

**ATUAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS EFEITOS FÍSICOS DE MULHERES DURANTE A TERCEIRA IDADE**Roseli Silva Clementino<sup>1</sup>**RESUMO**

A terceira idade é uma fase marcada por transformações fisiológicas e anatômicas que repercutem na mudança de hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos para prevenir posteriores doenças que surgem de acordo com a idade. Foram avaliadas 28 alunas de uma academia de musculação com idade de 65 a 75 anos utilizando-se questionário referente a hábitos alimentares, atividade física, aspectos sociais e acompanhamento nutricional por período estipulado, que objetivou avaliar a atuação do exercício físico e da alimentação saudável nos efeitos físicos de mulheres durante a terceira idade. O resultado do estudo evidencia que o exercício físico associado a uma dieta adequada promove diminuição de risco para doenças, perda de peso, manutenção da saúde, melhora da auto-estima, bem estar físico, mental e social. Observa-se, portanto, que o exercício físico em idosas produz um aumento de resistência física, melhora da flexibilidade e postura, ou seja, aumento da expectativa de vida.

**Palavras-chave:** Idosos, Exercício Físico, Qualidade de Vida, Saúde.

**ABSTRACT**

Role of exercise and healthy eating in the physical effects of elderly women

The third age is a period marked by physiological and anatomical changes that impact on eating habits. Physical exercise prevents diseases that occur later in accordance with age. We evaluated 28 students of a gym aged between 65 to 75 years. Using a questionnaire regarding dietary habits, physical activity, social and nutritional counseling for a period stipulated which aimed to evaluate the effect of physical exercise and healthy eating in physical effects of women during the third age. The result of this study shows that exercise combined with proper diet promotes a decreased risk of disease, weight loss, health maintenance, and improved self-esteem, physical well-being, mental and social. Therefore, the physical exercise produces an increase in elderly endurance; improve flexibility and posture, increased life expectancy.

**Key words:** Elderly, Physical Exercise, Quality of Life, Health.

E-mail:  
[roselinutri@gmail.com](mailto:roselinutri@gmail.com)

Endereço para correspondência:  
QNP 17 conjunto E casa 34  
P. Norte. Ceilândia - Brasília - DF  
CEP: 72241-705

1-Programa de Pós - Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o idoso como “uma pessoa com 65 anos ou mais nos países desenvolvidos, e 60 anos nos países em desenvolvimento”. A terceira idade é uma fase de transformações fisiológicas e anatômicas, além dos fatores relacionados à saúde que resultam do estilo de vida, assume um papel relevante no cuidado ao idoso (Rebelatto e Colaboradores, 2008).

O envelhecimento populacional é uma realidade no nosso país, assim como em todo o mundo. Com o aumento do número de idosos, ocorre a ampliação das doenças associadas à terceira idade, destacando-se as crônico-degenerativas. Para manter um estilo de vida ativo é necessária a prática regular do exercício físico o que contribui para um envelhecimento saudável, se diferenciando, entre outros aspectos, por níveis de aptidão que se relacionam com menor risco de morbidade, mortalidade (Comaru e Colaboradores, 2010).

A terceira idade caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, diminuição da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico (Rebelatto e Colaboradores, 2006).

Na última década surgiu uma ampliação significativa na promoção a saúde dos idosos através da atividade física, pois foi estabelecido o seu papel na regulação do processo de envelhecimento saudável, os efeitos fisiológicos, psicológicos, sociais e os benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo do período de vida (Gonçalves e Alchieri, 2010).

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde. Neste último grupo, verifica-se um grande número de pessoas de idade mais avançada cujo pensamento principal é prevenir doenças influenciadas diretamente pelo estilo de vida, como as doenças cardiovasculares, diabetes e

alguns tipos de câncer (Duran e Colaboradores, 2004).

A redução do risco de enfermidades e transtornos frequentes nesta fase da vida deve-se a prática regular de exercícios físicos que além de ser uma estratégia preventiva, atrativa e eficaz, mantém e melhora 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, melhora da capacidade funcional, qualidade de vida e a total independência do idoso (Rebelatto e Colaboradores, 2006).

A alimentação saudável é de extrema importância nessa fase, pois quanto maior a idade, menor é a necessidade calórica do indivíduo daí a necessidade de se aliar à atividade física e o acompanhamento de profissionais capacitados à inserção do idoso em atividades para adaptações a suas limitações físicas e mentais.

Considerando que grande parte dos idosos demonstra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção de saúde e bem estar desses indivíduos, ou seja, o envelhecimento saudável se baseia na capacidade de viver bem, realizando qualquer atividade que o idoso sinta interesse na qual não atrapalhe suas limitações (Borges e Moreira, 2009).

Este estudo tem como objetivo verificar o efeito do exercício físico aliado à alimentação saudável em mulheres durante a terceira idade.

## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi realizado na academia de musculação da unidade SESC Ceilândia - Brasília-DF.

Foram entrevistadas 28 alunas de 65 a 75 anos de idade na academia durante o período de Junho de 2011 a Setembro de 2011, que estivessem praticando algum exercício físico há pelo menos um mês (fase de adaptação), com frequência superior a três vezes por semana com duração mínima de 1h e 30 minutos para posterior acompanhamento nutricional individualizado durante o período estipulado.

Com o término da intervenção nutricional foi utilizado um questionário com 12

perguntas relacionadas à nutrição, atividade física, aspectos sociais e suas implicações na melhora da saúde nessas idosas.

O local escolhido foi devido ao grande número de mulheres idosas que praticavam atividade física e outras atividades respectivas para a terceira idade. Os indivíduos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para a autorização da utilização de seus dados com garantia de anonimato.

Para a realização dessa pesquisa utilizou-se as fichas de avaliação física das alunas para que fossem observados os resultados após uma segunda avaliação corporal.

## RESULTADOS

A tabela 1 demonstra o índice de massa corporal (IMC) segundo a variável idade antes do acompanhamento nutricional, observando-se que 42,86% se encontram acima do peso ideal, 32,14% estão com peso ideal e 25% estão abaixo do peso ideal.

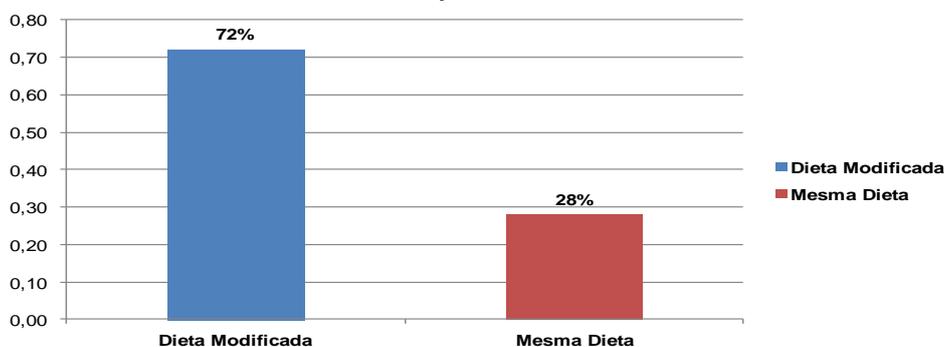
As alunas praticantes de musculação apresentavam excelente saúde e demonstram ser bastante preocupado com sua qualidade de vida, ao analisar a frequência alimentar dessas senhoras pode-se observar uma alimentação bastante monótona, sem variedades e equilíbrio.

Da amostra 72% mudou a alimentação com o início do exercício físico e 28% mantiveram a mesma alimentação por falta de alguma pessoa para orientá-las.

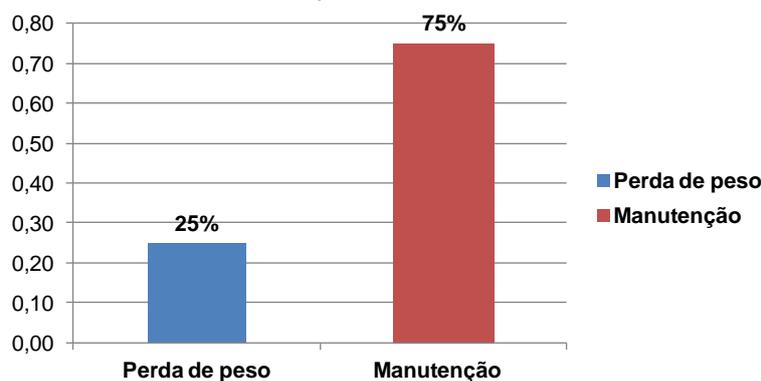
**Tabela 1- Índice de Massa Corporal (IMC)**

Faixa Etária	IMC							
	Total		< 22		20 - 27		> 27	
	N	N	%	N	%	N	%	
65 - 70	17	4	14,29	6	21,43	7	25	
71 - 75	11	3	10,71	3	10,71	5	17,86	
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>32,14</b>	<b>12</b>	<b>42,86</b>	

**Gráfico 1 - Mudança de Hábitos Alimentares**



**Gráfico 2 - Resultados após dois meses de treinamento físico**



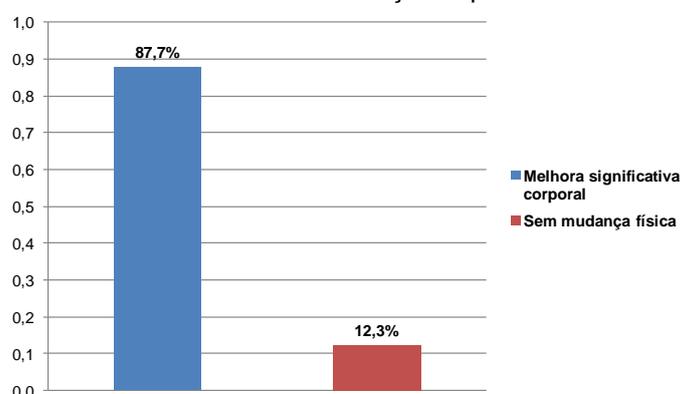
O exercício físico promove um aumento considerável para a qualidade de vida e conseqüentemente perda de peso para indivíduos assíduos e que seguem as orientações do profissional nutricionista. De acordo com o gráfico 2 observa-se que das mulheres que estavam acima do peso 25 % perderam peso e 75% mantiveram o peso após dois meses de início dos exercícios.

Com a intervenção nutricional nota-se extrema preocupação com a manutenção da

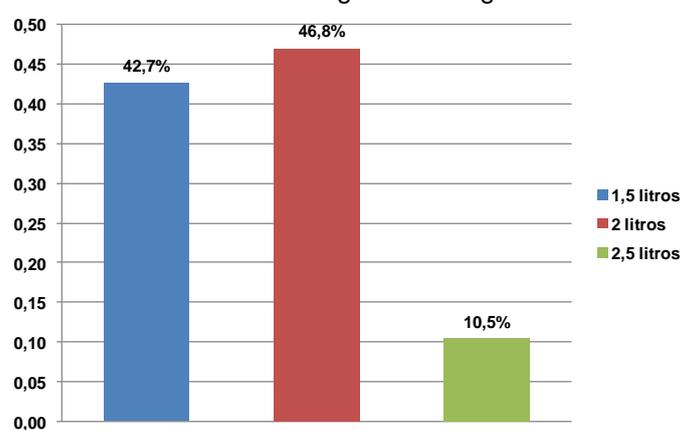
forma física, as idosas são disciplinadas e esperam alcançar o objetivo de manutenção de peso, ganho de massa, ou perda de peso.

Com isso, 87,7% apresentaram melhora significativa corporal após o acompanhamento nutricional aliado ao exercício físico e 12,3% não apresentaram mudanças expressivas de acordo com o gráfico 3.

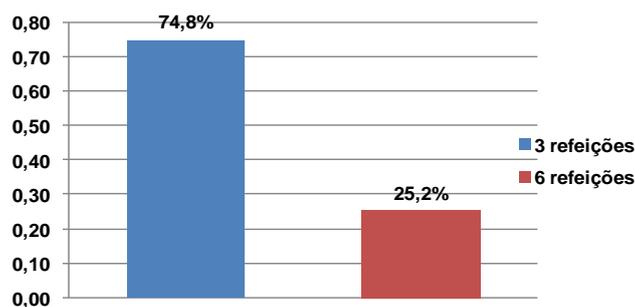
**Gráfico 3 - Mudança Corporal**



**Gráfico 4 - Ingestão de Água**



**Gráfico 5 - Número de refeições realizadas por dia**



Em relação ao consumo de água diário nota-se que 42,7% ingere 1,5 litros, 46,8% 2 litros e 10,5% 2,5 litros ao dia.

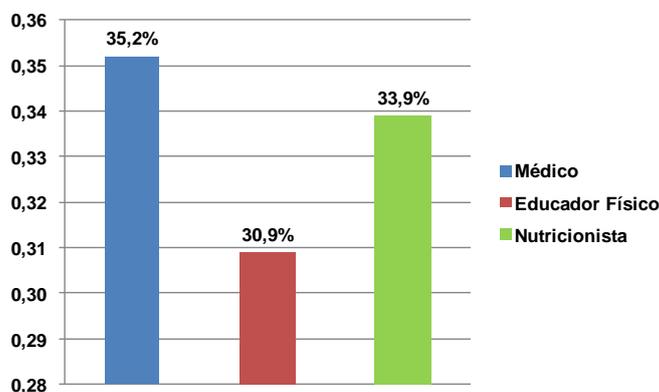
Quanto ao número de refeições realizadas por dia antes da intervenção nutricional de acordo com o gráfico 5 observa-se que 74,8% realizam somente três refeições principais por dia (café da manhã, almoço e jantar) e 25,2% faz as refeições ao dia incluindo-se lanches pela manhã e tarde.

A preocupação com um estilo de vida saudável é no intuito de prevenir doenças como às cardiovasculares e o diabetes. De acordo com o gráfico 6 sobre alguma

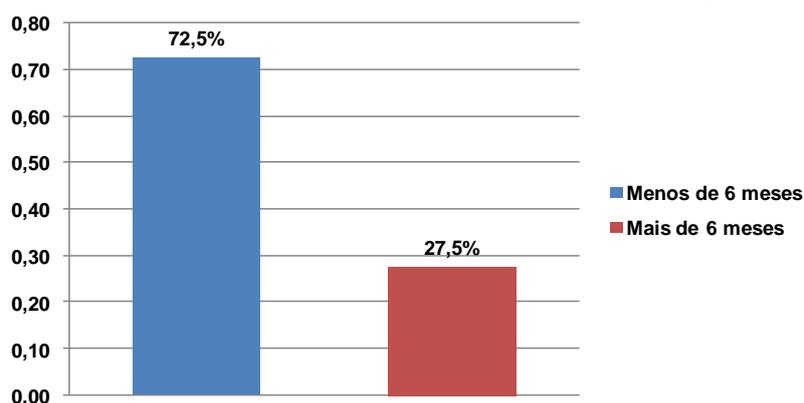
orientação relacionada à alimentação antes da intervenção nutricional observa-se que houve a participação de alguns profissionais: 35,2% do médico endocrinologista; 30,9% do educador físico e 33,9% do nutricionista.

A prática do exercício físico além de acabar com o sedentarismo propicia ao idoso a manutenção da aptidão física, proporcionando um envelhecimento saudável. De acordo com o gráfico 7 pode-se observar que a 72,5% das idosas praticam atividade a menos de seis meses e 27,5% a mais de seis meses.

**Gráfico 6 - Profissionais que passaram orientações alimentares**



**Gráfico 7 - Período que as idosas praticam musculação**

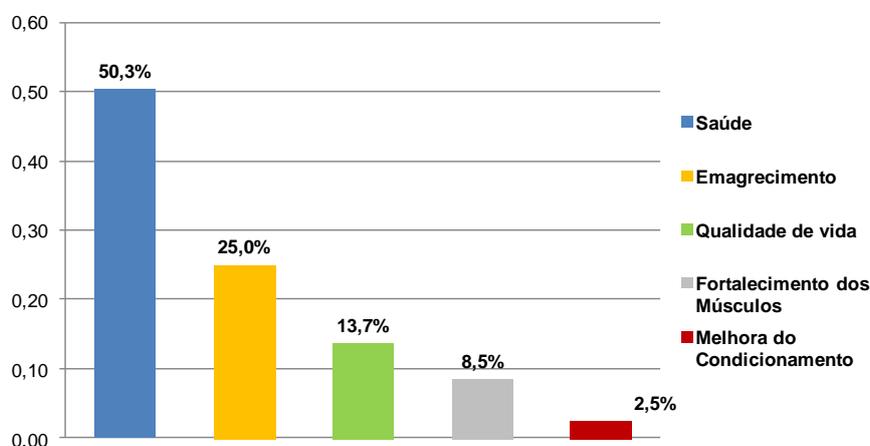


Com a prática regular de exercícios físicos vários são os objetivos alcançados e todos esses benefícios estão diretamente relacionados com a saúde e qualidade de vida desse grupo que vem se expandindo cada vez mais na sociedade. Com isso observa-se no gráfico 8 que: 50,3% Saúde; 25,0% Emagrecimento; 13,7% Qualidade de vida;

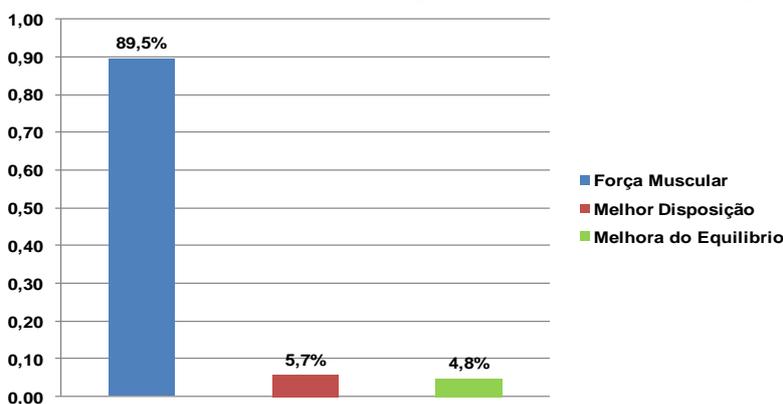
8,5% Fortalecimento dos músculos; 2,5% Melhora do condicionamento.

Para promover benefícios a saúde do indivíduo nota-se que de acordo com o gráfico 9 que 89,5% das idosas notaram aumento na força muscular; 5,7% apresentaram maior disposição e 4,8% melhora do equilíbrio.

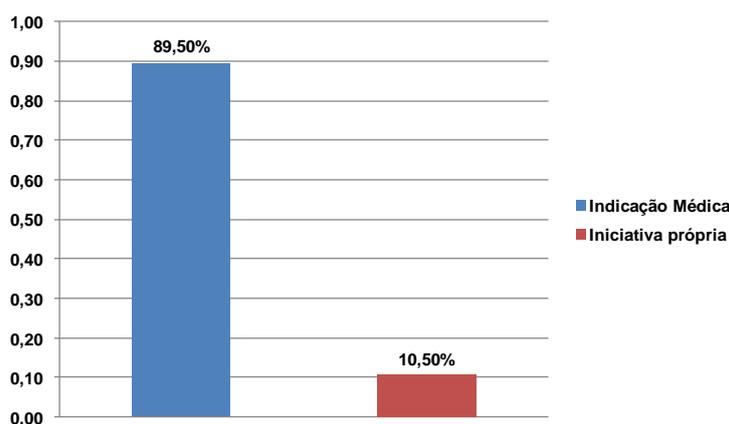
**Gráfico 8 - Objetivos alcançados ao longo da prática do exercício físico**



**Gráfico 9 - Benefícios à saúde segundo a prática da musculação**



**Gráfico 10 - O motivo de se realizar exercício físico**



Inicialmente a procura para a prática do exercício físico deve-se principalmente para diminuir problemas de saúde e melhora da qualidade de vida, diante de tal situação observa-se no gráfico 10 que 89,5% das idosas iniciaram o exercício físico por

indicação médica e 10,5% por iniciativa própria.

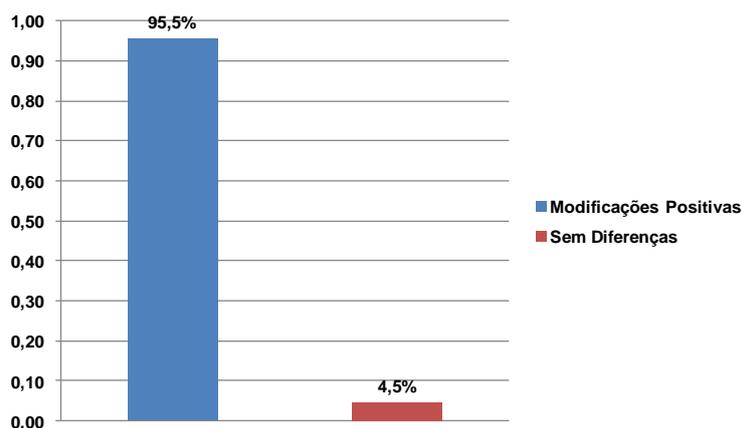
O exercício, após a fase de adaptação é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a

melhora da autoestima, com isso, observa-se segundo o gráfico 11 que 95,5% tiveram modificações positivas e 4,5% não notaram diferença.

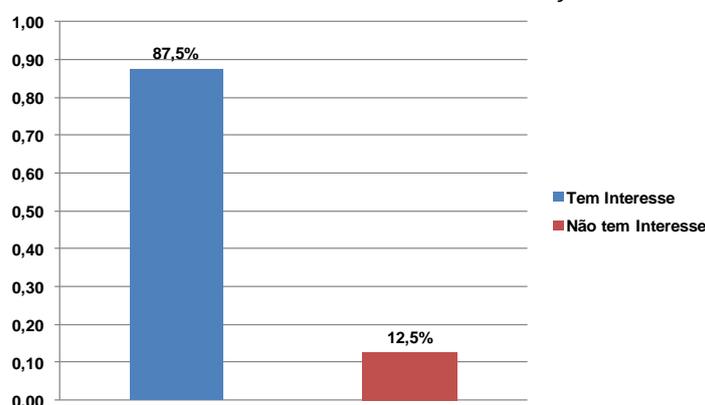
De acordo com o gráfico 12 percebe-se que 87,5% das idosas demonstram

interesse em continuar o acompanhamento nutricional após o término da pesquisa, pois a alimentação saudável é de grande importância na prevenção de doenças e 12,5% não tem interesse de continuar.

**Gráfico 11 - A prática da musculação promove aumento da autoestima**



**Gráfico 12 - Interesse em continuar a intervenção nutricional**



## DISCUSSÃO

De acordo com os dados apresentados no gráfico 1 verifica-se que após o início do exercício físico 72% das mulheres mudaram a alimentação e 28% manteve a mesma dieta, demonstrando o interesse da maioria na busca de benefícios para a saúde. No gráfico 2 observa-se que após essas mudanças 25% das idosas perderam peso e 75% mantiveram o mesmo, sendo identificado que estas obtiveram sucesso com a modificação dos hábitos alimentares, as demais provavelmente não seguiram corretamente as orientações ou não estavam disciplinadas na prática da musculação.

A qualidade de vida dos idosos é influenciada por diversos fatores físicos, sociais e subjetivos, sendo o exercício físico, e mais especificamente a musculação, é grande responsável pela melhoria desses fatores fazendo com que eles acrescentem mais expectativas de uma vida melhor para cada idoso (Almeida e Pavan, 2010).

Segundo o gráfico 3 após o acompanhamento nutricional 87,7% notaram melhora corporal significativa e 12,3% não apresentaram mudanças expressivas pois elas podem não ter se adaptado a dieta ou não seguiram corretamente as orientações do educador físico e da nutricionista. Observa-se que as idosas sabem a importância da

alimentação saudável e realizam as principais refeições ao longo do dia e a maioria hidratam se corretamente.

Antes da intervenção nutricional as idosas foram orientadas pelos seguintes profissionais: Médico- 35,2%, Educador físico – 30,9% e Nutricionista – 33,9%, observando-se a responsabilidade de cada profissional com a saúde pública.

Diferentes revisões e estudos controlados atribuem à prática regular de atividade física, mesmo quando iniciada após os 65 anos, como algo que favorece uma maior longevidade, a redução das taxas gerais de mortalidade, e do número de medicamentos prescritos, a prevenção do declínio cognitivo, a manutenção de status funcional e benefícios psicológicos como a melhora da autoestima (Almeida e Colaboradores, 2008).

Diante dos benefícios para mulheres na terceira idade pode se notar melhora na saúde; emagrecimento; qualidade de vida; fortalecimento dos músculos; e maior condicionamento físico e outros benefícios como: força muscular, maior disposição e melhor equilíbrio para realizar atividades rotineiras, uma vez que, o equilíbrio corporal também sofre com as alterações do avançar da idade.

As idosas iniciaram o exercício físico após principalmente por indicação médica 89,5% e as demais por iniciativa própria 10,5% este comportamento deve-se principalmente a preocupação do idoso em aumentar sua expectativa de vida evidenciando ainda que as práticas de exercícios físicos corretamente prescritos e orientados desempenham papel importante na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde (Zawadski, 2007).

Na parte subjetiva a musculação é de grande importância já que através de melhorias fisiológicas como aumento muscular e melhor funcionamento das articulações o idoso é capaz de voltar a realizar atividade que antes não fazia. O fato mais importante é a conquista da independência e com a prática do exercício físico as idosas perceberam modificações positivas em relação à autoestima- 95,5% e 4,5% não notaram melhora.

A intervenção nutricional na terceira idade é de extrema importância, pois a

capacidade de rendimento do organismo melhora com a nutrição adequada, através da ingestão equilibrada de nutrientes (Pereira e Cabral, 2007).

Após o término da pesquisa 87,5% das idosas têm o interesse de continuar a intervenção nutricional devido a aspectos de saúde e qualidade de vida aliados aos exercícios físicos.

## CONCLUSÃO

As mudanças no estilo de vida incluindo modificações na dieta e a prática de exercícios físicos atua nas mudanças corporais e ajudam na prevenção de doenças que ocorrem com o aumento da idade.

A alimentação saudável associada a exercícios promove resultados eficientes para a manutenção da saúde, indicando a importância de se incentivar os idosos a participarem de atividades que melhore sua qualidade de vida.

Os exercícios regulares de musculação trazem benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres idosas, fazendo com que eles possam manter suas atividades de vida diária em níveis satisfatórios, pois favorecem a melhoria de grande parte das variáveis físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento.

Dessa forma os benefícios pretendidos podem ser alcançados, conhecer as principais patologias e as conseqüências de cada uma delas auxilia na compreensão dos efeitos sobre o idoso e de que forma o trabalho de musculação pode ser estabelecido para este indivíduo.

A pessoa idosa pode apresentar várias dificuldades em virtude do desgaste que ocorre no organismo, que o torna mais frágil e necessitando de maiores cuidados para a prática da atividade física.

## REFERÊNCIAS

- 1- Almeida, G. J. M.; Cassilhas, R. C.; Cohen, M.; Mello, M. T.; Peccin, M. S.; Silva, A.; Tufik, S. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói. Vol.14. Núm. 2. 2008. p. 88-93.

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

2- Almeida, M. A. B.; Pavan, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. Revista Brasileira de Qualidade de vida. Paraná. Vol. 2. Núm. 2. 2010. p. 9-17.

Recebido para publicação 04/02/2012

Aceito em 31/03/2012

Segunda versão em 28/10/2012

3- Borges, M. R. D.; Moreira, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz. Rio Claro. Vol. 15. Núm. 3. 2009. p. 562-573.

4- Comaru, T.; Gonçalves, M. P.; Padoin, P. G.; Silva, A. M. V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. O Mundo da Saúde. São Paulo. Vol.34. Núm.2. 2010. p. 158-164.

5- Duran, A. C. F. L.; A.; Latorre, M. R. D. O.; Florindo, A.; Jaime, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Revista brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 12. Núm. 3. 2004. p. 15-19.

6- Gonçalves, M. P.; Alchieri, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. Psico - USF. Vol. 15. Núm. 1. 2010. p. 125-134.

7- Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. 2007. p. 40-47.

8- Rebelatto, J. R. ; Calvo, J. I.; Orejuela, J. R.; Portillo, J. C. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia. São Carlos. Vol. 10. Núm. 1. 2006. p. 127-132.

9- Zawadski, A. B. R.; Vagetti, G. C. Motivos que levam as idosas a frequentarem as salas de musculação. Movimento e Percepção. São Paulo. Vol. 7. Núm. 10. 2007. p. 45-60.