


A prática regular de atividades físicas e o envolvimento social da pessoa idosa

The regular performance of physical activity and the social involvement of elderly persons



O envelhecimento das populações é a face mais visível da melhoria das condições gerais de vida. Esse fenômeno deve ser comemorado e, logicamente, acompanhado de intervenções que assegurem a integração dos idosos na sociedade. Neste contexto, advogam-se iniciativas que busquem preservar a qualidade, o significado e o direito à vida nas idades avançadas, a fim de garantir que o aumento da esperança de vida enseje, concomitantemente, esforços para o preenchimento desses anos com senso de autorrealização e propósito. Assim, encarando-se o envelhecimento populacional como uma oportunidade a ser aproveitada e não apenas como um problema a ser sanado, há certo consenso no sentido de que devam ser estimuladas políticas e iniciativas voltadas para o desenvolvimento material e espiritual desse grupo.

Com base nestas premissas, a Organização das Nações Unidas endossou, no início dos anos 1980, um *Plano Internacional de Ação Relativo ao Envelhecimento*, amplo conjunto de princípios e estratégias que realçam a necessidade de promover o envelhecimento bem-sucedido. As recomendações contidas nesse plano foram posteriormente confirmadas com a publicação dos *Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas*. Os 18 princípios propostos agrupam-se em torno de cinco linhas mestras acerca do estatuto dos idosos nas sociedades: a) independência; b) participação; c) cuidados; d) autorrealização; e) dignidade. Busca-se realçar a velhice como fruto de um processo continuado, ou seja, continuação e não o fim da vida, bem como sua dimensão social.

O *Plano Internacional* das Nações Unidas deixa claro que um dos principais caminhos para atingir esses objetivos está na manutenção da capacidade de participação dos idosos, aumentando o potencial para satisfazerem suas ambições pessoais. Conceitos como *‘esperança de vida ativa’* ou *‘envelhecimento bem-sucedido’* vieram colocar em evidência a necessidade de se atribuir aos idosos um papel importante no seio de suas comunidades. A integração do idoso estaria, por sua vez, estreitamente associada à sua capacidade de realizar objetivos e aspirações pessoais. Considerada a multidisciplinaridade dessas questões, não é de estranhar que tenham atraído a atenção de várias áreas de conhecimento.

Uma das frentes de atuação propostas que vem experimentando rápida evolução remete ao estudo das modificações das capacidades de desempenho físico e cognitivo com a idade, tidas como componentes importantes da manutenção da autonomia. Além disso, acumulam-se investigações sobre como tais capacidades poderiam ser preservadas através da adoção de modos de vida ativos, em geral, e da prática do exercício físico, em particular. De fato, as evidências de que vida fisicamente ativa pode contribuir para a melhoria das funções físicas, mentais e sociais da pessoa que envelhece acumulam-se, podendo-se mesmo afirmar que são fartas.

Assume-se que o grande desafio, no que diz respeito ao futuro dos programas voltados à promoção da saúde da população idosa, não seria continuar a fazer crescer a esperança de vida, mas melhorar sua qualidade. Isso pressupõe preservar a capacidade de realização das atividades cotidianas ao longo dos anos; portanto, do envolvimento social da pessoa idosa, para o que a prática de atividades físicas pode, definitivamente, contribuir.

No entanto e apesar dessa ampla aceitação, há que se reconhecer que o acesso a oportunidades que envolvam o idoso com atividades físicas ainda é limitado. Ora, o simples consenso sobre os efeitos benéficos da atividade física não é suficiente para aumentar a participação dos idosos – a prevalência do sedentarismo entre indivíduos com mais de 60 anos de idade é evidente e preocupante. É preciso, então, investimento para identificar, analisar e intervir nas barreiras que se colocam na adesão dos idosos à prática de atividades físicas. Um melhor entendimento sobre essas questões permitirá a elaboração de políticas públicas eficazes visando educação continuada, suporte social, estratégias de informação e *marketing* e, evidentemente, incremento das oportunidades de acesso e envolvimento social dos idosos por meio das atividades físicas.

No Brasil, ainda são poucas as informações disponíveis sobre o envolvimento dos idosos em atividades físicas regulares, sejam elas orientadas ou espontâneas. Um exame superficial dos estudos disponíveis revela, ainda, que essas informações encontram-se demasiadamente localizadas em pequenas regiões do país e que são conflituosas em relação à possível prevalência de atividades físicas pelas pessoas idosas. No entanto, esses poucos estudos colocam os níveis de sedentarismo do idoso brasileiro em torno de alarmantes 80-90%!

Adicionalmente, constata-se que a literatura carece de informações sobre o que se tem, efetivamente, feito em âmbito nacional para oferecer oportunidades de engajamento em atividades físicas espontâneas ou supervisionadas aos idosos. Os dados acerca das modalidades de atividades e características dos programas de atividades físicas nas diferentes regiões do país são, francamente, insuficientes para um planejamento consciente do que se possa chamar de política para a promoção de atividades físicas por parte dessa população. Estudos voltados ao tema são, portanto, bem-vindos e necessários.

Em suma, há muito que se fazer no que tange a políticas públicas que permitam, em prazo médio e longo, aumentar o envolvimento dos idosos brasileiros com a prática regular de atividades físicas. Pesquisadores afeitos à temática podem, certamente, contribuir com esse esforço, desenvolvendo investigações que levem a um melhor entendimento do estágio atual dessa prática, bem como na elaboração de estratégias que se mostrem eficazes em termos de adesão e impacto na funcionalidade e qualidade de vida de idosos com características clínicas, sociais, econômicas e culturais diversas.

Mãos à obra!

Paulo Farinatti
Vice-Diretor
UnATI-UERJ