

# EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS OBESOS

Genival Fernandes de Souza

Graduando do curso de Educação Física – FACOL

genifernandes23@hotmail.com

Ms. Priscila Maria da Cruz Andrade

Professora do curso de Educação Física – FACOL

prill\_andrade@hotmail.com

## RESUMO

O país está envelhecendo e junto com essa mudança de estrutura populacional é necessário direcionar o olhar para essa população em estado crescente afim de ampará-la, principalmente, em questões que envolvam sua saúde e melhor qualidade de vida. Dessa maneira, estar informado sobre estratégias para a obtenção deste êxito é uma prioridade. Entendendo as necessidades e enxergando no exercício físico um caminho para a prevenção de melhoria da expectativa de vida para pessoas com obesidade, este estudo objetivou verificar a importância desta prática para o público idoso cometido deste problema. A pesquisa aponta que o exercício físico contribui benéficamente para idosos com obesidade, uma vez que, com a ajuda dos familiares, a visão de um médico e uma boa alimentação, os resultados serão exorbitantes. Dessa forma, é necessário haver a erradicação desse mal que atinge a população brasileira e principalmente a idosa, na qual, deve contrapor a maximização de doenças devido a obesidade.

**Palavras-chave:** Saúde. Exercício físico. Obesidade. Idoso. Doenças

## ABSTRACT

The country is aging and along with this change of population structure it is necessary to direct the eyes to this growing population in order to support it, mainly, in matters that involve their health and better quality of life. In this way, being informed about strategies for achieving this success is a priority. Understanding the needs and seeing in physical exercise a way to prevent improvement of life expectancy for people with obesity, this study aimed to verify the importance of this practice for the elderly public committed this problem. The research points out that physical exercise contributes beneficially to obese elderly people, since, with the help of family members, a doctor's vision and a good diet, the results will be exorbitant. Thus, it is necessary to eradicate this disease that affects the Brazilian population and especially the elderly, in which, it must counteract the maximization of diseases due to obesity.

**Keyword:** Cheers. Physical exercise. Obesity. Old man. Diseases.

## INTRODUÇÃO

A chegada da terceira idade traz à tona sérios riscos e problemas de saúde, pelo qual a redução dos movimentos, o medo de cair, o isolamento social, são os fatores que fazem os idosos esquecerem a ideia de começarem uma vida saudável e regada a exercícios físicos. Shephard (2003), “o objetivo da prática de exercícios na terceira idade é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos”.

Holisticamente a obesidade na terceira idade é uma situação alarmante, na qual, o acúmulo de gordura acompanhado muitas vezes o sedentarismo, tendem a elevar os riscos de saúde nos idosos obesos. Porém, o pontapé inicial é sempre difícil e sujeito a negação, onde é necessário haver força de vontade para adquirir mais longevidade.

Entretanto muitos idosos já aderiram a vida ativa saudável, salientando a importância da atividade física e a eficácia da vida mais duradoura. Os benefícios associados à saúde em decorrência da prática de atividade física ocorrem mesmo se esta for iniciada em uma fase tardia da vida; por sedentários ou por portadores de doenças crônicas (CAROMANO et al., 2006). Por fim, a problemática ressalva todos os parâmetros resultantes da vida ativa e as suas finalidades para a longevidade, sendo amparados pelas formas de entretenimento na recuperação da motivação social e física do idoso.

Tendo em vista as dificuldades que os idosos obesos estão dispostos a enfrentar na sua luta diária contra a balança, a função primordial no combate a obesidade, se resume em uma boa alimentação, composta por alimentos balanceados, ricos em nutrientes que os ajudem a equilibrar uma dieta saudável. Desta forma, o interesse em procurar alimentos especializados é de suma importância, na qual, são encontrados em mercados selecionados em comercializar produtos específicos para quem está numa dieta, principalmente aqueles que sobrem com a obesidade.

O tema abordado é de eminente importância, tendo em vista que a obesidade é um problema que afeta desde a infância até a vida adulta, e tem seu ápice crucial na terceira idade, onde estarão presentes doenças, redução da movimentação corporal, dificuldades respiratórias e causas de morte. Dessa maneira, este artigo

tem o objetivo de verificar a importância do exercício físico para a qualidade de vida de idosos, visando orientar este idoso a manter uma vida saudável regada a atividade física e alimentação saudável, acarretando na sua longevidade.

## **PERCURSO METODOLÓGICO**

A presente pesquisa foi caracterizada como um estudo de revisão bibliográfica da literatura considerada como o início de uma investigação que requer do pesquisador junção de provas adquiridas no decorrer da mesma. A pesquisa deu início a uma série de interpretações em busca de artigos e sites sobre a temática abordada, dentre eles “O consumo de alimentos funcionais” e a “A atividade física na terceira idade” que trouxessem um conteúdo significativo sobre os exercícios e as suas formas eficazes de benefício para população idosa. Desta forma, o trabalho mostrará as interpretações feitas através do conhecimento adquirido em prol da qualidade de vida dos idosos.

Os resumos e fichamentos foram desenvolvidos através de artigos e sites confiáveis de autores brasileiros, a partir do ano de 2009, onde, possuem um vasto conhecimento acerca da problemática citada nas referências, na qual, pude obter o máximo de conhecimento acerca do assunto, para redigir resguardados com as referências exposta sobre o assunto. A concretização do artigo se deu através dos conhecimentos adquiridos, amparados em artigos, manuais e sites confiáveis, sendo redigida de maneira fácil e compreensível, com o propósito de enaltecer o conhecimento do público em geral, mas, com ênfase no público obeso na terceira idade.

## **Desenvolvimento**

### **TERCEIRA IDADE X OBESIDADE**

Interpretando os ensinamentos de Rene Argento (2010) a obesidade é uma doença perigosa, responsável por aumentar a probabilidade de haver outros

problemas de saúde consequente da ausência de atividades físicas e uma má alimentação. Porém, para que os idosos com excesso de gordura tenham resultados positivos, sua aplicação deve ser realizada diariamente e da forma correta. Sendo assim, a sua função da obesidade é tornar o corpo mais vulnerável a doenças indesejáveis, que em muitos casos podem levar a morte.

Matsudo (2001) abrange sobre a “necessidade do estímulo da atividade física regular após os 50 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, visto que a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade”. Matsudo deixa claro que é de suma importância a vida ativa no começo da terceira idade, observando que a sua função é tornar a vida mais duradoura.

É possível considerar a pessoa obesa a partir do IMC (Índice de Massa Corpórea). Através desse cálculo saberá se alguém está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura. A fórmula é simples e está descrita abaixo:

$$\text{IMC} = \text{Peso (quilos)} \div \text{altura}^2 \text{ (metros)}$$

Servindo como base, Rene Argento (2010) introduz que é comum haver início da obesidade em idosos, ressalvado pelo sedentarismo, pois geralmente pessoas obesas tendem a continuar com essa doença no seu desenvolvimento da infância e/ou juventude. Muitas vezes sem procurar solucionar uma satisfação melhor, permanecem obesos até a terceira idade.

## **IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM SOBREPESO NA TERCEIRA IDADE**

Segundo Ferriolli (1998) “O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular”. Porém, de todas as pessoas que praticam, são as pessoas idosas que mais se beneficiam, ou seja, os idosos que possuem vida ativa desempenharão atividades diárias com segurança e convicção.

A verdade é que não existe nenhum paradigma para que o ser humano chegue a terceira idade saudável e livre de doenças, o que se sabe apenas é o caminho e os cuidados para garantir de uma vida longa com saúde. Sendo iniciada antes da chegada da idade avançada. Mas, se existisse, certamente todos estariam à procura.

Baseado no Ministério da Saúde em seu manual de “Alimentação saudável para pessoas idosas”, a execução da realização dos exercícios físicos, independentemente de qual seja é notável e positivo, o que provocará um envelhecimento sadio. Será possível através deste, melhorar a qualidade de vida despertando independência e saúde para o idoso obeso.

Além dos imensos benefícios para o idoso obeso como por exemplo, o enaltecimento na valoração do sistema motor, sistema respiratório, fortificação dos ossos, maior atividade do coração, evitando problemas cardíacos, são eficazes para a longevidade do idoso obeso. Mazzeo et al (1998) dispõe que “a redução dos fatores de risco relacionados com estados de doença (por exemplo, doenças do coração e diabetes) contribuem para um aumento da qualidade da esperança média de vida”. Consequentemente os fatores de riscos estão ligados diretamente com o sedentarismo, principalmente em idosos obesos e como resultado poderão afetar a doenças existentes ou a novas doenças.

Segundo Norman (1995), “o exercício aeróbio regular tem um efeito positivo no sistema cardiopulmonar, diminuindo o declínio associado ao envelhecimento”. Desta forma, o exercício aeróbico tem função primordial para idosos obesos, que além das dificuldades pela falta da desenvoltura corporal, a obesidade acarreta em problemas respiratórios, cardiológicos, pulmonar, etc. Sendo assim, a prática aeróbica desenvolverá o corpo do idoso obeso a trabalhar a perda de gordura e o melhoramento da desenvoltura corporal e o sistema motor.

Entretanto, as pessoas idosas com sobrepeso não praticam exercícios físicos são as que estão mais sujeitas aos acidentes do dia a dia, pela falta de equilíbrio, força e resistência, não conseguindo executar determinados movimentos. A prática é incisiva para a superação da sensação de preguiça e mal-estar e pressuposta da falta de mobilidade que reduz a vitalidade do idoso, e esses riscos pioram com a obesidade, dificultando ainda mais o seu dinamismo.

## **O EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS OBESOS**

É necessário que haja uma preocupação de todos, os familiares precisam incentivar os idosos, pois só assim poderá ser conquistada uma velhice com qualidade. Dentre determinados fatores que poderá ajudar nessa conquista pode-se citar: alimentação saudável, prática esportiva, genética, dieta com a presença de profissionais adequados e atividades físicas como caminhada, corridas e outros.

A impulsão é difícil, tendo em vista que a negação é a primeira impressão exposta pelo idoso, não havendo motivos para começar uma vida física ativa. Desta forma, a inclusão pela forma de vida social, é a resolução mais acessível para obter a aceitação do idoso, amenizando as dificuldades do isolamento em convívio.

Na maioria dos casos a prática se inicia através da ajuda de um especialista, ou seja, os idosos apenas tomam a iniciativa com orientação médicas, deixando-os principalmente confiantes para iniciar as atividades. Regado a uma alimentação saudável, sempre observado pelo um especialista da área, o idoso poderá ter mais expectativa de vida, tornando-o mais disposto e evitando riscos à saúde.

Para os idosos com problemas de obesidade, a vida saudável é programada através de uma dieta indicado por um nutricionista, ressaltando todos os componentes para uma boa alimentação. Elemento essencial para o combate a obesidade na terceira idade.

## **O REFLEXO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE FÍSICA DE IDOSOS OBESOS**

Desta forma, Rene Argento (2010) elenca que é notório que existem vários grupos especializados na atividade física de idosos obesos, onde essas aulas são repletas de animação, pelo qual ajudam na autoestima e evita o isolamento social. Outro fator são as aulas que dispõem de danças, caminhada, corrida, natação, pedalada, entre outras atividades. Portanto, é necessário saber do idoso o que mais o chama atenção, para assim, sentir entusiasmado e continuar na vida ativa.

Segundo o Ministério da Saúde no seu manual de “Alimentação saudável para pessoas idosas”, apontam que a prática saudável através de alimentos balanceados e ricos em nutrientes, ligado a uma vida diária de exercícios físicos melhora a longevidade da vida. Desta forma, as atribuições benéficas estão presente em todo corpo, pois terá resultado na valoração do sistema respiratório, cardíaco, imunológico, os ossos se tonificaram, devido ao treinamento diário, a perda de peso como forma sadia para idosos obesos, que principalmente para a terceira idade onde possuem obesidade, os exercícios serão de suma importância.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A vida saudável tem a função de evitar o surgimento de doenças relacionadas a falta de atividade física, como problemas respiratórios, cardíacos, motor, sedentarismo, etc. As práticas devem conter danças, corridas, caminhada, musculação, esportes, lutas, dentre outras atividades. Desta forma, necessita-se da incentivação dos familiares, que terão o papel crucial na motivação dos idosos obesos, visando a prevenção de doenças.

Portanto, é perceptível que a qualidade de vida para os idosos, mais precisamente os obesos, devem ter obrigatoriedade na saúde nacional, tendo em vista que, é um problema constante, resultante da má alimentação e da vida sedentária. Sendo assim, o único fator proativo é erradicar essa cultura, que se alastra desde a infância e que possui sérios riscos na terceira idade.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ARGENTO, Rene. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso.** Campinas. 2010

CAMPOS, Maria; COELHO, Ana. **Alimentação saudável para pessoas idosas: um manual para profissionais de saúde.** Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

GONÇALVES, Júnior. **Atividade Física na Terceira idade.** Disponível em: <<http://casaderepousotranquilli.com.br/atividade-fisica-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 05 abr. 2017.

MATSUDO, S. M. et al. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922001000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002)>. Acesso em: 09 abr. 2017.

ZIMERER, G. V. **Consumo de alimentos funcionais.** Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/monografia/Consumo\\_Alimentos\\_Funcionais.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/Consumo_Alimentos_Funcionais.pdf)>. Acesso em: 10 abr. 2017.