



Exercício Físico em Sêniores

Ana Galvão, Psicologia Clínica

INTRODUÇÃO

O crescimento da população sénior em números relativos e absolutos é um fenómeno mundial. As consequências do crescente número de séniores implicam um aumento das exigências sociais e constituem um desafio político, social e económico. É pois necessário obter um maior conhecimento sobre este fenómeno e associar a saúde a esta aprendizagem, pois manter a independência e a autonomia do indivíduo constituem a base de uma boa qualidade de vida. A saúde e a qualidade de vida sofrem a influência de vários factores: físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, avaliar e promover a saúde na velhice implica actuar de forma interdisciplinar e multi-dimensional. É fundamental conhecer e compreender a realidade da saúde e envelhecimento na nossa sociedade de forma a promover e preservar da melhor forma possível a qualidade de vida dos nossos séniores. O exercício ou actividade física surgem como coadjuvantes fundamentais no processo de envelhecimento.

OBJECTIVOS

- Sensibilizar a população para os benefícios do exercício físico, a partir dos 60 anos;
- Apresentar programas de intervenção a nível do exercício físico nos séniores.

METODOLOGIA

Foi realizada uma profunda e reflectida pesquisa bibliográfica em artigos científicos, manuais e conferências científicas acerca da temática em apereço.

RESULTADOS / PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO

Para Berger (1995), a actividade física, associada a factores como: hereditariedade, alimentação e hábitos de vida saudáveis; constituem os componentes principais para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos seniores. De acordo com a experiência geral e com a observação empírica, a prática de exercícios contribui para aumentar a auto-estima do indivíduo sénior, a sua segurança, a sua rede de relações sociais e a sensação de bem-estar. Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida activo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos benefícios já citados anteriormente, existem também importantes benefícios do treino de força muscular no adulto e no sénior:

- Melhora a velocidade de marcha;
- Melhora o equilíbrio;
- Aumenta o nível de actividade física espontânea;
- Eleva a auto-eficácia;
- Contribui na manutenção e/ou no aumento da densidade óssea;
- Ajuda no controle da Diabetes, Artrite, Doença cardíaca;
- Promove a ingestão alimentar;
- Diminui a depressão.

Para que os séniores iniciem e mantenham a sua participação em actividades físicas é necessário criar actividades que lhes proporcionem o bem-estar, o que pressupõe a adequação à sua condição de sénior. Não existe idade para aprender novos movimentos, sendo apenas necessário adaptar as actividades físicas às características e possibilidades de cada um, ao seu grau de patologia, mobilidade e autonomia.

Neste sentido, propomos os seguintes programas:

- De aptidão física de modo a trabalhar de forma regular as diferentes capacidades físicas fundamentais para a vida diária;
- Exercícios atractivos, motivantes de fácil compreensão e execução;
- Exercícios progressivos, quer em termos de intensidade quer em termos de complexidade;
- Exercícios em grupo dado o seu carácter de socialização;
- Com actividades recreativas e culturais e sempre que possível ao ar livre.

Neste sentido e, para que a actividade física induza efeitos positivos sobre a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos séniores, é necessário uma prática contínua, regular e baseada em certos princípios quer em termos de programas como do número de sessões a realizar.

CONCLUSÃO

A actividade física regular é entendida como um meio importante de promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos séniores. A actividade física parece ser entendida como uma das chaves primordiais no atraso dos efeitos deletérios da senescência. Entende-se que o objectivo principal da actividade física regular nos séniores, é o adiar do processo inevitável do envelhecimento funcional, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, para que o idoso possa dispor de autonomia e independência. O sénior necessita de um nível mínimo de aptidão que lhe permita:

- Realizar as suas tarefas quotidianas com o mínimo de fadiga;
- Ter reservas energéticas que lhe permitam usufruir de outras actividades de lazer;
- Possibilite um mais rápido e completo restabelecimento após um período de doença;
- Minimize os riscos de futuras doenças;
- Promova um sentido de bem-estar e de plena existência pessoal.

Os exercícios e a actividade física podem contribuir para compensar determinado défice, aumentar a capacidade funcional ou simplesmente proporcionar prazer.



Referências Bibliográficas:

- Berger, J. & Pichot, D. M. (1995). *Prática física – Uma abordagem global*. Lúdens, Lousada.
- Machado, C. (2004). *O idoso dependente – em terceira idade*. Coimbra: Fimcap.
- Almeida, S. M. M. (2008). *Envelhecimento, actividade física e saúde*. Boletim do Instituto de Saúde do 20.º Ano, 47, 76 – 79.
- Anon. A. (2008). *Inclusão Física e efectiva de um programa de actividade física adaptada em idosos com deficiência*. Livro de Actas, Universidade de Leiria, 443-446. Disponível em: <http://www.uep.ucp.pt/revista/revista.php>.