

COELHO, F. G. de M.; GOBBI, S.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B. **Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática.** 1. Ed. Curitiba, PR: CRV, 2013.

Gilson Fuzaro Junior

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, Brasil

Pollyanna Natalia Micali

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, Brasil

Elisangela Gisele do Carmo

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, Brasil

Oscar Gutiérrez Huamaní

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, Brasil

Camila Sant'Ana Crancianinov

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, Brasil

Lúcio de Castro Fábis

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, São Paulo, Brasil

A obra *Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: da teoria à prática*, publicada em 2013, é fruto de anos de trabalho e experiência dos autores com a temática, que, em decorrência da parceria acadêmica, resolveram unir seus conhecimentos com a finalidade de proporcionar aos profissionais da área da saúde uma ferramenta extremamente importante e útil. Este livro também é decorrência das diferentes áreas, seja dos organizadores ou dos colaboradores/autores de capítulos, onde se encontra profissionais de Educação Física, Fisioterapia e Psicologia, dando a obra um caráter multidisciplinar.

O objetivo dos autores/organizadores foi elaborar um “manual” teórico prático de *Exercício Físico para profissionais da área da saúde*, voltado para intervenções com idosos, seja esse neurologicamente saudável, institucionalizados ou com algum transtorno neurocognitivo maior. Para tal, este trabalho aborda de maneira contextualizado a questão do exercício físico no envelhecimento, com base na forte experiência de intervenção profissional e produção do conhecimento, e para tanto, o livro é dividido em 5 módulos e 27 capítulos.

Módulo 1 – Envelhecimento e aspectos Biopsicossociais

Este primeiro momento é uma introdução teórica sobre os assuntos que serão abordados nos módulos e capítulos seguintes, principalmente, serve de base para o conteúdo tratado. De modo geral, engloba todos os assuntos relacionados ao envelhecimento orgânico e a funcionalidade motora, deixando claro ao leitor a quantidade de variáveis que podem estar

alteradas com o processo de envelhecimento e os fatores extrínsecos, como tabagismo e alimentação, que podem afetar a maneira com que cada pessoa envelhece; mostrando, assim, a necessidade de cuidados no momento de uma intervenção, seja motora ou não.

Variáveis sociais e psicológicas ligadas ao processo de envelhecimento também recebem destaque. A primeira discussão é sobre as teorias do envelhecimento psicossocial. A apresentação é clara, mostrando o posicionamento destas com o processo de envelhecimento, bem como suas limitações, o que dá ao leitor a possibilidade de uma análise crítica, uma vez que são trabalhadas de maneira completa. As seguintes discussões são em torno de temas não menos importantes, como a relação social, aposentadoria, família, e ainda alterações nas funções cognitivas e de humor.

A interação entre fatores genéticos e ambientais parece ser o caminho para entendermos o envelhecimento e suas doenças associadas. Deixando claro que são necessários cuidados quando trabalhamos com a população idosa, respeitar suas individualidades, eventuais alterações morfofisiológicas, cognitivas e acometimento de doenças degenerativas, é fundamental para que possam ter o melhor benefício com a prática de atividade física.

A partir do capítulo quarto, e nos seguintes módulos, é abordado o principal tema da obra, de forma bastante específica, apresentando não só os benefícios, mas diferentes tipos de exercícios e testes para avaliação para a população idosa seja esta neurologicamente saudável ou com doença de Alzheimer, Parkinson ou ainda institucionalizados. “Parâmetros e princípios da programação de exercício físico”, talvez seja um dos mais importantes temas apresentados neste livro, uma vez que o planejamento, a organização, a direção, e o controle de um programa de exercícios físicos são fundamentais para o sucesso do mesmo, buscando atingir o objetivo esperado. É fundamental respeitá-los, principalmente a individualidade de cada indivíduo, saber que cada um tem suas limitações e características, ainda mais nesta população alvo.

Módulo 2 – Idosos neurologicamente saudáveis e exercício físico.

Assunto já consolidado na literatura, o exercício físico é capaz de proporcionar adaptações biológicas, cognitivas, funcionais e sociais fundamentais para a manutenção ou melhora dos sistemas orgânicos e psicossociais. De modo que já justifica o porquê da criação de programas, apresentando em seguida a história por trás de um dos mais importantes e pioneiros, o PROFIT – Programa de Atividade Física para Terceira Idade, fundado em 1989, está vinculado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Campus de Rio Claro e ao Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE). Desde a criação, o PROFIT oferece diversas atividades, sendo elas: Programa de treinamento com pesos para idosos, Exercício físico generalizado, Atividades rítmicas e dança, Square stepping exercise e Flexibilidade e o grupo de alongamento. Estes capítulos abordam os princípios para elaboração das atividades do Programa e os principais resultados encontrados em estudos dos próprios estudantes do LAFE. Esta obra apresenta muita informação teórica sobre o tema, julgando fundamental para quem planeja intervir neste tipo de população, porém deixa a desejar a respeito da prática trabalhada e/ou didática a ser abordada com idosos.

Módulo 3 – Doença de Alzheimer e o Exercício Físico

Este módulo não apenas aborda exercício físico para idosos com Doença de Alzheimer (DA), mas também para idosos cuidadores de idosos com esta demência. O primeiro assunto abordado foram os aspectos neuropatológicos, metabólicos e biomarcadores, assim como vários sintomas e alterações motoras presentes na DA e seus diferentes estágios.

Assim como em idosos sem DA, estudos científicos mostram diversos benefícios físicos, comportamentais, cognitivos e qualidade de vida que o exercício físico proporciona. Aproveitando este gancho, é apresentado o “Programa de Cinesioterapia Funcional e Cognitiva para Idosos com Doença de Alzheimer” (PRO-CDA), o qual desde 2006 atende idosos com DA da comunidade de Rio Claro-SP. Entre as atividades realizadas pelo programa, Convívio Social, Intervenção de tarefa dupla, Treinamento com pesos e Intervenção domiciliar de exercícios cognitivos e motores recebem destaque e são melhores descritos ao longo do livro.

Além de todos esses protocolos apresentados, o PRO-CDA oferece atividade para cuidadores. Até o momento foram desenvolvidos três protocolos de intervenção: Programa de exercício físico generalizado, Programa de atividades psicoeducativas e motoras e Programa sistematizado de danças circulares.

Módulo 4 – Doença de Parkinson e exercício físico

Buscando fornecer a base teórica para entender a Doença de Parkinson (DP), inicia-se com a apresentação do sistema nervoso central, desde aspectos celulares e bioquímicos, até a neurofisiologia, mostrando sua complexidade e organização. Em seguida, apresentam os principais mecanismos patológicos da DP, evidenciando os distúrbios motores (tremor, rigidez muscular, alterações no controle postural e na marcha) e não motores (déficits nas funções executivas, atenção, distúrbios de humor e sono).

No capítulo “Controle motor, ocorrência de quedas e Doença de Parkinson”, através de evidências científicas, sugerem que uma abordagem multifatorial de intervenção pode reduzir a ocorrência de quedas. Aproveitando este “gancho”, o capítulo seguinte apresenta os benefícios do exercício físico para a DP. Mostra que a combinação entre tratamento farmacológico e diferentes tipos de atividade física é capaz, entre vários benefícios, regredir a progressão da DP e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

O programa de atividade física para pacientes com doença de Parkinson (PROPARKI) atende idosos da região desde 2004. É apresentado a estrutura do programa, além dos diferentes parâmetros que são avaliados, como aspectos clínicos, cognitivos, sociais, psicológicos, motores e funcionais e análise cinemática da marcha. O PROPARKI oferece três diferentes tipos de atividades: grupo Ginástica, Mobilidade e AtivaMente.

Módulo 5 – Idosos institucionalizados e o Exercício Físico

O último módulo é sobre idosos institucionalizados e o exercício físico. Após traçar o perfil do idoso institucionalizado fica claro que, por diversos fatores, estes apresentam alterações nas funções cognitivas e baixo nível de atividade física. Neste sentido, apoiado nos resultados encontrados em estudos científicos, faz-se necessária a implementação de programas de atividade física nas Instituições de Longa Permanência de Idosos (ILPI). Entre

os principais benefícios do exercício físico nessa população destaca-se: melhora na capacidade funcional, cognitiva e diminuição de sintomas depressivos. Na sequência, os autores abordam um ponto fundamental neste momento: implementação de políticas públicas que estimulem e auxiliem a prática de exercícios físicos em ILPI, já que o custo-benefício deste tipo de atividade é altíssimo. Destaca-se também a importância da presença do educador físico como o profissional da saúde especialista no exercício físico, liderando o programa de atividade física.

Os aspectos positivos deste livro são, principalmente, a originalidade e relevância de seu tema, inédito quando se trata de populações especiais como Alzheimer e Parkinson relacionadas com o exercício na prática, textos que abordem idosos saudáveis são mais comuns. Além do mais, oferece uma base fisiológica e psicossocial sobre o envelhecimento, embora saia um pouco do tema proposto do livro, essa base teórica que prevê os capítulos se faz necessário uma vez que está diretamente relacionado com exercício físico. No geral o livro e seu conteúdo estão muito bem organizados e estruturados. Está bem ilustrado com figuras demonstrativas dos exercícios, facilitando o entendimento do leitor, sendo este um método válido e importante para a compressão do conteúdo; Como ponto negativo destacamos a falta de um capítulo ou conteúdo inserido nos textos sobre o manejo especial e diferencial que cada tipo de população irá impor no momento da aplicação prática de um protocolo de exercícios e os cuidados necessários para minimizar os riscos de acidentes.

Assim, podemos concluir que esta obra é uma referência para profissionais da área da saúde que estão buscando um guia teórico-prático sobre exercício físico nesta população específica. Esta muito bem referenciada nos aspectos de avaliação e resultado de protocolos. Além de dar luz a questões extremamente relevantes, como a implantação de políticas públicas voltadas para a prática de atividade física para idosos.

Referências

COELHO, F. G. de M.; GOBBI, S.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B. **Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. 1. Ed. Curitiba, PR: CRV, 2013.

O presente trabalho contou com apoio financeiro do CNPq para sua realização.

Recebido em: 15/07/2014

Revisado em: 08/12/2014

Aprovado em: 01/09/2015

Endereço para correspondência:

Gilson Fuzaro Junior

gfuzarojr@gmail.com

Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho - Campus Rio Claro

Avenida 24 A, 1515

13506-900 Rio Claro - SP