

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUÇÃO**

Nas últimas décadas a esperança de vida aumentou mais do que nos cinco milénios anteriores. Segundo as projecções da ONU, o número de idosos em 2025 será de 1100 milhões, quase o dobro do valor estimado para o ano 2000 e cinco vezes mais que o número de 1950. Em 2050 os sexagenários vão ultrapassar os jovens com menos de 15 anos, o número de centenários será dezasseis vezes maior do que actualmente e a população com 80 anos vai multiplicar-se por seis (Mota, 1999).

Segundo Seabra (1995) o homem dos nossos dias tende a esquecer-se de diversas actividades lúdicas, culturais e até da prática religiosa, que constituem bons meios de que todos dispomos para nos mantermos activos física e intelectualmente de uma forma positiva (Seabra, 1995).

Actualmente são despendidos milhões de dólares anualmente com os cuidados médico – sanitários e preventivos na pessoa idosa, tentando salvaguardar a sua independência e o seu envolvimento numa vida activa e feliz. Com o aumento da esperança média de vida, de melhores condições de vida e a melhoria dos cuidados de saúde, o desenvolvimento de programas de actividade física promovendo a qualidade de vida e o bem-estar das populações idosas têm vindo a ser reconhecidos como fundamentais. Neste sentido, a perspectiva do envelhecer bem, tem emergido como uma preocupação central e global dos cuidados com a pessoa idosa. Este conceito associa-se a uma boa saúde e funcionalidade, a boa saúde mental, segurança material e integração social.

O envelhecimento é um dos temas mais actuais da investigação sobre a saúde, em geral, e sobre as ciências do desporto em particular.

Entender o processo de envelhecimento não é apenas importante para determinar as suas causas mas, sobretudo, para que se desenvolvam estratégias que atenuem todo o processo degenerativo no sentido de conferir uma melhor qualidade de vida aos idosos (Katz et al., s/d). A qualidade de vida do idoso é fundamentalmente julgada pelo seu grau de funcionalidade e capacidade de permanecer independente dos outros para a realização das suas tarefas básicas diárias. É com base nestas premissas que a actividade física assenta toda a sua prática, ou seja, o que se pretende é que o exercício racional, controlado e adaptado,

retarde o mais possível a senilidade desta população para que esta etapa de vida seja vivida autonomamente e de forma saudável.

Neste sentido, a actividade física é hoje entendida como um meio importante de promoção de saúde. Todavia, para além dos efeitos benéficos do exercício, existem também alguns factores de risco associados à exercitação. Assim, a questão mais importante é saber como evitar esses riscos e melhorar os efeitos positivos. Ou seja, é necessário conhecer com rigor a qualidade e as características necessárias para que a actividade física ser benéfica para a saúde.

Um dos sistemas do organismo afectado pelo processo de envelhecimento é o sistema imunitário.

A Imunologia desportiva é uma área de estudo recente. O interesse na promoção da saúde e a mensagem “exercício é bom para ti” tem desenvolvido a atenção dos investigadores para o exercício e a imunidade.

Há, no entanto, poucos estudos (revistos por Pedersen et. al, 1996) que fornecem dados que reforçam a ideia que uma actividade física moderada pode diminuir a susceptibilidade à doença.

Contudo, actualmente começa já a haver alguma evidência epidemiológica de que o sistema imunitário responde a um aumento de actividade física e pode associar-se a diminuição da doença ao aumento do exercício físico.

Nos últimos anos, houve um claro aumento de praticantes, e os grupos de actividade física de pessoas dessa faixa etária foram crescendo. Paralelamente, melhorou o nível de qualidade da prática, e o idoso está sendo educado a adoptar uma atitude positiva em relação a esse tipo de actividade (Géis, 2003). Contudo, o número de indivíduos que atribui um elevado valor ao desporto é superior àqueles que o praticam, diminuindo este número com a idade (Duarte, 1991; Marivoet, 1991).

No encadeamento desta realidade, surgiu a possibilidade de elaboração de um trabalho de pesquisa e experimental no âmbito da disciplina anual, Seminário, integrada no 5º ano da Licenciatura do Curso de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob a orientação da Doutora Ana Teixeira e do Doutor Raul Martins. O tema seleccionado, Efeitos Imunológicos do Exercício Físico em Idosos, correspondeu ao desejo de investigar a importância do exercício físico no sistema imunológico na terceira idade.

## 1.1. Objectivos do trabalho

Este estudo pretende estudar a correlação entre a prática de exercício físico e a alteração de parâmetros imunitários. Mais concretamente o objectivo do estudo é analisar se o exercício físico tem alguma influência na alteração dos níveis de IL-2 e IL-6 salivares.

## 1.2. Hipóteses

As hipóteses apresentadas para este estudo são as seguintes:

**H1** - Existem diferenças estatisticamente significativas, entre o primeiro momento avaliativo e o segundo, para os diferentes grupos, nos valores absolutos da concentração de IL-2 e IL-6 salivares.

**H2** - Existem diferenças significativas, nos valores médios no segundo momento de avaliação, entre o grupo experimental e o grupo de controlo, para as variável IL-2 e IL-6 salivares.

**H3** - Existem diferenças significativas, nos valores médios no segundo momento de avaliação, entre o grupo experimental de 2 vezes por semana e o de 3 vezes por semana com o grupo de controlo, para as variável IL-2 e IL-6 salivares.

**H4** - Existem diferenças significativas, nos valores médios no segundo momento de avaliação, entre o grupo experimental de 2 vezes por semana e o de 3 vezes por semana, para a concentração de IL-2 e IL-6 salivares.

## 1.3. Estrutura do trabalho

Este trabalho encontra-se organizado em sete capítulos:

**I.** Destinado à **introdução**, onde são apresentados os objectivos do estudo, bem como a sua pertinência e interesse científico, para além da formulação de hipóteses.

**II.** Referente à **revisão da literatura**, onde será realizada uma síntese crítica de trabalhos, anteriormente publicados sobre esta temática.

**III.** Englobando a **metodologia** do trabalho, na qual serão desenvolvidas as várias etapas da pesquisa, descrita a experimentação e respectivos procedimentos utilizados na recolha e tratamento dos dados.

**IV.** Neste capítulo serão apresentados os **resultados** obtidos.

**V.** Aqui será feita a **discussão dos resultados**, confrontando-os com outros estudos já efectuados.

**VI.** Serão mencionadas as **conclusões do estudo**, bem como algumas sugestões para futuras investigações nesta temática.

**VII.** Onde serão apresentadas todas as **referências bibliográficas** que serviram de suporte a este trabalho.