LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

O ENVELHECIMENTO E A RELAÇÃO DE PERDAS E GANHOS COM A PRÁTICA ESPORTIVA

SIONARA TAMANINI
Doutoranda em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestrado em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul desenvolvendo sua pesquisa na temática do Envelhecimento. Além disso, possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e graduação em Fisioterapia pelo Instituto Porto Alegre da Igreja Metodista.

Resumo: Da mesma forma que o fenômeno do envelhecimento está se consolidando em diferentes países, assim como no Brasil, frações da população também envelhecem: é o caso do grupo de atletas. O artigo apresenta como objetivo discutir a problemática do envelhecimento desviando a atenção para o grupo de atletas e destacando a dinâmica incessante de perdas e ganhos na prática esportiva.
Palavras-chave: envelhecimento, esporte, adaptação

AGING AND THE RELATION TO LOSSES AND GAINS THROUGH SPORTS PRACTICE

Abstract: As aging phenomenon is consolidating in many countries, including Brazil, a number of people is also growing old: the athletes. The purpose of this article is to discuss aging problematic, dealing specifically with athletes and emphasizing non-stop dinamics of losses and gains in sports practice.

Keywords: aging, sports, adaptation.

1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que cada vez mais é divulgado por estatísticas de órgãos competentes, como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE e a Organização Mundial da Saúde - OMS. Essa última refere que o Brasil ocupa o 6º lugar no ranking de países (população acima de 100 milhões) com o maior número de pessoas acima de 60 anos, 14,1 milhões em 2002, devendo passar, em 2025, à 5ª posição, quando a população de idosos chegará a 33,4 milhões (OMS, 2005).

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

Além disso, dados apontam que intrínseco ao crescimento de pessoas idosas, há também o fenômeno de que a população mais velha está envelhecendo, ou seja, o IBGE (2008) informa que brasileiros nascidos em 2008 têm expectativa de viver, em média, 3 anos a mais do que os nascidos em 1998.

O aumento do número de pessoas idosas associado ao aumento da longevidade traz muitos desafios para as diferentes esferas da sociedade, assim como para o próprio indivíduo. Muitas são as alterações que ocorrem com o processo de envelhecimento no campo psíquico, social, biológico e físico do indivíduo e, apesar de existir certa dificuldade em mensurar as questões físicas e biológicas do envelhecimento, visto que acorrem desde o início da vida (DOLL, 2006) elas se mostram e, muitas vezes, são as modificações corporais que originam toda a problemática e discriminação com os idosos.

No entanto, diferente de pensarmos em apenas pontuarmos os declínios ou perdas do processo de envelhecimento é mais interessante destacarmos novas perspectivas ou grupos que estão inseridos em contexto que de certa forma rompe com as questões 'negativas' da velhice. Aqui estamos chamando a atenção para o grupo dos atletas.

Mesmo que estatísticas específicas para os atletas sejam escassas, os dados que existem sustentam a afirmação de que a população de atletas também está envelhecendo e de maneira digna, com objetivos pessoais e inseridos em um ambiente saudável de relacionamentos (ALMEIDA, 2008). Dessa forma, o artigo que segue se destina a discutir a problemática do envelhecimento desviando a atenção para o grupo de atletas e destacando a dinâmica incessante de perdas e ganhos na prática esportiva.

2- ESPORTE E ENVELHECIMENTO

Um dos maiores desejos do ser humano é o de envelhecer de forma digna. Dessa forma, pesquisadores discutem e tentam encontrar virtudes para a velhice (NERI, 1995), com a intenção de construir um envelhecimento feliz e com bem-estar.

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

Uma maneira bastante difundida nos dias de hoje e que de certa forma vem se mostrando como consenso são os benefícios que a prática regular de esportes e/ou atividades físicas traz para todas as pessoas, mas em especial para os idosos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG e a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte – SBME (1999) quando o processo de envelhecimento está acompanhado de um estilo de vida sedentário, há a possibilidade das pessoas desenvolverem modificações ou perdas corporais que, muitas vezes, são ocasionadas apenas pelo desuso e descondicionamento físico (MELZER; BENZUYA; KAPLANSKI, 2003). A atividade física/esportiva vem sendo apontada como um importante componente para uma vida mais sadia e como um princípio de sucesso do envelhecimento.

Há muitos ganhos que os indivíduos podem experimentar com a prática de um esporte/atividade física regular, dentre eles destacamos o aumento da oxigenação dos tecidos, aumento da massa e força muscular, melhora do controle da glicemia e do perfil lipídico com conseqüente redução do peso corporal, melhora do controle da pressão arterial de repouso, da função pulmonar, do equilíbrio e da marcha, menor dependência para a realização de atividades diárias, diminuição da incidência de quedas e risco de fraturas, melhora da auto-estima e da autoconfiança e aprimoramento da qualidade de vida (SBGG, 1999).

A prática esportiva especialmente pode vir associada à competição, no entanto, para a produção de ganhos à saúde a competição é somente um estímulo para a realização de exercícios de maior intensidade ou uma forma de assegurar que o praticante possua maior regularidade (SBME, 2001). Portanto, a competição é somente uma opção, mas muitas vezes é o único estímulo capaz de fazer que algumas pessoas se engajem na atividade.

No entanto, mesmo que um estilo de vida saudável que inclua a prática esportiva ou uma atividade física regular influencie positivamente a performance e a saúde das pessoas durante o envelhecimento, ele não freia completamente o processo (BROOKS; FAHEY;

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

WHITE, 1996) e como prática única não garante um aumento de longevidade (RAVEN; SMITH, 1984; ABEL; KRUGER, 2005). Neste contexto, a reflexão sobre o esporte encontra um terreno fértil, pois a prática esportiva apresenta como particularidade a exigência constante e cada vez maior das capacidades físicas dos sujeitos atletas que se mantém competindo em qualquer nível de exigência: elite, subelite ou amador.

O treino propicia melhora no desempenho devido à reserva física que aumenta a performance, mas associado também se apresenta a influência do processo de envelhecimento que pode, agregado ou não de outros fatores, diminuir o desempenho esportivo. Mesmo que os sistemas biológicos humanos sejam dotados de uma ampla capacidade de adaptação e que a atividade física retarde efeitos do envelhecimento, as capacidades diminuem com o avanço da idade. A maior parte das funções fisiológicas apresenta seu pico de funcionamento aos 30 anos de idade e o declínio de muitos fatores ocorre em anos posteriores em uma taxa de 0,75 a 1% ao ano (Idem). Nesse sentido, o atleta enfrenta duas tendências: uma relativa a melhora através do treino e com isso otimiza as capacidades físicas e outra de diminuição e isso exige do sujeito a ação de adaptar-se a perdas e/ou ganhos relativos a sua prática esportiva.

3- PERSPECTIVA *LIFE-SPAN* E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA PRÁTICA ESPORTIVA

Uma perspectiva teórica relativamente nova vem chamando a atenção quando se pensa e discute o envelhecimento com sucesso: perspectiva *life-span*. A perspectiva apresenta como característica principal a idéia de que o envelhecimento não é entendido como sinônimo de declínio, fazendo parte do processo de desenvolvimento humano com expectativas de ganhos associados.

A relação ganhos e perdas do processo de desenvolvimento/envelhecimento é o pressuposto que define o equilíbrio que as pessoas devem alcançar durante a vida quando se

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

deparam com dificuldades, a fim de manejá-las de forma adaptativa através da combinação de três componentes ou estratégias que são denominadas de modelo de seletiva otimização com compensação[1] (BALTES, 1987). Tais estratégias são formas de enfrentamento, que são vislumbradas no dia-a-dia das pessoas e que de acordo com a perspectiva, ajudarão na superação de dificuldades para a conquista de objetivos pessoais.

Essa forma de pensar vem ao encontro do grupo de atletas que se mostra com objetivos delimitados dentro da prática esportiva e, ao longo da vida experimentam muitas perdas, principalmente físicas, que os fazem refletir e utilizar de meios (estratégias) para seguirem com a prática. É o que foi analisado com o grupo de atletas corredores na pesquisa realizada por Almeida (2008), isto é, houve um grupo, do total de atletas entrevistados, que estava em um período de perdas, tais como sobrepeso, hipertensão arterial, baixa auto-estima, presença de vícios que os fizeram optarem por realizar um esporte e assim, dentro da prática esportiva se mostrou com ganhos corporais e se percebendo positivamente diante da atividade: com declínios nos tempos de corrida nos dias de competições e percepção de ganhos físicos e melhora psicológica. Já o segundo grupo de atletas apresentava percepção de perdas corporais e através de lesões em função dos longos anos da prática da corrida.

Como foi observado no primeiro grupo, as perdas fizeram que os atletas se utilizassem de meios para recuperar o que estava sendo perdido e, dessa forma, optaram por fazer parte de um contexto esportivo para obter ganhos corporais e conseguirem se manterem ativos e com função por mais tempo. O segundo grupo, de acordo com a pesquisa, apesar de perceber perdas através do esporte se manteve na atividade e da mesma forma que o primeiro grupo utilizou de recursos para recuperar o perdido, ou seja, se a perda foi através de lesões os atletas optaram por tratamentos médicos/fisioterápicos,

[1] Mais informações sobre o modelo de seletiva otimização com compensação (modelo SOC) podem ser obtidas em ALMEIDA, S. Envelhecimento do Atleta: a dinâmica entre perdas e ganhos e suas aprendizagens

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

modificaram a atividade esportiva temporariamente, utilizaram de modalidades terapêuticas como a crioterapia e/ou massagem e trocaram informações com outros corredores para readquirirem o mesmo nível de funcionamento esportivo anterior. Já, quando perceberam perdas de performance na corrida ou simplesmente para continuarem correndo redefiniram a estratégia de treinamento, não utilizaram de bebidas alcoólicas na semana da prova, procuraram auxílio profissional, tentaram, a partir de técnicas psicológicas, alimentação, suplementos alimentares, mais treinamentos de corrida ou a prática de musculação para aprimorar o que já vinham realizando.

Com isso, ALMEIDA (2008) pontua que os atletas que fizeram parte da sua pesquisa são um grupo de pessoas que apresentam um envelhecimento bem-sucedido, pois traçam objetivos para suas vidas e vão ao encontro deles utilizando de meios para alcançar seus desejos. São pessoas que possuem sentido na atividade esportiva o que os fazem perpetuar sua prática e com isso constroem uma nova forma de envelhecer.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para os idosos ou para o indivíduo preparar-se para a velhice há um consenso geral de que para a manutenção do vigor e da força física, da competência cognitiva e das habilidades sociais é preciso exercitar essas capacidades através da prática de esportes e/ou atividades físicas. Qualquer forma de movimento em grupo ou individual traz benefícios, mas ao mesmo tempo traz desafios que devem ser enfrentados com inteligência para as pessoas seguirem na atividade sem prejuízos.

Nesse momento é importante destacar, que de forma geral, assim como especificamente no esporte, o processo de envelhecimento apresenta a característica da heterogeneidade. Existe uma variação interindividual de como se envelhece, pois são muitos fatores que interferem no envelhecimento – características genéticas e estilos de

na prática do Esporte [dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

vida, entre outros, que traz diferenças entre as pessoas. Além disso, há uma variação intra-individual que faz com que o momento de ocorrer alterações no mesmo indivíduo seja distinto em cada sistema do corpo. Dessa forma, o discurso geral de que o esporte ou atividade física é necessário e importante para se obter sucesso no envelhecimento pode ser questionado e é preciso cautela e uma avaliação criteriosa de profissionais habilitados para que um indivíduo se inicie em uma atividade.

Não é uma relação direta, para todos os indivíduos, que praticar um esporte ou realizar uma atividade física regular possa trazer satisfação, visto que as diferenças entre as pessoas e seus estilos de vida podem levar a resultados distintos. Ao mesmo tempo, para outras pessoas - e isso se pôde observar na pesquisa de Almeida, 2008 - a prática de um esporte que busque, muitas vezes resultado, pode trazer prazer e satisfação a um indivíduo e isso, para determinada pessoa ser sinônimo de sucesso na velhice.

Portanto, acima de tudo é preciso refletir em como é o processo de enfrentamento de determinado indivíduo diante da velhice, pois a opção de se manter sedentário ou se engajar em algum esporte traz perdas e ganhos. O que parece consolidado é que no sedentarismo a balança inclina-se para o lado das perdas, mas é preciso destacar que praticar um esporte, embora não seje o mais difundido, também pode trazer “perdas” como as dores inerentes a própria atividade ou até mesmo lesões que, de certa forma, parecem mais fáceis de serem equilibradas que as conseqüências de uma vida sedentária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEL, E.; KRUGER, M. Longevity of Major League Baseball Players. Research in Sports Medicine. v.13, p. 1-5, 2005.

ALMEIDA, S. Envelhecimento do Atleta: a dinâmica entre perdas e ganhos e suas aprendizagens na prática do Esporte [dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.

BALTES, P. Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. Developmental Psychology, v. 23, n.5, p. 611-626, 1987.

BROOKS, G; FAHEY, T.; WHITE, T. Exercise Physiology. Human Bioenergetics and its Aplications. London: Mayfield Publishing Company, 1996.

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

DOLL, J. O Campo Interdisciplinar da Gerontologia. In: PY, L et al. (Org.) Tempo de Envelhecer. Percursos e Dimensões Psicossociais. São Paulo: Holambra, 2006.
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População do Brasil. 2008. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br > Acesso em 15 fev. 2010.
MELZER, I.; BENJUYA, N.; KAPLANSKI, J. Effects of Regular Walking on Postural Stability in the Elderly. Gerontology, v.49, p.240-245, 2003.
NERI, A. Psicologia do Envelhecimento: uma área emergente. In: NERI, A. Psicologia do Envelhecimento. Temas Selecionados na Perspectiva do Curso de Vida. São Paulo: Papirus, 1995. P. 13 - 40.
Organização Mundial de Saúde (OMS). Envelhecimento Ativo: uma política de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
RAVEN, P.; SMITH, M. A Guideline for Cardiopulmonary Condition in the Middleaged Recreational Athlete. The American Journal of Sports Medicine. v. 12, n.4, p. 268-277, 1984.
SBME - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. I Consenso de Petrópolis: Posicionamento Oficial sobre Esporte Competitivo em Indivíduos Acima de 35 anos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 7, n.3, p. 83-92, 2001.
SBGG - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do Idoso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 5, n.6, p.207-211, 1999.

Recebido: 02/03/2010

Aceito: 14/04/2010