primeiro utiliza oxigênio para a produção de energia nos músculos. Já o segundo faz uso de carboidratos.

## **EXERCÍCIOS AERÓBICOS**

A atividade física aeróbica melhora a saúde do coração, dos pulmões e do sistema circulatório, promovendo mais adaptação ao esforço e diminuindo o cansaço e a fadiga durante as atividades físicas. Quanto melhor o condicionamento físico de uma pessoa, menos cansaço ela sentirá ao realizar determinada atividade. Exercícios aeróbicos incluem dançar, caminhar, correr, nadar, pedalar, jogar tênis, futebol etc.

O exercício aeróbico é aquele que utiliza oxigênio na geração de energia nos músculos. Neste sentido, as células musculares precisam consumir mais oxigênio (inalado na respiração) para produzir energia.

Por serem exercícios feitos por um período de tempo mais longo do que os exercícios anaeróbicos, o corpo humano precisará de muito mais energia. No entanto, terá mais tempo para produzi-la.

## **BENEFÍCIOS**

Ao praticar exercícios aeróbicos, há vários benefícios para a saúde. Além da perda de peso, o metabolismo é estimulado.

Assim, mesmo em repouso, as calorias de uma pessoa interessada em emagrecer podem ser queimadas mais rapidamente. Isto se comparada a alguém que não pratica nenhuma das atividades.

Os exercícios aumentam a capacidade do corpo de eliminar gordura, aumentando enzimas específicas nos músculos para este fim, além de funcionar como antidepressivo.

## **EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS**

Nos exercícios anaeróbicos, o corpo produz energia através do metabolismo anaeróbico, ou seja, que não utiliza oxigênio. Neste caso, a energia é produzida através da queima de carboidratos.

Qualquer atividade física que trabalhe diversos músculos do corpo de forma intensa e contínua por determinado período de tempo é considerada um exercício anaeróbico.

Os exercícios são mais procurados por quem quer construir massa muscular magra e atletas, para aumentar força e resistência. O desempenho dos músculos aumenta sob treinos anaeróbicos.

Muitas atividades podem ser consideradas exercícios anaeróbicos. Isto porque há diversos tipos de treino sob condições que não utilizam oxigênio para o desenvolvimento muscular. Entre os principais, podemos citar:

- Musculação;
- Exercícios que envolvam velocidade (corrida, bicicleta, natação, etc.);
- Agachamentos;
- Pilates.

## **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS**

Para além dos benefícios estéticos, há outros mais satisfatórios ainda. Entre eles está a melhoria do metabolismo, que fica mais rápido e eficiente se exercícios anaeróbicos forem feitos regularmente.

Como o metabolismo passa a ter mais força para cumprir suas funções, outras áreas do corpo são beneficiadas. Entre elas estão o sistema imunológico, que terá mais poder na hora de enfrentar doenças.

O sistema cardiovascular também passa a trabalhar de forma mais eficaz, uma vez que todo o corpo ganha mais resistência.

Outro ponto positivo é aumentar a força dos ossos, que passam a ser mais resistentes a quebras e outras doenças, como a osteoporose.

## **PORQUE AS PESSOAS DESISTEM DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

A adesão a atividades físicas está relacionada ao gosto pela prática da atividade em si. Alguns autores referem que a maior parte dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática dos exercícios.

## **AFINAL PORQUE AS PESSOAS DESISTEM DAS ATIVIDADES FÍSICAS?**

Não se sabe ainda porque as pessoas desistem das atividades físicas. Inúmeros autores relatam uma série de motivos. Talvez a falta de estímulo, insegurança, preguiça, acomodação, não deu certo no passado, crenças erradas, por que querem os resultados rápido demais, dentre outras coisas. Geralmente começam muito bem, e depois desistem.

Mas, o que mais preocupa é quando se começa a justificar a falta de vontade em buscar o que queremos, sonhamos e merecemos, por que temos estes ou aqueles problemas. Afinal, quem não tem algum tipo de problema?

De maneira geral percebo que um ponto em comum das pessoas que desistem, é o fato de terem uma visão deturpada da vida, dos acontecimentos, o que as faz entrar num ciclo de arranjar desculpas e não soluções.

## Referências bibliográficas

<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/Documents/cartilha-60-mais.pdf>

<https://www.diferenca.com/exercicios-aerobicos-e-exercicios-anaerobicos/>

Esperamos que seja útil

Abraços

Manuel, Ricardo e Leandro.

