



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE

Eduardo Ribeiro Dos Santos
Alessandro Cristian Silva
Aline Gomes
Mariana de Martino

RESUMO: *O presente trabalho tem como o objetivo estudar e evidenciar a qualidade de vida e a longevidade obtida por meio dos exercícios físicos. Utilizou-se diversas formas de pesquisa, executando buscas em livros, artigos e em sites seguros e que proporcionam qualidade e veracidade em seu conteúdo. A Pesquisa surgiu por interesse pessoal, buscando agregar conhecimento, posteriormente o interesse se tornou mais abrangente, com objetivo de disseminar as informações obtidas para a sociedade e tendo como resultado uma contribuição na busca pela melhora da qualidade de vida e aumento da longevidade, obtendo através do exercício físico uma melhora física, psicológica e social.*

Palavras-chaves: Qualidade de vida. Longevidade. Exercícios Físicos. Envelhecimento saudável.

INTRODUÇÃO

A espécie humana existe há aproximadamente 50 mil anos e, desde os primórdios da espécie, até recentemente, o estilo de vida envolvia a prática de atividades físicas para a busca de alimentos, locomoção e atividades laborais. No entanto, com o avanço da tecnologia, o estilo de vida da maior parte da população mundial passou a ser sedentário, o que contraria o fenótipo, que perpetuaram durante muitas gerações, o que gera enorme custo financeiro e diminui a qualidade e a expectativa de vida da população.

Entende-se como saúde física a condição geral do corpo em relação a doenças e ao vigor físico, para uma pessoa ser considerada saudável, ela não deve ter doenças e possuir um metabolismo que apresente um bom funcionamento. Por sua vez, a saúde mental pode ser descrita como qualidade de vida emocional e cognitiva de uma pessoa. Percepção da realidade, integração social e emocional, entre outros itens são avaliados para definir a saúde mental de uma pessoa.

Envelhecimento e longevidade são dois conceitos correlacionados, mas que têm acepções diferentes. Segundo o dicionário Houaiss, longevidade significa: característica ou qualidade de longo; duração da vida mais longa que o comum. Já o conceito de qualidade de vida é muito abrangente, compreende não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente. Por fim a autoestima é a qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com a sua identidade, ou seja, uma pessoa dotada de confiança e que valoriza a si mesmo.

Décadas após décadas, a expectativa de vida dos seres humanos tem apresentado um aumento constante. De fato os nascidos em 1900 tinham uma expectativa de vida em média, 47 anos, enquanto quem nasce hoje tem uma vida média prevista de mais de 77 anos. Melhorias contínuas na saúde pública, redução de doenças e mudanças no estilo de vida têm resultado em aumento regulares no número médio de anos em vida tanto de homens como de mulheres. (GALLAHUE, David L, et al., 2013).

A prática de exercícios físicos é benéfica e recomendada para pessoas de diferentes idades, envolvendo muito mais do que estética, como mudanças na mente e no corpo, melhorando o humor e a autoestima e evitando doenças.

Desde o surgimento da espécie humana, o estilo de vida estava relacionado com práticas de atividades físicas para a busca de alimentos, sobrevivência, locomoção e atividades laborais.

O mundo moderno está dominado pela conceituação da velhice como um processo inevitável de decadência ou deterioração, ou seja, se concebe a velhice como um processo desfavorável e difícil de manejar. (LORDA, C. Raul, 2001, p.29)

A gordura corporal é um dos componentes do nosso corpo, como ossos, músculos e outras coisas. Ela ajuda a proteger os nossos órgãos, cobre articulações, controla a temperatura do corpo, armazena vitaminas e é fonte de energia. Porém se a gordura corporal for muito alta ela pode influenciar negativamente na nossa saúde. Isso acaba ocorrendo por uma alimentação muito calórica que vai acabar se transformando em gordura, ou outro fator é o sedentarismo.

Uma razão importante para o acúmulo de gordura corporal em adultos mais velhos é um declínio de atividade física habitual relacionada à idade. Portanto poderíamos prever que um aumento moderado na atividade física reverteria essa tendência, sem necessidade de quaisquer restrições especiais no regime alimentar. (SHEPARD, J. Roy. p. 138)

Assim sendo, mais um benefício evidente que acompanha os exercícios físicos e poderá contribuir para melhor qualidade de vida do indivíduo.

Objetivos

Destacar e evidenciar a sintomática melhoria de qualidade de vida mediante a prática de exercícios físicos no cotidiano, podendo resultar em uma maior longevidade.

Metodologia

A presente pesquisa se caracteriza como exploratória em função do objetivo proposto e bibliográfica mediante os procedimentos técnicos adotados para sua estruturação.

Discussão

Segundo Guiselini (2004, p.70. apud BRESLOW E ENSTROM, 1980). Os pesquisadores do laboratório de população humana, do Departamento de Saúde da Califórnia, publicaram uma lista de práticas básicas de saúde que estão associadas à longevidade. Eles incluíram:

Prática Usual	Justificativa
Exercício regular	Diminuição e controle do peso. Diminui risco de doenças cardíacas, pressão alta, osteoporose e diabetes. Traz bem-estar mental e ajuda a tratar a depressão
Sono adequado	Reduz estresse, controla apetite, melhora humor, estimula raciocínio, fortalece a capacidade do organismo de combater infecções, entre outros.
Um bom café da manhã	Faz com que o nosso metabolismo volte a funcionar corretamente, pois durante a noite ele fica lento. Dessa forma ele gasta as calorias que o corpo necessita.
Refeições regulares	Ter horários regulares para as refeições ajuda a ter um peso saudável e, conseqüentemente, contribui para deixar a saúde em dia.
Controle de peso	Controlar o peso reduz o colesterol no sangue e os níveis de triglicérides, ambos associados ao aumento do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares.
Abstinência de cigarros e drogas	Diminuição no risco de cânceres e outras doenças causadas pelo uso dos mesmos.
Uso moderado de álcool	Redução de risco de doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, artrite e asma, junto com a melhora do quadro de diabetes e o aumento do nível de HDL.

Segundo estudos realizados por GUISELINI, Mauro (2004, p.70. apud SHARKEY, 1998), os homens poderiam adicionar 11 anos de vida e as mulheres, sete, simplesmente seguindo seis dos sete hábitos.

Considerações finais

Fica claro que existem diversos estudos com fortes evidências científicas que comprovam que a prática de exercícios físicos regulares poderão vir a trazer diversos benefícios para o indivíduo, proporcionando a ele uma melhor qualidade de vida que consentirá em longevidade.

Referências

GALLAHUE L. David; OZMUN C. John; GOODWAY D Jacqueline. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

LORDA, C. Raúl. **Recreação na Terceira Idade**. 2001. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SHEPARD, J. Roy. Envelhecimento, **Atividade Física e Saúde**. São Paulo 2003: Phorte e Editora