

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORA DA MARCHA EM IDOSOS

Í. C. F. Nascimento*, K. S. Almeida *, G. M. M. Rodrigues, E. M. O. Monteiro*, R. A. G. Souza* e E. R. S. Assunção**

*Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste, Luziânia, Brasil

**Faculdade Apogeu, Brasília, Brasil

e-mail: assundf@hotmail.com

Resumo: Introdução: A alteração na marcha que aflige indivíduos na terceira idade pode ser beneficiada pelo treinamento de exercícios físicos diários, oferecendo melhoria em algumas funções fisiológicas da deambulação que são prejudicadas nessa idade.

Objetivo: Mostrar os benefícios da prática de exercícios físicos na marcha de idosos. **Metodologia:** Realizado de forma explicativa qualitativa por meio de revisão bibliográfica. **Resultado:** Os estudos comprovam que exercícios aplicados em idosos resultam em benefícios na ação da marcha. **Conclusão:** As alterações na marcha que ocorrem devido a um processo natural de envelhecimento do corpo podem ser atenuadas mediante a uma série de exercícios possibilitando benefícios como o aumento da velocidade, maior equilíbrio, aumento do tônus muscular e flexibilidade.

Palavras-chave: Benefício. Exercício. Físico. Idoso. Marcha.

Abstract: Introduction: The change in gait that afflicts individuals in the Third Age can be benefited by the training of daily physical exercises, offering improvement in some physiological functions of the walking that are impaired at that age. **Objective:** To show the benefits of practising physical exercises in the march of seniors. **Methodology:** Carried out in a qualitatively explanatory way through a bibliographical revision. **Result:** Studies show that exercises applied in seniors result in benefits in the action of the march. **Conclusion:** Changes in gait that occur due to a natural aging process of the body can be attenuated through a series of exerted enabling benefits such as increased speed, increased balance, increased muscle tone and flexibility.

Keywords: Benefits. Exercise. Physical. Elderly. March.

Introdução

Atualmente O processo de envelhecimento está associado a diversas alterações físicas e fisiológicas que com o tempo podem evoluir a doenças. Tais mudanças no corpo são comumente induzidas pela má alimentação, tipo de atividade laboral praticada, e falta de atividade física regular tendo esta última um maior destaque na vida do idoso, já que a sua total ausência ou prática inadequada tem uma influência negativa na perda da

capacidade funcional, dificultando a realização das atividades diárias [1].

Um dos principais desafios pelo qual o corpo passa no processo de envelhecimento é a modificação da marcha que pode ser afetada por fatores fisiológicos naturais ou emocionais que se encontram intimamente ligados tendo uma influência sobre o outro tal alteração na deambulação compromete especialmente o equilíbrio e a velocidade da ação [2].

A realização diária de exercícios de força, e exercícios funcionais traz diversos benefícios quando aplicados em pessoas da terceira idade proporcionando uma melhor funcionalidade na marcha assim como um ganho do equilíbrio, da coordenação, da velocidade e da flexibilidade que são perdidos naturalmente nessa fase da vida [3].

Esta pesquisa tem por objetivo revisar a literatura sobre os benefícios dos exercícios físicos na marcha de idosos e apontar algumas das técnicas que obtém maiores resultados. As informações da pesquisa foram retiradas de artigos. Assim sendo, avaliados textos relacionados ao tema e a seleção foi feita de acordo com aqueles que abordavam especificamente as características necessárias para o trabalho.

Materiais e métodos

A pesquisa é uma revisão bibliográfica qualitativa, nela foram inclusos textos de literatura que abordavam os benefícios da prática de exercícios físicos na marcha de idosos. Foram realizadas buscas nas bases Scielo, Cinergis, Rearly, e a busca teve como descritores “marcha de idosos”, “benefícios de exercícios na marcha”, “alterações na marcha”, onde foram selecionados 11 artigos com relevância ao tema. Como critérios de inclusão estabeleceram-se artigos em português e inglês, com texto completo, no período de 2000 a 2015,

Resultados e discussões

A marcha é a denominação referida à ação de locomover-se, esta abrange em conjunto o tronco, os músculos, membros e articulações. Nessa prática é necessário que o corpo se mova em uma das duas direções possíveis - para frente ou para trás -

procurando o equilíbrio das condições estáticas e dinâmicas, mantendo também a coordenação entre equilíbrio, postura e locomoção com adaptação [4].

Com a chegada da terceira idade, algumas alterações fisiológicas e anatômicas começam a ser perceptíveis, podendo citar como exemplo, o enfraquecimento muscular, ósseo, alterações posturais e o equilíbrio, que afetam diretamente na marcha, tornando-a mais lenta e dificultando os passos [5].

Estudos comprovam que, esse quadro, pode ser melhorado com a prática de exercícios físicos que fortaleçam os músculos e articulações, sendo o maior benefício, notou-se um aumento significativo no tônus muscular em um grupo de idosas que realizaram atividades de flexão, extensão e abdução em membros como ombros, bíceps, tríceps, coxas e tronco [6].

Exercícios com colchonetes, elásticos e cadeiras baseados no Pilates Solo também podem ser úteis na melhora da marcha e no equilíbrio [7]. O mesmo resultado foi encontrado por Silva, o que fortalece a importância da prática do exercício físico na terceira idade [8].

Outro exercício que pode ser benéfico para o tratamento, são os exercícios aeróbios, ou seja, aqueles que exijam uma absorção maior de oxigênio, como por exemplo pedalar, correr, caminhar e dançar, pois o mesmo, auxilia na melhora da velocidade da marcha e no equilíbrio. Essa prática, associada com os exercícios que exijam um pouco mais de força, trazem resultados esperados e positivos [2].

Há pesquisas que comprovem também, que atividades realizadas na água, como a hidroterapia, também auxiliam na melhora da marcha, além de promover uma melhora na qualidade de vida e na prevenção de quedas. [9].

As práticas de exercício físico em idosos trazem melhorias no fortalecimento dos músculos das pernas e costas, dos reflexos, da sinergia motora das reações posturais, na velocidade ao andar na marcha, no aumento da flexibilidade e do movimento [10] [11].

Conclusão

Concluiu-se que, apesar de ser algo natural e fisiológico, a redução da marcha na fase geriátrica pode ser prejudicial, já que a maior consequência é a quantidade de quedas frequentes, visando uma segurança e proteção maior aos idosos, porém, graças as atividades físicas esse quadro pode ser modificado. O profissional de fisioterapia é essencial nessa etapa, pois é responsável por assegurar que esses exercícios sejam realizados de forma correta, trazendo o resultado benéfico e não prejudicial ao paciente, pois a realização de exercícios físicos de forma errônea pode ser danosa. É fundamental também que o idoso tenha um alicerce que o faça praticar os exercícios e o acompanhe se necessário, para que ele sinta-se motivado e não desista.

Referências

- [1] Tribess S, Virtuoso J, Jair S. Prescrição De Exercícios Físicos Para Idosos. Revista SaÚde.com, Florianopolis-sc, v. 1, n. 2, p.163-172, nov. 2005. Disponível em: <<http://www.uesb.br/revista/rsc/ojs/index.php/rsc/article/view/33/121>>. Acesso em: 03 jun. 2018.
- [2] Santos SL, Soares MJGO, Ravagni E, Costa MML, Fernandes MGM. Desempenho da marcha de idosos praticantes de psicomotricidade. Rev. bras. enferm., Brasília, v. 67, n. 4, p. 617-622, ago. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&p id=S0034-71672014000400617&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 28 maio 2018.
- [3] Manini T, Marko M, Vanarnam T, Cook S, Fernhall B, Burke J, Ploutz-Snyder L. Efficacy of resistance and task-specific exercise in older adults Who modify tasks of everyday life. Journal of gerontology: medical sciences, v. 62^a, n.6, p.616-62, 2007. Disponível em: <<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/62/6/616/645586>> Acesso
- [4] Bianchi AB, Oliveira JM, Bertolini SMMG. Marcha No Processo De Envelhecimento: Alterações, Avaliação E Treinamento. 2015. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1232/854>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- [5] Netto FLM. Aspectos Biológicos E Fisiológicos Do Envelhecimento Humano E Suas Implicações Na Saúde Do Idoso. 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/66>> . Acesso em: 19 maio 2018.
- [6] Barbosa AR, Santarém JM, Filho WJ, Marucci MFN. Efeitos de um programa de treinamento contra resistência sobre a composição corporal, a força muscular e a flexibilidade de mulheres idosas. Revista Brasileira: Atividade física e saúde, [s.l.], v. 3, n. 5, p.12-20, 2000. Universidade de Sao Paulo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBiUSP. <http://dx.doi.org/10.11606/d.89.2000.tde-29012015-101900>. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1007/1165>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- [7] Pestana MCS, Pestana VS, Pestana MAS, Schinoni MI. Comparação entre os exercícios baseados no pilates solo versus exercício resistido sobre a marcha e equilíbrio do idoso. 2013. Disponível em: <<https://rigs.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/>

918 8/6754>. Acesso em: 19 maio 2018.

- [8] Silva AM et al. Fisioterapia Em Relação À Marcha E Ao Equilíbrio Em Idosas. 2011. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2073/2366>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- [9] Cunha MF, Lazzareschi L, Gantus MC, Suman MR, Silva A, Parizi CC, Suarti AM, Iqueuti MM. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/L_Lazzareschi/publication/291957668_A_influencia_da_fisioterapia_na_prevencao_de_quedas_em_idosos_na_comunidade_estudo_comparativo/links/56a7918408aeded22e36e9ca.pdf> Acesso em: 19 maio 2018.
- [10] Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros NTL. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira: Atividade Física e Saúde, São Paulo, v. 5, n. 2, p.60-76, abr. 2000. Quinzenal. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1004/1158>>. Acesso em: 03 jun. 2018.
- [11] Mancini MC, Sampaio RF. Editorial: Quando O Objeto De Estudo É A Literatura: Estudos De Revisão. Revista Brasileira de Fisioterapia, Minas Gerais, v. 10, n. 4, p.361-472, out. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v10n4/00.pdf>>. Acesso em: 03 jun. 2018.