



## Mesa redonda

### “QUALIDADE DE VIDA, ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA”

Andiara Shwingel (Japão)  
Giovana Zarpellon Mazo (SC, Brasil)  
Regina Simões (SP, Brasil)

## QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE NO JAPÃO

### QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY FOR OLD AGE IN JAPAN

Andiara Schwingel<sup>1</sup>  
Wojtek J. Chodzko-Zajko<sup>2</sup>

#### RESUMO

A proporção de pessoas acima de 65 anos vem crescendo constantemente e coloca o Japão na era do envelhecimento. Projeções futuras implicam, fundamentalmente, um planejamento e desenvolvimento de atividades educacionais preventivas, adotadas a fim de preparar os japoneses para uma terceira idade saudável. Neste contexto, esforços do governo japonês vêm sendo constatados em pesquisas direcionadas ao desenvolvimento de políticas públicas que visam à promoção de saúde e bem-estar, viabilizando uma sociedade sustentável. A atividade física recebe atenção especial pelo entendimento de sua importância na promoção de saúde na melhor idade. O plano nacional Japonês ressalta que a atividade física faz-se necessária a fim de minimizar a perda de força muscular, problemas com a saúde e na prevenção de acidentes durante a realização de atividades da vida diária. Sendo assim, para que se atinja o envelhecimento com sucesso no Japão, as atenções estão menos voltadas para a importância do aumento da longevidade e mais na inclusão da boa qualidade de vida durante este período.

Palavras-chave: envelhecimento, Japão, atividade física, qualidade de vida.

#### ABSTRACT

The proportion of people over 65 years of age is increasing steadily in Japan. These demographic trends have led to an increased emphasis on the development and implementation of educational programs in the area of preventive medicine and healthy aging. The Japanese government has launched national strategies that encourage increased research and public policy development related to health promotion. The goal is to maximize health and well-being for a happy and sustainable society. The strategies have recognized regular physical activity as an especially important intervention strategy for older adults. According to the Japanese national guidelines, appropriate physical activity for old people is needed to minimize loss of muscle strength, decrease chronic conditions, and reduce the likelihood of accidents in everyday life. In Japan the emphasis has begun to shift way from a focus on increasing longevity to one that maximizes independence and quality of life.

**Key word:** aging, Japan, physical activity, quality of life.

<sup>1</sup> Graduate School of Comprehensive Human Sciences, Sports Medicine, University of Tsukuba, Japão.

<sup>2</sup> Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois at Urbana-Champaign, USA.

A sociedade japonesa está na era do envelhecimento e vem despertando cada vez mais o interesse de pesquisadores da área gerontológica. Com impressionante longevidade, os japoneses têm uma expectativa de vida ao nascimento de 79,0 e 86,0 anos (homens e mulheres, respectivamente)<sup>1</sup>. A proporção de pessoas acima de 65 anos de idade tem crescido consideravelmente no Japão, sendo que a projeção para o ano de 2021 aponta uma população idosa de 33.370 milhões de pessoas. Fato que associado às baixas taxas de natalidade do país, com médias de 1.3 filhos por família, leva o país a um quadro de plena transição do perfil demográfico. Preocupados com as conseqüências econômicas, sociais, educacionais, entre outras, deste processo, políticas públicas japonesas deliberam planos para capacitar a nação para um melhor entendimento dos fatores sociais que estão por trás do processo de envelhecimento. Ações primárias estão direcionadas ao seguro social, incluindo aposentadorias e cuidados de saúde (assistência médica e hospitalar, entre outras formas de promoção de bem-estar do idoso). Não menos importante, são as ações voltadas para o desenvolvimento de atividades educacionais preventivas, adotadas a fim de preparar as pessoas para um envelhecimento saudável. Este conceito busca criar oficinas de vivência que tratam de temas relacionados ao planejamento para a terceira idade e ao aperfeiçoamento de estratégias que estimulem as pessoas a fazer amizades e se envolver com a comunidade por meio de atividades de lazer, recreação, exercício físico, etc.

Por dez anos (1991-2001), o *Instituto Gerontológico Metropolitano de Tóquio* desenvolveu o *Estudo Longitudinal Interdisciplinar sobre Envelhecimento*<sup>2</sup>. Durante este período foram realizados diversos estudos observatórios e de intervenção a fim de identificar os fatores que aceleram e que retardam o processo de envelhecimento na população japonesa. Atenções foram voltadas para a melhor compreensão dos fatores que interferem no desenvolvimento e na progressão de doenças geriátricas e das condições crônico-degenerativas, bem como estabelecer formas de lidar com eventos estressores na vida de pessoas da terceira idade. O objetivo inicial deste estudo foi de gerar um banco de dados, em que os resultados pudessem ser utilizados no planejamento de políticas públicas voltadas para o idoso em sua comunidade.

Dentre os artigos publicados sobre o estudo acima mencionado, Kinugasa e Nagasaki<sup>3</sup> acompanharam 671 idosos e investigaram associações entre atividade física no lazer com os diversos componentes de saúde. Curiosamente, os resultados não revelaram relação direta entre prática de atividade física no lazer e o estado de saúde do idoso japonês. Entretanto, foi encontrada relação imediata com suas capacidades funcionais e aptidão física. Assim, este estudo sugere que o simples hábito de optar por atividade física na hora de lazer aumentaria a capacidade funcional do idoso e poderia ser uma forma simples de mantê-lo ativo. No estudo longitudinal de Watanabe et al.<sup>4</sup>, foram investigados hábitos e estilos de vida que se relacionam

com os níveis de colesterol total em idosos. O estudo sugere que a redução de massa corporal e a melhoria da habilidade de mastigação estão diretamente associadas às melhorias nos níveis de colesterol total. Outro estudo<sup>5</sup> investigou a relação entre as condições físico-psicológicas de 623 idosos com atividades de passatempo (*hobby*). O estudo cita algumas atividades reportadas como muito prazerosas entre os idosos japoneses, tais como viagens, canto, dança, tocar instrumentos musicais, pintura, caligrafia, jardinagem e leitura. Possuir um *hobby* apresentou direta associação com bons níveis de saúde, capacidade funcional, força (preensão manual), satisfação de vida e baixo estado de depressão. Assim, este estudo sugere que adquirir um *hobby* pode melhorar a saúde e qualidade de vida dos japoneses na terceira idade.

Em 2000, o *Ministério da Saúde e Bem-Estar* japonês apresentou a campanha nacional '*Japão Saudável 2010*' (*Kenkou Nippon 2010*)<sup>6</sup>, iniciando assim um plano sistemático com diretrizes que visam a promoção de saúde, com atenções voltadas aos indivíduos. Esta campanha difere de planos tradicionais que visam cuidados primários e apresenta objetivos específicos como a identificação precoce de fatores de risco a doenças. Assim, algumas áreas recebem atenção especial por serem entendidas como importantes na manutenção da saúde e prevenção de tratamentos médicos no país. Metas numéricas concretas são adotadas como indicadores para a avaliação da saúde da população. Este plano inclui programas de promoção de hábitos alimentares saudáveis, atividade física regular, formas adequadas de relaxamento e controle do fumo. Com o término previsto para 2010, este plano recebe o apoio de diversas organizações relacionadas à saúde e busca capacitar os japoneses a uma vida mais feliz, formando uma sociedade sustentável.

O governo japonês reconhece que o máximo deve ser feito quando o assunto trata de benefícios à saúde de seu povo. Atenções são voltadas à atividade física, devido a sua importância na preservação da independência e manutenção da qualidade de vida de idosos. A responsabilidade de incorporar atividade física ao dia-a-dia das pessoas foi exaltada pelo *Ministério da Saúde e Bem-Estar* japonês no *Plano Nacional de Atividade Física e Promoção de Saúde do Japão*<sup>7</sup>. Neste plano estão relatadas estratégias para oferecer oportunidades adequadas para atividade física no país. Atividade física foi definida como toda a atividade da vida diária que utilize movimentos dos músculos esqueléticos e consumo de energia superior ao estado de repouso (*hobby*, atividades de lazer, exercícios estruturados e esporte). Nesse plano, orientações específicas estão presentes em três grupos etários: (1) período de crescimento e infância, (2) vida adulta e (3) terceira idade. As recomendações de atividade física para a terceira idade fundamentam-se em relatos anteriores sobre o perfil e o interesse do idoso na participação de atividade física. Constatou-se, assim, que o idoso japonês mostra-se muito preocupado com sua saúde; problemas de saúde

impedem 11% dos idosos de realizar qualquer atividade fora de suas casas e 20% deles reportaram ter grande dificuldade na realização das atividades diárias; demonstra que 40% dos homens e 32,7% das mulheres praticam atividade física regular; as atividades de maior preferência apontadas pelos idosos foram: caminhada, *gateball* (esporte criado no Japão que deriva do cricket inglês), atividades calistênicas, pescaria e natação. Em síntese, o plano divide-se em três objetivos: (1) promover saúde prevenindo ou tratando doenças, (2) promover independência e estimular confiança própria e (3) adicionar significado à vida, aumentar a satisfação pessoal e facilitar interações sociais. Na tabela 1, estão descritas as recomendações específicas de atividade física para cada objetivo do plano. Além disso, ainda foram destacadas considerações especiais para atividade física na terceira idade, com atenções voltadas para evitar a perda de força muscular, problemas com a saúde durante o exercício físico e prevenir acidentes durante a realização de atividades da vida diária.

Estudos retrospectivos com idosos japoneses sugerem a tendência em adultos ativos e saudáveis, que possuem um *hobby* e têm bons níveis escolares, de usufruírem uma terceira idade com qualidade e serem

ativos socialmente<sup>8</sup>. De acordo com estas evidências, bons hábitos de vida adotados na fase adulta vislumbram como determinantes para a promoção e manutenção da saúde na terceira idade e, conseqüentemente, de um envelhecimento com sucesso.

O envelhecimento da sociedade japonesa tem despertado constante preocupação do contexto da saúde pública e bem-estar social. Há a preocupação de especialistas de que o aumento da expectativa de vida poderia corresponder diretamente no aumento da dependência e incapacidade do idoso. A resposta para dirimir este problema pode estar na melhor compreensão e orientação de estudos e políticas públicas menos focadas no aumento da longevidade e mais na inclusão da boa qualidade de vida durante este período.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO- World Health Organization. The World Health Report 2006 - working together for health. Annex table 1 basic indicators for all member states. <http://www.who.int/whr/>. [2006 mai 02].
2. Shibata H. An Overview of the Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology Longitudinal Interdisciplinary

Tabela 1. Recomendações de Atividade Física para a Terceira Idade

Objetivos	Opções de Atividade Física			Intensidade	Duração
	Atividades diárias	Atividades ao ar livre, hobby e lazer	Exercício físico		
<b>Promover saúde prevenindo ou tratando doenças</b>	Ir às compras, sair para uma caminhada	Carpintaria, jardinagem e longas caminhadas nos finais de semanas	A longamento e atividades calistênicas leves, caminhada, corridas leves, exercícios aquáticos <i>gateball</i> e golf	50% do consumo máximo de oxigênio ou a percepção de esforço de “relativamente fácil”.	Duração de pelo menos 20 minutos, duas ou mais vezes por semana, totalizando mais de 140 minutos por semana.
<b>Promover independência e estimular confiança própria</b>	Sair para uma caminhada, ir às compras, cozinhar ou limpar a casa.	Jardinagem e longas caminhadas	A longamento, atividades calistênicas leves e exercícios aquáticos	40-50% do consumo máximo de oxigênio ou percepção de esforço de “muito fácil” à “relativamente fácil”.	A escolha da atividade física depende da capacidade física de cada idoso, buscando alcançar a meta de 140 minutos por semana.
<b>Adicionar significado a vida, aumentar a satisfação pessoal e facilitar interações sociais</b>		Karaoke, ir às compras, jardinagem, carpintaria, atividades voluntárias, pescaria, caminhadas de longa duração e montanhismo	Atividades calistênicas e golf	Treinamento de força restringe-se a atividades de resistência leve, evitando prender a respiração.	Treinamento de força deve ser praticado 2-3 vezes por semana (cada grupo muscular).

- Study on Aging (TMIG-LISA, 1991-2001). *Journal of Aging and Physical Activity (The Japan Special Edition)* 2000; 8(2): 98-108.
3. Kinugasa T, Nagasaki H. Leisure time physical activity in relation to the health and functioning of older adults in a rural community of Japan. *In* Shibata H., Suzuki T., Shimonaka Y (Eds.). *The longitudinal interdisciplinary study on aging by Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology (TMIC-LISA)*. 2<sup>nd</sup> Edition. *Facts and Research in Gerontology* 1997: 63-70.
  4. Watanabe S, Kumagai S, Amano H, Shibata H. Longitudinal changes in serum cholesterol levels among rural and urban elderly populations in Japan. *In* Shibata H, Suzuki T, Shimonaka Y (Eds.). *The longitudinal interdisciplinary study on aging by Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology (TMIC-LISA)*, 2<sup>nd</sup> Edition. *Facts and Research in Gerontology* 1997: 83-91.
  5. Osada H, Shibata H, Suzuki T. Hobbies and their relation to physical and psychological conditions in the elderly of a Japanese urban community. *In* Shibata H, Suzuki T, Shimonaka Y (Eds.). *The longitudinal interdisciplinary study on aging by Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology (TMIC-LISA)*, 2<sup>nd</sup> Edition. *Facts and Research in Gerontology* 1997: 181-187.
  6. Japanese Ministry of Health and Welfare. *Kenkou Nippon* 21. <http://www.kenkounippon21.gr.jp>
  7. Ohta T, Tabata I, Mochizuki Y. Japanese National Physical Activity and Health Promotion Guidelines. *Journal of Aging and Physical Activity (The Japan Special Edition)* 2000; 8(2):178-193.
  8. Ohno Y, Aoki R, Tamakoshi A, Kawamura T, Wakai K, Hashimoto S, et al. Successful Aging and Social Activity in Older Japanese Adults. *Journal of Aging and Physical Activity (The Japan Special Edition)* 2000; 8(2):129-139.

## QUALIDADE DE VIDA, ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA

### QUALITY OF LIFE, AGING AND PHYSICAL ACTIVITY

Giovana Zarpellon Mazo<sup>1</sup>

#### RESUMO

O objetivo deste trabalho é discutir teoricamente a temática qualidade de vida (QV), envelhecimento e atividade física (AF), visto que, num futuro próximo, o envelhecimento populacional fará parte do nosso cotidiano. Diante disto, devemos buscar garantir os direitos dos idosos para que eles tenham condições de vida adequada e com QV. Neste contexto, a AF surge como um meio para proporcionar um envelhecimento ativo, promovendo a saúde do idoso e, conseqüentemente, melhorando a sua QV. Observa-se um crescente número de pesquisas nesta temática, mas, apesar disso, há a necessidade de estudos adicionais sobre a associação da AF e a QV em idosos, com uma definição conceitual clara de AF e de QV, com maior tamanho de amostra, um melhor controle das variáveis e utilização de medidas de AF e de QV que sofreram prova psicométrica adequada. Investigações nesta temática auxiliarão em propostas de intervenções efetivas, com vista a um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, envelhecimento, atividade física.

#### ABSTRACT

The objective of this paper is to discuss the themes of quality of life (QL), aging and physical activity (PA) from a theoretical perspective, an ageing population will be a part of our daily life in the near future. Faced with this prospect, we must seek to guarantee the rights of the elderly, ensuring that they have acceptable living conditions and QL. In this context PA is a means of achieving active aging, promoting the health of seniors and, as a consequence, improving their QL. There is an increasing amount of research being carried out on this subject, but, even so, further studies are needed into the relationship between PA and QL in the elderly, with clear conceptual definitions of PA and QL, with larger sample sizes, better control of variables and the use of PA and QL measurements that have passed due psychometric testing. Investigations of the subject will aid proposals for effective interventions, aimed at active and healthy aging with quality of life.

**Key words:** quality of life, aging, physical activity.

<sup>1</sup> Prof. Dra. do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC. Coordenadora do Laboratório de Gerontologia - LAGER e do Grupo de Estudos da Terceira Idade - GETI, Florianópolis, SC, Brasil.