



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**JORDANA DO NASCIMENTO OLIVEIRA**

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO ESTILO DE VIDA DE IDOSOS**

**TIPO: Artigo**

CAMPINA GRANDE-PB

2010

**JORDANA DO NASCIMENTO OLIVEIRA**

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO ESTILO DE VIDA DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB.

**ORIENTADOR:** Manoel Freire de Oliveira Neto

CAMPINA GRANDE-PB

2010

O482i

Oliveira, Jordana do Nascimento.

A influência da atividade física no estilo de vida de idosos  
[manuscrito] / Jordana do Nascimento Oliveira. – 2010.

18 f.: il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto,  
Departamento de Educação Física”.

1. Atividade Física. 2. Saúde do Idoso. 3. Qualidade de  
Vida. 4. Envelhecimento. I. Título.

21. ed. CDD 613.704 46

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - TCC DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. AOS 21 DIAS DO MÊS DE dezembro DO ANO 2010 ÀS 9 : 00 HORAS, NA SALA 4, COM A PRESENÇA DOS PROFESSORES PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A DEFESA DO TRABALHO CONCLUSÃO DE CURSO DESENVOLVIDO PELO ALUNO(A) Fondana do Nascimento Oliveira ORIENTADO(A) Maurício Figueiredo Oliveira Neto PELO(A) PROFESSOR(A) Maurício Figueiredo Oliveira Neto O PERÍODO DA DEFESA TRANSCORREU COM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO CONSEPE/032/2009. O (A) ALUNO(A) UTILIZOU 20 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO DO SEU TCC. AO TÉRMINO DA DEFESA O (A) ALUNO (A) JUNTAMENTE COM O PÚBLICO RETIROU-SE DA SALA E A BANCA A PORTAS FECHADAS EMITIU O PARECER, ATRIBUINDO A NOTA AO(À) ALUNO(A). EM SEGUIDA O( A) ALUNO (A) FOI RECONDUZIDO À SALA E A SUA NOTA FOI DIVULGADA. OBTENDO: 8,5 ( ótimo e muito ) PELOS EXAMINADORES. A(O) ORIENTADOR(A) AGRADECEU A PRESENÇA DE TODOS.

BANCA EXAMINADORA : ( Orientador )

Campina Grande, 21 de Dezembro de 2010

Versão Final DIGITAL entregue em: 18 / 01 / 2011

Coordenação do TCC

# **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO ESTILO DE VIDA DE IDOSOS**

Jordana do Nascimento Oliveira

Prof<sup>o</sup>: Manoel Freire de Oliveira Neto

Curso de Educação Física/ DEF/ CCBS / UEPB

## **RESUMO**

No processo do envelhecimento, o indivíduo começa a ter um declínio em suas aptidões físicas e sensitivas, porém com a idade avançada quando não cuidada pode apresentar inúmeras doenças. O envelhecimento trás consigo várias alterações fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede de vasos, aumento do nível de gordura, diminuição da capacidade coordenativa, dentre outras. A atividade física é muito aceita pelos idosos e contribui para uma velhice tranquila e menos tensa, ajudando também na coordenação motora, circulação, sociabilização, possibilitando assim um estilo de vida mais ativo. O objetivo deste trabalho foi avaliar o perfil do estilo de vida dos idosos praticantes de atividades físicas. Diante dos resultados ficou comprovada a influência positiva da atividade física no estilo de vida dos idosos, pois, de acordo com o aspecto relacionado à atividade física, 80% dos idosos entrevistados responderam todos os itens na pontuação máxima, sendo considerados ativos, pois os aspectos do questionário onde estes são fatores modificáveis e revelaram que após praticar atividade física, foi que mudaram seus estilos de vida. O método utilizado foi análise qualitativa, sendo aplicado o questionário de Nahas “O pentágulo do bem-estar”. Assim, a atividade física é um fator que pode influenciar positivamente no estilo de vida dos idosos.

**Palavras- chaves:** Envelhecimento, Atividade física e Estilo de vida.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde é considerado idoso o indivíduo com idade a partir dos 60 anos. A Legislação Brasileira adotou essa mesma orientação.

O envelhecimento caracteriza-se pelas alterações biológicas, não as dissociando das necessidades sociais, psicológicas e culturais. O processo do envelhecimento é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que favorece as incapacidades e a dependência. O idoso ao se favorecer da prática de atividade física, pode-se igualmente, ajudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário.

A atividade física contribui não só para uma qualidade e estilo de vida melhor mais também para que o tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos com idade avançada. Os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são conhecidos desde o princípio dos tempos. Existem benefícios bem demonstrados sobre vários parâmetros que afetam a saúde e longevidade. Uma das formas de combater ou amenizar os efeitos maléficos do envelhecimento é a prática regular de atividade física.

Com um estilo de vida ativo, o envelhecimento está relacionado à prevenção e ao controle das doenças crônico-degenerativas, mantendo os idosos com boa aptidão funcional por mais tempo. Onde esta, é definida como a capacidade que um indivíduo possui de realizar atividades físicas, Nahas (2006). A atividade física é um fator determinante no sucesso do envelhecimento. Seu principal enfoque é a promoção da saúde, mas em indivíduos com patologias já existentes, a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para controlar a doença, evitar sua progressão e reabilitar o paciente.

Este trabalho aborda a importância da avaliação no perfil do estilo de vida dos idosos praticantes de atividades físicas, apontando as transformações que ocorrem com o processo de envelhecimento e algumas possibilidades de se buscar o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do idoso, por meio de uma vida mais saudável.

A atividade física deve ser dirigida para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento, melhorando sua condição aeróbica e diminuindo os efeitos

deletérios do sedentarismo, melhorar o contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão, comuns nesta faixa etária, desenvolver a resistência e a força muscular, melhorar sua mobilidade articular, redobrar suas energias, vitalidade e disposição, tornando sua vida mais alegre.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **ENVELHECIMENTO**

Envelhecimento é a consequência de alterações, que os indivíduos demonstram, de forma característica, com progresso do tempo, da idade adulta até o fim da vida. (MEIRELLES, 1997).

O processo de envelhecimento ocasiona alterações consideráveis no indivíduo, nos quais são destacados os aspectos físicos, psicológicos e sociais, que de certa maneira um está relacionado com o outro.

Segundo Verderi (2002), o envelhecimento é acompanhado de mudanças com grau de variação entre os indivíduos. Uma coisa, porém, é inegável, o envelhecimento é a regressão de funções e a diminuição de vulnerabilidade e não da aproximação da morte.

Existir é estar em constante movimento é perceber que viver está repleto de aspectos que se opõem mais que são coexistentes. Vive-se e se morre simultaneamente, pois a cada dia, ao projetar-se, o ser visualiza múltiplos e inúmeros horizontes, assim como caminha para a morte. (BRUNS; SALZEDAS, 2007, p. 18).

O envelhecimento é caracterizado por dois aspectos: a senescência e a senilidade. A senescência é o período no qual o declínio físico e mental são lentos e graduais. A senilidade se refere à fase em que o declínio físico é mais acentuado e é acompanhado da desorganização mental, (ROSA, 1983).

Segundo Verderi (2002) a terceira idade é um período onde se deixa a vida ativa e passa para a condição de aposentado, gerando assim muitos conflitos visto que o indivíduo terá de se adaptar com uma vida muito menos ativa.

Existem várias maneiras de se envelhecer, dentro da variação individual, ao chegar a uma idade mais avançada pode transcorrer de maneira harmoniosa, onde o mais substancial é poder, saber e querer envelhecer com dignidade.

## **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUAS DEFINIÇÕES**

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, segundo Caspersen et al. (1985). Onde inclui atividade no trabalho, atividades de vida diária, deslocamento e atividades de lazer.

Segundo Nahas (2006), a atividade física é entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensão biológica e cultural.

De acordo com Bouchard & Shephard (1994), entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte num substancial aumento do gasto das reservas energéticas, o que inclui as atividades físicas de lazer, a ginástica, o esporte, as tarefas da vida diária, entre outras.

Atividades Físicas que se constituem de exercícios bem planejados, que são feitos de maneira repetitiva e intencional são responsáveis pelos melhores resultados para quem os pratica, além de terem seus riscos minimizados através de boas orientações e controles adequados. Os exercícios regulares aumentam a longevidade, melhorando a energia do indivíduo, sua disposição e saúde de um modo geral. Também melhora o seu nível intelectual, o raciocínio, sua velocidade de reação e o seu convívio social, ou seja, seu estilo de vida que é a sua própria qualidade de vida.

A atividade física praticada regularmente tem seus *benefícios* comprovados. Ela pode prevenir a manifestação de certas doenças, tais como as cardiopatias isquêmicas ou hipertensão arterial e contribuir para limitar o aumento da obesidade, do diabetes não insulino-dependente e da osteoporose, Manidi e Michel (2001).

De maneira geral, programas adequados de atividade física ajudam o organismo diminuir seu processo degenerativo, prolongando o seu tempo de vida saudável., Araújo (2001).

## **ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO**

A relação entre atividade física e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento.

No processo de envelhecimento, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento. A estimulação corporal favorece o melhor desempenho das atividades diárias. As pessoas de idade avançada ao praticarem atividades físicas com regularidade, quando comparadas às de vida ociosa, mostram melhor adaptação orgânica aos esforços físicos, maior resistência às doenças e ao estresse emocional e ambiental.

O envelhecimento trás consigo várias alterações fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede de vasos, aumento do nível de gordura, diminuição da capacidade coordenativa, dentre outras. Problemas esses que, em sua maioria, têm seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida ativo.

Guedes e Guedes (1995) consideram que os exercícios corretamente prescritos e orientados desempenham importante papel na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde.

Segundo Araújo (2001), programas adequados de atividades físicas ajudam o organismo a diminuir seu processo degenerativo, prolongando o tempo de vida saudável.

A atividade física regular favorece a uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais (LOPES; SIEDLER, 1997), visto que o idoso quando se valoriza pode desencadear junto a sua família e no seu meio social, grandes mudanças.

Gobbi (1997), ressalta que uma das principais formas de evitar, minimizar e reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham a idade avançada é a atividade física (AF), pois está constantemente associada com melhoras significativas nas condições de saúde

## **METODOLOGIA**

### **TIPO DE PESQUISA**

A presente pesquisa teve caráter quantitativo descritivo com um estudo exploratório através de questionário do qual verificou se a atividade física pôde influenciar na melhoria do estilo de vida de idosos.

### **LOCAL DA PESQUISA**

O estudo se realizou na cidade de Campina Grande Paraíba no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

### **POPULAÇÃO E AMOSTRA**

Os participantes do presente estudo foram 10 idosos praticantes de atividades físicas da Academia do DEF da UEPB.

## **CRITERIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

O estudo se realizou com os idosos acima da 60 anos de idade presentes nos dois dias da atividade, onde não pôde participar os indivíduos com idade abaixo da faixa etária exigida.

## **INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário de Nahas “O Pentáculo do bem-estar”. Que tem como objetivo permitir que o idoso identifique aspectos positivos e negativos no seu estilo e vida.

## **PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS**

A coleta dos dados foi realizada com o questionário de Nahas, tendo perguntas sobre componentes que oferecem riscos a saúde e afetam o estilo e qualidade de vida do idoso. O questionário foi impresso em folha A4 e logo após, levados para o estudo e análise dos dados.

## **PROCESSAMENTO DE ANALISE DE DADOS**

A análise dos dados foi estatística, e os resultados foram mostrados em forma de gráficos e/ou tabelas.

## **ASPÉCTOS ÉTICOS**

Todos os entrevistados foram informados dos objetivos do trabalho sendo solicitada à autorização dos mesmos através de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa.

## RESULTADOS

O questionário de Nahas “O pentágulo do bem-estar”, apresenta aspectos que representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar dos indivíduos. São cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas e também afetam a saúde em geral. A nutrição, a atividade física, o comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, são os aspectos que representam o pentágulo do bem-estar. Os quatro aspectos estão diretamente relacionados com a atividade física.

Segundo o questionário, o aspecto que corresponde à atividade física com as três perguntas é:

- Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.
- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.
- No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

De acordo com as respostas dos idosos entrevistados as tabelas a seguir mostram o percentual dos itens relacionados à atividade física.

- Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

CLASSIFICAÇÃO	PERCENTUAL
<b>Ativo</b>	80%
<b>Moderadamente ativo</b>	20%

- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>PERCENTUAL</b>
<b>Ativo</b>	100%

- No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>PERCENTUAL</b>
<b>Ativo</b>	80%
<b>Moderadamente ativo</b>	20%

## **DISCUSSÃO**

As atividades de vida diária ou em momentos de lazer, não são suficientes para classificar o indivíduo como ativo, porém mesmo essas atividades corriqueiras e de lazer devem ser praticadas pelo idoso. Mais do que nunca, é grande o impacto dos hábitos pessoais e do estilo de vida em nossa saúde, Nahas (2006).

De acordo com o objetivo do estudo, ficou comprovado que a atividade física pode influenciar positivamente no estilo de vida dos idosos, pois, de acordo com o aspecto relacionado à atividade física do questionário de Nahas, 80% dos idosos entrevistados responderam todos os itens na pontuação máxima, sendo considerados ativos, e apenas 20% foram considerados moderadamente ativos em dois itens, pois cada item do questionário os escores são níveis que valem de zero a três, onde zero indica que o indivíduo deve ser orientado e ajudado a mudar seu estilo de vida e o três indica que o indivíduo está no seu melhor.

Ao analisar os resultados obtidos logo após a apresentação do questionário aos idosos, foi visto que a atividade física tem uma influência bastante positiva na vida do público alvo, pois, as respostas de todos os aspectos do questionário que são fatores modificáveis ligados ao estilo de vida, uma parte deles revelaram em uma pequena discussão que logo depois que começaram a praticar atividade física, foi que mudaram seus estilos de vida em alguns aspectos.

Assim, ao ser analisado o resultado, ficou comprovado que a atividade física contribui positivamente no estilo de vida dos idosos em vários aspectos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados, pôde-se afirmar que a atividade física tem influência positiva no estilo de vida de idosos, posto que mais da metade responderam com êxito os itens. Aonde, estes vêm pra melhorar o estilo de vida dos idosos não só fisicamente mais também socialmente, psicologicamente e fisiologicamente.

Representantes da terceira idade procuram praticar atividades físicas com fundamentos na promoção à saúde, lazer, sua diversão e bem-estar, mesmo não sabendo dos benefícios que podem ser adquiridos.

Por tanto, ficou comprovado que a atividade física praticada regularmente é uma boa alternativa pra que o idoso passe de um estilo de vida inativo para um estilo de vida ativo.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJP, K. B. G. O resgate da memória no trabalho com idoso: o papel da educação física. 2001. Dissertação (Mestrado em educação física) – programa de pós graduação em educação física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2001.
- BOUCHARD, C & SHEPHARD, R. J. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts in **Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement**. Bouchard, Shephard & Stephens Eds, Human Kinetics Publishers, 1994.
- GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial da Saúde de 1996. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, v. 2, n. 2, 1997.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina, PR: Midiograf, 1995.
- LOPES, M. A; SIEDLER, M. J. Atividade Física: agente de transformação dos idosos. **Texto & Contexto – A Enfermagem e o Envelhecer Humano**. Florianópolis: Papa-Livro, 1997.
- Manidi, Marie-José e Michel, Jean-Pierre. Atividade física para adultos com mais de 55 anos – quadros clínicos e programas de exercícios. São Paulo, SP: 1ª Ed Brasileira, Editora Manole, 2001.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. Atividade física e o idoso: concepção gerontologia. 2. Ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MEIRELLES, E. A. Morgana. Atividade física na 3ª idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- NAHAS, M. N. (2006). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Revisada e atualizada. Londrina. Ed. Midiograf.
- ROSA, M.(1983). Psicologia Evolutiva: psicologia da idade adulta.Petropolis: vozes.
- SALZEDAS, P.L; BRUNS A.M.T.O corpo em transformação.In: BRUNS, M.A.T; DI-Masso, M.C.S.(Orgs).Envelhecimento humano: diferentes perspectivas. Campinas, SP. Editora Alínea, 2007.
- VERDERI, E. Educação postural e qualidade e vida. Lecturas Educacion física y deportes revista digital, ano 8 – 11º 51 – agosto de 2002.

## **ANEXO**

### **Questionário: Pentáculo do Bem-Estar**

#### **Nutrição**

**a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

#### **Atividade Física**

**d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

### **Comportamento Preventivo**

**g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**h) Você não fuma e ingere álcool com moderação\* (menos de 2 doses ao dia).**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

## **Relacionamento Social**

**j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

## **Controle do Estresse**

**m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

**o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.**

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

