

Evento: XVIII Jornada de Extensão

A IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS PARA A MELHORA DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA EM IDOSOS¹
THE IMPORTANCE OF AEROBIC EXERCISES FOR THE IMPROVEMENT OF CARDIORESPIRATORY CAPACITY IN THE ELDERLY

Franciele De Oliveira Da Silva², Susana Da Silva De Freitas³, Patricia Maiara Goulart Da Silva⁴

¹ Trabalho desenvolvido a partir de vivências junto ao projeto de extensão, programa integrado da terceira idade PITI/UNIJUI.

² Acadêmica do curso de Educação física, estagiaria do Programa integrado da terceira idade PITI/UNIJUI

³ Responsável técnica laboratório de musculação

⁴ Acadêmica de Educação física e estagiária do Programa integrado da terceira idade PITI/UNIJUI

Introdução

Com o aumento da expectativa de vida , e ânsia de vive-la com uma melhor qualidade, a população tende a se preocupar em cuidar mais de seus hábitos , dando uma atenção maior á pratica regular de atividades físicas , pois de nada adianta viver mais , e não viver bem. A pratica de atividades físicas pela população idosa tem o papel de melhorar a qualidade de vida dos mesmos, trabalhando equilíbrio, coordenação motora, destreza e também aumentar a resistência física , através de exercícios que tem como fonte principal o oxigênio , exercícios aeróbios, visando assim uma melhor execução de atividades do dia a dia bem como o aumento da capacidade cardiorrespiratória. No presente estudo realizou-se um artigo de revisão, no qual abordou-se de forma clara e objetiva quais os principais benefícios da pratica de exercícios aeróbios para uma melhora na capacidade cardiorrespiratória , e aptidão física.

Metodologia

A metodologia foi construída a partir das bases de dados online Medline/Pubmed, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Periódicos Capes, onde foram selecionados dois artigos relevantes: “Prescrição de exercícios aeróbios para a melhoria da qualidade de vida em idosos”, “Atividade física e funcionalidade do idoso” . A partir desta seleção foi elaborado o texto a seguir , o qual está nomeado didaticamente como “A importância do exercícios aeróbios para a melhora da capacidade cardiorrespiratória em idosos.

Resultados e discussão

De acordo com Matsudo *et al* (2000) conforme aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas funções vitais são afetadas , suas capacidades físicas diminuem e aumenta o desinteresse pela pratica de atividades físicas , tudo isso são fatores que fazem com que aumente

Evento: XVIII Jornada de Extensão

o numero de doenças crônicas e conseqüentemente o uso de medicamentos controlados se tornem essencial para tentar manter ainda uma qualidade de vida regular.

Á pratica de qualquer atividade física , a qual é definida por Nahas, (2006) como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, ou seja, é entendida como praticas do dia a dia , varrer a casa, passear com o cachorro , lavar a louça ... Entende-se também como atividades de lazer , como por exemplo frequentar bailes , o qual o movimento corporal será a dança.

Praticar exercicios físicos o qual já tem uma definição diferenciada , refe-se a uma atividade planejada , repetitiva , que tenha algum objetivo ,o maior deles desenvolver a aptidão física bem como coordenação motora. ‘

Para os idosos os quais já aparentam grandes limitações físicas , motoras e até mesmo emocionais , a participação em programas de integração, em grupos de caminhada , grupos de dança , em qualquer atividade que os reintegre ao meio social, já refletirá em bons resultados tanto físicos , como psicológicos , segundo Parahyba, Veras (2008) a limitação ou a não realização dessas atividades, desenvolve um quadro de incapacidade funcional do idoso.

Na atualidade existem programas com esta especificidade, que tem como objetivos a melhora da capacidade física dos indivíduos, causando assim uma diminuição dos níveis de deterioração muscular, e de coordenação motora ,bem como a recolocação dos mesmos em meios sociais , causando também a diminuição de doenças de trato afetivo que muitas vezes são acarretadas por longos períodos de solidão , e a total dependência para executar atividades corriqueiras do dia a dia , o que acaba os trazendo o sentimento de incapacidade e resultando em problemas psicológicos , como stress e depressão.

Para Souza (2003), iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas requer uma gama de atos, o fator principal seria o planejamento, logo a adaptação aos primeiros dias decorridos de participação nos mesmos, a inclusão do idoso perante o novo grupo também é algo de extrema importância, deve-se também levar em consideração as experiências adquiridas anteriormente , uma vez que para a realização satisfatória de exercicios o individuo terá que sentir -se bem e feliz com tal pratica.

A realização de exercicios aeróbios com caráter lúdico, como dança , caminhadas , trotes em ritmo lento , de forma planejada e sempre sob o acompanhamento de um profissional capacitado e preparado para melhorar os níveis cardiorrespiratórios sem por em risco a saúde do idoso , tende a aumentar a aptidão cardiorrespiratória , a qual para Leite é definida como a capacidade funcional de seu sistema de captação e utilização de oxigênio aos tecidos ativos durante a pratica de exercicios físicos , pois conforme aumenta a intensidade do mesmo , cresce a necessidade de oxigênio pelos músculos em atividade (2000, p. 22).

Sabe-se que os benefícios da pratica de atividade física são muitos, e vão de melhoras físicas até crescimentos comportamentais, tendo em vista que a população idosa torna-se mais vulnerável e propicia a doenças crônicas. A promoção de exercicios aeróbios em grupos específicos melhora

Evento: XVIII Jornada de Extensão

significativamente as taxas de desempenho cardiorrespiratório, uma vez que são pensadas tarefas lúdicas voltadas as necessidades do publico alvo.

Tarefas de caráter rítmico, por exemplo, além do trabalho aeróbio que por consequência melhora a capacidade cardiorrespiratória, elevando a necessidade de oxigênio, fazendo com que o coração bombeie maior quantidade de sangue para assim suprir a necessidade durante a realização da atividade , também desperta o interesse através da musica , estimulando o lado emocional , trabalhando a percepção temporal, e espacial , aperfeiçoando a corporaneidade , e coordenação motora.

No que diz respeito ao tempo de treinamento em idosos PORTO (2009) *apud* GUETHS E FLOR (2004), afirma que o treinamento aeróbico para idoso deve ser de 3 a 5 vezes por semana, com duração da atividade variando de 30 a 40 minutos. Porém o mesmo afirma que para idosos frágeis ou mais debilitados, inicia-se com duração de 5 a 10 minutos, realizando duas ou mais sessões por dia, sempre mantendo a intensidade moderada. Sempre levando em consideração limitações individuais.

Considerações finais

- iv. em consideração esses aspectos conclui-se que, á pratica de exercícios aeróbios é de suma importância na fase de envelhecimento, uma vez que eleva os níveis de oxigênio fazendo com que o corpo trabalhe como um todo na manutenção, também ajuda no controle de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, além de ser um fator fundamental na prevenção de problemas psicológicos , uma vez que aproxima e reintegra o idoso ao meio social.

Palavras-chaves: “Atividade física”; “Coordenação motora”; “Qualidade de vida” e “Treinamento resistido”

Key words: physical activity; motor coordination; quality of life; resistance training

Referências

VASSELAI, et al , *apud* LEITE (2000) . Prescrição de exercícios físicos aeróbios para a melhoria da qualidade de vida e idosos. EDFESPORTES.COM.Buenos Aires : Junho,2012.

VASSELAI, et al , *apud* MATSUDO (2000). Prescrição de exercícios físicos aeróbios para a melhoria da qualidade de vida e idosos. EDFESPORTES.COM. Buenos Aires : Junho,2012

VASSELAI, et al , *apud* NAHAS (2006). Prescrição de exercícios físicos aeróbios para a melhoria

Evento: XVIII Jornada de Extensão

da qualidade de vida e idosos. EDFESPORTES.COM. Buenos Aires : Junho,2012

MACIEL, apud PARAHYBA (2008). Atividade física e funcionabilidade do idoso. Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

VASSELAI, et al, apud PORTO (2008). Prescrição de exercícios físicos aeróbios para a melhoria da qualidade de vida e idosos. EDFESPORTES.COM. Buenos Aires: Junho,2012

MACIAL, apud SOUZA (2003).). Atividade física e funcionabilidade do idoso. Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.