

Vida ativa na melhor idade

Nas sociedades orientais, o idoso é valorizado pela sua sabedoria e pelo acúmulo de conhecimentos que detém. Essa concepção prevaleceu por algum tempo também em algumas sociedades ocidentais mais antigas. Na atualidade, os idosos passam por inúmeras situações de descaso e, até mesmo desprezo, culminando com a exclusão social dos mesmos, por serem considerados improdutivos por uma grande parcela da sociedade. Não é raro encontrarmos idosos ignorados e/ou abandonados no próprio seio familiar.

A população de idosos vem crescendo e a concepção equivocada de que a velhice é um período de decadência física e mental - o idoso completamente dependente e improdutivo causa transtornos tanto para a família como para os que o cercam - tem prejudicado o seu convívio social, limitando ainda mais suas possibilidades de ação na busca de uma vida digna.

Sabemos que, com o processo de envelhecimento, ocorrem mudanças fisiológicas (WEINER, 1991), psicológicas e sociais que influenciam o comportamento do idoso. Há um declínio gradual das aptidões físicas, surgem alguns distúrbios orgânicos, o corpo sofre modificações, tais como: aparecimento de rugas, embranquecimento dos cabelos, diminuição das capacidades auditiva e visual e lentidão no andar.

Esse é um processo biológico normal evoluindo, não necessariamente, em paralelo ao avanço da idade cronológica. Pode ocorrer variação individual e prevalência sobre o envelhecimento cronológico. Com isso, o idoso tende a modificar seus hábitos de

RESUMO

Este estudo aborda a importância das atividades físicas, recreativas e de lazer para a qualidade de vida na terceira idade, aponta as transformações que ocorrem com o processo de envelhecimento e algumas possibilidades de se buscar o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do idoso, por meio de uma vida mais ativa. Destacamos ainda, o envolvimento da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás (FEF/UFG) com as questões que dizem respeito a esse grupo social, que sofre as conseqüências das discriminações impostas por grande parte da sociedade, que não valoriza a pessoa idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Atividade física e Qualidade de vida.

vida e rotinas diárias passando a ocupar-se de atividades pouco ativas e, assim, reduzir seu desempenho físico, suas habilidades motoras, sua capacidade de concentração, de reação e de coordenação. Esses efeitos da diminuição do desempenho físico acabam dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável gera apatia, auto-desvalorização, insegurança e, conseqüentemente, leva o idoso ao isolamento social e à solidão.

Além dessas alterações, que ocorrem em vários níveis, Matsudo e Matsudo (1992) apontam outras mudanças no processo de envelhecimento:

- Antropométricas - há um incremento do peso, perda da massa livre de gordura, diminuição da altura, aumento da gordura corporal, diminuição da densidade óssea e da massa muscular;
- Na musculatura - perda de 10% a 20% na força muscular, diminuindo a habilidade para manter a força estática, aumento do índice de fadiga muscular, diminuição da capacidade para a hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na capacidade de regeneração, diminuição das enzimas glicólíticas e oxidativas, glicogênio e outros;
- No sistema cárdio vascular - diminuição do débito cárdíaco, diminuição da frequência cárdíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, diminuição do VO₂ máximo, aumento da pressão arterial, aumento na diferença arteriovenosa de O₂, aumento da concentração de ácido láctico, aumento no débito de O₂, menor capacidade de adap-

tação e recuperação do exercício; Pulmonar - diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual, aumento da ventilação durante o exercício, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da capacidade de difusão pulmonar de O₂;

- Neural - diminuição de tamanho e número de neurônios, diminuição na velocidade de condução nervosa, aumento do tecido conectivo dos neurônios, menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição do fluxo sanguíneo cerebral.

É, extremamente importante propiciar situações em que o idoso aprenda a lidar com as transformações que ocorrem no seu corpo, tirando proveito da sua condição, conquistando sua autonomia, sentindo-se sujeito da sua própria história. No entanto, nem sempre a família está preparada ou em condições de desencadear esse processo, tendo em vista que as obrigações diárias, às vezes, dificultam uma dedicação especial ao idoso. Assim, há a possibilidade de a família recorrer a profissionais especializados para desenvolverem projetos direcionados ao idoso, buscando garantir ao mesmo o direito à qualidade de vida almejada e merecida.

A sociedade, portanto, tem o dever de criar mecanismos que contribuam para a superação deste quadro e garantir ao idoso uma vida mais tranqüila. Para isso, além de vencer os preconceitos, é necessário criar condições para que o idoso possa usufruir do tempo que tem disponível, com qualidade, beneficiando-se por meio de: atividades físicas apropriadas para sua condição, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento social e liberdade de expressão e criação. Somados a isso, o amor, o carinho e o reconhecimento das contribuições do idoso para a sociedade e da sua capacidade de amar, podem impulsionar a felicidade, o bem estar e, conseqüentemente, a longevidade desse cidadão que tem direitos pessoais e sociais que não podem ser negados.

Várias pesquisas têm demonstrado que a participação em atividades físicas regulares e recreativas e de lazer são fundamentais para um bom desempenho físico do idoso (LEITE, 1990; YASBEK e BASTISTELLA, 1994; FEDERIGHI, 1995; MATSUDO & MATSUDO, 1992). Estas geram autoconfiança, satisfação e bem estar, incluindo-o socialmente, a partir de mudanças no seu estilo de vida. Para isso, deve-se levar em conta que o equilíbrio entre as limitações e potencialidades do idoso contribuem para que o mesmo lide com as inevitáveis perdas decorrentes do processo de envelhecimento.

As atividades direcionadas ao idoso devem ser organizadas considerando as suas particularidades e realizadas de forma gradual. Elas também devem promover a aproximação social, ter caráter lúdico, com intensidade moderada e de baixo impacto, ser diversificadas, considerar a memória e o conhecimento acumulado pelo idoso para que o mesmo possa partilhar e reviver situações que lhe dão prazer.

Um estilo de vida ativo traz efeitos benéficos para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além de melhorar a capacidade cardíaco-respiratória, a atividade física bem orientada contribui para:

- Melhorar o equilíbrio;

- Melhorar o andar;
- Aumentar o nível de atividade física espontânea;
- Melhorar a auto-eficácia;
- A manutenção e/ou aumento da densidade óssea;
- Controlar o diabetes, a artrite e doenças cardíacas;
- Melhorar a ingestão de alimentos;
- Diminuir a depressão;
- Fortalecer os músculos das pernas e costas;
- Melhorar os reflexos;
- Melhorar a sinergia motora das reações posturais;
- Incrementar a flexibilidade;
- Melhorar a mobilidade;
- Manutenção do peso corporal;
- Aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos;
- Diminuir lesões musculares;
- Melhorar a auto-estima.

No entanto, antes de iniciar qualquer tipo de exercício é importante que o idoso seja submetido a uma avaliação médica cuidadosa, a fim de que seja feita a prescrição de um programa de atividades físicas que leve em conta suas possibilidades e limitações. Esse programa deve estar diretamente relacionado com as modificações mais importantes que ocorrem durante o processo de envelhecimento e proporciona benefícios em relação às capacidades motoras que apoiam a realização das atividades do cotidiano e favorece a capacidade de trabalho e de lazer bem como altera a taxa de declínio do estado funcional, visando à melhoria da qualidade de vida do idoso.

Neste sentido, a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás tem exercido seu papel junto à sociedade, atuando no ensino, pesquisa e extensão, observando o princípio da indissociabilidade. E, nestes três campos, a "Terceira idade" tem sido alvo de atenção, em que se permeia as reflexões desencadeadas nesta unidade e as suas ações.

No ensino, este tema é tratado de maneira especial, na disciplina Ginástica II, como um dos componentes curriculares, que visa a compreender o idoso em toda a sua dimensão: orgânica/biológica, social, cognitiva e em outras áreas, a fim de

contribuir pela via das atividades físicas e recreativas no auxílio de suas necessidades. Também na disciplina Aprofundamento em Educação Física Popular, por meio de pesquisas vinculadas a trabalhos monográficos de final de curso, este tema tem sido amplamente discutido.

Muitos desses trabalhos tiveram origem nos projetos de extensão realizados pela FEF/UFG, com a participação de alunos que atuam como monitores. Faz parte da política de extensão desta unidade acadêmica vincular os projetos de extensão a grupos de estudos sobre os temas trabalhados, gerando pesquisas.

Durante três anos, o projeto "Terceira idade em atividade" ofereceu atividades físicas esportivas e culturais para os idosos da comunidade, o que possibilitou aos alunos a vivência na prática dos conhecimentos disseminados na FEF/UFG. O projeto "Qualidade de vida na Terceira Idade" desenvolveu um programa de atividades físicas, sociais e culturais, visando à melhoria da auto-estima e do autoconceito dos idosos envolvidos.

A Faculdade de Educação Física participou ainda no projeto da UFG, "Começar de novo", atuando na área da dança e proferindo palestras sobre a importância da atividade física na terceira idade. Não só nas aulas, como nas apresentações, era visível a satisfação dos participantes.

Diante desses dados, fica evidente o compromisso da FEF/UFG de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa, por meio das atividades de ensino, de pesquisa e de extensão.

Autora

¹ Professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FEDERIGHI, Álvaro J. Exercício físico no idoso. Âmbito Medicina Desportiva. São Paulo, v. 03. P. 41-42, 1995
- LEITE, Paulo Fernando. Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação. 2. ed. São Paulo: Robe, 1990.
- MATSUDO, Sandra M. e MATSUDO, Vítor K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991.
- YAZBEK JÚNIOR, Paulo e BASTISTELLA, Linamara Rizzo. Condição física: do atleta ao transplantado. São Paulo: Sarvier, 1994.