

EDITORIAL**Envelhecimento Populacional e Desempenho Físico**

A transição demográfica, dentre outras consequências, culminou no envelhecimento populacional, que se evidencia pela mudança na conformação da pirâmide etária, com aumento da proporção de pessoas idosas na população¹. Na América Latina, região em que o Brasil está inserido, a transição demográfica iniciou-se de forma mais tardia, todavia, mais acelerada em comparação a outras localidades, no que tange as quedas das taxas de natalidade e mortalidade¹.

A Organização das Nações Unidas (ONU) estima que, em 2050, o número de pessoas idosas irá dobrar em comparação ao período atual e, assim, superará os jovens com faixa etária entre 15 e 24 anos na população geral². Assim, este fenômeno traz como desafio um preparo em várias esferas, incluindo a social, econômica e política, que propicie um futuro mais digno e proteção aos direitos da pessoa idosa, que apresenta peculiaridades decorrentes do processo de senescência, como as modificações físicas³.

A diminuição progressiva da flexibilidade, massa muscular e força do músculo são alterações frequentes⁴, que impactam a funcionalidade e independência física dos idosos. O desempenho físico é um dos componentes que mantém a independência física e pode ser relacionado a atividades dos membros inferiores e superiores, como a Força de Preensão Manual (FPM). O declínio da FPM, com o avançar da idade cronológica, é uma realidade^{5,6} que impacta na população idosa.

A sobrevivência dos idosos é aumentada quando se preserva o desempenho físico, seja de membros inferiores ou a FPM^{7,8}. A manutenção da saúde muscular com o avançar da idade é um cuidado necessário na população, para que, preservado, repercuta positivamente e, conseqüentemente, proporcione melhor funcionalidade e independência⁹.

Os idosos possuem direitos assegurados de um futuro com qualidade e, para tanto, devem participar efetivamente no desenvolvimento da sociedade². Os profissionais de saúde devem atentar-se à saúde física dos idosos, estimulando e trabalhando o desempenho físico da população geral, uma vez que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã.

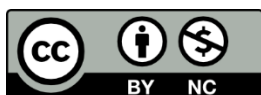
A prática de exercícios físicos, como fortalecimento, flexibilidade e condicionamento físico, traz ganhos e/ou manutenção na massa e força muscular, impactando de forma positiva no desempenho físico e, por conseguinte, no envelhecimento populacional com melhor qualidade.

REFERÊNCIAS

1. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. World Population Ageing 2017 - Highlights. New York: UN, 2017. 46 p. Disponível em: http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf. Acesso em: 30 jul. 2023.
2. Nações Unidas. ONU News. Perspectiva Global Reportagens Humanas. Direitos Humanos. ONU: "Idosos devem poder participar ativamente e contribuir para o desenvolvimento". 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/04/1785752>. Acesso em: 20 ago. 2023.
3. Rocha MDHA, Sousa MIB, Cavalcante PAM, Rocha PFA, Santos SCC, Mariano WS. Saúde da mulher e do homem idoso na contemporaneidade: abordagens fisiológicas e sociais. J. Business Techn. 2019; 11(3):72-80. Disponível em: <https://jnt1.websiteseuro.com/index.php/JNT/article/view/430> Acesso em: 30 jul. 2023.
4. Bushatsky A, Alves LC, Duarte YAO, Lebrão ML. Factors associated with balance disorders of elderly living in the city of São Paulo in 2006: evidence of the Health, Well-being and Aging (SABE) Study. Rev Bras Epidemiol. 2018; 21 (Supl. 2). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>
5. Malhotra R, Tareque MI, Tan CN, MA S. Association of baseline hand grip strength and annual change in hand grip strength with mortality among older people. Arch Gerontol Geriatr. 2020; 86:103961. DOI: [10.1016/j.archger.2019.103961](https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103961)
6. Martinez-Gomez D, Bandinelli S, Del-Panta V, Patel KV, Guralnik JM, Ferrucci L. Three-Year Changes in Physical Activity and Decline in Physical Performance Over 9 Years of Follow-Up in Older Adults: The Invecchiare in Chianti Study. J Am Geriatr Soc. 2017; 65 (6):1176-82. DOI: [10.1111/jgs.14788](https://doi.org/10.1111/jgs.14788)
7. Oliveira EM, Santos KT, Reis L. A. Força de preensão manual como indicador de funcionalidade em idosos. Rev. Pesqui. Fisioter. 2017; 7(3):384-92. DOI: [10.17267/2238-2704rpf.v7i3.1509](https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v7i3.1509)
8. Pavasini R, Guralnik J, Brown JC, Di Bari M, Cesari M, Landi F, et al. Short Physical Performance Battery and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis. BMC Med. 2016; 14(215):3-9. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28003033/> Acesso em: 20 ago. 2023
9. Souza LA, Tavares DMS. Desempenho físico e força de preensão manual como preditores de qualidade de vida de idosos. Acta Fisiatr. 2021; 28(3):149-155. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v28i3a185905>. Acesso em: 15 out. 2023.

 **Lara Andrade Souza**

Fisioterapeuta. Especialista de Fisioterapia em Gerontologia - Pós-Graduação Lato Sensu pelo Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Mestre em Educação Física. Doutora em Atenção à Saúde. Uberaba/MG, Brasil.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons