

Ensaio teórico sobre o contributo de exercícios multicomponentes em idosos de Moçambique

RESUMO

Este ensaio tem como objetivo abordar o contributo da implementação de Exercício Multicomponente na vida de pessoas idosas residentes em Moçambique (país em desenvolvimento), bem como, confrontar com as ações ligadas à execução das políticas públicas sociais de proteção adstritas a esse grupo populacional. O exercício multicomponente é constituído por um leque de tarefas físicas combinadas recomendadas ao idoso que consiste em atividades que envolvem várias capacidades físicas simultaneamente: aeróbica, treino de marcha, equilíbrio, força, potência e resistência muscular. Para a escrita do ensaio, além das reflexões dos autores, foi realizada uma revisão de literatura, bem como, a discussão de documentos oficiais de políticas públicas em vigor em Moçambique. Ficou patente a necessidade de se incluir os exercícios multicomponentes na rotina dos idosos de Moçambique devido a sua relevância no impulsionamento do controle ou reversão das fragilidades biopsicossociais do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios multicomponentes; Idoso; Políticas públicas

Félix Salvador Chavane

Mestre em Atividade Física e Saúde
Universidade Eduardo Mondlane, Dep. do Desporto
Adaptado e Saúde, Maputo, Moçambique
felixsalvadorchavane@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6209-2807>

Francisco Almeida Tchonga

Mestre em Atividade Física e Saúde
Universidade Eduardo Mondlane, Dep. do Desporto
Adaptado e Saúde, Maputo, Moçambique
francisco01macas@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0839-625X>

José Luís Sousa Manjate

Mestre em Saúde Pública
Ministério da Educação e Desenvolvimento
Humano, Dep. Assuntos Transversais,
Maputo, Moçambique
sousajos86@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8729-2303>

Danilo Barbosa Moraes

Mestre em Educação Física
Universidade Federal de Sergipe,
Departamento de Educação Física,
Aracaju, SE, Brasil
danilo_bmoraes@yahoo.com.br
<https://orcid.org/0000-0001-9875-5468>

Saulo Vasconcelos Rocha

Doutor em Educação Física
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Departamento de Saúde II, Jequié, BA, Brasil
svrocha@uesb.edu.br
<https://orcid.org/0000-0001-8655-5151>

Theoretical essay on the contribution of multicomponent exercises in elderly people in Mozambique

ABSTRACT

This essay aims to address the contribution of the implementation of Multicomponent Exercise in the lives of elderly people living in Mozambique (developing country), as well as confronting the actions related to the implementation of public social protection policies for this populational group. Multicomponent exercise consists of a range of combined physical tasks recommended for the elderly, consisting of activities that involve several physical capabilities simultaneously: aerobics, gait training, balance, strength, power and muscular endurance. For the writing of the essay, in addition to the authors reflections, a literature review was carried out, as well as the discussion of official documents of public policies in ruling in Mozambique. The need to include multicomponent exercises in the routine of elderly people in Mozambique became clear due to their relevance in boosting the control or reversal of biopsychosocial weaknesses in the elderly.

KEYWORDS: Multicomponent exercises; Elderly; Public policies

Ensayo teórico sobre la contribución de los ejercicios multicomponentes en personas mayores en Mozambique

RESUMEN

Este ensayo tiene como objetivo abordar la contribución de la implementación del Ejercicio Multicomponente en la vida de las personas mayores que residen en Mozambique (un país en desarrollo), así como confrontar las acciones relacionadas con la implementación de políticas públicas de protección social relacionadas con este grupo poblacional. El ejercicio multicomponente consiste en un conjunto de tareas físicas combinadas recomendadas para personas mayores, consistentes en actividades que involucran varias capacidades físicas simultáneamente: aeróbic, entrenamiento de la marcha, equilibrio, fuerza, potencia y resistencia muscular. Para la redacción del ensayo, además de las reflexiones de los autores, se realizó una revisión de la literatura, así como la discusión de documentos oficiales de políticas públicas vigentes en Mozambique. La necesidad de incluir ejercicios multicomponentes en la rutina de las personas mayores en Mozambique se hizo evidente debido a su relevancia para potenciar el control o la reversión de las debilidades biopsicosociales en las personas mayores.

PALABRAS-CLAVE: Ejercicios multicomponentes; Anciano; Políticas públicas

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico é importante para todas as idades, mas é especialmente importante para os idosos. O envelhecimento traz consigo uma série de mudanças físicas e fisiológicas que podem afetar a saúde e a qualidade de vida. A prática regular de exercício físico pode ajudar a retardar ou prevenir doença cardiovascular, infarto de miocárdio, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer do cólon, câncer da mama, ansiedade e depressão impactando na saúde geral dos idosos (CASSIANO et al., 2020).

O Exercício Multicomponente (ExM) combina diferentes modalidades de exercícios físicos (resistência muscular, aeróbicos, de força, de flexibilidade, de equilíbrio) na mesma sessão de treinamento (BOUAZIZ et al., 2016), por esse motivo, tem sido especialmente indicado para idosos, pois proporciona benefícios para a saúde física e mental de forma abrangente (IZQUIERDO, 2019; FERNÁNDEZ-GARCÍA et al., 2022; VIEIRA et al., 2022). O procedimento metodológico do VIVIFRAIL, programa de exercício físico que incorpora o ExM é bastante robusto cientificamente, inclusive com reconhecimento da OMS (2022) tendo sido implementado com sucesso na Europa (Espanha como pioneiro) em idosos em contexto hospitalar (IZQUIERDO, 2016).

Por esse motivo e pela necessidade de promover o exercício multicomponente em idosos residentes em instituições de longa permanência, surge a necessidade de refletir sobre a aplicabilidade desse procedimento na população idosa em Moçambicana.

Dados globais da OMS (2016), mostram que cerca de 20% da população no mundo é idosa, o que justifica maior preocupação na saúde deste estrato social, pois, tem se verificado uma tendência gradual no aumento da velocidade do envelhecimento da população mundial. Até meados de 2011, por exemplo, a população mundial com sessenta anos de idade ou mais, era estimada em 546 milhões de pessoas, o que representava 7,9% do total, ou seja, a população idosa aumentou mais de 13 milhões desde 2010 e quase 120 milhões até 2012. Atualmente, estima-se que a população mundial venha a duplicar, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões até 2050 (NAÇÕES UNIDAS, 2022).

As projeções internacionais indicam a tendência de incremento da população idosa mundial, contudo adivinha-se um cenário diferenciado de acordo com as realidades demográficas continentais. Para o caso de África, embora tenha uma população mais jovem em termos absolutos, duplicar a proporção de idosos levará muito menos tempo do que nos países desenvolvidos, ou seja, o número de pessoas com sessenta anos ou mais em África passará de

64 milhões em 2015 a 147 milhões em 2050, do qual uma parte destas pessoas encontra-se na África subsaariana, região da África a sul do deserto de Saara constituída por 47 países dos quais Moçambique faz parte. Nessa região, os idosos constituem uma população vulnerável, geralmente negligenciada pelas políticas públicas. (BERTHÉ et al., 2013).

Em Moçambique, ainda que de forma tênue, o aumento da população idosa tende a acompanhar a tendência mundial. De acordo com dados do último recenseamento geral da população, as projecções mostram que até ao ano 2050 a população idosa passará de 1 milhão de pessoas (4,8%) para cerca de 23 milhões (24,2%)(MOÇAMBIQUE, 2017). Esta tendência associa-se a atual transição demográfica dos sujeitos que nascem atualmente, que poderão atingir os sessenta anos de idade ou mais e dobrar o número da população idosa existentes nos dias de hoje (FRANCISCO; SUGAHARA, 2015; MOÇAMBIQUE, 2017).

O aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes do seu espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência e conseqüentemente com os indicadores de qualidade de vida fora dos padrões aceitáveis. Por essa razão que as pessoas idosas devem compreender e aproveitar os anos conquistados de experiências, de maturidade, de serenidade, e aceitarem esta etapa culminante do desenvolvimento humano, para tal, mostra-se importante a não sonegação das mudanças fisiológicas que ocorrem ao longo da vida (DZIEHCIAŻ; FILIP, 2014).

Diante das constatações acima, fica evidente que, dentre as estratégias de cuidado à saúde do idoso, o acesso aos programas de ExM afigura-se como uma das alternativas adequadas e recomendadas para o idoso (RODRIGUES et al., 2015; WHO, 2022), sobretudo com fragilidades e risco de queda, pois, atuam no sentido de reverter as limitações associadas ao aumento da idade (IZQUIERDO, 2016).

Neste ensaio, pretendemos implementar um programa de intervenção com exercício físico multicomponente em idosos de Moçambique inspirado no Programa VIVIFRAIL, por ser uma aposta recente e desenhada especificamente para a população idosa. Também pelo facto deste programa (VIVIFRAIL) adequar os exercícios em função às características individuais dos idosos, sendo que os exercícios estão distribuídos de acordo com o nível de capacidade ou dificuldade de realização das tarefas, propondo a discriminação de grupos em (1) pessoa robusta, (2) pessoa com pré-fragilidade, (3) pessoa com fragilidade e (4) pessoa com risco de queda.

A implementação do presente ensaio teórico, tem como propósito de discutir sobre o processo de envelhecimento saudável e da efetividade dos programas de exercício

multicomponente na melhora do estado de saúde no sentido de impulsionar a implementação de políticas públicas direcionadas ao incentivo da prática de exercício físico na população idosa Moçambicana.

ABORDAGEM CONCEITUAL

O idoso e o exercício multicomponente

O ExM ou multimodal é constituído por um leque de tarefas físicas combinadas incidindo em várias capacidades físicas (aeróbica, marcha, equilíbrio, força, potência e resistência muscular) numa sessão de treino (WHO, 2022; IZQUIERDO et al., 2016).

O desempenho físico é um importante preditor de declínio funcional (DONOGHUE *et al.*, 2014; FORTES-FILHO, 2019; IKEGAMI et al., 2020), razão pela qual esta modalidade de treino tem sido apontada pela sua eficácia na redução das fragilidades, risco de quedas, declínio cognitivo e depressão em idosos (CASAS-HERRERO; IZQUIERDO, 2012; LAZARUS et al., 2018; IZQUIERDO, 2019; FERNÁNDEZ-GARCÍA et al., 2022).

Pesquisas abordando a fragilidade em idosos mostraram que envolver níveis suficientes de exercício físico moderado a vigoroso contribui para melhor desempenho físico, sobretudo na força de prensão manual, velocidade da marcha, mobilidade funcional básica e força dos membros inferiores (SANTOS et al., 2012; KEEVIL et al., 2016; TING-FU *et al.*, 2020).

Uma pesquisa realizada por Kwan et al. (2020) vinculada através de um programa de exercício físico em idosos, durante 12 semanas, promovendo exercícios na forma de caminhada rápida, reduziu a fragilidade e teve um efeito positivo na mobilidade, melhorando a função cognitiva, tempo de caminhada, contagem de passos, tempo de caminhada rápida, cadência máxima e tempo de atividade moderada a vigorosa após a intervenção.

No estudo de Yoon et al. (2018) testaram os efeitos de um programa de treinamento de resistência de alta velocidade conduzido durante 16 semanas em idosos cognitivamente frágeis que vivem na comunidade. Os resultados mostraram que o exercício envolvido na intervenção melhorou a função cognitiva, a função física e a força muscular.

Ainda, observou-se que no trabalho de Romera-Liebana et al. (2018) evidenciou que uma intervenção multifacetada incluindo treinamento físico, ingestão de shakes nutricionais hiperproteicos, treinamento de memória e revisão de medicamentos foi eficaz na reversão da fragilidade em 3 e 18 meses após a intervenção, melhorando a mobilidade, equilíbrio,

alongamento, força muscular e todas as dimensões de uma bateria neuropsicológica e reduzindo também o número de prescrições de medicamentos.

Acrescentando a intervenção cognitiva e psicossocial ao exercício físico e devido à conexão tripartida entre declínio físico, psicológico e cognitivo, os programas multicomponentes parecem ser importantes para prevenir e reduzir as fragilidades em populações idosas acometidas (LINS et al., 2019).

Essa modalidade de exercício é amplamente utilizada com o objetivo de prevenir quedas e o seu benefício é significativo na redução da taxa e risco de quedas (GILLESPIE et al., 2012), ganhos de flexibilidade, força, potência muscular, equilíbrio, melhora nos padrões de marcha (LAPORTE; MONTOYE; CASPERSEN, 1985), aumento da densidade mineral óssea (MARQUES et al., 2010; SILVA; MONTEIRO; MOCARZEL, 2021), função neuromuscular (CASEROTTI; AAGAARD; PUGGAARD, 2008) e qualidade de sono (ACSM; AHA, 2007).

O ExM é uma aposta recente com sucesso na sua implementação através do Projeto VIVIFRAIL®, designadamente *Multi-Component Physical Training Program to Prevent Weakness and Falls in People over 70*, tendo sido executado na Espanha. Este programa foi desenhado para ser administrado em 5 grupos de idosos, nomeadamente, Grupo A: Inativos; Grupo B: Moderados-Limitações Frágeis; Grupo C1: Ligeira Limitação Frágil; Grupo C2: Pré - Frágil e Grupo D: Limitações Mínimas/ Sem Limitações (IZQUIERDO et al., 2016, p. 15).

Olhando para fatores ligados a necessidade de monitoramento da saúde do idoso com recurso a alternativas de promoção da saúde (WHO, 2021), no caso, a prática do exercício físico e em particular o ExM (WHO, 2022), julgamos essencial a sua administração, pois, o sistema de saúde dos países Africanos não atende rotineira e/ou eficazmente aos idosos, agravando a situação dos determinantes sociais aos mesmos, pois, não são conhecidos programas de promoção de saúde para idosos, envolvendo programas de exercícios físicos multicomponente.

Sob ponto de vista legal, o artigo XVII do protocolo à carta africana dos direitos humanos e dos povos atinentes aos direitos dos idosos que designa a participação em programas e atividades recreativas, estabelece que compete aos Estados-membros desenvolver políticas que garantam os direitos dos idosos de desfrutar de todos os aspectos da vida, incluindo uma participação no desenvolvimento socioeconômico, programas culturais, lazer e desportos (UNIÃO AFRICANA, 2016, p. 9).

Em contraste com o marco legal patente na carta africana dos direitos humanos, Assunção et al. (2019) relatou a falta de cuidados de saúde especializados e direcionados às

reais necessidades dos idosos, como também um baixo acesso aos serviços sociais básicos destinados aos idosos. Apesar de existir legislação sobre os modelos de cuidados para os idosos e políticas de apoio social e de saúde, o povo ainda se depara com dificuldades no acesso e apropriação dessas políticas, sobretudo para as populações mais desfavorecidas.

A complexidade e a diversidade do processo de envelhecimento exigem que o fenômeno seja lido sob diversos prismas, por conseguinte, diversos autores têm-se debruçado sobre as perspectivas do envelhecimento, por se afigurar importante nos tempos atuais, pelo fato de ser uma área de múltiplos paradigmas, cujas abordagens teóricas atuam e se renovam ao mesmo tempo (BENGTSON et al., 2009; CARDOSO; ARAUJO, 2016; BORGES et al., 2017).

Na globalidade, as abordagens acerca do envelhecimento incluem considerações relativas aos campos sociais, psicossociais e comportamentais (HEGEL, 2003), além dos processos biológicos e genéticos (GANS et al., 2009). Pois, esta fase de desenvolvimento humano universal e natural, representado pelo ciclo biológico, condicionado pelos hábitos e variabilidade das formas com as quais se concebem os fatos sociais e históricos (GANS et al., 2009; BENGTSON et al., 2009).

Quando se aborda o envelhecimento, na concepção de categoria socialmente construída, suas representações na sociedade e a posição social assumida pelos idosos, são fornecidas pelos jovens e adquirem sentidos particulares em contextos históricos, sociais e culturais distintos (DEBERT, 2012), que também ocorre com outras etapas da vida, como infância, adolescência e juventude (MARQUES et al., 2010).

Ademais, essas fases não constituem propriedades que os indivíduos adquirem com o avanço da idade cronológica, mas são elaboradas simbolicamente com rituais que definem fronteiras entre idades pelas quais os indivíduos passam e que não são, necessariamente, as mesmas em todas as sociedades (DEBERT, 2006).

Tal como na teoria dialética de Hegel (2003), a abordagem fenomenológica busca compreender os sentidos da vida social, enquanto um constructo que contribui no entendimento das experiências dos indivíduos envelhecidos e da subjetividade do sentido da idade e do envelhecimento (MARQUES et al., 2010), sendo assim, o envelhecimento também é apreendido a partir da compreensão da idade (RIBEIRO, 2015).

Diante do exposto, os ExM são evidenciados na literatura enquanto um manancial físico que proporciona benefícios à saúde de idosos com distintas limitações físicas, sendo a sua administração inclusivamente vista como adequada para esta população (IZQUIERDO et al., 2016; LAZARUS et al., 2018; IZQUIERDO, 2019; FERNÁNDEZ-GARCÍA et al., 2022). Não

obstante, poucos idosos têm sido vistos em programas de exercício físico em Moçambique, tanto nas academias de saúde, como na rua e/ou em feiras municipais, porém ganhos fisiológicos foram evidenciados por Daca (2015) num estudo com desfechos biopsicossociais realizado em idosas de Moçambique.

Olhando para a dinâmica do idoso em Moçambique, associado com o arrolado anteriormente, parece que os esforços com vista a melhoria da qualidade de vida a partir da proposta do programa multicomponente surtirá efeitos se houver uma conjugação de esforços em todos setores desde o familiar (básico) até a implementação eficiente de políticas públicas adstritas a esse grupo populacional (macro), perpassando pela conjugação dos esforços dos profissionais da saúde, sendo que, os acadêmicos devem assumir a responsabilidade de “forçar” o poder político e a sociedade no geral a viabilizar políticas de bem-estar-social em prol da humanização das ações voltadas para os idosos.

Tendo em conta as projeções que indicam o crescimento abrupto da população idosa moçambicana (SUGAHARA; FRANCISCO, 2012b; MOÇAMBIQUE, 2017) e tendo como ponto crítico a inoperância das ações de políticas públicas (CASTEL-BRANCO; ANDRÉS, 2019); os desafios ligados aos determinantes sociais em Moçambique (MOÇAMBIQUE, 2018); e a necessidade de projetar e implantar ações de promoção da saúde na população idosa avança-se com a proposta de implementação do programa multicomponente com vista a apoiar no monitoramento/controlado da saúde física, cognitiva e psicológica dos idosos residentes em asilos ou centros de acolhimento de Moçambique na Província de Maputo, inspirando-se no protocolo de exercícios propostos no projeto VIVIFRAIL que envolve jogos, tarefas físicas e criatividade com intuito de contribuir na melhoria da qualidade de vida biopsicossocial da pessoa idosa.

O presente ensaio teórico precede a uma pesquisa de intervenção envolvendo idosos residentes em asilos ou centros de acolhimento. Assim, consideramos a tarefa de administração de ExM um momento de responsabilidade acadêmica, pelo carácter nobre que agrega no âmbito da saúde e não só, como também, contribuir na diversificação do conhecimento sobre a temática, visto ser de grande relevo e atual, porém ainda incipiente em termos de produção científica, o que justifica o interesse em aplicar este programa na população idosa de Moçambique.

O IDOSO EM MOÇAMBIQUE: Um olhar holístico da situação atual

A temática relativa ao ExM sobre as variáveis biopsicossociais em idosos de Moçambique não pode ser abordada sem atentar às significativas transformações em curso relativas à ineficácia de amparo quer ao nível familiar como social, visto que, verifica-se um fosso considerável, sobretudo em famílias com poucos recursos (CARVALHO, 2012; CASTEL-BRANCO & ANDRÉS, 2019), por um lado, pela dificuldade em sustentar os seus idosos e, por outro lado, pela ineficácia das instituições públicas na implementação das políticas públicas de proteção desta população (FRANCISCO, 2013).

À luz da Constituição da República de Moçambique, compete, em última análise, ao Estado enquanto guardião dos interesses do povo a responsabilidade de prover e velar pelo cumprimento das políticas públicas viradas à proteção do idoso conforme plasmado no artigo 124, n^{os} 1 e 2 designadamente:

(1) Os idosos têm direito à proteção especial da família, da sociedade e do Estado, nomeadamente na criação de condições de habitação, no convívio familiar e comunitário e no atendimento em instituições públicas e privadas, que evitem a sua marginalização; e (2) O Estado promove uma política de terceira idade (idoso) que integra ações de carácter económico, social e cultural, com vista à criação de oportunidades de realização pessoal através do seu envolvimento na vida da comunidade (MOÇAMBIQUE, 2018, p.20).

Contudo, esse preceito consagrado na lei fundamental do país não parece estar a ser executado eficazmente, avaliando pelo fluxo de anciãos que vivem em contextos inadequados nas grandes metrópoles do país (CASTEL-BRANCO; ANDRÉS, 2019), vislumbrando-se desta forma, no caso de atenção social ao idoso, uma ineficácia da implementação das políticas sociais adstritas a esse grupo populacional.

As relações sociais entre os homens vêm sendo conflituosas desde os tempos passados, a procura de mantimentos para a sobrevivência e as lutas pelos direitos iguais por parte dos governados e não só, são fenômenos que continuam patentes nos dias de hoje, ainda que com uma abordagem sofisticada. Conjunturalmente, a diminuição da força de trabalho, assim como a ação diminuta da vida humana e/ou o desrespeito à vida humana por parte de quem detém o capital (CARDOSO; ARAUJO, 2016), visto que, o idoso já não reúne condições de produção devido ao adiantar da idade, favorecendo à “minusclicação” do esforço pelo patronato que pouco faz para garantir uma aposentadoria digna, pela dedicação apresentada durante décadas de trabalho ao longo da juventude (MARX, 2013; LIBARINO; REIS, 2017); aliado à fraca implementação das políticas públicas de

proteção da pessoa aposentada e/ ou idosa (CASTEL-BRANCO; ANDRÉS, 2019), consubstanciada pela débil ação dos sindicatos e serviços de previdência social na reposição dos seus direitos (CARVALHO, 2012; CARDOSO; ARAUJO, 2016), apresentam se como elementos cruciais na definição de qualidade de vida e bem-estar deste grupo populacional, sobretudo em países em desenvolvimento, à semelhança de Moçambique.

Outra preocupação relaciona-se com o custo de vida em Moçambique que é consideravelmente alto se comparado com a renda de outros países da África Austral, o que de certa forma acaba agravando as dificuldades de certas famílias em absorver e proteger os seus idosos alegadamente pela escassez de recursos de sustento, por outro lado, pela ausência de ações claras de proteção deste grupo populacional em Moçambique, colocando-o, muitas vezes, a viver fora do ambiente familiar e por vezes sem abrigo; caso não seja acolhido por instituições de caridade para asilo, fenômeno que confina boa parte de idosos na rota da vulnerabilidade social (FRANCISCO; SUGAHARA, 2014; HELP AGE INTERNATIONAL, 2015).

Em Moçambique, o aumento populacional e o índice de dependência do idoso demonstra uma relação, na maioria dos casos, de dependência progressiva desta população em função à população em idade ativa, que se afigura um défice de qualidade de vida da população idosa (SUGAHARA; FRANCISCO, 20112b; SUGAHARA; FRANCISCO, 20112c).

Se por um lado, denota-se ambiente de instabilidade no seio da vida da maioria dos idosos, configurado pelas mazelas abruptas da inoperância das políticas sociais que em boa análise desfavorecem os sujeitos aludidos, nomeadamente em relação a questões de assistência à saúde e psicológica (MENETE, 2018); por outro lado, as comorbidades agravadas devido ao estilo de vida e hábitos alimentares inadequados (FRANCISCO; SUGAHARA, 2015), afiguram-se o cerne da grande problemática antagônica ao envelhecimento saudável, bem-estar e longevidade dos anciões.

Em contraste com Brasil, sendo também um país em desenvolvimento, mas que apresenta um ritmo acelerado de envelhecimento populacional (COSTA et al., 2020), a estrutura etária da população moçambicana é muito jovem (típica de uma população subdesenvolvida), ainda assim, existe, no entanto, uma parte dela que sobrevive até à velhice (FRANCISCO, 2013).

Sendo que a percentagem de idosos em Moçambique continua relativamente baixa, comparativamente a outros grupos populacionais, não é menos verdade que este efetivo de aproximadamente 5% totaliza em termos absolutos, mais de um milhão de pessoas. Um número suficientemente elevado para não ser ignorado, principalmente quando os sistemas de proteção social formais mostram-se incapazes de os absorver e assistir nos programas de segurança social básica, obrigatória e/ou complementar que dispõem (FRANCISCO, 2013).

As duas legislações aprovadas e publicadas no Boletim da República de Moçambique em vigor no País, relacionadas a determinantes sociais, nomeadamente (1) a resolução nº 12/98 de 09 de Abril, que aprova a Política de Saúde e a Estratégia da sua Implementação e estabelece que os determinantes sociais e de saúde em Moçambique são bastante baixos motivados pela pobreza extrema a que a população está sujeita; e (2) a resolução nº 13/2021 de 16 de Abril que aprova a política da ação social desenvolvida no intuito de reverter a realidade da qual a maioria da população se encontra hoje a viver em situações extremas para um ser humano, nomeadamente a indigência, a pobreza absoluta e exclusão social (MOÇAMBIQUE, 1998, p. 54; MOÇAMBIQUE, 2021, p. 433).

Mesmo com esses instrumentos legais aprovados, a situação social de muitos idosos ainda se depara com diversos desafios de ordem social e material, avaliando pelo fluxo destes nos lares de amparo e em locais impróprios para habitação. Verifica-se também uma divergência relativamente à essência conceitual dos determinantes sociais da saúde que devem ser entendidos como os fatores sociais, econômicos, culturais étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e fatores de risco na população (BUSS, 2009); e não apenas circunscritos a aspetos de carência material conforme se depreende na legislação em alusão.

As cifras acima dão a ideia da progressão do crescimento da população idosa de Moçambique ainda que esse incremento se preveja ser ténue (SUGAHARA; FRANCISCO, 2012a), devido aos desafios relacionados com a pobreza, baixa esperança de vida e taxas de mortalidade elevadas ainda que o rápido crescimento populacional também se afigura evidente (FRANCISCO, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como considerações finais do presente ensaio teórico destacamos a importância da intervenção com base em programas multicomponentes na população idosa, sendo preponderante devido aos seus benefícios para a promoção da saúde que são amplamente evidenciados na literatura.

Os programas multicomponentes podem ajudar na melhora da qualidade de vida dos idosos por: (1) Melhorar a aptidão física a partir da prática de exercícios físicos que ajudam a fortalecer os músculos, os ossos, coração e os mantendo ativos e independentes; (2) Reduzir o risco de doenças crônicas; (3) Controlar os fatores de risco para doenças crônicas, como a pressão arterial, o colesterol e o açúcar no sangue. Isso pode ajudar a prevenir ou retardar o desenvolvimento de doenças crônicas (diabetes, doenças cardíacas e derrame); (4) Melhorar a saúde mental a partir da redução do estresse, da ansiedade e da depressão; (5) Aumentar a independência por ajudar a manter a força e a mobilidade com maior impacto na realização de tarefas cotidianas (vestir, tomar banho e cozinhar).

O estudo da intervenção no idoso acrescido pela abordagem do envelhecimento saudável, bem-estar e longevidade, pode ajudar também na orientação, planejamento e implementação eficaz de políticas públicas e sociais. Essas políticas podem ajudar a garantir que os idosos vivam uma vida longa, saudável e plena.

Além do que foi pontuado acima, recomendamos que o governo de Moçambique considere as seguintes ações para a promoção do envelhecimento saudável da população idosa:

- (1) Criar mecanismos de educação e incentivo da população sobre a importância da prática regular de atividade física para a saúde dos idosos;
- (2) Promover a participação dos idosos em atividades que envolvam práticas físicas, ações de socialização e não só;
- (3) Fornecer apoio social e econômico aos idosos.

Visto que, ações como essas podem ajudar a garantir que os idosos em Moçambique tenham uma vida longa, saudável e plena.

REFERÊNCIAS

ACSM & AHA. **Physical Activity and Public Health in Older Adults**: Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. 2007. *Circulation*, v. 116, p. 1094-1105.

ASSUNÇÃO, Marta Regina Soares de; PINTO, Susana Isabel Mendes; JOSÉ, Helena Maria Guerreiro. **Public and health policy for the aged in Africa to the South of Saara**. *Rev Bras Enferm*. 2020 Jul 8;73Suppl 3(Suppl 3):e20190313. English, Portuguese. doi: 10.1590/0034-7167-2019-0313. PMID: 32667415.

BENGTSON, Vern; GANS, Daphna; PUTNEY Norella M; *et al.* **Theories about age and aging**. *Handbook of theories of aging*. 2 ed. 2009.

BERTHÉ, Abdramane; BERTHÉ-SANOU, Lalla; KONATÉ, Blahima; HIEN, Hervé; TOU, Fatomata; DRABO, Maxime, *et al.* **Les personnes âgées en Afrique subsaharienne**: une population vulnérable, trop souvent négligée dans les politiques publiques [The elderly in sub-Saharan Africa: a vulnerable population often ignored in public policy]. *Sante Publique*. 2013 May-Jun; v. 25, n. 3, p. 367-371. French. PMID: 24007913.

BOUAZIZ, Walid; LANG, Pedro Olivier; SCHMITT, Elis; KALTENBACH, Georges; GENY, Bernardo; VOGEL, Thomas. **Health benefits of multicomponent training programmes in seniors**: a systematic review. *Int J Clin Pract*. 2016 Jul; v. 70, n. 7, p. 520-536. doi: 10.1111/ijcp.12822. Epub 2016 Jun 13. PMID: 27291143.

BORGES, Eliane; BATISTA, Kênia Rejane Oliveira; ANDRADE, Leonardo Eisenhohr; SENA, Paula Letícia Santos Costa; SOARES, Nara Michelle Moura; SILVA, Fernanda Borges; *et al.* O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. *In* Dantas EHM, Santos CA de S, Organizadores. **Aspectos**

biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017, p. 17-46.

BUSS, Paulo Marchiori. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. *In*: CZERESNIA D, FREITAS CM. de. (Orgs.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências**. 2 ed. rev. e amp. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009, p. 19-42.

CARDOSO; Mariana de Castro Brandão; ARAÚJO, Tânia Maria. **Os Centros de Referências em Saúde do Trabalhador e as ações em saúde mental: um inquérito no Brasil**. *Rev Bras Saúde Ocup* 2016, p. 41-47.

CARVALHO Maria Irene de. **Envelhecimento e cuidados domiciliários em instituições de solidariedade social, Lisboa: Coisas de ler**, 2012.

CASAS-HERRERO, Alvaro; IZQUIERDO, Mikel. **Physical exercise as an efficient intervention in frail elderly persons**. *An Sist Sanit Navar*, 2012; v. 35, n. 1, p. 69-85.

CASEROTTI, Paolo; AAGAARD, Por; PUGGAARD, Lis. **Changes in power and force generation during coupled eccentric–concentric versus concentric muscle contraction with training and aging**. *Eur J Appl Physiol*, 2008; v. 103, n. 2, p. 151-161. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0678-x>. Acesso em: 05 Nov. 2022.

CASSIANO, **Andressa do Nascimento; SILVA, Thiago Santos da; NASCIMENTO, Carlos Queiroz do; WANDERLEY, Emília Maria; PRADO, Eduardo Seixas; SANTOS, Tásycya Morganna de Moraes; et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2020Jun; v. 25, n. 6, p. 2203-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>. Acesso em: 01 Nov. 2022.

CASTEL-BRANCO, Ruth; ANDRÉS, Rubén Vicente. **Rumo a uma Segurança Social Universal para a Pessoa Idosa em Moçambique**. OIT, 2019.

COSTA, Gabriela Abreu Paes Ccarneiro da; O'DWYER, Gisele; CARVALHO, Yasmin de Sousa; CAMPOS, Hisbello da Silva; RODRIGUES, Nádia Cristina Pinheiro. **Perfil de atendimento de população idosa nas Unidades de Pronto Atendimento do município do Rio de Janeiro**. *Saúde debate* [Internet]. 29º de junho de 2020 [acesso em 2022 Novembro 01]; v. 44, n. 125, p. 400-410. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/2997>. Acesso em: 01 Out. 2022.

DACA, Timóteo Salvador Lucas. **Estudo comparativo dos efeitos biopsicossociais de dois programas de AF para idosas em Moçambique**. Tese de doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2015.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Universidade de São Paulo / FAPESP, 2012.

DEBERT, Guita Grin. Antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. *In*: Barros MML de. (Org.). **Velhice ou Terceira Idade?** Rio de Janeiro: FGV. 2006.

DONOGHUE, Orna; SAVVA, George; CRONIN, Hilary; KENNY, Rosa Anne; HORGAN Frances. **Using timed up and go and usual gait speed to predict incident disability in daily activities among community-dwelling adults aged 65 and older**. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 95, 2014, p. 1954-61. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.06.008>. Acesso em: 01 Out. 2022.

DZIECHCIAŻ, Malgorzata; FILIP, Rafal. **Biological psychological and social determinants of old age**: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 2014; v. 21, n. 4, p. 835-8.

FERNÁNDEZ-GARCÍA, Ángel Iván; MORADELL, Ana; NAVARRETE-VILLANUEVA, David; SABÍAS-PERIE, Jorge; PÉREZ-GOMEZ, Jorge; ARA, Inácio; *et al.* **Effects of Multicomponent Training Followed by a Detraining Period on Frailty Level and Functional Capacity of Older Adults with or at Risk of Frailty**: Results of 10-Month Quasi-Experimental Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022; 19, v. 12417, 19, p. 2-23. Disponível em <https://doi.org/10.3390/ijerph191912417>. Acesso em: 01 Nov. 2022.

FORTES-FILHO, Sileno de Queiroz. **Desempenho físico como preditor de declínio funcional, hospitalização e sobrevida em idosos com condição clínica descompensada em hospital dia**: Estudo de coorte prospectivo. 2009. Tese de doutorado. Universidade de São Paulo, 2019

FRANCISCO, António. **Ação social produtiva em Moçambique**: uma falsa solução para um problema real. e Instituto de Estudos Sociais e Económicos (IESE), Maputo.2013. p. 357-93.

FRANCISCO, António; SUGAHARA, Gustavo. **Moçambique é o 95º no Índice Global de Idosos**: Um dos Piores Países para Viver e Envelhecer. *Savana* Nº 1082 Outubro, 2014, p. 14-15.

FRANCISCO, António; SUGAHARA, Gustavo. **Moçambique**: Um dos Piores Países para os Idosos. Porquê?. *Bolentim* No 81 Outubro, 2015, p. 14-15.

GANS, Daphna; PUTNEY, Norella M; BENGTSON, Vern L; *et al.* **The future of theories of aging**. *Handbook of theories of aging*. 2 ed. 2009.

GILLESPIE, Lesley D; ROBERTSON, Clare M; GILLESPIE, William J; SHERRINGTON, Catherine; GATES, Simon; CLEMSON, Lindy; *et al.* **Interventions for preventing falls in older people living in the community**. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Sep 12;2012(9):CD007146. doi: 10.1002/14651858.CD007146.pub3. PMID: 22972103; PMCID: PMC8095069.

HEGEL, Georg Wilhelm Friedrich. **fenomenologia do espírito**. Editora vozes, Rio de Janeiro, 2003.

HELP AGE INTERNATIONAL. **Global Age Watch Index 2015**: Insight Report. HelpAge International, London. 2015.

IKEGAMI, Érica Midori; SOUZA, Lara Andrade; TAVARES, Darlene Mara dos Santos; RODRIGUES, Leiner Resende. **Capacidade Funcional E Desempenho Físico De Idosos Comunitários**: Um Estudo Longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; v. 25, n. 3, p. 1083–1090. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.18512018>. Acesso em: 10 Nov. 2022.

IZQUIERDO, Mikel. Prescripción de ejercicio físico. **El programa Vivifrail como modelo**. *Nutr Hosp* 2019; v. 36, n. 2, p. 50-56. Disponível em <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02680>.

IZQUIERDO, Mikel; RODRÍGUEZ-MAÑAS, Leocadio; CASAS-HERRERO, Alvaro; *et al.* **Is it ethical not to rescribe physical activity in the elderly frail?** *J Am Med Dir Assoc* 2016; v. 17, n. 9, p. 779-781.

KEEVIL, Victória; COOPER, André; WIJNDAELE, Katrien; LUBEN, Roberto; WAREHAM, Nicholas; BRAGE, Soren; KHAW, Kay-Tee. **Objective Sedentary Time, Moderate-to-Vigorous Physical Activity, and Physical Capability in a British Cohort**. *Med Sci Sports Exerc*. 2016 Mar; v. 48, n. 3, p. 421-429. doi: 10.1249/MSS.0000000000000785. PMID: 26501232; PMCID: PMC4762192.

KWAN, Rick. Yc; LEE, Débora; LEE, Paulo; TSE, Mimi; CHEUNG, Daphne Sk; THIAMWONG, Ladda; *et al.* **Effects of an m-health brisk walking intervention on increasing physical activity in older people with cognitive frailty**: pilot randomized controlled trial. *JMIR mHealth uHealth*. 2020. 8:7. doi.org/10.2196/16596 doi: 10.2196/16596.

LAPORTE, Ronald E; MONTOYE, Henry J; CASPERSEN, Carl J. **Assessment of physical activity in epidemiologic research**: problems and prospects. *Public Health Report*. 1985, v. 100, n. 2, p. 131-139.

LAZARUS, Norman; IZQUIERDO, Mikel; HIGGINSON, Irene; *et al.* **Exercise Deficiency Diseases of Ageing**: The Primacy of Exercise and Muscle Strengthening as First Line Therapeutic Agents to Combat Frailty. *J. American Medical Dir Assoc* 2018. In press.

LIBARINO, Ducilene de Souza; REIS, Luciana Araújo dos. **Envelhecimento e trabalho**: uma revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica da FAINOR, Vitória da Conquista*. 2017, v. 10, n. 1, p. 2–18.

LINS. Maria Eduarda Morais; MARQUES Ana Paula de Oliveira; LEAL, Márcia Correra Campos; BARROS, Renata Laise de Moura. **Risco de fragilidade em idosos comunitários assistidos na atenção básica de saúde e fatores associados**. *Saúde debate* [Internet]. 2019 [Acesso em: 2022 Novembro 01]; v. 43, n. 121, p. 520-529. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/1689>. Acesso em: 01 Nov. 2022.

MARQUES, Elisa; MOTA, Jorge; MACHADO, Leandro; SOUSA, Filipa; COELHO, Margarida; MOREIRA, Pedro; *et al.* **Multicomponent Training Program with Weight-Bearing Exercises Elicits Favorable Bone Density, Muscle Strength, and Balance Adaptations in Older Women**. *Calcified Tissue International*, [s.l.], 88(2):117-129, 27 nov. 2010. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1007/s00223-010-9437-1>. Acesso em: 20 Nov. 2022.

MARX, Karl. **O capital**: crítica da economia política. São Paulo: Boitempo, 2013, Livro I, p. 246-342.

MENETE, Eduardo Rodolfo. **A Implementação de Políticas Públicas de Redução da Pobreza em Moçambique**: O caso do FDD e PSSB (2006 a 2017). Tese de Doutorado: UFRGS, 2018.

MOÇAMBIQUE, **Constituição da República de Moçambique-CRM**. Maputo: Imprensa Nacional de Moçambique, 2018.

MOÇAMBIQUE. **Boletim da República de Moçambique**. Maputo: Conselho de Ministros. BR I série nº 14, 1998, 52-57.

MOÇAMBIQUE. **Boletim da República de Moçambique**. Maputo: Conselho de Ministros. BR I série nº 72 de 16 de Abril, 2021, 434-438.

MOÇAMBIQUE. Instituto Nacional de Estatística. **IV Recenseamento Geral da População e Habitação**. Portal do Instituto Nacional de Estatística: INE. 2017.

NAÇÕES UNIDAS. **Envelhecimento**, 2022.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD-OMS. **Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida**: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra. 2016.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. **A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional**. Revista Interinstitucional de Psicologia, v. 8, n. 2, p. 269-283, Edição Especial, dezembro, 2015.

RODRIGUES, Wisla Keile Medeiros; ROCHA, Saulo Vasconcelos; VASCONCELOS Lelia Renata Carneiro; DINIZ, Keila de Oliveira. **Exercício físico e incapacidade funcional em idosos da zona rural de um município do nordeste do Brasil**. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, v. 28, n. 1, p. 126-132, jan./mar., 2015.

ROMERA-LIEBANA, Laura; ORFILA, Francesc., SEGURA, Josep Maria; REAL, Jordi; FABRA, Maria Lluïsa; MÖLLER, Mercedes., *et al.* **Effects of a primary care-based multifactorial intervention on physical and cognitive function in frail, elderly individuals: a randomized controlled trial**. J. Gerontol. Series A. 2018. 73:12. doi: 10.1093/gerona/glx259.

SANTOS, Diana; SILVA, Analisa; BAPTISTA, Fátima; SANTOS, Rute; VALE, Suzana; MOTA, Jorge; SARDINHA, Luís. **Sedentary behavior and physical activity are independently related to functional fitness in older adults**. Exp Gerontol. 2012 Dec; v. 47, n. 12, p. 908-1012. doi: 10.1016/j.exger.2012.07.011. Epub 2012 Aug 1. PMID: 22884978. Acesso em: 02 Nov. 2022.

SILVA, Raquel Conceição da; MONTEIRO, Estêvão Rios; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. **Efeito do treinamento de força sobre a capacidade funcional de idosos ativos: uma revisão sistemática**. Research, Society and Development. 2021, v. 10, n. 12, p. 1-11, e47101220148, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20148>. Acesso em: 01 Dez. 2022.

SUGAHARA, Gustavo; FRANCISCO, António. **Desafios da Duplicação da População Idosa em Moçambique**. IESE, Maputo. 2012b.

SUGAHARA, Gustavo; FRANCISCO, António. Idosos em Moçambique: Romper a Conspiração do Silêncio, *in*: Brito, L. de, Castel-Branco, C.N., Chichava, S., Francisco, A. (Eds.), **Desafios Para Moçambique 2012**. IESE, Maputo, pp. 295–331. 2012a.

SUGAHARA, Gustavo; FRANCISCO, António. **The Doubling Elderly: Challenges of Mozambique's Ageing Population**. Ideas Boletim No 46e. 2012c.

TING-FU, Lai; YUNG, Liao; CHIEN-YU, Lin; WAN-CHI, Huang; MING-CHUN, Hseuh; DING-CHENG, Chan. **Moderate-to-vigorous physical activity duration is more important than timing for physical function in older adults**. *Sci Rep* 10, 21344. 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78072-0>. Acesso em: 01 Nov. 2022.

UINÃO AFRICANA. **Protocolo à carta africana dos direitos do homem e dos povos, relativo aos direitos dos idosos em África**. Adis Abeba, 2016.

UNFPA, HELP AGE INTERNATIONAL. **Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge**. UNFPA and HelpAge International, New York. 2012.

VIEIRA, Leonardo Araujo; CRUZ Jean Leite da; RAZUK, Milena; RINALDI, Natália Madalena *et al.* **Analysis of postural control and muscle function performance of older adults participating in a multicomponent exercise program in primary health care**. *Geriatr Gerontol Aging*. 2022; v. 16: e0220007, n. 16, p. 2-11. Disponível em <https://doi.org/10.53886/gga.e0220007>. Acesso em: 04 Nov. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Global status report on physical activity**. Geneva. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. **Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion**. Physical Activity for various population groups – Aging Population. 2021.

YOON, DH; LEE, Jun-Young; SONG, Wook. **Effects of resistance exercise training on cognitive function and physical performance in cognitive frailty**: a randomized controlled trial. The journal of nutrition, health and aging. 2018. 22:8. doi: 10.1007/s12603-018-1090-9

NOTAS DE AUTOR

AGRADECIMENTOS – não se aplica

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA - não se aplica

FINANCIAMENTO - não se aplica.

CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM - não se aplica.

APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - não se aplica.

CONFLITO DE INTERESSES - não há conflitos de interesse.

LICENÇA DE USO

Os autores cedem à **Motrivivência - ISSN 2175-8042** os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution Non-Comercial ShareAlike \(CC BY-NC SA\) 4.0 International](#). Esta licença permite que **terceiros** remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, desde que para fins **não comerciais**, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico desde que adotem a mesma licença, **compartilhar igual**. Os **autores** têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico, desde que para fins **não comerciais e compartilhar com a mesma licença**.

PUBLISHER

Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. LaboMídia - Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Publicado no [Portal de Periódicos UFSC](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

EDITORES

Mauricio Roberto da Silva, Giovani De Lorenzi Pires, Rogério Santos Pereira.

EDITOR DE SEÇÃO

Letícia de Assis

REVISÃO DO MANUSCRITO E METADADOS

Comissão Editorial

HISTÓRICO

Recebido em: 07.04.2023

Aprovado em: 05.01.2024