

FACULDADE NOROESTE
Curso de Bacharelado em Educação Física

ROSIMEIRE JOSÉ DOS SANTOS LIMA

**ENVELHEÇA DE FORMA SAUDÁVEL PRATICANDO GINÁSTICA/ATIVIDADE
FÍSICA**

Goiânia
2022

ROSIMEIRE JOSÉ DOS SANTOS LIMA

**ENVELHEÇA DE FORMA SAUDÁVEL PRATICANDO GINÁSTICA/ATIVIDADE
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste. Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

Goiânia

2022

ROSIMEIRE JOSÉ DOS SANTOS LIMA

**ENVELHEÇA DE FORMA SAUDÁVEL PRATICANDO GINÁSTICA/ATIVIDADE
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste. Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Milena de Azevedo Duarte Moreira – Especialista – Faculdade Noroeste

Prof. Epaminondas Rodrigues da Cruz Junior – Mestre – Faculdade Noroeste

Prof.^a Nayara Queiroz de Santana – Mestre – Rede Municipal de Educação

RESUMO

A ginástica oferece muitos benefícios para seus praticantes, como melhora de funções cognitivas, reflexos, flexibilidade, disposição, entre outros diversos benefícios pesquisados na construção do presente trabalho. É comum a vontade de envelhecer de forma saudável e ativa, com saúde, disposição e sem patologias. Desta forma, sempre estão à procura de meios para que isso seja possível. A ginástica não é algo de conhecimento de todos, mas está presente desde o nascimento e perdura por toda a vida, porém, isso não significa que ela proporcionará a melhora constante na fisiologia humana sem algum tipo de estímulo ou variação a mais pois, o simples ato de andar, é uma ginástica. A ginástica voltada para os idosos tem como premissa melhorar as funções motoras e cognitivas, trazendo a funcionalidade e melhorando o quadro de envelhecimento. Desta forma, podemos notar que a prática de ginástica/atividade física voltada para o idoso, tem como principal função a melhora fisiológica de funcionamento do corpo, no âmbito funcional, elevando as capacidades cognitivas e motoras para uma melhor qualidade de saúde e bem-estar, além de promover independência e autonomia.

Palavras-chave: Ginástica. Idoso. Autonomia. Atividade física.

Sumário

INTRODUÇÃO	6
METODOLOGIA	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	12

INTRODUÇÃO

O presente trabalho busca analisar sobre quais as melhoras fisiológicas que podem ocorrer em idosos praticantes de ginástica, buscando visualizar através de uma revisão literária os devidos benefícios.

Tem-se como norte a busca para responder a seguinte pergunta: como a ginástica favorece a melhora fisiológica no processo de envelhecimento?

O objetivo geral deste artigo é demonstrar as melhoras físicas dos idosos praticantes de ginástica, tendo como objetivos específicos verificar os benefícios que a ginástica traz para o sistema cardiovascular de idosos e qual o favorecimento que a ginástica proporciona para a melhora da marcha/coordenação motora.

A ginástica tende a trazer muitos benefícios para seus praticantes, como melhora de funções cognitivas, reflexos, flexibilidade e disposição. A ginástica nada mais que é uma atividade que faz parte da história humana e da constituição do gênero humano nas suas mais diversas formas de expressão, proporciona o relaxamento e as formas de deslocamento, como andar em diferentes ritmos e intensidades, circundar/balancear, e favorece o desenvolvimento da resistência aeróbia e muscular localizada (MARTINELI et al., 2014).

Faz-se necessário e muito importante observar a marcha e toda forma de caminhar, a coordenação das passadas, onde se tem o equilíbrio, algo que pode ser muito afetado na terceira idade devido a redução dos movimentos e consequente hipotonia; o sistema cardiovascular, responsável pelo bombeamento do sangue na corrente sanguínea, irrigando todos os órgãos para o melhor funcionamento do organismo; pôr fim a parte da coordenação motora, que nada mais é do que o sincronismo do corpo humano ao executar qualquer tipo de atividade, sendo ela caminhar, correr, bater palmas.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica de caráter qualitativo, a coleta de dados feita a partir do dia 10 de agosto de 2022, onde foram utilizados artigos de várias revistas e artigos científicos da educação física, como a Revista Mineira de Educação Física, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, EFDeportes.com

Revista Digital, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Educação em Revista, Acta Ortopédica Brasileira, Scielo, utilizando palavras chaves como: Ginástica; Idosos; Atividade Física a partir do ano de 2009, idioma português, inglês e espanhol. Trata-se de um estudo direcionado sobre quais as melhoras fisiológicas dos idosos praticantes de ginástica, onde foram encontrados 57 artigos que elucidaram o tema proposto, sendo utilizados 06 para a construção do artigo. O método de exclusão para os artigos foi: ano, se falava do tema proposto, se não estava duplicado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram utilizados 06 artigos científicos, pesquisados em português, inglês e espanhol baseados no tema proposto para a construção deste artigo, para responder à hipótese levantada e conseguir fundamentar a resposta para o questionamento principal que é: como a ginástica favorece a melhora fisiológica no processo de envelhecimento? Uma revisão literária.

Todo ser humano tem vontade de envelhecer de forma saudável, tranquilo, com saúde, disposição, ativo e sem patologias, desta forma, sempre estão à procura de meios para que isso seja possível. A ginástica de forma geral não é algo de conhecimento de todos mas está presente desde o nascimento e perdura por toda a vida, mas isso não significa que dará a melhora constante na fisiologia humana sem algum tipo de estímulo ou variação a mais, como por exemplo uma intensidade maior, utilização de pesos, variação de tempo de alta ou baixa intensidade, pois o simples ato de andar, é uma ginástica. Para que a ginástica possa trazer melhores benefícios, há necessidade que seja feita em diferentes intensidades, volumes, pois o corpo tem a grande habilidade de se "acostumar" com as atividades que lhe são propostas, processo denominado homeostase. Tudo isso vem de encontro aos estudos dos princípios do treinamento desportivo de BOMPA (2002).

Mas afinal, o que vem a ser a ginástica? Como podemos defini-la? Segundo Puchta e Linhales (2022) a partir da Europa, a ginástica compreendida como a "arte de desenvolver o organismo por meio de exercícios bem dirigidos" (LAURET, 1881, p. 79) se torna uma prática terapêutica e educativa bastante difundida, alcançando, gradativamente, sua larga aceitação e legitimação social.

Nota-se que a ginástica se trata de uma arte, que busca desenvolver o organismo através de exercícios com direcionamento, dos quais, com a orientação, busca atingir a perfeição e sua execução.

Para Locatelli e Vieira (2016):

A ginástica, que é uma atividade que fez parte da história humana e da constituição do gênero humano nas suas mais diversas formas de expressão, proporciona o relaxamento e as formas de deslocamento, como andar em diferentes ritmos e intensidades, circundar/balancear, e favorece o desenvolvimento da resistência aeróbia e muscular localizada (MARTINELLI et al., 2014).

Olhando para a parte mais prática, pode-se notar que a ginástica faz parte do cotidiano e está presente até nas mais simples ações do nosso corpo como caminhar, correr, saltar.

Com isso, seguindo para o próximo questionamento: o que seria o envelhecimento, entrar na terceira idade, ser um idoso.

Segundo Lima et al, 2011 apud Lima e Delgado, 2010:

O processo de envelhecimento é caracterizado por diversas alterações, dentre elas a interação dos fatores que interferem no processo de senescência estão os aspectos ambientais, saúde física e mental o que leva a efeitos deletérios na qualidade de vida, levando a obter uma desestruturação orgânica mais rápida afetando assim a aptidão funcional do idoso e a diminuição de algumas capacidades físicas inerentes na prática de suas atividades da vida diária.

Analisando, nota-se que o envelhecimento não se trata de doenças em si, mas faz parte do processo, e favorece no definhamento de nosso corpo, diminuindo as capacidades fisiológicas de nosso organismo.

Silva et al, 2016 nos diz o seguinte sobre o envelhecimento:

O envelhecimento é inevitável à natureza humana e acarreta inúmeras condições atreladas que modificam a vida e as capacidades inerentes a um corpo mais frágil, podendo ser definido como um processo natural, irreversível, que atinge todo ser humano e provoca uma perda estrutural e funcional progressiva no organismo. O processo de envelhecimento traz consigo várias alterações fisiológicas, como a progressiva hipotrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, dentre outras, que consequentemente leva a uma diminuição da independência funcional.

Com essa perspectiva, entende-se que o envelhecimento é inevitável para todo ser humano, acarretando diversas condições que diminuem as funções motoras e dificultando o dia a dia, mesmo com tarefas fáceis e rotineiras.

A ginástica, voltada para os idosos, tem como premissa, melhorar as funções motoras e cognitivas, trazendo a funcionalidade e melhorando o quadro de envelhecimento, tendo a máxima como ponto de equilíbrio que é, envelhecer com saúde e coordenação motora ativa.

Locatelli e Vieira, 2016, cita que:

Piral e Negreiros (2007) afirmam que um programa de exercícios físicos ideal para o idoso deve ter como principal objetivo o aumento da aptidão cardiorrespiratória, a melhora da flexibilidade, da coordenação e do equilíbrio e o desenvolvimento da força muscular. Matsudo e Matsudo (1992) alertam para os benefícios em níveis antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico da prática regular de exercícios, que, além de servir para a prevenção e tratamento das doenças próprias dessa idade, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.

Desta forma podemos notar que, a prática de ginástica/atividade física voltada para o idoso, tem como principal função a melhora fisiológica de funcionamento do corpo, no âmbito funcional, elevando as capacidades cognitivas e motoras para uma melhor qualidade de saúde e bem-estar, além de promover independência.

Silva et al, 2016 ainda contribui com as seguintes informações:

Sendo assim os exercícios resistivos são importantes para os idosos, pois auxiliam na manutenção da força e diminuem uma intensa hipotrofia muscular. Através de seus estudos os autores evidenciam a ocorrência da perda de fibras glicolíticas com o envelhecimento e isso acontece provavelmente porque o idoso quase não executa contrações musculares vigorosas contra uma resistência. Essas desabilidades funcionais podem acarretar condições como aumento do número de quedas que por sua vez pode provocar condições de morbidades e diminuição da autonomia funcional de idosos. Nesse contexto, o sistema locomotor também pode ser afetado pelo envelhecimento traduzindo em uma maior dificuldade no caminhar e acarretando numa marcha fora dos padrões normais e aumentando a possibilidade de quedas. Dores articulares e compensações diversas poderão levar a uma notável mudança nos padrões normais da marcha. O enfraquecimento do músculo tibial anterior também

pode fazer com que a ponta do pé seja arrastada durante o caminhar, dores nos joelhos acarretada por uma condição inflamatória ou degenerativa também podem fazer com que os padrões da caminhada sejam modificados.

Nota-se então que a ginástica/atividade física é de extrema importância na terceira idade, por auxiliar e fazer a manutenção fisiológica, mental, psíquica e motora, contribuindo de forma gradativa e recorrente no dia a dia do idoso.

Ainda seguindo a linha de prática de ginástica por idosos, Locatelli e Vieira, 2016 nos trazem os seguintes dados:

Entre os principais exercícios recomendados para os idosos, destacam-se as atividades aeróbias de baixo impacto, como a caminhada, a natação, a ginástica e a hidroginástica (MATSUDO; MATSUDO, 1992; ALMEIDA et al., 2010). Os principais benefícios da participação do idoso em um programa de exercícios estão voltados para as esferas biológica, social e psicológica. A prática regular de um programa de fortalecimento muscular pelos idosos provoca o aumento da força (CHARETTE et al., 1991; FIATARONE et al., 1994), prevenção e tratamento da sarcopenia (ROTH et al., 2000) e aumento da força de preensão manual (RODRIGUES, 2000). Outros estudos mostram que o exercício físico pode prevenir ou minimizar os sintomas depressivos e auxiliar no tratamento da doença depressiva (LAMPINEN; HEIKKINEN, 2003; FUKUKAWA et al., 2004). Hayflick (1997) acrescenta que o exercício pode melhorar também a eficiência cardíaca, a função pulmonar e os níveis de cálcio no coração. Entre outros benefícios, o exercício sistematizado promove a melhoria da capacidade aeróbia (GORZONI; RUSSO, 2002), diminuição do percentual de gordura e aumento da massa muscular (KYLE et al., 2004), melhorando o desempenho na realização das atividades da vida diária (AVDs).

De fato, há atividades e ginásticas que são mais recomendadas para os idosos, das quais consegue-se tirar o melhor proveito e melhores resultados, atividades voltadas para a segurança e assim evitando lesões, aumentando assim as melhoras fisiológicas para os idosos através destas ginásticas/atividades físicas. De acordo com Lima et al, 2011, os benefícios que a ginástica/atividade física proporciona:

A atividade física regular produz melhorias fisiológicas, independentemente da idade. Evidentemente, a magnitude das alterações depende de vários fatores, incluindo estado de aptidão inicial, idade, e o tipo específico de treinamento. Com relação ao fator idade os indivíduos mais idosos não conseguem

aprimorar sua força e sua capacidade de endurance no mesmo grau que as pessoas mais jovens devido ao declínio geral na função neuromuscular assim como de uma deterioração relacionada com a idade na capacidade das células para síntese proteica e regulação química (MCARDLE et. al, 2008).

Os exercícios ajudam a manter a capacidade física, à medida que o tempo envelhece a todos, aumentando a qualidade de vida, diminuindo o risco de quedas e mantendo ou melhorando a funcionalidade (SANGLARD et. al, 2004).

É visível que a prática de ginástica/atividade física traz inúmeros benefícios à saúde, que sua prática é essencial para a manutenção da saúde, do fisiológico e bem estar.

Déa et al, 2009, tem um ponto de vista que nos diz que:

Vem sendo amplamente discutida na literatura a prática regular de exercícios físicos, que é uma estratégia primária, preventiva, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento. Lexell et al.9 relatam que o treinamento de força reduz a atrofia muscular nos indivíduos mais velhos e pode, de fato, fazer com que eles aumentem a área transversa muscular.

Com isso, prova-se que a ginástica/atividade física se torna indispensável, principalmente para idosos, pois ela é preventiva a possíveis doenças, traumas, lesões, saúde física e mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho, obteve-se maiores esclarecimentos, direcionamentos e aprendizagem sobre como a ginástica de forma geral favorece a melhora fisiológica no processo de envelhecimento. Uma revisão literária, nota-se o quão importante é a prática de ginástica/atividades físicas na terceira idade e como a prática de tais pode melhorar, prevenir e conscientizar que só há vantagens em suas práticas.

Foi identificado que a prática de ginástica/atividades físicas para idosos, traz consigo uma gama de melhorias fisiológicas, dentre elas a melhora cardiovascular, cardiopulmonar, a marcha, coordenação motora, flexibilidade, atenção, agilidade, melhora no

quadro clínico, melhora da qualidade de saúde, psíquica, fisiológica e física, além de melhorar a socialização.

A ginástica/atividade física trabalhada na terceira idade, tem consigo a melhora do tônus muscular (estado de tensão dos músculos em repouso) dos idosos, desta forma prevenindo quedas, traumas, lesões, sarcopenia, e diversas doenças, além de evitar o uso contínuo de medicações, tendo assim uma qualidade de saúde muito melhor e eficaz, trazendo ótimos benefícios e contribuindo para uma melhora de qualidade de vida, através das práticas de ginásticas e atividades físicas.

Este trabalho também teve como intuito ser auxílio a outras pessoas que buscam ou estão elaborando trabalhos, podendo ainda ter continuidade em sua construção ao passar do tempo, buscando contribuir para a disseminação de informações e dados na área da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DÉA, Vanessa Helena Santana Dalla; et al. **Força muscular de idosos com e sem depressão participantes de um programa de ginástica.** Acta ortop. bras. 17 (6), 2009.

BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 2002.

LIMA, Alisson Padilha de; et al. **Alterações fisiológicas advindas da prática da atividade física no processo de envelhecimento para a melhoria da qualidade de vida.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 153, Febrero de 2011.

LOCATELLI, Jamille; VIEIRA, Milla Miriane. **EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE GINÁSTICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.** R. Min. Educ. Fis., Viçosa, v. 24, n. 2, p. 65-80, 2016.

PUCHTA, Diogo Rodrigues; LINHALES, Meily Assbú. **LA GIMNASTICA DOMÉSTICA DEL MÉDICO DANIEL SCHREBER: MANUALES EN CIRCULACIÓN EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS DEL SIGLO XIX.** Educ. rev. 38, 2022.

SILVA, Roginaldo Alves da, et al. **GINÁSTICA GERAL PODE MELHORAR A MARCHA E A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR DE IDOSOS.** Rev Bras Med Esporte Vol. 22, No 4-Jul/Ago, 2016.

SILVA, Tania Cristina; et al. **Resistência aeróbia e força de membros inferiores de idosos praticantes e não-praticantes de ginástica recreativa em um centro de convivência.** Rev. bras. geriatr. gerontol. 14 (3), 2011.