



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ- REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA –
PROEAD - PARFOR/UEPB/CAMPUS IV
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARIA JOSÉ GALDINO FARIAS

**OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS
IDOSOS**

**CATOLÉ DO ROCHA
2019**

MARIA JOSÉ GALDINO FARIAS

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS
IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Me Benedita Ferreira Arnaud

CATOLÉ DO ROCHA
2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do

F224e Farias, Maria José Galdino.

Os exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida dos idosos [manuscrito] / Maria Jose Galdino Farias. - 2019.

32 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Catolé do Rocha , 2019.

"Orientação : Profa. Ma. Benedita Ferreira Arnaud ,
Coordenação do Curso de Ciências Agrárias - CCHA."

1. Idoso. 2. Envelhecimento. 3. Qualidade de vida. 4.
Atividade física. I. Título

21. ed. CDD 615.2

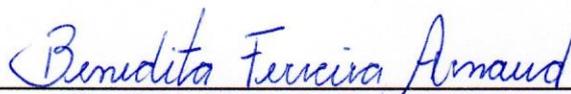
MARIA JOSÉ GALDINO FARIAS

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA
DOS IDOSOS

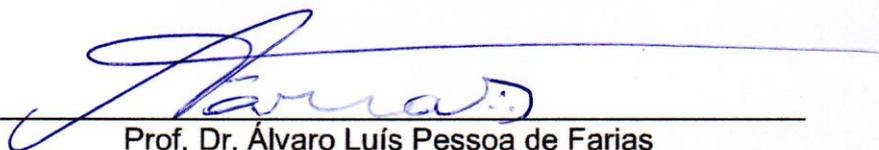
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a Coordenação do Curso de
Licenciatura em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciada em Educação Física.

Aprovada em: 23/11/2019.

BANCA EXAMINADORA



Profª Me Benedita Ferreira Arnaud
(Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
(Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Me Eianny Cecília de Abrantes Pontes de Almeida
(Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Ao meu amado pai, Constantino Alcides
Galdino (in memoriam) pela dedicação,
companheirismo e amizade.
DEDICO.*

“Velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza.”

Aristóteles

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 A EDUCAÇÃO FÍSICA E A ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO	10
2.1 A Educação Física, os exercícios físicos e atividades físicas.....	10
2.2 Considerações sobre o Idoso, a velhice e a “Terceira idade”	13
2.3 Atividade Física x Envelhecimento.....	17
3 OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS	19
3.1 Atividades físicas recomendadas para a terceira idade.....	19
3.2 Os programas destinados à prática de exercícios físicos para idosos.....	20
3.3 Os benefícios da atividade física na terceira idade.....	24
4 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS	28

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

PHYSICAL EXERCISES IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY

FARIAS, Maria José Galdino*

RESUMO

A prática da atividade física tornou-se mais comum na sociedade por ser reconhecida por muitos profissionais da área da saúde como um meio de prevenção de diversas patologias. Nesta perspectiva, a atividade física tem sido reconhecida pelos benefícios promovidos nos praticantes, e por isso há esta relação no combate e prevenção de doenças. O presente artigo tem como objetivo analisar a importância dos exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida dos idosos e como estímulo a uma velhice saudável. Quanto à metodologia utilizada, trata-se de uma pesquisa bibliográfica descritiva e seu teor estritamente qualitativo. O estudo é baseado em referenciais teóricos de vários autores, tais como: Matsudo (2000), Okuma (1998) Faria (2016) dentre outros, bem como em documentos oficiais a exemplo da Política Nacional do Idoso (PNI). Podemos concluir com esse trabalho que a prática de exercício físico evidencia uma estratégia capaz de, não apenas estimular, mas criar a oportunidade para a população idosa adotar um estilo de vida saudável ocasionando assim a emancipação física e a manutenção da capacidade funcional do idoso, resultando em melhor qualidade de vida dessa população. Para tanto um programa adequado de atividade física é um importante meio de prevenção, recuperação e promoção da saúde na terceira idade.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Qualidade de vida. Atividade física.

ABSTRACT

The practice of physical activity has become more common in society as it is recognized by many health professionals as a means of preventing various pathologies. In this perspective, physical activity has been recognized for the benefits promoted by practitioners, and so there is this relationship in combating and preventing disease. This article aims to analyze the importance of physical exercise in improving the quality of life of the elderly and as a stimulus to a healthy old age. Specific objectives: to verify the benefits of physical activity in relation to activities of daily living for the elderly; understand how exercise can be a promoter of a better quality of life for the elderly; mention the aspects of aging, exercise programs, and

* Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, mariajosegaldino@gmail.com

the risks of physical inactivity. As for the methodology used, it is a descriptive bibliographic research and its strictly qualitative content. The study is based on theoretical references of several authors, such as: Matsudo (2000), Okuma (1998) Faria (2016) among others, as well as official documents such as the National Policy of the Elderly (PNI). We can conclude from this work that the practice of physical exercise evidences a strategy capable of not only stimulating, but creating the opportunity for the elderly population to adopt a healthy lifestyle, thus leading to physical emancipation and maintenance of the functional capacity of the elderly, resulting better quality of life of this population. Therefore, an adequate program of physical activity is an important means of prevention, recovery and health promotion in old age.

Keywords: Elderly. Aging. Quality of life. Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho parte da necessidade de refletir sobre os efeitos dos exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida dos idosos. A literatura aponta que o envelhecimento populacional em idosos é um processo natural e se manifesta por desgastes das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, acontece de forma progressiva e irreversível. O momento em que estas transformações surgem, quando passam a ser percebidas e como evoluem, diferencia-se de um indivíduo para o outro.

Configura-se como uma das preocupações nos dias de hoje, no que condiz a saúde pública no aumento de pessoas que não fazem nenhum uso em relação à prática da atividade física ou exercício físico, contribuindo assim para uma baixa qualidade de vida.

De acordo com o ministério da saúde entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Há uma diferença entre atividades e exercícios físicos. São várias as atividades desenvolvidas por nós durante o dia. São elas, as ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer, outros), o deslocamento (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais, outros), enquanto que, o exercício físico define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da condição física, de

habilidades motoras ou a reabilitação orgânica funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de intensidade moderadas ou vigorosas. (NAHAS, 2019, p. 09)

Com os avanços da tecnologia, as pessoas passaram a adquirir um estilo de vida moderno, e este estilo de vida mais cômodo influenciou e ainda influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas, pois a prática regular de uma atividade física está associada a vários benefícios físicos e psicológicos. (SHEPHARD, 1995, p. 290).

A prática da atividade física tornou-se mais comum na sociedade por ser reconhecida por muitos profissionais da área da saúde como um meio de prevenção de diversas patologias.

Nesta perspectiva, a atividade física tem sido reconhecida pelos benefícios promovidos nos praticantes, e por isso há esta relação no combate e prevenção de doenças. Baseando-se nestas considerações, o presente trabalho objetiva analisar os benefícios da atividade física para a prevenção e manutenção da saúde e qualidade de vida do idoso. Os objetivos específicos se encaminham no sentido de: Verificar os benefícios da atividade física em relação às atividades da vida diária para os idosos; Entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para o idoso; mencionar os aspectos do envelhecimento, os programas para a prática de exercícios e, ainda, os riscos decorrentes do sedentarismo.

A pesquisa configura-se como bibliográfica descritiva e seu teor qualitativo. O estudo é baseado em referenciais teóricos de vários autores, tais como: Matsudo (2000), Okuma (1998) Souza (2002) dentre outros, bem como em documentos oficiais a exemplo da Política Nacional do Idoso (PNI).

O referido trabalho contempla várias etapas ao longo de seu desenvolvimento. O tópico 2 discorre sobre *A Educação Física e a atenção à saúde do idoso*, destacando a educação física e os exercícios físicos; a caracterização do Idoso ou a “Terceira idade”; atividade física x envelhecimento.

O tópico 3 apresenta a discussão sobre *Os Exercícios Físicos na qualidade de vida dos Idosos*. Traz reflexões sobre as atividades físicas recomendadas para a terceira idade; os programas destinados à prática de exercícios físicos para idosos e por fim os benefícios da atividade física na terceira idade, discussões com base em autores renomados, como também, comentários feitos pela autora do artigo, acerca das citações.

Para finalizar foram apresentadas as considerações finais com base no tema central que originou esta investigação. Espera-se que este trabalho evidencie e incentive a relevância da prática dos exercícios físicos durante o processo de envelhecimento, pois a inatividade pode causar grandes prejuízos ao idoso, acelerando o decréscimo da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas do dia a dia.

2. A EDUCAÇÃO FÍSICA E A ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

2.1 A Educação Física, os exercícios físicos e atividades físicas

A Educação Física é uma disciplina essencial tanto no desenvolvimento das crianças quanto no processo de aprendizagem. Segundo Ávila e Frison (2012, p. 182), trata-se de:

Uma das disciplinas, integrada à proposta pedagógica da escola, que pode ajudar no ensino de estratégias de aprendizagem desde a Educação Infantil é a Educação Física. Uma das maneiras de como esse processo de ensino de estratégias pode acontecer é a de o professor de Educação Física promover, paralelo ao ensino dos conteúdos específicos da disciplina, o ensino de estratégias de aprendizagem por meio de brincadeiras e jogos pedagógicos.

É importante ressaltar que os professores de educação física tem importante papel no processo de aprendizagem dos alunos. O mesmo é considerado como um mediador entre o aluno e o mundo, estimulando e proporcionando avanços no desenvolvimento do educando. Assim, o aluno passa a ser, não somente um sujeito que aprende, mas aquele que aprende em contato com os demais, com a sociedade. Os procedimentos pedagógicos, portanto, passam a ser essenciais na aprendizagem e na transmissão dos conhecimentos (BASEI, 2008, p. 123).

A prática da educação física escolar proporciona não apenas o desenvolvimento relacionado ao corpo, mas também auxilia no processo de aprendizagem por meio de jogos e brincadeiras, e auxilia na transmissão de valores e conceitos, contribuindo para a convivência em grupos.

Assim, observa-se que o professor desta disciplina age como um mediador entre o conhecimento e as reflexões, estimulando os alunos a repensarem no significado dos movimentos. O processo de ensino aprendizagem que utiliza a

diversidade nas metodologias proporciona um conhecimento mais significativo (NUNES; CARTIER, 2010, p. 27).

Nesse contexto, em relação à Educação Física, a Secretaria de Educação Fundamental (1997, p. 58), por meio dos Parâmetros Curriculares Nacionais esclarece:

Sabe-se, hoje, que exercitar ou disciplinar o corpo não resulta obrigatoriamente na formação completa do ser humano. Sabe-se, por exemplo, que o caráter pode ser corrompido pelas glórias do esporte, favorecendo a atitude de obter a vitória a qualquer custo e até mesmo com o uso de drogas. Sabe-se, ainda, que a integração social pode transformar-se em desintegração, com guerras entre torcidas e brigas dentro de campos e quadras. [...] Assim, nas aulas de Educação Física o professor deverá sempre contextualizar a prática, considerando suas várias dimensões de aprendizagem, priorizando uma ou mais delas e possibilitando que todos os seus alunos possam aprender e se desenvolver (BRASIL, 1997).

Ainda, quanto à importância da Educação Física no ensino-aprendizagem, Alves (2011, p. 21) destaca que a Educação Física é uma disciplina educacional que trabalha além do físico, o intelecto e as relações sociais e não deve somente restringir-se aos conteúdos ligados à esportivização (iniciação e treinamento esportivo). Seus conteúdos, segundo o autor, devem atender às necessidades da formação integral do cidadão e não mais trabalhar de forma isolada, em que seu fim é sua simples prática, mas sim integrada à proposta de formação.

A educação física pode se vincular aos projetos interdisciplinares e às disciplinas científicas devido ao seu modo multidimensional. O seu ensino, segundo Gonzáles e Fraga (2012, p. 43) pode envolver conhecimentos das mais diversas áreas, pois há um complexo de saberes e conteúdos com os quais a disciplina atua.

Constata-se, portanto, que a sua prática é fundamental para os alunos, pois além de proporcionar um melhor desenvolvimento físico, corporal, permite que os mesmos adquiram conhecimentos e tenham resultados positivos no processo de aprendizagem. É preciso, assim, que o professor de Educação Física estimule todas as habilidades dos alunos por meio de atividades que possam ser eficazes a esse processo.

Ao longo de sua história, percebe-se que o homem avança quanto às possibilidades que se referem ao aumento da expectativa de vida. O progresso das ciências médicas atuando na prevenção, tratamento e controle de doenças, melhoria

das condições sociais, políticas, econômicas e a adoção de um estilo de vida mais saudável são fatores importantes para que se comece a almejar um modo de vida distinto do que até então era buscado, na tentativa de sistematizar uma nova perspectiva para a vida da população da terceira idade, destacando-se ampliar sua expectativa de vida com qualidade.

Por definição, exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN, 1985, p.126-131). Diante dessa perspectiva, o exercício físico deverá apresentar conceito mais restritivo do que a atividade física.

O exercício físico, muitas vezes é confundido com atividade física, mas não deve ser entendida como sendo sinônimo, pois é considerada uma subcategoria da atividade física.

A princípio, as categorias da atividade física contribuem para o estabelecimento do gasto energético/dia, apenas a demanda energética induzida pelo envolvimento em atividades esportivas e em programas de condicionamento físico. As atividades voltadas ao condicionamento físico devem ser planejadas, estruturadas e, uns mais do que outras, repetidas, resultando modificações nos componentes da aptidão física.

Em grande parte dos países em desenvolvimento, mais de 60% dos adultos não praticam um nível adequado, sendo que a pessoa mais sujeita ao sedentarismo é: o idoso, a pessoa de nível socioeconômico mais baixo e o indivíduo incapacitado (MONTTI, 2007, p.1).

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter a saúde, porque beneficia variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. Portanto, uma vida ativa, não sedentária, é um fator que contribui significativamente para o bem-estar das pessoas e que auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas, além de exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Em se tratando do conceito de atividade física e aptidão física, Pitanga (2002, p.51) enfatiza que a atividade física é uma opção do indivíduo, adquirindo hábitos de realizar, ou seja, é uma ação comportamental e a aptidão física é tida como por

partes genéticas, o ser humano já nasce com habilidades em uma determinada ação e deve ser aperfeiçoada.

É importante destacar as atividades físicas ou exercícios físicos para a manutenção da saúde, também lançar um olhar nos aspectos fisiológicos tendo seu principal enfoque nos elementos motores, buscando apresentar a forma benéfica com a qual o exercício atua nas capacidades de coordenação motora e psicomotora.

Nesta análise, Matsudo e Matsudo (2000) apud Assumpção et al (2002, p. 2) afirmam que:

Os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Está comprovada que quanto mais ativa é a pessoa, menos limitações físicas ela tem, pois são inúmeros os benefícios que a prática de exercícios físicos promove, dentre eles está à capacidade funcional do indivíduo, conforme afirma Franchi e Montenegro (2005, p. 154) que em outrora a atividade física recomendada para idosos eram os aeróbicos, hoje em dia é relevante exercícios que envolvem força e flexibilidade, melhorando e mantendo a capacidade funcional do indivíduo idoso.

2.2 Considerações sobre o Idoso, a velhice e a “Terceira idade”

A categoria “idoso” é concebida pela sociedade como sinônimo de gastos e complicações principalmente nos setores da previdência e saúde pública. Se, em muitos casos, a violência dessa exclusão não se manifesta de forma concreta, em tantos outros ela se faz simbólica, ou seja, revestida de um caráter assistencialista que, em muitas situações, obriga o idoso a se “retirar”, como em algumas sociedades históricas.

Entender o processo de Alteridade parece ser um dos caminhos para a compreensão do mecanismo de exclusão social a que o idoso está sujeito, para

assim se extrair do fenômeno do envelhecimento algumas respostas sobre a sua inserção, por exemplo, nas universidades da terceira idade e sua relação com a (re) inclusão desse grupo (PINHEIRO JUNIOR, 2003, p. 100).

Segundo Souza (2002, p.64), boa parte das representações sociais sobre o idoso é fruto de uma atuação da imprensa, que trata de fomentar a formação de uma opinião pública sobre esta realidade. É o outro visto a partir da exposição pública de sua identidade visando, muitas vezes, a institucionalização da exclusão, como bem atesta o autor:

Responsáveis, em grande parcela, pela formação de uma 'opinião pública' e de um imaginário social, a imprensa poderia afirmar a necessária postura de positividade em relação ao idoso para que este fosse reconhecido como produtivo, capaz, experiente, mas também como portador de necessidades específicas e, sobretudo, digno de respeito como pessoa e como cidadão (SOUZA, 2002, p. 208).

Minayo e Coimbra Jr. (2002, p.14) acenam para um panorama ideal em que as ações sociais contribuíssem para a formação de atitudes outras sobre a velhice, que não as estereotipadas pelos aspectos biológicos e funcionais (este último no sentido de produtividade). A velhice poderia então encontrar outros referenciais para a sua definição, que se distanciassem de pechas como “inválido”, “oneroso”, “incômodo” ou mesmo “inconveniente”.

Se, por um lado, vimos à questão do não-reconhecimento por parte daqueles que não aceitam a velhice inserida na reciprocidade da práxis, apresentada anteriormente por Beauvoir, por outro, temos um processo de autonegação de sua própria identidade, como forma de escapar à exclusão, “[...] pois é esta discriminação internalizada que frequentemente leva os idosos a uma atitude de negação, buscando parecerem mais jovens para serem aceitos e acolhidos, obscurecendo suas características, seus atributos e sua identidade”. (MINAYO; COIMBRA JR., 2002, p. 14).

Já a velhice, que é a última fase do ciclo da vida, as quais são caracterizadas por redução da capacidade funcional, calvície e redução da capacidade de trabalho e resistência, entre outras, associam-se à perda dos papéis sociais, solidão e perdas psicológicas, motoras e afetivas (NETTO, 2002, p. 10).

Percebe-se que nas diversas análises, prevalece a visão do envelhecimento no seu aspecto biológico e suas consequências no nível individual. Diversos autores já exploraram esse assunto nessa perspectiva. Podemos verificar algumas formas

de compreensão da velhice no contexto brasileiro. A velhice é entendida como momento de perdas, decrepitude, inutilidade. Discorrendo a respeito das sociedades e as imagens construídas pelas mídias em relação aos velhos, Simone de Beauvior (1990), relata que, nas sociedades ocidentais, a velhice foi e continua sendo ligada a uma imagem estereotipada. Em nossa sociedade a velhice também tende a ser vista como um período dramático, associada à pobreza e invalidez (BEAUVIOR, 1990, p. 104).

A visão de De Masi (2000, p.71), é bastante interessante sobre este processo. O autor enfatiza que a velhice se reduz aos últimos dois ou três anos que precedem a morte, que geralmente são marcados por inabilidade física e psíquica. A argumentação que o autor apresenta nesse sentido assinala uma forma diferenciada e particular de identificar a velhice. De Masi (2002, p. 37) afirma que:

Basta observar a progressão das despesas médicas e farmacêuticas: no último ano de vida, nós gastamos uma quantia equivalente a que tínhamos gasto durante toda a vida até aquele momento. E o último mês custa tanto quanto o último ano inteirinho. Portanto, a velhice é calculada não a partir do ano de nascimento, mas tendo como referência a morte (DE MASI, 2000, p. 71).

Para efeito legal, idoso é a denominação oficial de todos os indivíduos que tenham 60 anos de idade ou mais. Esse é o critério adotado para fins de censo demográfico, utilizado também pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e pelas Políticas Sociais (PS) que focalizam o envelhecimento, como exemplo, citase a Política Nacional do Idoso (PNI) (DE MASI, 2000, p. 73).

Já o termo Terceira Idade surgiu na França, a partir de 1962, em virtude da introdução de uma política de integração social da velhice visando à transformação da imagem das pessoas envelhecidas. Até então, o tratamento da velhice era pautado na exclusão social, tendo o asilo como seu principal símbolo. (DEBERT, 2004, p. 32).

Terceira Idade é uma expressão que recentemente e com muita rapidez popularizou-se no vocabulário brasileiro. Seu uso corrente entre os pesquisadores interessados no estudo da velhice não é explicado pela referência a uma idade cronológica precisa, mas por ser essa uma forma de tratamento das pessoas de mais idade. Tal categoria não adquiriu ainda uma conotação depreciativa. A invenção da terceira idade é compreendida como fruto crescente de socialização da

gestão da velhice, durante muito tempo considerado como própria da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, ela se transformou numa questão pública (DEBERT, 2004, p. 37).

Palácios (2007, p. 32) explica que o numeral ordinal “terceira” nos remete a uma compreensão de sucessibilidade, ou seja, à existência de fases anteriores: a primeira e a segunda idade. Para o autor, a terceira idade é postulada como o ponto culminante de uma linha abstrata, convencionalmente instituída como condutora da vida. Estaria posicionada subsequentemente a uma segunda idade, que compreende a maturidade, e uma primeira idade, que compreende a infância. Ainda que aponte para a etapa final da vida, a nomenclatura “terceira idade” faz desaparecer a alusão direta a vocábulos tão semanticamente marcados, como velhice, senilidade e envelhecimento (PALÁCIOS, 2007, p. 32).

A nova realidade demográfica do Brasil leva à criação de um grupo denominado Terceira Idade, caracterizado por produzir uma imagem positiva do envelhecimento. Pesquisas sobre idosos mostram, também, que espaços estão sendo criados e ocupados rapidamente pela população de meia idade para que novas experiências de envelhecimento possam ser vividas coletivamente. Exemplos disto é a criação de instituições como Universidades da Terceira Idade, spas, grupos de dança de salão, viagens turísticas, grupos recreativos, academias de educação física, de pilates e de hidroginástica, lojas de roupas e de cosméticos, espaços de saúde e beleza, programas e revistas especializadas na mídia voltadas para este segmento que já encontram-se no mercado para atender a esse público específico.

Entretanto, tratar a velhice no Brasil não é tarefa fácil. Os gerontólogos traçaram o perfil do idoso como vítima privilegiada da miséria, mas os velhos pesquisados e apresentados pelos meios de comunicação são seres ativos, lúcidos, participantes, prontos para viver um dos momentos mais felizes de suas vidas, nos quais o único dever é a realização pessoal. Em um país em que os direitos básicos do cidadão são tão desrespeitados, a universalização do direito à aposentadoria, mesmo não sendo mais que um salário mínimo, significou uma conquista importante social (DEBERT, 2004, p. 60).

A imagem de uma velhice gratificante surpreende os gerontólogos, que propõe ações pra beneficiar os mais fragilizados, mas não é esse o perfil dos velhos mobilizados, quer pelos programas de Terceira Idade, quer pelos meios de comunicação (DEBERT, 2004, p. 63).

Os problemas tratados na velhice passam a ser tratados como um problema de quem não é ativo e não está envolvido em programas de rejuvenescimento e, por isso, se atinge a velhice no isolamento e na doença, é “culpa” exclusivamente dele.

O caminho apontado por Debert (2004), para minimizar e refletir tais questões do envelhecimento seria o que a autora define como: “o processo de reprivatização da velhice”, que é o resultado de uma interlocução intensa entre gerontólogos com a mídia e com os espaços sociais criados em torno do envelhecimento. Essa interlocução, segundo o autor, obriga o discurso gerontológico a se colocar em dia com o que se faz de mais avançando em relação à velhice nos setores de ponta, em nível internacional, e a responder, ao mesmo tempo, a um conjunto de novas demandas sociais.

2.3 Atividade Física x Envelhecimento

O envelhecimento pode acarretar dependência de outras pessoas para a realização de determinadas atividades da vida diária, caso o indivíduo não tenha uma boa condição física.

A atividade física é um fenômeno complexo, de significativos valores sócio históricos, integrados com a capacidade de adaptação filogenética e ontogenética da espécie humana (FIGUEIRA JUNIOR et al, 2000).

O autor enfatiza que é da natureza humana o processo de envelhecer, esta etapa não se pode definir apenas pelo critério cronológico, pois é necessário considerar as condições funcionais, físicas, psicológicas e a saúde que estes apresentam. Por isso, destaca-se a importância nos cuidados com a saúde e a prática regular de exercícios físicos para um envelhecimento saudável.

A importância da atividade física para a população está fundamentada na manutenção, melhoria e recuperação do estado de saúde, que pode sofrer interferências de fatores múltiplos. A atividade física regular traz na maioria dos indivíduos, benefícios em várias funções fisiológicas (BARBOSA et al, 2000 e ZAGO et al, 2000).

Diante desse contexto, pode-se perceber que a atividade física ajuda os idosos dando-os mais aptidão para o desenvolvimento de suas capacidades funcionais simples até as mais complexas, quando percebem que são capazes, crescem também em confiança e em dinamismo, aumentando sua autoestima,

dando uma resposta progressiva as tarefas diárias, além de retardar as perdas funcionais que naturalmente adquirimos com o passar dos anos. A atividade física ajuda na construção de um ser saudável e incluso numa sociedade sedentária, no entanto o estilo de vida contribui de forma significativa para o agravamento de algumas doenças crônicas degenerativas que influenciam e afetam o equilíbrio de idosos.

Na área das atividades aeróbicas, Miranda (et al, 1996) esclarecem que a manutenção do esforço para obter efeitos cardiovasculares positivos requer do indivíduo a capacidade de afastar a fadiga. Acrescenta que a música passa a ser nestes casos, fator importante para a manutenção do exercício.

Já Farinatti (et al, 1996); Ueno (et al, 2000) e Yazawa (et al, 1989) acrescentam que a flexibilidade é um dos aspectos importantes da aptidão física, pois melhoram o desempenho nas atividades rotineiras.

A prática de uma atividade física deve ser planejada e controlada. É preciso que as pessoas tornem-se mais conscientes da importância da atividade física e que antes de tudo, observem suas expressividades nos movimentos do cotidiano, para que assim consigam o desenvolvimento do movimento no exercício (STORCHI et al, 1997 e FERNANDES, 2001).

O objetivo principal da atividade física para o idoso é incitá-lo a sair do isolamento, fazê-los descobrir novamente as possibilidades de movimento de seu corpo, torná-los menos vulneráveis às enfermidades (PAZ, 2006, p. 388).

O autor afirma que o corpo humano é uma máquina que precisa de movimento, caso isso não ocorra à probabilidade de termos uma população dependente no seu envelhecimento é muito maior, probabilidade essa que já é uma realidade mundial, no entanto o melhor remédio e mais natural que existe para essa doença se chama movimento, o movimento é o mecanismo principal para que o idoso não perca funções e se torne um individuo sem comunicação social, até porque existem perdas psicológicas que também afetam o equilíbrio dos idosos, ou seja, falta de comunicação levam ao isolamento, as tristezas influencia na não participação ativa de idosos em atividades promovidas pelos programas sociais, seja ele municipal, ou estadual (PAZ, 2006, p. 389).

A atividade física tem sido considerada de grande importância e de necessidade primordial para manutenção da funcionalidade do sistema cardiovascular, muscular e ósseo, (YAZAWA et al 1989).

O exercício físico está associado com o controle de peso, incremento da potência aeróbia, melhoria da hipertrofia, da imagem corporal, da glicemia capilar, da postura, das funções cognitivas e de socialização, diminuição do estresse, da insônia e da ansiedade (MATSUDO et al, 2000 e BORGES et al, 1997).

Segundo Monteiro et al (1999, p. 21) estudos revelam que o índice de massa corpórea de um indivíduo a partir de 60 anos, fisicamente ativo, tem uma tendência à estabilidade com o passar dos anos. Independente do mecanismo, os exercícios melhoram significativamente a velocidade de realização de determinados movimentos, como, por exemplo, levantar-se e subir escadas.

A meta principal dessa forma de trabalho é promover adaptações fisiológicas e morfológicas no músculo. No entanto, essas adaptações são reduzidas ou retornam à situação anterior ao treinamento, quando o indivíduo interrompe o treinamento (RASO et al, 2001).

Diante dessa afirmação e dos autores referenciados pode-se constatar que os exercícios físicos leves e moderados, realizados regularmente, geram grandes benefícios para o idoso, tendo em vista que, várias pesquisas comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela apresenta.

3 OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

3.1 Atividades físicas recomendadas para a terceira idade

A prática de atividades físicas por parte da população da terceira idade deve ser sempre incentivada de maneira gradativa. Em relação à família, as influências sociais vindas desse convívio são muito importantes quando relacionamos aderência e manutenção da atividade física.

Conforme Matsudo (2008, p 145) a recomendação de atividades físicas para a saúde, durante o processo de envelhecimento ou para o idoso enfatiza quatro aspectos para a promoção de um envelhecimento saudável:

- ✓ Atividades aeróbicas: para a promoção e manutenção da saúde o idoso deve realizar atividades aeróbicas de intensidade moderada (5 a 6 em uma escala de percepção de esforço de 0 a 10) pelo menos 30 minutos diários em cinco dias da semana ou atividade vigorosa (7 a 8 na escala de 10 pontos) por pelo menos 20 minutos por dia em 3 dias da semana;

- ✓ Fortalecimento muscular: exercícios com peso realizados em uma série de 10-15 repetições, de 8 a 10 exercícios que trabalhem os grandes grupos musculares, de dois a três dias não consecutivos;
- ✓ Flexibilidade: atividades de pelo menos 10 minutos com o maior número de grupos de músculos e tendões, por 10 a 30 segundos; em 3 a 4 repetições de cada movimento estático, todos os dias de atividades aeróbicas e de fortalecimento;
- ✓ Equilíbrio: exercícios de equilíbrio três vezes por semana.

O autor ainda acrescenta que as prioridades na prescrição da atividade física durante o processo de envelhecimento incluem inicialmente a realização dos exercícios com peso e de equilíbrio para garantir força muscular e evitar as quedas, atividades aeróbicas, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida (MATSUDO 2008, p.145).

Hábitos saudáveis, segundo Brody, (1999, p.323) evitam possíveis problemas de saúde e ajudam a manter o corpo saudável prolongando e melhorando a expectativa de vida da população. Estes fatores podem ser modificados ao decorrer da medida do tempo em que vão envelhecendo.

O autor apresenta vários fatores que podem prever um bom envelhecimento, entre eles: exercícios físicos regulares, relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida. Outros fatores também são recomendados como: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação.

É importante enfatizar que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, são as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativa, que é parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

Os tipos de atividades aeróbicas de alto e baixo impacto servem para estimular o sistema cardiovascular e respiratório, seguidos dos movimentos corporais totais para garantir flexibilidade e mobilidade articular e por último, mas não menos importante, as mudanças para adoção de um estilo de vida ativo.

3.2 Os programas destinados à prática de exercícios físicos para idosos

No Brasil, o pioneiro em atividades físicas para idosos foi o Serviço Social do Comércio (SESC) do estado de São Paulo, em 1977, com seu Programa das Escolas Abertas do SESC, que se estendeu por todos os SESC do país (FARIA JUNIOR, 1997, p.10).

A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), no estado do Rio Grande do Sul, foi a primeira a implantar atividades físicas para idosos, em 1982, seguidos pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), no estado de Santa Catarina, em 1985.

Os programas de atividades físicas para os idosos continuaram a serem implantadas por outras universidades públicas e privadas em colaboração com as associações de bairro e prefeituras municipais.

De acordo com Faria Júnior (1999, p.112), “houve uma explosão maciça desses programas, muitas vezes sem ter o cuidado necessário de tal oferta”.

Atualmente os programas de atividade física para idosos são incentivados por diferentes órgãos oficiais que trabalham na promoção de saúde e estão sendo implantados em muitos municípios em diferentes países, daí a importância de manter e/ou exigir condições físicas adequadas e mão de obra qualificada para administrá-los.

Preocupados com a qualidade de vida de seus idosos, vários governos já incluem em suas políticas públicas, ações voltadas para a atenção mais específica à pessoa da Terceira Idade. Entre essas ações estão, as atividades físicas, que objetivam a qualidade de vida, incluindo a autoestima, a sensação de bem-estar e a socialização. Essas atividades têm também, o objetivo de promover a ocupação saudável através da realização de atividades de desporto, minimizando assim, o isolamento dos idosos. Dessa forma, os governos pretendem garantir melhores condições de vida à população idosa, priorizando as ações que favoreçam a qualidade de vida destes.

O envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo, seja a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificações no funcionamento fisiológico (TAKAHASHI, 2004, p.74).

Na elaboração de um programa de exercícios físicos é importante ter o conhecimento específico sobre a faixa etária em que o indivíduo está inserido e sobre as modificações que ocorrem neste período, além de considerar também as peculiaridades individuais. Neste sentido, diversos autores têm procurado apontar

alterações decorrentes do processo de envelhecimento, bem como as implicações dessas alterações na elaboração e supervisão desses programas.

As políticas públicas definem-se como as ações empreendidas pelo Estado para realizar as determinações constitucionais sobre as necessidades da sociedade em termos de distribuição e redistribuição de recursos, dos bens e serviços sociais no âmbito federal, estadual e municipal.

O grande avanço em políticas públicas de proteção social a pessoa idosa brasileira foi dado pela Constituição Federal de 1988, em seu Art. 230 (2010, p. 46). Diz o referido artigo:

A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida (BRASIL, 1988).

No contexto das políticas sociais, avanços conceituais e metodológicos consideráveis favorecem a mudança de compreensão e de explicação da velhice. Assim, são observadas mudanças tanto em relação aos termos de tratamento quanto na imagem das pessoas envelhecidas. Como por exemplo, a substituição da nomenclatura velho que é fortemente associada a desgastado, decadente, fora de circulação, para idoso, menos estereotipado, e que representa maior respeito.

O direito universal e integral à saúde foi conquistado pela Constituição de 1988 e reafirmado com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio das Leis Orgânicas da Saúde (8080/90 e 8142/90) (BRASIL, 2006, p. 21).

Mas a história dos Direitos dos idosos no Brasil vem mostrar que a partir da Lei 10.741/93, foram estabelecidas medidas que visam proporcionar o bem-estar da pessoa idosa sendo sancionado o Estatuto do Idoso, que tramitou sete anos no Congresso Nacional, entrando em vigor no ano de 2004. Vale salientar que este documento é muito mais abrangente do que a chamada Política Nacional do Idoso, expressa na lei nº 8.842/94, regulamentada em 1996 pelo Decreto 1.948/96.

No documento sobre a Política Nacional do Idoso, no artigo 4º, constam as seguintes diretrizes:

- I - viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso, que proporcionem sua integração às demais gerações;
- II - participação do idoso, através de suas organizações representativas, na formulação, implementação e avaliação das políticas, planos, programas e projetos a serem desenvolvidos;
- III - priorização do atendimento ao idoso através de suas próprias

famílias, em detrimento do atendimento asilar, à exceção dos idosos que não possuam condições que garantam sua própria sobrevivência;

IV - descentralização político-administrativa;

V - capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços;

VI - implementação de sistema de informações que permita a divulgação da política, dos serviços oferecidos, dos planos, programas e projetos em cada nível de governo;

VII - estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento;

VIII - priorização do atendimento ao idoso em órgãos públicos e privados prestadores de serviços quando desabrigados e sem família;

IX - apoio a estudos e pesquisas sobre as questões relativas ao envelhecimento (BRASIL, 2006, p.26).

Em 01 de outubro de 2003, foi aprovado pelo congresso nacional e sancionado pelo ex-presidente Luiz Inácio “Lula” da Silva, o Estatuto do Idoso, que determina inúmeros benefícios e garantias à pessoa idosa, além de instituir penas severas para quem desrespeita ou abandona cidadãos idosos, assegurando direitos sociais à pessoa idosa, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade e reafirmando o direito à saúde nos diversos níveis de atendimento do SUS.

Este documento inclui algumas menções ao incentivo e à criação de programas voltados para o lazer, o esporte e as atividades físicas, visando ajudar na qualidade de vida do idoso e estimular sua socialização, sendo elaborado com intensa participação das entidades de defesa dos interesses das pessoas idosas, que ampliou em muito a resposta do Estado e da sociedade às suas necessidades. Este documento vem ratificar os direitos concedidos aos idosos como pode ser percebido em seu artigo 3º onde indica:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2003, p. 08).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa sofreu uma reformulação recente, ela fundamenta sua ação no setor de saúde voltado a atenção integral à

população idosa e em processo de envelhecimento, tendo como sua principal finalidade:

[...] recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2006, p. 23).

Entre as suas considerações e pressupostos, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, tem como processo de envelhecimento populacional brasileiro; os inegáveis avanços políticos e técnicos no campo da gestão da saúde; o conhecimento atual da Ciência; o conceito de que saúde para o indivíduo idoso se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência que pela presença ou ausência de doença orgânica; a necessidade de buscar a qualidade da atenção aos indivíduos idosos por meio de ações fundamentadas no paradigma da promoção da saúde, além do compromisso brasileiro com a Assembleia Mundial para o Envelhecimento de 2002.

Os fundamentos da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa derivam da referida Assembleia Mundial para o Envelhecimento, cujo documento básico, denominado Plano de Madri tem como fundamentos:

- (a) participação ativa dos idosos na sociedade, no desenvolvimento e na luta contra a pobreza;
- (b) fomento à saúde e bem-estar na velhice: promoção do envelhecimento saudável;
- (c) criação de um ambiente propício e favorável ao envelhecimento; além de
- (d) fomento a recursos sócio-educativos e de saúde direcionados ao atendimento ao idoso (BRASIL, 2006, p. 23).

As responsabilidades dos gestores do Sistema Único de Saúde também devem ser definidas. Assim, caberá aos mesmos, conforme suas competências específicas, prover os meios e atuar para viabilizar o alcance do propósito da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

3.3 Os benefícios da atividade física na terceira idade

Nos dias de hoje, vários idosos têm a possibilidade de praticar atividades físicas. Apesar dos grandes centros comunitários realizarem atividades voltadas para a melhor idade, percebe-se que a falta de conhecimentos faz com que muito

idosos procurem a atividade física somente como uma forma de tratamento e não de prevenção. Vale ressaltar que alguns anos atrás a procura por atividade física não era muito conhecida, principalmente pela terceira idade, e a causa disso era a morte precoce de muitos idosos que chegavam a falecer antes de completar 65 anos, conforme afirma Matsudo (2000, p.141).

Quando se trata da Terceira Idade muitas vezes nos vem à cabeça doenças, debilidade e incapacidade funcional. Sem dúvida muitas dessas doenças causam o que chamamos de senilidade, que é um processo de envelhecimento patológico, ou seja, acometido de várias doenças, o que degrada mais o organismo do idoso e lhe ocasiona diversos fatores negativos em sua velhice.

Lembrando que as fraturas e as quedas são consideradas acidentes traumáticos na vida de um idoso, isso porque geralmente estão associados a longos períodos de inatividade, depressão e risco de infecção hospitalar quando submetidos à correção cirúrgica da fratura e também ao medo e insegurança de uma nova queda. A prática de atividade ajuda no tratamento dessas doenças de forma saudável, a falta de atividade pode ser um fator de risco tão grave para o coração quanto hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol alto ou obesidade e, se associado a estes, pior ainda.

Os déficits funcionais que acompanham o processo de envelhecimento, caracterizado pela perda de força muscular, potência, flexibilidade, equilíbrio, entre outros fatores estão relacionados à funcionalidade do ser humano. E essa funcionalidade, principalmente em idosos, será gradativamente reduzida durante a vida, caso não seja estimulada adequadamente através de atividades físicas frequentes.

Acredita-se que esses déficits na qualidade de vida do idoso no Brasil, seja o fato de os mesmos não terem conhecimento adequado sobre a prática da atividade física como prevenção, assim estimulando uma vida ao longo do tempo sedentário, ocorrendo assim uma diminuição de variáveis importantes para a sua melhoria funcional.

Para Okuma (1998, p.41) “é muito importante que essas pessoas se sintam seguras e independentes para realizar suas atividades de vida diária e se relacionar socialmente”.

A prática de exercícios físicos na terceira idade é importante sim, pois a realização regular de exercícios é uma das bases para uma melhor saúde e longevidade. Os benefícios são muitos, pois estão relacionados diretamente às funções orgânicas e à independência e qualidade de vida do idoso.

Pequenas mudanças no dia a dia podem mudar, e muito, a rotina de pessoas sedentárias, e talvez essa seja uma das tarefas mais difíceis que alguém possa enfrentar. Parar de fumar, beber menos, começar a praticar exercícios físicos, perdoar mais, sorrir mais, ter atitudes positivas são exemplos de atitudes que podem melhorar a qualidade de vida das pessoas.

A prática regular de atividades físicas é importante, pois com o passar do tempo o sistema imunológico declina, mas a prática de exercícios físicos colabora para diminuição dos problemas de saúde, além de favorecer recuperação mais rápida em alguns casos, como infecção respiratória. Como afirma Faria (2019): “Os efeitos benéficos da prática esportiva podem ajudar na reabilitação, prevenção, manutenção de algumas doenças, além, de um estilo de vida mais ativo e saudável”. O autor ainda acrescenta:

A atividade física regular na velhice pode mudar o humor, auxiliar nas tarefas diárias e nas relações interpessoais. Uma das grandes resistências à prática são as mudanças de hábito, mas não é necessário praticar um determinado esporte, atividade ou recreativa desgastante, mas deve ser prazerosa e possibilitar benefícios ao executor (FARIA, 2019, p.10).

Para que o idoso seja adepto da atividade física é necessário que o mesmo tenha que modificar alguns de seus hábitos diários, ou seja, terá que ter uma alimentação balanceada, uma motivação e sempre tem que ser orientado por algum profissional da área que possa atender a essa necessidade, procurando algum esporte ou atividade recreativa que possa vir a ser prazerosa e que possibilite benefícios ao executor.

4 CONCLUSÃO

A partir do nosso conhecimento prévio, referendado agora a partir deste trabalho de pesquisa concluímos que a atividade física é importante para todas as pessoas, mas se reveste de uma importância ainda maior quando se trata da terceira idade, não apenas como meio de proporcionar melhor saúde e bem estar físico, mas também, pela importância da integração social, oferecendo as pessoas

idosas condições necessárias para enfrentar as deficiências normais desse período da vida.

Desse modo, foi possível compreender que, dado ao aumento considerável da população idosa em todo o mundo, esse fato tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas e, do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável. Neste sentido, faz-se necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população a essas atividades.

A partir do que foi pesquisado e analisado, constatamos por meio da pesquisa que a prática de exercícios físicos proporciona melhora tanto físicas, como psicológicas e sociais, para os idosos, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida dos mesmos. São inúmeros os benefícios dos exercícios físicos ao indivíduo nesta fase: retardo do processo de envelhecimento humano auxilia na melhora da força física, fortalecem os músculos, melhora a mobilidade, reduz os riscos de doenças cardiovasculares, diminuindo o uso de medicamentos e possibilita melhor flexibilidade, entre outros benefícios.

Tudo isto favorece aos idosos um estilo de vida mais ativo e saudável, contribuindo assim para uma velhice igualmente mais saudável.

Portanto, é de suma importância praticar atividade física, para que haja uma manutenção efetiva dos sistemas garantindo assim o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, vindo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido e amenizando os efeitos mais severos dessa fase da vida.

Podemos concluir com esse trabalho que a prática de exercício físico evidencia uma estratégia capaz de, não apenas estimular, mas criar a oportunidade para a população idosa adotar um estilo de vida saudável ocasionando assim a emancipação física e a manutenção da capacidade funcional do idoso, resultando em melhor qualidade de vida dessa população. Para tanto um programa adequado de atividade física é um importante meio de prevenção, recuperação e promoção da saúde na terceira idade.

REFERÊNCIAS

ALVES, Marcelo José. **A Educação Física no contexto escolar – Interdisciplinarizando o conhecimento e construindo os saberes**. Jundiaí: Paco Editorial, 2011.

ÁVILA, Luciana Toaldo Gentilini. FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo. Educação física na educação infantil: estratégias para promover a aprendizagem autorregulada. **Revista de Educação PUC-Campinas**, v.17, n.2, 2012. Disponível em: <<http://periodicos.puc-campinas.edu.br>. Acesso em: 02 maio. 2019.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BASEI, Andréia Paula. et al. A prática pedagógica dos professores de Educação Física e a influência do esporte: da formação à atuação profissional. **Revista Digital Buenos Aires**, ano 13, n. 123, 2008.

BRASIL. Lei nº 10471 de 01 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2003.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 2010. 44 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006, v. 12).

_____. Senado Federal. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

BARBOSA A R, SANTARÉM J M, FILHO W J e MARUCCI M F N. Efeitos de um programa de treinamento contra resistência sobre a força muscular de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000, 3:12- 20.

BRODY, Jane E. **O livro de saúde The New York Times: como sentir-se em forma, comer melhor e viver mais**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, **exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Rep, v.100, n.2, p.126-31, Mar-Apr. 1985.

DE MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Edit. Sextante, 2000.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento**. São Paulo: Edusp/Fapesb, 2004.

FARIA JUNIOR, A.G. **Atividade Física para Idosos: desafio para educação gerontológica**. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7, nº1,2001-1- 12. Disponível em: www.scielo.br. Acesso 14 de setembro de 2019.

FARIA JUNIOR, A. Atividade física, saúde e meio ambiente. Cap. 3. In: FARIA JUNIOR, A.G.; CUNHA JUNIOR, C.F.F., ROCHA JUNIOR, C.P., NOZAKI, H.T. **Introdução a Educação Física**. Niterói: Corpus, 1999:99-120

FERNANDES C. Esculturas líquidas: **a pré-expressividades e a forma fluida na dança educativa** (pós) moderna. www.scielo.br. 2001.

FIGUEIRA, Junior A; OLIVEIRA, L C; ARAUJO, T L; MATSUDO S MM, ANDRADE D R; ANDRADE E L e MATSUDO V K R. Impacto do programa de promoção de atividade física na mídia não paga: experiência do programa AGITA SÃO PAULO. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000, 5: 38-46;

FRANCHI, K.M.B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.18, n.3, p.152-6, 2005.

GONZÁLES, Fernando Jaime. FRAGA, Alex Branco. **Afazeres da Educação Física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

IAMAMURA S T, IAMAMURA M e PASTRO E H. Efeitos do envelhecimento e do exercício físico sobre o colágeno do músculo esquelético humano. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 1999, 39: 35-39; (falta restante das referências, ano, editora...)

OKUMA, Silene Sumiri. **Idoso e atividade Física**. Campinas-SP: Papirus, 1998. (Coleção viva idade)

MATSUDO S M M, MATSUDO V K R e BARROS NETO T L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000, 5; 60-75.

_____. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.

_____. **Atividade Física e Envelhecimento Saudável**. Diagn Tratamento. 2008; 13(3):142-7.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

MIRANDA M L J, GODELI M R C S e OKUMA S S. Efeitos do exercício aeróbio com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. **Revista Paulista de Educação Física**. 1996, 10: 174-178.

MONTEIRO W D, AMORIM P R S, FARJLLA R e FARINATT P T V. Força muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 1999, 4:20 – 28.

MINAYO, M.C.S; COIMBRA Jr., C.E.A. (Org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

MONTTI, Marcello. **Importância da atividade física**. Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774> Acesso em: 14 jul. 2019.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NETTO, M.P. História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L. e S.M. Rocha (Eds.), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 2002.

NUNES, Camila da Cunha; CARTIER, Eduardo. **O processo de ensino aprendizagem na Educação Física escolar**. Disponível em: Acesso em: 27 de fev. de 2019.

PALÁCIOS, Annamaria da Rocha Jatobá. **Velhice Palavra Quase Proibida; Terceira Idade, Expressão Quase Hegemônica**. In: COUTO, Edvaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs). **Corpos Mutantes: Ensaio sobre Novas (D)eficiências Corporais**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

PAZ, A.A.; SANTOS, B.R.L.; EIDT, O.R. **Vulnerabilidade e envelhecimento no contexto da saúde**. Acta Paul. Enferm., v.19, n.3, p.338-42, 2006.

PINHEIRO JUNIOR, G. **O Brasil de cabelos brancos: dos conceitos e números sobre a velhice a universidade da terceira idade**. 2003. 100 f. (Monografia de Conclusão de Curso em Ciências Sociais). Pontifícia Universidade Católica de Campinas - Instituto de Ciências Humanas. Campinas, 2003.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. Ver. Bras. Ciên. E Mov. V. 10, nº 3, p. 49-54, julho/2002, Brasília.

RASO V, MATSUDO S M M e MATSUDO V K R. A força muscular de mulheres idosas decresce principalmente após 8 semanas de interrupção de um programa de exercícios com pesos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. 2001, 7: 177-186;

SOARES, Everton Rocha. **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais**. Disponível em: (17): 169, 2012. Acesso em 04 de setembro de 2019.

SOUZA, E.R. et al. O idoso sob o olhar do outro. In: MINAYO, M.C.S; COIMBRA Jr., C.E.A. (Org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002, p. 191-209.

STORCHI C N e NAHAS M V. A prática espontânea de atividade física nas ruas de Florianópolis, SC: diagnóstico preliminar com as de meia idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 1997, 6: 7-13.

TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. **Benefícios da Atividade Física na Melhor Idade**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 74 - Julio de 2004

UENO L M, OKUMA S S, MIRANDA M L, FILHO W J e HO L L. Análise de efeitos quantitativos e qualitativos de um programa de Educação Física sobre a flexibilidade do quadril em indivíduos com mais de 60 anos. **Revista Motriz**. 2000, 6:9 -16;

YAZAWA R H, RIVET R E, FRANÇA N M e SOUZA M T. Antropometria e flexibilidades em senhoras praticantes de ginástica aquática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 1989, 3:23 – 29.

ZAGO A S, POLASTRI P F, VILLAR R, SILVA V M e GOBBI S. Efeito de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobre os níveis de resistência de força em pessoas da 3ª idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000, 5:42 – 51.

AGRADECIMENTOS

À Pró-reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação a Distância, nas pessoas de Eliane Moura (Pró-reitora) e Rochane Villarim (coordenadora geral do PARFOR);

À Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, coordenadora do curso, por seu empenho.

À professora Benedita Ferreira pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) por todo apoio e suporte durante todo o curso.

A Deus, essencial em minha vida, autor de meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, da dor;

Ao meu querido e amado pai, Constantino Alcides Galdino, em memória;

Ao meu esposo, João Farias de Andrade, meus filhos João Farias de Andrade Filho, Júlia Galdino Farias de Andrade, Juliana Galdino Farias de Andrade;

A minha mãe, Maria Pereira da Silva, aos meus irmãos e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam.

Aos professores examinadores, Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias e Prof^a Me Eianny Cecília de Abrantes Pontes e Almeida, pela disponibilidade e contribuições.

As pessoas com quem convivi nesse período, ao longo desses anos. A experiência de uma produção compartilhada na comunhão com amigos nesses espaços foram a melhor experiência da minha formação acadêmica.