

AUTONOMIA FUNCIONAL EM MULHERES IDOSAS ATIVAS FISICAMENTE

Jaqueline Nascimento de Matos¹

RESUMO

Este artigo teve como meta analisar algumas modalidades esportivas como meio de desenvolvimento das capacidades físicas do ser humano – mais especificamente, a autonomia funcional em mulheres idosas que são fisicamente ativas. O objetivo foi identificar as capacidades físicas e suas formas de desenvolvimento, pois, desse modo, será possível salientar as diferenças entre os trabalhos realizados, apresentando resultados comparativos e indicando como as propriedades do exercício físico interferem no planejamento e na execução da autonomia funcional.

Palavras-chave: autonomia funcional, capacidade física, mulheres idosas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento, processo inevitável pelo qual todos os seres humanos passam, leva a uma perda progressiva da capacidade funcional do organismo, aumentando o risco de doenças (BORN, 1996).

Essas alterações, no que se referem ao domínio biopsicossocial, ameaçam a qualidade de vida dos idosos, limitando a sua capacidade de executar vigorosamente seu cotidiano de atividades e aumentando a vulnerabilidade de sua saúde (FORTES, 2008).

O ócio tende a seguir presente no envelhecimento e aumenta ainda mais com os avanços tecnológicos, conforme tem ocorrido com frequência nas últimas décadas (SILVA, 2007). É também um importante fator de risco para doenças crônico-degenerativas, especialmente as cardiovasculares, principal causa de morte dos idosos (VELARDI, 2003).

Recebido para publicação em 02/2013 e aprovado em 08/2013.

¹Universidade Gama Filho, Pós-Graduação (*Lato Sensu*) em Fisiologia do Exercício.

Contudo, é importante lembrar que o exercício físico se configura como uma atividade importante não apenas para as pessoas mais velhas, mas sim no contexto de todas as idades (BORN, 1996).

A prática de exercícios físicos, além de evitar o ócio, contribui expressivamente para a manutenção da aptidão física do ser humano, tanto em relação à sua saúde quanto no que se refere à sua capacidade funcional (SILVA, 2007).

Esses exercícios físicos podem apresentar, em si, algumas limitações para os idosos, sobretudo devido às modificações fisiológicas impostas comumente pelo processo de envelhecimento (FORTES, 2008).

Ainda assim, sabe-se que a atividade física apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, com a utilização das propriedades físicas de cada tarefa, permitindo melhor rendimento para os idosos, além de aparentar menos riscos (SALVADOR, 2004).

Apesar desses benefícios potenciais, a prática de atividade física, principalmente no público-alvo referência deste artigo, que são mulheres idosas, não tem sido estudada como deveria (FORTES, 2008).

Assim, pretendeu-se avaliar, a partir de um estudo teórico, os efeitos da autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente, a partir do ponto de vista das atividades e exercícios com o corpo, de modo geral (SALVADOR, 2004).

OBJETIVOS

O objetivo geral deste artigo foi analisar a autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente.

Em relação aos objetivos específicos, a meta foi identificar quais são essas capacidades físicas e de que modo elas se desenvolvem, além de evidenciar os princípios físicos que influem diretamente em tal processo.

A meta foi, portanto, apresentar resultados comparativos dos diversos trabalhos realizados em idosos, indicando como as propriedades do corpo interferem no planejamento e na execução das atividades físicas.

PROBLEMA DE PESQUISA

No presente artigo científico, questiona-se de que maneira o exercício pode ser utilizado para o desenvolvimento das capacidades físicas humanas.

Quais os impactos dessas atividades no cotidiano das mulheres idosas ativas fisicamente?

Como a qualidade de vida pode ser aprimorada fazendo-se uso do potencial presente nas características da ginástica praticada com o corpo?

HIPÓTESE

Teorias sugerem que o sedentarismo é um importante fator de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis (FORTES, 2008).

Um estilo de vida sedentário é, portanto, visto como uma questão de saúde pública em países desenvolvidos e subdesenvolvidos.

Nesse contexto, as atividades físicas são consideradas fundamentais, uma vez que proporcionam a diminuição da ação gravitacional, menos impacto e maior apoio para o peso corporal (BORN, 1996).

Além disso, a ginástica proporciona diversos outros benefícios, como o trabalho de estímulo circulatório, a simetria muscular, o contato social e a sensação de bem-estar causada pela temperatura corporal.

Demais aspectos positivos são que o corpo não é necessariamente exposto completamente e nem todas as modalidades apresentam sensação de suor (SILVA, 2007).

METODOLOGIA

Para que fosse viável o desenvolvimento deste artigo científico, adotou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica, visando buscar referencial teórico relevante ao tema de estudo, que é a autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente.

Foram definidas as bases de dados disponíveis, selecionando-se as de maior amplitude como fontes de informação (BORN, 1996).

Identificaram-se 30 obras da literatura a respeito do tema, sendo escolhidas 25 referências bibliográficas pertinentes.

Manteve-se o foco em material que possibilitasse a pesquisa por ocorrência de palavras-chave, utilizando-se a base de dados do Scielo, CAPES e depoimentos de especialistas da área (BORN, 1996).

Como palavras-chave, os termos escolhidos e utilizados na pesquisa em questão foram:

- Autonomia funcional
- Capacidades físicas
- Desenvolvimento humano
- Atividade física
- Mulheres idosas
- Exercício
- Sedentarismo
- Ginástica

O assunto escolhido é um tema de grande relevância atualmente e, desse modo, necessita de discussões sólidas e debates constantes, com a devida atenção de teóricos e especialistas na área.

REFERENCIAL TEÓRICO

Origens históricas do exercício físico

Os exercícios físicos tiveram grande parcela de seu crescimento a partir de duas tendências: o uso da atividade aeróbica para fins espirituais e de cura e para o desenvolvimento da modalidade como um esporte (FORTES, 2008).

Ambas as tendências começaram a se fundir em exercícios físicos, também conhecidos como terapia corporal, no final do século XIX, na Europa (SILVA, 2007).

Os pacientes em spas passaram a praticar exercícios físicos para tratar doenças que afetavam a sua capacidade de se movimentar confortavelmente (BORN, 1996).

Tanto a tradição da prática para fins religiosos e medicinais quanto para o esporte aparecem na Bíblia (VELARDI, 2003).

Levítico 14:08 discute em seus escritos os rituais religiosos que requerem pessoas que se recuperaram de doenças de pele para se banhar na água, simbolizando o seu retorno da quarentena para a comunidade judaica (FORTES, 2008).

Atos 27:42 descreve o naufrágio de um navio que transportava São Paulo a Roma, seguido de um centurião romano ordenando a todos que pudessem nadar para saltar ao mar, e se encontram em uma praia próxima (VELARDI, 2003).

Os gregos e os romanos construíram banheiros públicos que funcionavam como uma combinação de clube de saúde, centro cultural e sanitário (BORN, 1996).

Os banheiros públicos romanos se caracterizavam por grandes piscinas especificamente para tomar banho, mas possuíam também áreas reservadas para jogos atléticos e de exercícios, como musculação e natação em piscinas (SALVADOR, 2004).

Os maiores banheiros públicos tinham bibliotecas e salas de aula. A queda do Império Romano em 476 d.C. levou à destruição do amplo sistema de banheiro público romano, porém as casas públicas e áreas de banho privadas continuaram a existir na Idade Média (SILVA, 2007).

Enquanto havia resorts europeus ligados às fontes de água mineral e água termal, que já existiam desde a época greco-romana, spas europeus tornaram-se elaborados centros médicos e sociais do século XIX (VELARDI, 2003).

Muitos romances da era vitoriana referem-se a personagens enfermos sendo enviados para spas da moda (SALVADOR, 2004).

Por exemplo, o romance de escritor russo Fiódor Dostoiévski, datado de 1867, “O Jogador”, se passa em “Roulettenberg”, um resort alemão contendo tanto um famoso spa quanto um casino especial e típico (FORTES, 2008).

No século XIX, os spas europeus, então, desenvolveram uma prática chamada de ginástica, ou exercício físico, que se considera o ancestral direto de exercícios modernos (SILVA, 2007).

A ginástica se alastrou para a América e foi usada para tratar pacientes com paralisia de diversas modalidades (BORN, 1996).

Um exemplo é o presidente Franklin Roosevelt, que teve seus membros parcialmente paralisados pela poliomielite e descobriu um método de exercício no Warm Springs Resort, na Geórgia, fortalecendo o movimento de seu quadril e dos músculos da perna (SILVA, 2007).

A partir de então, novas metodologias foram surgindo, de maneira que a ginástica se tornasse uma atividade cada vez mais escolhida pela sociedade em meio aos diversos exercícios físicos existentes (VELARDI, 2003).

Definição

A ginástica é um exercício da modalidade aeróbica, realizado em diversos ambientes, cuja meta é manter a saúde de maneira profilática e constante (FORTES, 2008).

Esse exercício físico tem potencial para otimizar as habilidades aeróbicas do indivíduo e melhorar sua resistência cardiorrespiratória, além de trazer benefícios à resistência e à força muscular como um todo (BORN, 1996).

A atividade proporciona, também, maior flexibilidade, além de gerar um gasto variado de kcal por hora exercitada (VELARDI, 2003).

A prática da ginástica tem a possibilidade de diminuir o impacto causado nas articulações, reduzir o esforço nas movimentações e, além disso, propiciar sensações de conforto por meio dos movimentos (SALVADOR, 2004). Indica-se essa modalidade esportiva como atividade anaeróbica, pura e simples (BORN, 1996). Ela também é recomendada para aqueles que realmente necessitam de uma alternativa especial para trabalhar a redução de peso e amenizar possíveis problemas de saúde.

Os principais grupos trabalhados na ginástica são glúteos, pernas, braços, costas e abdômen (VELARDI, 2003).

Na atualidade, há diversas variações correspondentes à ginástica, envolvendo ritmos, intensidades e adaptações de outras atividades para a perna, bem como modalidades que permitem fazer uso de seus efeitos sobre o impacto dos múltiplos tipos de esportes.

Propriedades físicas de cada atividade

As propriedades físicas de cada atividade da ginástica, os efeitos da fisiologia do corpo humano, além das respostas às tarefas, são ferramentas importantes para se compreender a ginástica em linhas gerais (VELARDI, 2003). Esse fato permite que as respostas de cada ser humano sejam diversas ao longo da realização dos exercícios físicos (FORTES, 2008).

Sabe-se que a atividade física pode trazer diversos benefícios para os indivíduos que entendem suas propriedades e fisiologias (SALVADOR, 2004).

Desse modo, é essencial identificar tais diferenças para planejar e executar as atividades; para isso, é preciso compreender alguns princípios da aeróbia (VELARDI, 2003).

Benefícios da ginástica

Essa atividade tem potencial para ser exercida por homens, mulheres, jovens e pessoas idosas (BORN, 1996).

É também recomendada àqueles que possuem pouco tempo para a prática de exercícios ou são muito ocupados, além de atletas que estejam em treinamento, mulheres gestantes e pacientes em recuperação de certas lesões (SALVADOR, 2004).

Há algumas restrições para certos tipos de ginástica: ser aplicadas em pessoas mais magras, que tenham excesso de peso, com deficiência ou aquelas que desejam opções alternativas a exercícios convencionais (BORN, 1996).

Portanto, é necessário que a escolha seja realizada de modo consciente e previamente avaliada por especialistas (FORTES, 2008).

Trata-se de uma atividade que pode ser associada à diversão, havendo diversas interações ao longo da aula entre as pessoas (BORN, 1996).

Indivíduos mais tímidos podem ter benefícios a partir dessa espécie interativa, passando a se soltar mais e eliminando possíveis inibições (VELARDI, 2003).

A ginástica costuma trazer melhorias ao nível de circulação sanguínea, tonificando os músculos, além de tornear braços, glúteos e pernas, otimizando o movimento flexível articulatório (FORTES, 2008).

O indivíduo que deseja praticar a ginástica necessita ter realizado uma consulta médica, evidenciando que a atividade possa ser adotada (SALVADOR, 2004).

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Por meio das teorias abordadas neste artigo científico, percebe-se que o interesse do ser humano no que se refere às atividades físicas

tem se ampliado ainda mais com o passar dos dias (FORTES, 2008).

Quando se fala sobre a autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente, nota-se que essa prática tem evoluído de modo satisfatório, segundo as demandas da sociedade (BORN, 1996).

O esporte vem se tornando uma das modalidades que mais se praticam em academias, clínicas e clubes, uma vez que o aumento é crescente no que se relaciona às mulheres idosas, que preferem exercícios diversificados e amplos (SALVADOR, 2004).

É possível analisar que há diferenças evidentes entre as atividades físicas praticadas, uma vez que, a partir do exercício físico praticado, tem-se a sensação de se estar mais leve e, paralelamente, há uma resistência mais ampla para a execução de movimentos.

CONCLUSÃO

Como se pode perceber nas análises trazidas, as respostas fisiológicas em múltiplos meios diferem entre si, proporcionando maior autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente (FORTES, 2008).

Quando se fala de ginástica, o profissional que trabalha com atividades físicas necessita observar tais diversidades, de modo que a prática seja exercida do modo o mais eficiente possível nos envolvidos (SALVADOR, 2004).

As diferenças fisiológicas, entre outras variáveis, influenciam grandemente no desempenho das atividades, no bem estar e na saúde daqueles que optam pela ginástica (BORN, 1996).

Assim, as atividades praticadas por mulheres idosas precisam ser programadas e executadas levando-se em conta a profundidade, a temperatura, os movimentos, bem como as posições adotadas (SALVADOR, 2004).

Desse modo, será viável promover a obtenção de resultados que sejam satisfatórios ao indivíduo (FORTES, 2008).

ABSTRACT

FUNCTIONAL AUTONOMY IN ELDERLY LADIES PHYSICALLY ACTIVE

This article aimed to analyze some sports as a way of developing the physical capacities of the human being – more specifically, the functional autonomy in elderly ladies who are physically active. The objective was to identify the physical capacities and their ways of development, because, therefore, it will be possible to highlight the differences between the works done by presenting comparative results and indicating how the properties of physical exercise interfere in the planning and execution of functional autonomy.

Keywords: functional autonomy, physical capacity, elderly ladies.

REFERÊNCIAS

BOCALINI, D. S.; SANTOS, R. N.; MIRANDA, M. L. J. Efeitos da prática da dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 3, 2007.

BORN T. Cuidado ao idoso em instituição. In: NETTO, M. P. (Org.). **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde - Programa Saúde do Idoso. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília, 1º de outubro de 2003; 182º da Independência e 115º da República.

CARVALHO, J.A.M.; GARCIA, R.A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Cad. Saúde Pública**, 2003.

CARVALHO, J.A.M.; WONG, L.L.R. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, mar. 2008.

COSTA, B.; MIGUEL, C.; PIMENTA, L.D. A dança na terceira idade. **Revista Viva Idade**, Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC, maio de 2007.

CHAMOWICZ, F. **Os idosos brasileiros no século XXI**: demografia, saúde e sociedade. Belo Horizonte: Post-Graduate, 1998.

CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, N.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H.K.M.; MELLO, M.T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. Bras. Ci. e Mov.**, 2003.

FIGUEIREDO, V. M. C.; SOUZA, C.P. Uma proposta de dança na melhor idade. **Revista Pensar a Prática**, v. 4, 2001.

FLECK, M. P. A. O Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2000.

FORTES, F.M. A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**, Faculdade Anhanguera de Jacareí, v. II, n. 3, 2008.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, 2005.

HERNANDES, E.S.C.; BARROS, J.F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **R. Bras. Ci. e Mov.**, 2004

JARDIM, V.C.F.S.; MEDEIROS, B.F.; BRITO, A.M. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 9, n. 2, agosto 2006.

LIMA, L. C. V.; BUENO, C. M. L. B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosa no Brasil. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009

MELO, F.G.; MENDONÇA, A.C.; GIAVONI, A.; MADUREIRA, A.S. Análise do nível de atividade física nas casas de repouso e instituições filantrópicas (asilos) do Distrito Federal. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, 2003.

NERI, A. L. (Org). **Desenvolvimento e envelhecimento**: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas, SP: Ed. Papyrus, 2001.

QUADROS, T.M.B.; VILELA JUNIOR, G.B.; GORDIA, A.P.; BEGOSSI, H.C.; RIO BRANCO, R.F. Qualidade de vida de acadêmicos do curso

de educação física do sexo masculino. **Revista Científica JOPEF**, 2006.

SALVADOR, M.A. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos**, Universidade do Contestado, Concórdia, 2004.

SILVA, M.C. **Senhorita hoje, senhora amanhã**: análise do envelhecimento e da dança como exercício físico. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, São Paulo. 23 a 25 de out. de 2007.

SIQUEIRA, R.L.; BOTELHO, M.I.V.; COELHO, F.M.G. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciências da Saúde Coletiva**, v.7, n.4, 2002.

SIVIERO, L.M.P.S. **Saúde mental e qualidade de vida de infartados**. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2003.

VELARDI, M. **Pesquisa e ação em Educação Física para idosos**. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2003.

VERAS, R. Fórum envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. Introdução. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 23, v. 10, out. 2007.

Endereço para correspondência:

José Fonseca, 15 Condomínio das Goiabeiras
Caixa Postal 50
CEP : 37200-000 Lavras MG
e-mail: jaqueline dance@yahoo.com.br.