

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(2):68-9

## EDITORIAL

### Envelhecimento ativo e prevenção de quedas

Angelica Castilho Alonso

*Pós-doutora em Ciência da Saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), Professora do programa de pós-graduação em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu/SP*

**Correspondência:** angelicacastilho@msn.com

Uma das maiores conquistas culturais de um povo em seu processo de humanização é o envelhecimento de sua população, refletido em uma melhoria das condições de vida. Estima-se que em 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com aproximadamente 32 milhões de indivíduos acima de 60 anos [1].

Uma importante questão em saúde pública é o aumento da frequência de quedas com o avanço da idade. Embora elas não sejam consequências inevitáveis do envelhecimento, quando ocorrem sinalizam o início de fragilidade ou anunciam uma doença aguda, causam graves complicações para a saúde, altos custos assistenciais, além de causarem incapacidades e até mesmo a morte [2].

A meta da Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza a participação da saúde e segurança como fatores que devem ser observados para que os idosos participem da sociedade, de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades. Portanto estas mudanças remetem a debates e reflexões tanto na população em geral quanto no meio acadêmico, principalmente quanto à forma de proporcionar qualidade de vida a essa população [3].

A produção científica na área de gerontologia tem crescido consideravelmente e deixa clara a importância de envolver os idosos em programas de exercícios e/ou atividades físicas regulares para a prevenção de várias doenças, bem como para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida [4]. Existe uma variedade de possibilidades de atividades voltadas para o envelhecimento da população que podem melhorar claramente a força, resistência, equilíbrio postural e biomecânica do corpo. Vários ensaios clínicos têm demonstrado redução significativa nas quedas em idosos que se exercitam regularmente [1,5-12].

O modo de exercício deve ser aceitável para a população-alvo, ou seja, os participantes devem encontrar uma atividade agradável e também serem capazes de participar regularmente dos programas de exercício [5].

Especificamente a dança tem sido uma atividade bastante procurada pelos idosos. Dentre seus benefícios podemos citar aumento do condicionamento físico, do ritmo, da flexibilidade, da força e da leveza, além de ser extremamente prazerosa e bem aceita por este público [1,5-12].

Outra modalidade é a água como boa opção para a prática de exercício físico e é certamente um meio diferenciado e bastante apropriado para pessoas idosas, permitindo o atendimento em grupos, a socialização e melhora significativa da funcionalidade [13-14].

Portanto o grande desafio para clínicos e acadêmicos é desenvolver estratégias que reduzam o risco de quedas no envelhecimento, melhorando o equilíbrio e aumentando o leque de possibilidades para que se tenha um envelhecimento ativo.

## Referências

1. Serra MM, Alonso AC, Peterson M, Mochizuki L, Greve JMD'Andra, Garcez-Leme LE. Balance and muscle strength in elderly women who dance samba. PLoS ONE 2016;11(12): e0166105. doi:10.1371/journal.pone.0166105.
2. Alonso AC, Luna NM, Dionísio FN, Speciali DS, Garcez-Leme LE, Greve JMD. Functional balance assessment: review. Medicaexpress 2014;1(6):298-301.
3. Queiroz ZPV, Ruiz, CR, Ferreira, VM. Reflexões sobre o envelhecimento humano e o futuro: questões de ética, comunicação e educação. Revista Kairós 2009;12(1):21-37.

4. Witter C, Buriti MA, Silva GB, Nogueira, RS, Gama, EF. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Rev Bras Ger Gerontol* 2013;16(1):191-9.
5. Eyigor S, Karapolat H, Durmaz B, Ibisoglu U, Cakir S. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Arch Gerontol Geriatr* 2009;48:84-8.
6. Ferrufino L, Bril B, Dietrich G, Nonaka T, Coubard OA. Practice of contemporary dance promotes stochastic postural control in aging. *Front Hum Neurosci* 2011;5(169):1-12.
7. Granacher U, Muehlbauer T, Bridenbaugh SA, Wolf M, Roth R, Gschwind Y et al. Effects of a salsa dance training on balance and strength performance in older adults. *Gerontology* 2012;58(4):305-12.
8. Hui E, Chui BT, Woo J. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Arch Gerontol Geriatr* 2009;49:45-50.
9. Janyacharoen T, Laophosri M, Kanpittaya J, Auvichayapat P, Sawanyawisuth K. Physical performance in recently aged adults after 6 weeks traditional Thai dance: a randomized controlled trial. *Clin Interv Aging* 2013;8:855-9.
10. Kattenstroth JA, Kalisch T, Kolankowska I, Dinse HR. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Front Aging Neurosci* 2010;2:31. doi: 10.3389/fnagi.2010.00031
11. Kattenstroth JA, Kalisch T, Kolankowska I, Dinse HR. Balance, sensorimotor, and cognitive performance in long-year expert senior ballroom dancers. *J Aging Res* 2011;1-10. doi: 10.4061/2011/176709.
12. Kattenstroth JC, Kallisch T, Holt S, Tegenthoff M, Dinse HR. Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Front Aging Neurosci* 2013;5(5):1-16.
13. Cunha MCB, Alonso AC, Silva TM, Raphael ACB, Mota CF. Ai Chi: efeitos do relaxamento aquático no desempenho funcional e qualidade de vida em idosos. *Fisioter Mov* 2010;23(3):409-17.
14. Avelar NCP, Bastone AC, Alcântara MA, Gomes WF. Effectiveness of aquatic and non-aquatic lower limb muscles endurance training in the static and dynamic balance of elderly people. *Rev Bras Fisioter* 2010;14(3):229-36.