

# BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS: UMA VISÃO DOS IDOSOS

Lisandro Ramos Feitosa, Camila Tavares, Fernando da Silva de Paula, Silvio Telles.

## RESUMO

Nas últimas décadas, a expectativa de vida cresceu mais do que nos últimos cinco milênios (BENTO, 2000) e segundo as organizações das nações unidas em 2050 os sexagenários vão ultrapassar os jovens de 15 anos e a população de 80 anos aumentará em seis vezes. Diante desse pré-suposto, esse estudo busca identificar como os idosos praticantes regulares de atividades físicas percebem e identificam a importância das melhorias nas questões psicológicas oriundas das sessões de atividades físicas e os benefícios fisiológicos de uma vida ativa. Na pesquisa de campo realizada, foram entrevistados 100 idosos acima de 60 anos de idade, praticantes de atividade física e através de questionários mistos, foram coletadas informações não só a respeito das características físicas pessoais de cada entrevistado, mas como também seus hábitos de vida. Concluiu-se que, as alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas no corpo durante o processo de envelhecimento não podem ser evitadas, mas existem fatores que podem minimizar essas alterações causadas pelo tempo. A maioria dos entrevistados relatou ter obtido melhoras psicológicas como: aumento do ciclo de amizades, melhora da auto-estima e melhora da comunicação. Podemos afirmar que os benefícios psicológicos causados pelas atividades físicas são percebidos de forma concreta e em muitos casos mais valorizados do que os benefícios fisiológicos. Por isso, buscar compreender e valorizar o equilíbrio entre os dois campos, pode ser uma maneira de promover uma qualidade de vida melhor, entretanto, distante das obsessões do "corpo perfeito" impostas pelo sistema.

**Palavras-chave:** Idosos, atividade física, benefícios.

## ABSTRACT

Over last decades, life expectation grew more than in the past five millennia (BENTO, 2000) and according to the United Nations by 2050 the sexagenarians will overcome 15 years-old population, with a six times increasing of the 80-years people. With this pre-supposed, this study seeks to identify how the elderly practitioners of regular physical activity realize and identify the importance of improvements in psychological issues from the sessions of physical activities and the physiological benefits of an active life. In the field research 100 seniors over 60 were interviewed, practitioners of physical activity and through mixed questionnaires, it was collected information not only about the physical characteristics of each interviewee, but also their living habits. It was concluded that the physiological and psychological changes occurring in the body during the process of aging can not be avoided, but there are factors that can minimize these changes caused by time. Most respondents reported having received psychological improvements as: increase in the cycle of friendships, self-esteem and communication improvements. We can say that the psychological benefits caused by physical activities are perceived in a concrete way and in many cases more valued than the physiological benefits. So, seeking understanding and valuing the balance between the two fields, can be a way to promote a better life, however, far from obsessions of the "perfect body" imposed by the system.

**Key-words:** Elderly, physical activity, benefits.

## INTRODUÇÃO

Percebe-se que com o passar dos anos, a população idosa mundial vem crescendo significativamente. Atingir idades avançadas é um privilégio da idade contemporânea. Em A psicologia do Envelhecimento, Ian Hamilton (2002) faz comentários que apontam para um aumento significativo da população de idosos. Calcula-se que nos tempos pré-históricos a velhice era extremamente rara e mesmo no século XVII acredita-se que apenas 1% da população vivia mais de 65 anos. No século XIX essa proporção subiu para aproximadamente 4%.

Nas últimas décadas, a expectativa de vida cresceu mais do que nos últimos cinco milênios (BENTO, 2000) e segundo a Organização das Nações Unidas, em 2050 os sexagenários vão ultrapassar os jovens de 15 anos e a população de 80 anos vai se multiplicar por 6.

No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, de 1992 a 2000 a população de 60 anos ou mais de idade aumentou em 3 milhões de pessoas chegando a 14,5 milhões de idosos (BRASIL. IBGE. 2002). O envelhecimento do povo brasileiro foi fruto de vários fatores como, por exemplo, os avanços da medicina, que contribuíram para aumentar a expectativa de vida e principalmente, a queda da mortalidade infantil aliado à diminuição da fecundidade. Além disso, pode-se apontar a participação da medicina na prevenção, tratamento e controle das doenças, a melhoria das condições sociais, políticas e econômicas, e a preocupação com a adoção de um estilo de vida saudável.

Sobre o Brasil, em 2025 esperamos ser o país em 6º lugar em número absoluto de idosos com aproximadamente 30 milhões de indivíduos acima de 60 anos.

Como vemos, estudos na área gerontológica tornam-se cada vez mais importantes para a compreensão e a preparação para a transição demográfica por qual passamos. A proliferação da importância desse tema faz-se imperiosa para que os jovens de hoje possam usufruir de conhecimentos que irão se reverter em possibilidades de sucesso para o alcance de uma vida longa. Sabemos que as relações entre atividade física e promoção da saúde já saíram da obscuridade científica há décadas. Contudo, o que vemos comumente é a ligação direta entre atividade física e ganhos de desempenho em sua maioria de cunho fisiológico. Os ganhos psicológicos, muitas vezes, talvez por dificuldade de mensuração, acabam secundarizados. A mídia veicula que a busca pela qualidade de vida ideal passa principalmente pela adoção de um estilo de vida ativo criando direta relação com as questões corporais.

Diante desse pré-suposto, buscamos identificar como os idosos praticantes regulares de atividades físicas percebem e identificam a importância das melhorias nas questões psicológicas oriundas das sessões de atividades físicas a qual são submetidos. A reboque disso aferimos também a visão sobre as melhorias fisiológicas.

Uma velhice satisfatória é largamente medida pela subjetividade e referenciada ao sistema de valores que vigora num período histórico determinado. Muitas vezes, a sensação subjetiva de saúde influi mais do que a situação real da funcionalidade física e cognitiva, das condições ambientais e de iniciar e manter contatos sociais. Sendo assim, a atividade física é um aspecto importante não só referente à manutenção da funcionalidade como também pela intensificação das interações sociais.

Para o alcance dos objetivos foi realizada uma pesquisa de campo onde foram entrevistadas individualmente 100 pessoas idosas (acima de 60 anos) praticantes de atividades físicas realizadas no mínimo há seis meses, que responderam questionários mistos. O estudo caracterizou-se como descritivo.

As entrevistas foram realizadas no Rio de Janeiro, nas regiões Norte 52% (Méier 41% e Engenho de Dentro 11%) e Oeste 48% (Jacarepaguá 48%) com idosos que praticassem atividades físicas. Escolhemos para a realização do estudo lugares que ofereciam projetos para idosos.

O questionário continha as seguintes perguntas: Idade; sexo; estado civil; atividade praticada; quanto tempo prática e frequência; existência de alguma patologia; reside com quem; motivação que o levou a praticar sistematicamente a atividade citada; apontar três benefícios obtidos com a prática das atividades físicas praticadas. Após essas perguntas, foram listados 30 itens aleatoriamente dispostos contendo 15 benefícios fisiológicos e 15 benefícios psicológicos onde o entrevistado deveria escolher desse total 15 itens. A escolha dos itens foi feita a partir de quesitos comumente existentes na literatura ou no senso comum quanto a objetivos pertinentes à prática da atividade física. Após a opção dos itens pelos entrevistados, comentamos os percentuais de escolha de cada item.

## **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Com relação ao gênero, observamos a grande quantidade de mulheres praticantes em relação ao número de homens. Dos 100 idosos, 91% eram mulheres e apenas 9% homens.

Na pergunta estado civil, destacamos o fato de 37% das pessoas entrevistadas serem viúvas (que ajuda a confirmar os estudos que dizem que o estado de viuvez atinge mais comumente as mulheres que os homens, por causa das diferentes expectativas de vida dos dois sexos), 5%

divorciados, 7% solteiros e 51% são casados. O somatório das pessoas sozinhas nos deu um quantitativo de 49%. Acreditamos que a falta de um companheiro faz com que estas pessoas procurem atividades em grupo em busca de um maior convívio social aumentando, assim, o ciclo de amizades e relacionamentos afetivos.

Um dos motivos pela grande procura dos idosos por atividades físicas, observado na pesquisa, foi o fato de, nessa idade, estarem mais propensos a alguma patologia relacionada à velhice. Tal afirmação justifica o principal motivo para a busca pelas atividades. A indicação médica (54%) foi citada por eles como o principal motivo do início da atividade como forma de manter o corpo em forma para minimizar a vulnerabilidade relacionada à chegada da idade. Em segundo lugar aparece o lazer com 22% , para se sentir saudável 11% e 3% para convívio social.

A atividade física mais praticada entre os idosos entrevistados foi a hidroginástica com 33,54%. A hidroginástica é um exercício recomendado principalmente para essa faixa etária por se tratar de uma atividade de baixo impacto, oferecendo menos riscos de lesões. As atividades citadas pelos idosos foram: à ginástica com 24,68%, a caminhada com 15,82% seguido do alongamento com 11,94%, Tai-Chin-Chuan com 8,17%, dança e musculação com 1% e RPG, bicicleta, loga e corrida com menos de 1%. Cabe ressaltar que as casas decimais dos resultados desse item surgiram da possibilidade de múltiplas atividades realizadas por diversos idosos.

O tempo de prática variou de 06 meses (tempo mínimo) a 15 anos de atividade. Contudo, 72 % dos entrevistados tinham mais de 2 anos de prática.

Em relação às frequências de atividades semanais, também tivemos um resultado bem variado que ia de 2 vezes a mais de 5 vezes por semana, ficando mais de 5 vezes por semana como a frequência de maior incidência(72%).

No item “possui alguma patologia”, observamos que a maioria dos entrevistados tinha alguma doença (73%) e que uma grande parte deles começaram a prática da atividade física devido a essas mazelas. As principais doenças citadas pelos idosos foram: hipertensão (44%), artrose (13%) e osteoporose (11%).

Na primeira parte do questionário foi feita uma pergunta aberta e os idosos tinham que responder três benefícios obtidos com a prática de atividades físicas. Com isso, observamos quais os benefícios vinham de imediato aos idosos se tratando de atividades físicas. Apesar de os benefícios fisiológicos aparecerem em maior número, o somatório dos benefícios psicológicos foram superiores. Os cinco benefícios mais citados foram: melhora da saúde (60 vezes), melhora da capacidade física (46 vezes), aumento do convívio social (39 vezes), melhora da auto-estima (37 vezes) e aumento do ciclo de amizade (32 vezes).

Na segunda parte, havia uma pergunta de modelo fechado com 30 respostas, sendo 15 de benefícios fisiológicos e 15 de benefícios psicológicos, colocadas intercaladas, onde pedimos aos idosos que marcassem apenas 15 respostas. Antes que eles marcassem, foi pedido que lessem todos os 30 benefícios, para que não assinalassem algum item antes de tomar conhecimento de todos. Desse modo, identificamos os benefícios mais citados pelos idosos e comparamos com as três respostas de modelo aberto. Nas duas partes do questionário, levando-se em consideração o número de citações, o benefício que mais apareceu foi o psicológico.

Vejamos agora os itens escolhidos no questionário fechado:

### **Osteoporose**

A atividade física contribui muito para o controle das alterações causadas no osso pelo envelhecimento e vários estudos já comprovaram isso. Na pesquisa, das 100 pessoas entrevistadas, 38% delas citaram ter o controle da osteoporose como um dos benefícios obtidos com a prática de atividades físicas.

### **Melhora da comunicação, aumento do ciclo de amizade, passar a ser flexível em suas opiniões e aceitar críticas**

As melhoras da comunicação e do convívio social estão relacionadas a vários fatores físicos e psicológicos, que são alterados com o envelhecimento. A atividade física é um importante aliado para a melhora da comunicação e do convívio social.

Através da nossa pesquisa, podemos observar que os idosos apontaram melhoras em relação à comunicação (73%) e aumento no ciclo de amizade (91%) depois que começaram praticar atividade física. Porém, o item sobre ser mais flexível em suas opiniões, após a prática de atividades, teve apenas 27% de citações. Outro item assinalado foi aceitar críticas, que obteve 42% de marcações.

### **Melhora da alimentação**

Na pesquisa, a maioria dos idosos (68%) não citou a melhora da alimentação como benefício obtido com a prática de atividades.

### **Melhora da auto-estima, acreditar mais em si mesmo, aceitar a vida como ela é, despertar da vaidade, valorizar suas qualidades, acreditar na possibilidade de amar e ser amado**

Com 83% de citações, podemos constatar que os idosos acharam que obtiveram uma melhora da auto-estima através da prática de atividades físicas. Diversos fatores, tanto fisiológicos como psicológicos (por exemplo: a redução de peso ou um novo relacionamento afetivo) contribuem para uma mudança benéfica da auto-estima.

O despertar da vaidade foi uma das opções dadas como benefício em nossa pesquisa. Apenas 28% dos entrevistados relataram estarem mais vaidosos após a prática de atividades físicas por se sentirem mais bonitos e saudáveis. Ao perguntarmos, se com a prática de atividades físicas elas passaram a valorizar mais suas qualidades, 58% dessas pessoas responderam que, ao se sentirem saudáveis, dispostas e com a auto-estima melhor, passaram a valorizar mais suas qualidades. Na opção, aceitar a vida como ela é, 60% dos idosos relataram ter aceitado e deixado de ficar se lamentando porque estavam ficando velhos e começaram a viver melhor depois que iniciaram a prática de atividades físicas. Já na opção acreditar mais em si mesmo, 72% dos idosos citaram ter obtido esse benefício depois que começaram a fazer atividades físicas, devido às melhoras físicas e cognitivas.

No item amar e ser amado, apenas 28% ainda acreditavam nessa possibilidade. Muitas relataram que já estavam velhas para namorar ou casar novamente e que se sentiam bem sozinhas.

### **Redução de peso**

Dos 100 idosos entrevistados, 51% citaram ter reduzido o peso depois que introduziram atividades físicas em suas vidas.

### **Melhora da relação familiar**

De todos os idosos entrevistados, 90% tinham filhos. Alguns deles diziam que moravam com os filhos e outros faziam à questão de deixar bem claro, que os filhos é que moravam com eles. Na pesquisa, 42% dos idosos citaram a melhora da relação familiar como benefício obtido com a prática de atividades físicas.

### **Melhora da hipertensão**

Vários estudos já comprovaram que a prática de certas atividades físicas auxilia na redução da hipertensão. Essa redução pode ser corroborada nos resultados encontrados que apontam que 34% dos idosos relataram ter tido melhoras na hipertensão depois que começaram a fazer atividades físicas regularmente. Os outros 66% relataram não ter a doença ou não obtiveram melhoras.

### **Melhora do sistema cardiorrespiratório**

O sistema respiratório, entre todos os sistemas orgânicos, é o que sofre as maiores perdas funcionais fisiológicas, condicionada pela idade. A expansibilidade do tórax é reduzida pela ossificação da parte anterior das costelas cuja função é garantir sua mobilidade com relação ao esterno e permitir as variações de diâmetro da caixa torácica. A redução do vigor dos músculos respiratórios acessórios contribui com o processo (Wilmore e Costill,2001). Através das atividades físicas, tais sintomas podem ser minimizados. Apenas 30% relataram melhora neste item

### **Diminuição da ansiedade**

Segundo nossa pesquisa, 47% dos entrevistados citaram haver uma melhora da ansiedade. Eles argumentaram que depois que passaram a praticar atividade física, os níveis de ansiedade reduziram consideravelmente pelo aumento do ciclo de amizades e por estarem mais ativos.

### **Diminuição do consumo de medicamentos**

Idosos praticantes de atividades físicas tendem a se sentir mais dispostos e saudáveis, causando uma redução das doenças e conseqüentemente, tendo uma diminuição do consumo de medicamentos. Segundo nossa pesquisa, apenas 17% dos entrevistados relataram uma diminuição do consumo de medicamentos após o início dos exercícios. Os outros 83%, não tomavam medicamentos ou não tiveram nenhuma redução.

### **Aumento da força, melhora do vigor físico, redução das dores musculares, melhora das doenças articulares e diminuição das causas de fadigas**

A força máxima de uma pessoa, geralmente bem acima das demandas diárias no início da vida, diminui de forma constante com o envelhecimento.

Na pesquisa, quase a metade dos idosos (48%) mencionaram ter obtido ganhos de força com a prática de atividades físicas.

O aumento do vigor físico, a diminuição da fadiga, a redução das dores musculares e articulares estão diretamente relacionados com o aumento da capacidade física. A atividade física proporciona alterações benéficas aos músculos e articulações reduzindo as dores musculares e articulares. 49% dos entrevistados tiveram melhora das doenças articulares e dores musculares. As alterações no sistema músculo-esquelético ajudam a melhorar o vigor físico e as causas de fadiga. A melhora do vigor físico é um dos fatores que os idosos mais buscam na prática da atividade física e podemos confirmar com o resultado da pesquisa que 76% dos idosos relataram ter obtido melhoras deste item. Um outro fator importante é a diminuição das causas de fadiga, que diminuem com o aumento do condicionamento físico proporcionado pela prática regular de atividades físicas, com as quais o idoso se sente mais disposto e capaz para realizar suas tarefas diárias. A redução das causas de fadiga está também relacionada com a melhora do condicionamento físico, porém, em nossa pesquisa, apenas 45% dos idosos citaram ter obtido uma diminuição nessas causas, contrastando com o resultado da melhora do vigor físico, onde a maioria dos idosos citou mudanças positivas nessa área.

### **Aumento da flexibilidade**

A amplitude de movimentos dos segmentos em torno das articulações diminui consideravelmente com a idade. Essa alteração da flexibilidade, que limita todos os gestos da pessoa idosa provavelmente é encarada como característica essencial do envelhecimento, muito mais evidente que as alterações dos outros fatores do desempenho físico, que o indivíduo sedentário tem poucas oportunidades de utilizar. (Meirelles, 2000).

As pessoas que fazem exercícios, principalmente alongamento, tendem a sentir menos os efeitos da perda da elasticidade e da mobilidade articular. Muitos idosos (67%) relataram ter adquirido ou mantido a flexibilidade com a prática das atividades físicas.

### **Melhora do sistema cardiovascular**

As limitações do sistema cardiovascular se devem primordialmente às alterações estruturais do miocárdio, reduzindo o volume sistólico máximo e, ao declínio da frequência cardíaca máxima, resultando em limitação dos dois principais mecanismos de adaptação à maior solicitação hemodinâmica (Meirelles, 2000).

Apenas 38% relataram ter melhoras no sistema cardiovascular depois que começaram a praticar atividades físicas.

### **Melhora do raciocínio**

Em nossa pesquisa, 61% dos idosos relataram que a prática da atividade física estimula o bom funcionamento da mente, melhorando e deixando o raciocínio mais rápido.

### **Melhora da resposta motora**

A prática de qualquer atividade física traz vários benefícios à vida dos idosos e, um dos mais notados, é a melhora da resposta motora, com a qual os movimentos do corpo são realizados com maior facilidade. E isso pode ser percebido facilmente na vida cotidiana, na qual um simples ato de varrer a casa acabe por se tornar bem menos complexo que antes. Na pesquisa, a maioria dos idosos (63%) citaram ter obtido melhoras da resposta motora.

### **Aumento da atenção**

Segundo nossa pesquisa, 57% dos idosos confirmam a melhora da capacidade de atenção. Essa melhora da atenção pode ser pelo trabalho de concentração ao realizar os exercícios ensinados.

### **Melhora da memória**

Mesmo a atividade física sendo predominantemente, um trabalho corporal, a questão cognitiva também é estimulada através das exigências de concentração, coordenação e memorização necessárias para a prática de qualquer atividade física. Podemos perceber isso com o resultado da pesquisa onde 53% dos idosos relataram uma melhora da memória relacionada à prática de exercícios físicos.

### **Diminuição do mau colesterol**

Os resultados apontaram que 31% dos idosos tinham problemas com o colesterol. Eles relataram e perceberam que: com a prática de atividades físicas, boa alimentação e o controle com medicamentos, conseguiram reduzir o mau colesterol em níveis aceitáveis.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas no corpo durante o processo de envelhecimento não podem ser evitadas, mas existem fatores que podem minimizar essas alterações causadas pelo tempo.

Através dos resultados baseados em nossa amostra pudemos inferir que os benefícios psicológicos obtidos com a prática de atividades físicas estão presentes e são de grande importância na vida dos idosos. A maioria dos entrevistados relatou ter obtido melhoras psicológicas como: aumento do ciclo de amizades, melhora da auto-estima e melhora da comunicação. Com isso, afirmamos que os benefícios psicológicos causados pelas atividades físicas são percebidos de forma concreta e em muitos casos mais valorizados do que os benefícios fisiológicos.

Pudemos observar que muitos idosos procuram as atividades físicas para melhoras fisiológicas. Contudo, passam a manter-se nas mesmas também pelas melhoras psicológicas causadas por atividades em grupo e o aumento do convívio social.

Cabe ressaltar que existe uma relação direta entre ganhos correlatos aos dois tipos de benefícios aqui abordados. A melhora em um item como a redução no peso pode afetar diretamente no item auto-estima. Contudo, muitas vezes, nos preocupar em atingir objetivos como a aumento do ciclo de amizades, que tende a diminuir com o passar dos anos, pode representar ganhos em diversos itens fisiológicos. Por isso, buscar, compreender e valorizar o equilíbrio entre os dois campos, pode promover uma busca pela qualidade de vida mais distante das obsessões impostas pelo sistema, como ser belo, magro e eternamente jovem. E isso, a qualquer preço.

## **REFERÊNCIAS**

BENTO, Jorge O. **O idoso: a geração do Próximo milênio. Actas do seminário A Qualidade de Vida no Idoso: O papel da actividade física.** Rio de Janeiro: 2000.

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais – 2000/IBGE, Departamento de População e Indicadores Sociais.** Brasília: IBGE, 2002.

HAMILTON, Ian Stuart. **A psicologia do envelhecimento.** São Paulo. Artmed, 2002.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** SP: Manole. 2001.