



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS**  
**PRIMEIRA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - PARFOR**  
**CAMPUS VII – GOVERNADOR ANTÔNIO MARIZ**

**LUIZ CÂNIDO NETO**

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

**PATOS - PB**  
**2018**

**LUIZ CÂNIDO NETO**

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado por exigência da disciplina Prática de Ensino Continuada e Estágio Supervisionado, como requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB - Campus VII), sob a orientação do Professor Dr. Odilon Avelino da Cunha.

**PATOS - PB  
2018**

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 autor, título, instituição e ano do trabalho.

C217b Candido Neto, Luiz.  
Os benefícios da atividade física na terceira idade  
[manuscrito] : / Luiz Candido Neto. - 2018.  
21 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2018.

\*Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha ,  
Coordenação do Curso de Ciências Exatas - CCEA.\*

1. Atividade Física. 2. Terceira Idade. 3. Doenças na Terceira Idade. 4. Qualidade de Vida.

21. ed. CDD 613.70446

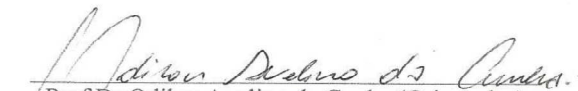
LUIZ CÂNIDO NETO


**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado por exigência da disciplina Prática de Ensino Continuado e Estágio Supervisionado, como requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB - Campus VII), sob a orientação do Professor Dr. Odilon Avelino da Cunha.

Aprovada em: 20/06/2018.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Ms. Adriano Homero Vital Pereira  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Ms. Eunice Ferreira Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais José Gomes Montenegro e Elizabete Balduino da Nóbrega, à minha esposa Kaline Ferreira da Silva Cândido e minha filha Kailanny Ferreira Cândido e aos demais familiares que sempre estiveram ao meu lado, dando força e coragem para que pudesse alcançar esta conquista em minha vida, DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por ter me concedido esta grande graça de realizar o meu grande sonho, concluir o Curso de Licenciatura em Educação Física.

Ao Professor Doutor Odilon Avelino da Cunha, pela dedicação zelo e incentivo durante todo o transcorrer das disciplinas por ele ministrada durante o Curso.

Aos meus professores que sempre me auxiliaram e me ajudaram e a todos aqueles que de uma maneira direta ou indireta, trouxeram grande contribuição para que eu realizasse esse sonho.

Ao PARFOR e a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB - Campus VII), por sua capacidade de projetar o futuro sendo este artigo um dos resultados do trabalho da referida Universidade.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio.

## SUMÁRIO

	<b>RESUMO.....</b>	<b>07</b>
<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2</b>	<b>RELAÇÃO EXERCÍCIOS FÍSICO X TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	<b>O envelhecimento populacional, mostrando os aspectos físicos, cognitivos e sociais do envelhecimento.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2</b>	<b>Exercício físico e a atuação do educador físico na programação de exercícios para a terceira idade.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3</b>	<b>Qualidade de vida.....</b>	<b>14</b>
<b>2.4</b>	<b>Benefícios da atividade física para terceira idade.....</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>18</b>
	<b>ABSTRACT.....</b>	<b>19</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Luiz Cândido Neto\*

### RESUMO

Com o passar dos anos, o número de pessoas na terceira idade vem crescendo no nosso país, e junto com idade, vem também problemas motores, psicológicos, físicos. Enfim, problemas de saúde que se não prevenidos antecipadamente poderá piorar com o passar dos anos. Deste modo, a atividade física, poderá auxiliar o sujeito da terceira idade a desenvolver uma melhor qualidade de vida, melhor a coordenação motora, aumentar a disposição e a motivação, entre outros benefícios. O presente estudo tem como objetivo geral mostrar os benefícios da atividade física na terceira idade. Para o desenvolvimento deste trabalho realizou-se uma pesquisa bibliográfica dando ênfase sobre o tema abordado procurando esclarecer os fatores acerca do mesmo. No qual utilizou-se livros, artigos, revistas, entre outros, como fonte de pesquisa. Pode-se dizer que praticar qualquer tipo de atividade física como, por exemplo, caminhadas, danças, ginásticas, enfim, pode ser um método de recreação e lazer para o idoso. A escolha do presente tema justifica-se com a hipótese de que embora haja diversos benefícios da prática de atividades físicas, também são enormes os desafios para reduzir a inatividade, levando em consideração que os progressos tecnológicos têm colaborado cada vez mais para a diminuição das atividades motoras, seja no trabalho, em casa ou mesmo no lazer, no qual irá estabelecer aos pesquisadores e profissionais da saúde uma atenção maior para se descobrir recursos no qual possam garantir melhores condições de vida na terceira idade. Através do estudo ficou evidenciado que um programa apropriado de atividade física é uma fundamental forma de prevenção, recuperação e promoção da saúde na terceira idade, além disso, vale ressaltar que para a prática de exercícios se torna fundamental a presença de um profissional de educação física para o melhor aproveitamento e melhor progressão das atividades, proporcionando assim, uma melhor qualidade de vida ao idoso.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Terceira Idade. Doenças na Terceira Idade. Qualidade de Vida.

---

\* Aluno de Graduação em Licenciatura em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus VII.  
Email: luiz.neto1981@hotmail.com



## 1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia nosso país é avaliado como jovem. A baixa das taxas de fecundidade, a queda da mortalidade, a alteração dos tipos de doenças no qual comprometem a população, as melhorias e crescimentos tecnológicos e da medicina, estabelece-se em determinados fatores no qual esclarecem o aumento da população com 60 anos ou mais (SANTOS et al., 2007).

Junto com idade, vem também problemas motores, psicológicos, físicos, enfim, problemas de saúde que se não prevenidos antecipadamente poderá piorar com o passar dos anos. Deste modo, a atividade física, poderá auxiliar o sujeito da terceira idade a desenvolver uma melhor qualidade de vida, melhora coordenação motora, aumentar a disposição e a motivação, entre outros benefícios.

De acordo com Brandão (2004, p. 12)

A importância da recreação para o idoso está relacionada em utilizar o tempo livre, deixando de lado o sentimento de inutilidade, solidão e abandono, que muitas vezes ajudam no desenvolvimento de patologias. Aproveitar ao máximo este novo tempo com passeios, danças, teatro, jogos, esporte e tudo o que tiver vontade de fazer para viver com prazer.

Assim, pode-se dizer que praticar qualquer tipo de atividade física como, por exemplo, caminhadas, danças, ginásticas, enfim, pode ser um método de recreação e lazer para o idoso.

Com isso o presente estudo tem como problemática: quais os benefícios da atividade física na terceira idade?

O presente estudo tem como objetivo geral mostrar os benefícios da atividade física na terceira idade. E como objetivos específicos: compreender o envelhecimento populacional, bem como o seu conceito e as alterações fisiológicas e morfofuncionais decorrentes do envelhecimento; identificar as doenças associadas aos idosos e saúde e averiguar o exercício físico na terceira idade.

A justificativa pela escolha do tema se dá com a necessidade de conhecer meios para que os idosos possam ter uma melhor qualidade de vida e uma saúde melhor, além de proporcionar aos mesmos uma interação maior com outras pessoas. Embora haja diversos benefícios da prática de atividades físicas, também são enormes os desafios para reduzir a inatividade, levando em consideração que os progressos tecnológicos têm colaborado cada vez mais para a diminuição das atividades motoras, seja no trabalho, em casa ou mesmo no

lazer, no qual irá estabelecer aos pesquisadores e profissionais da saúde uma atenção maior para se descobrir recursos no qual possam garantir melhores condições de vida na terceira idade.

Além dos aspectos vinculados à saúde, as atividades físicas apresentam diversos benefícios psicológicos, de autoestima e de avanço do relacionamento social, aspectos de muita importância para pessoas da terceira idade, devido às diversas transformações desta fase da vida.

Para o desenvolvimento deste trabalho realizou-se uma pesquisa bibliográfica dando ênfase sobre o tema abordado procurando esclarecer os fatores acerca do mesmo. No qual se utilizou livros, artigos, revistas, entre outros, como fonte de pesquisa.

O método de abordagem utilizado foi o método dedutivo, onde o pesquisador partiu de teorias já existentes ao analisar um determinado fenômeno e sua repercussão. Levando em consideração os objetivos que foram traçados, a pesquisa tem um caráter exploratório, uma vez que, esta tem como base assuntos já discutidos em nossa sociedade e estudadas por diversos especialistas no assunto.

Foi realizado ainda o procedimento técnico de pesquisa bibliográfica o qual estará sendo desenvolvido através da leitura e da análise de livros e artigos que tratam do tema abordado, utilizando-se de fundamentos embasados nos seguintes autores: Duarte (2010), Nahas (2009), Buarque (2011), Trufilho, Scarpellini e Joviliano (2013), Fernandes et al. (2013), entre outros.

O presente artigo encontra-se dividido a seguinte forma: de início é tratado sobre o envelhecimento populacional, mostrando os aspectos físicos, cognitivos e sociais do envelhecimento, posteriormente é elucidado ainda sobre o exercício físico e a atuação do educador físico na programação de exercícios para a terceira idade, por conseguinte aborda-se sobre a qualidade de vida na terceira idade e por fim, é abordado sobre os benefícios da atividade física para terceira idade.

## **2 RELAÇÃO EXERCÍCIOS FÍSICO X TERCEIRA IDADE**

### **2.1 O envelhecimento populacional, mostrando os aspectos físicos, cognitivos e sociais do envelhecimento**

O aumento significativo do número de idosos nos últimos anos no Brasil e no mundo tem sua origem a partir das mudanças socioeconômicas que originaram amplas inovações científico-tecnológicas, agregadas a uma melhor condição de vida da população.

Estas mudanças devem-se a determinados fatores como o avanço nas análises científicas, o ingresso aos serviços sócio sanitários e a cura de algumas doenças. Pode-se afirmar que o envelhecimento em países em desenvolvimento se deu de forma acelerada nas últimas décadas, desigualmente dos países desenvolvidos onde esse crescimento foi gradual, de modo que traz interesse aos diversos setores da vida em sociedade.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística ([IBGE], 2006) reforçam a discussão sobre a destinação de recursos de programas sociais e sobre a sustentabilidade das políticas sociais aos idosos.

Nessa perspectiva, estudar a terceira idade significa entender aspectos cognitivos. Neto (2004, p. 73) descreve estas transformações como físicas, fisiológicas e psicológicas. Em termos físicos, inicialmente são mais facilmente percebidas as alterações anatômicas sofridas com a perda de jovialidade como o aparecimento de cabelos brancos, peles quebradiças, assim como o enfraquecimento do tônus muscular.

Na parte fisiológica, nota-se a diminuição do interesse sexual, o aumento da pressão arterial, lentidão no processo respiratório, pulsação e até mesmo na digestão dos alimentos. Finalmente, nos fatores psicológicos um dos principais problemas que surge é o sentimento de invalidez. Esses aspectos podem variar entre cada indivíduo, uma vez que hábitos saudáveis ajudam a amenizar vulnerabilidade por enfermidades e diminuir fatores como o stress e a depressão.

Atualmente no mundo existem cerca de 893 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, entretanto no meio do século tal número ultrapassará 2,4 bilhões. Explanava-se que a população alcançaria ligeiramente a 15 bilhões de pessoas, contudo sabe-se que atualmente é admissível que o equilíbrio chegue antes e que não ultrapassemos de 10 bilhões (BUARQUE, 2011).

De tal modo, pode-se perceber que a população idosa teve um aumento expressivo e é um fato nas estatísticas sócio demográficas na conjuntura brasileira e mundial.

Com o passar dos anos entre uma idade e outra advém estruturas não tão conhecidas nos anos antecedentes e, de tal modo, é possível e plausível entender e perceber modificações em todo o período do crescimento, havendo e exposto na velhice, bem como em todas as fases da vida como por exemplo: inquietações, ansiedades, dificuldades e recompensas próprias. Um dos maiores desafios para a saúde pública é o envelhecimento populacional, visto que diversos países residem com idosos de gerações distintas, tendo os mesmos necessidades variáveis (SANTOS et al., 2007).

O crescimento expressivo do total de idosos atualmente no Brasil e no mundo tem sua ascendência e procedência a partir das transformações socioeconômicas no qual ocasionaram enormes novidades científico-tecnológicas, adicionadas e conexas a uma mais perfeita condição de vida da população (SANTOS et al., 2007).

O aumento significativo do número de idosos nos últimos anos no Brasil e no mundo tem sua origem a partir das mudanças socioeconômicas que originaram amplas inovações científico-tecnológicas, agregadas a uma melhor condição de vida da população.

A sociedade não está organizada para receber o idoso com respeito e com o auxílio necessário, pois os mesmos encaram diversos tipos de violência que agridem não só o corpo mais também a alma. Aumentado a população idosa cresce também o atendimento na área policial, a violência contra idoso tem sido cada vez mais freqüente e infelizmente não há a seriedade no atendimento das questões envolvendo a pessoa idosa como lhe é devido, quanto a legislação o idoso está bem, mais na prática a situação é bem diferente.

Hoje em dia o Brasil foi estimado como um país jovem. A redução das taxas de fecundidade, a baixa da mortalidade, a adulteração dos tipos de doenças no qual comprometem a população, os progressos e as melhorias tecnológicas e da medicina, estabelece-se em determinados fatores no qual esclarecem e explanam o aumento da população com 60 anos ou mais.

Apesar disso, não quer dizer que o aumento do crescimento acompanhe o crescimento da qualidade de vida, visto como nem sempre as instituições e as pessoas se mostram organizados para lidar com as precisões e obrigações sociais e psíquicas do envelhecimento, procedimento no qual torna os idosos mais vulneráveis e demandantes de cuidados particulares.

Em se tratando de saúde, diz-se que os idosos necessitam ter tudo que precisam, por exemplo, um atendimento médico gratuito. É exibido e ilustrado no estatuto do idoso que o governo necessita ter uma prudência máxima para com os idosos. Não se pode assimilar o

velho ao sinônimo de doente, na maioria das vezes agrega-se a velhice a enfermidade. Existe sim uma maior debilitação física e doenças em pessoas idosas, do que entre as pessoas jovens.

## **2.2 Exercícios físicos e a atuação do educador físico na programação de exercícios para a terceira idade**

Segundo Araújo (2007) o exercício físico é definido como algo planejado com objetivo de obter melhor aptidão física, condicionamento e manutenção da saúde, sendo assim classificado por movimentos repetitivos por diversas atividades que envolvam grandes e diferentes grupos musculares.

Muitas vezes o exercício físico é confundido com a atividade física, porém a atividade física é toda atividade que realizamos no dia-a-dia não levando em consideração o gasto energético. Como exemplo o autor cita desde as tarefas domésticas até uma escalada de uma alta montanha.

Segundo a descrição do autor Araújo (2007) exercício físico é classificado por qualquer atividade física com o objetivo de manter ou ainda aumentar a aptidão física com o intuito de ter uma saúde melhor, pode ser também com o intuito de recreação.

A partir da prática dos exercícios físicos conseguirá assim alguns efeitos benéficos para o corpo sendo essas como a musculatura mais forte, o sistema cardiovascular mais eficiente, objetivando também o aperfeiçoamento das habilidades diversas.

Para o autor os médicos e especialistas citam a prática de exercícios como uma forma de estimular o sistema imunológico e a prevenir doenças em geral, auxilia ainda na melhora da saúde mental ajudando a prevenir a depressão.

De acordo com Matsudo (2002) com o passar dos anos o indivíduo tem como perda gradativa os fatores da aptidão física como os componentes antropométricos, neuromotores e metabólicos. Essas variáveis são modificadas através dos tempos levando à perda e ganhas de aspectos que deveriam ser controlados como, por exemplo, o aumento e a diminuição do peso corporal de acordo com a idade, a diminuição das fibras musculares e da potência aeróbica. Citam ainda que os indivíduos ativos tem uma menor perda desses aspectos do que os indivíduos sedentários, resultando assim nestes um menor desempenho físico nas suas atividades cotidianas quando sendo comparados os dois indivíduos.

O impacto do envelhecimento no organismo humano é caracterizado com o passar dos anos não necessariamente sendo igual para todos os indivíduos sendo de forma diferenciada o ponto de vista fisiológico do ponto de vista cronológico. Esse processo é

definido pela diminuição das capacidades motoras e com essas afetando as realizações de tarefas do dia-a-dia comprometendo a qualidade de vida e a saúde do idoso, evidenciando mudanças em diferentes níveis como:

O antropométrico que se dá na mudança de aspectos como a diminuição da estatura, mudanças na composição corporal e declínio da massa mineral óssea. Ocorrem mudanças neuromusculares afetando a força e a capacidade funcional na realização de tarefas que necessitem força, também mudanças cardiovasculares trazendo complicações como o aumento da pressão arterial e menor capacidade de adaptação e recuperação aos estímulos dos exercícios, acontecem mudanças pulmonares que traz dificuldades quando realizadas tarefas que necessite força tendo menor tolerância a esforços, também mudanças neurais que proporciona menor velocidade e tempo de reação nos movimentos realizados e por fim ocorrem outras mudanças que afetarão as capacidades motoras como coordenação, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, a mobilidade articular apresentadas devido o aumento na rigidez de cartilagem, ligamentos e tendões. Todo esse processo é agravado pela falta de atividade física, assim na montagem do programa de exercícios para os idosos deve-se avaliar o nível de dependência funcional deste idoso quando for prescrever os exercícios devem ser direcionados na sua necessidade para trabalhar o essencial fazendo assim um treinamento mais efetivo para a diminuição dos riscos à saúde neste idoso (TRIBESS; VIRTUOSO JR, 2005).

Avaliando os componentes da aptidão funcional temos que levar em consideração as mudanças que ocorrem em diferentes níveis desta aptidão funcional, e assim avaliar as condições físicas de cada indivíduo idoso para depois trabalhar os objetivos que serão necessários, trabalhando de forma individualizada no exercício correto para sua necessidade assim tornar um treinamento mais eficiente de forma mais segura e satisfatória. Dando destaque para os componentes dão sustentação para que a pessoa consiga realizar os afazeres do dia-a-dia que são a parte cardiorrespiratória e valências como flexibilidade, coordenação, agilidade e força (TRIBESS; VIRTUOSO JR, 2005).

E sobre a composição de um programa de exercício físico segundo Tribess e Virtuoso Jr (2005) deve-se observar cinco fatores que são de suma importância para um programa de treinamento não sendo apenas para idosos, mas também para todas as faixas etárias que são elas a “modalidade apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física”. Diante do exposto observando-se sempre o fator de individualidade analisando fatores como doenças, uso de medicamentos, fator de risco, objetivos pessoais e ainda preferência por exercícios para a maior eficiência do treinamento para assim ocorrer

melhoras na aptidão física e reduzir os riscos a saúde. Ainda é muito importante que se tomem alguns cuidados quanto ao tipo de exercício, a intensidade, a duração e também a frequência em que é realizado os exercícios.

Resumindo assim as idéias de Tribess e Virtuoso Jr (2005) para a elaboração de exercícios físicos para idosos estes deverão ser de forma que trabalhe as capacidades físicas e as alterações fisiológicas minimizando o impacto do envelhecimento de forma que identifique e trabalhe as reais necessidades com menor risco e maior efetividade no treinamento.

Os idosos na participação de programas de exercício físico regularmente poderão influenciar no processo de envelhecimento, contribuindo para os resultados e acréscimo de qualidade e expectativa de vida, melhoria no aumento das funções orgânicas, garantia de menor dependência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de algumas doenças. Como norteador desta prática destaca-se o educador físico (TAKAHASHI, 2004).

O Educador Físico é responsável por atividades/aulas desenvolvidas para a terceira idade devem vê-las não como simples ocupação do tempo livre destas pessoas e nem como passatempo, mas sim estar conscientes de suas tarefas e responsabilidades sociais, evitando que estes caiam na monotonia ou sedentarismo que são armadilhas nesta etapa.

É fato que os idosos possuem peculiaridades e características especiais que devem ser respeitadas e levadas em consideração, assim como em outras etapas do ciclo humano.

Dessa forma, fica explícito que o processo de motivação para o desenvolvimento de atividades físicas na terceira idade exige metodologias específicas, o que não significa que o educador físico deva encarar a velhice como um período de atraso do ser humano, cheio de fragilidades, perdas e riscos, ou que devem ser encarados como alunos especiais. Incluir os idosos nestes programas respeitando suas limitações é uma forma de estimulá-lo e incentivá-lo para a prática regular de exercícios físicos (SARTORAM, 2005).

### **2.3 Qualidade de vida**

A terminologia qualidade de vida surgiu em meados dos anos 80, utilizado por políticas públicas para descrever alguns conceitos relacionados à desigualdade social, ao consumismo e a pobreza. Ou seja, a qualidade de vida está diretamente relacionada à cidadania, aos serviços e a equipamentos oferecidos a população como tema vida saudável. A qualidade de vida está associada à alguns aspectos intrínsecos e extrínsecos da vida do

indivíduo. Portanto, esta pode ser classificada como multifatorial, sendo construída a partir de aspectos emocionais, físicos, sociais e ambientais (TRUFILHO et al., 2009).

Conforme o passar dos anos, a longevidade aumenta, causando preocupação com a qualidade de vida dos idosos principalmente relacionados a problemas de saúde (SUZUKI, 2005).

A correlação saúde e atividade física é de suma importância para a garantia da qualidade de vida. Enfatiza-se que a prática regular de exercícios é indicada por vários profissionais da área de saúde, pois um estilo de vida ativo pode evitar ou retardar o surgimento de algumas doenças, tanto físicas quanto psicológicas, além de manter o controle de algumas delas (FERNANDES et al., 2013).

O sedentarismo é o principal fator para o aparecimento de doenças e que acometem a sociedade atual. A vida sedentária repercute em modificações fisiológicas que intensificam a diminuição da capacidade aeróbica máxima, da capacidade funcional e das respostas motoras. Estes aspectos têm como conseqüências maiores despesas com saúde, diminuição da disposição para a realização de tarefas diárias, influenciando diretamente na duração e qualidade de vida dos indivíduos (SUZUKI, 2005).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a realização de exercícios físicos regularmente melhora a expectativa e qualidade do idoso beneficiando-o em vários aspectos especialmente na prevenção de incapacidades (GUERRA, 2007).

#### **2.4 Benefícios da atividade física para terceira idade**

A atividade física produz benefícios a curto e longo prazo, entre os de curto prazo estão, regularização dos níveis de glicemia sanguínea, de adrenalina e noradrenalina, qualidade e quantidade de sono; os de longo prazo se relacionam com o funcionamento cardiovascular que implicam na melhoria deste, flexibilidade, potência, resistência e fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e velocidade motora dos movimentos. Além, disso os benefícios interferem diretamente na redução dos agravos musculoesqueléticos, cardiovasculares e funcionais (SUZUKI, 2005).

De acordo com Soares (2007, p. 23)

A atividade física regular de moderada a vigorosa produz aprimoramentos fisiológicos, independente da idade. É evidente que a magnitude das



alterações depende de vários fatores, incluindo estado inicial de aptidão, genética e tipo específico de treinamento. Com relação ao fator idade, parece que os indivíduos mais idosos não são capazes de aprimorar sua força e sua capacidade de endurance no mesmo grau que as pessoas mais jovens. As razões para esse menor potencial de treinamento não são bem compreendidas, embora tenha sido atribuído a um declínio geral na função neuromuscular e a deteriorização relacionada à idade na capacidade celular de realizar a síntese protéica e a regulação química.

Dentre alguns benefícios da atividade física regularmente para a terceira idade está o aumento da força muscular, a melhora na qualidade do equilíbrio e da coordenação motora possibilitando a minimização de acidentes diários.

Alguns idosos que possuem o hábito regular de praticar atividade física existem melhora na promoção do bem estar e o aumento na autoestima, proporcionando o tratamento e a prevenção da depressão.

Muito importante enfatizar que o exercício físico deve ser realizado como prevenção e devem ser criadas de acordo com as necessidades de cada indivíduo, pois os indivíduos com maiores faixas etárias possuem a consciência de que adquirir um estilo de vida saudável pode aumentar a qualidade de vida do mesmo. A atividade física pode contribuir para a redução dos índices de morbimortalidade, pois influencia na qualidade de vida e longevidade das pessoas. Pode-se observar que no caso de algumas patologias, a importância da prática de atividade física regular auxilia na prevenção e manutenção de qualidade de vida (TRUFILHO et al.2013).

Diante disso, a atividade física vem com intuito principal de retardamento do processo inevitável do envelhecimento, diante da manutenção e estabilização de um estado saudável e equilibrado, possibilitando a normalização da vida e afastando os fatores de risco para algumas patologias decorrentes da terceira idade (ARAUJO; SALES; JUNIOR, 2008).

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo utiliza a pesquisa bibliográfica e documental como ferramentas metodológicas. Inicialmente foi realizada uma revisão literária, de caráter descritivo e análise qualitativa, a fim de abarcar estudos relevantes relacionados ao tema.

Foram levantados e compilados dados de artigos científicos indexados nas seguintes bases de dados: Lilacs, Scielo, Bireme e Google Acadêmico.

Durante a realização da pesquisa, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para seleção e compreensão dos estudos, visando à organização e sistematização do

estudo. Sendo incluídos todos os artigos de 2010 à 2018 e que abordem o tema tratado neste trabalho e excluídos todos os artigos anterior à 2010 e que não abordassem o tema tratado neste estudo.

A busca e a coleta dos dados foram realizadas no período de dezembro a março de 2017/2018 e a análise de dados e discussão dos resultados ocorreu no mês de março de 2018.

Inicialmente foi realizada uma consulta nos Scielo, para localizar estudos que tivessem os seguintes descritores de pesquisa: 1) BENEFÍCIOS; 2) ATIVIDADE FÍSICA; 3) TERCEIRA IDADE, utilizados de forma isolados ou associados.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Inicialmente foi encontrado um total de 12 estudos, tendo em vista que descartando-se as referências duplicadas e após fazer leitura dos resumos de cada artigo, foram pré-selecionados 07 artigos para uma leitura completa e selecionados para o desenvolvimento dos resultados desse estudo.

Em estudos realizados por Junior, Capelari e Vieira (2012), foi possível contatar que os idosos que praticaram algum tipo de atividade física se mostraram ter mais capacidade de ter uma envelhecimento saudável no que se refere ao aspecto psicológico, além disso, mais satisfeitos com a vida e com baixo nível de estresse.

Já nos estudos desenvolvidos por Castroa, Limabe Duarte (2016), pode-se dizer que os mesmos utilizaram de jogos, esportes e lazer como ferramentas de pesquisa com idosos, foi contatado que os idosos participantes do estudo, além de apresentar uma qualidade de vida melhor, foi proporcionado aos mesmos uma maior interação social, uma inclusão maior com jovens e pessoas mais novas, trazendo com isso uma maior motivação para os mesmos continuarem com a prática de exercícios físicos.

A questão da motivação é comprovada nos estudos desenvolvido por Cavalli et al. (2014) no qual, os idosos que aceitaram participar da pesquisa se mostraram mais participativos, mais ativos até mesmo na construção das suas séries de atividades, buscando a todo momento buscar meios de envelhecer com saúde e bem estar.

Salinet al. (2011) diz que a realização de exercícios físicos de forma regular inferiu na melhoria das funções relacionadas com a aptidão física do idoso, assim sendo, quanto mais ativa for uma pessoas menos limitações físicas ela tem. Idosos que são ativos desenvolvem níveis de força maiores do que os sedentários.

Filho et al. (2011), realizam uma pesquisa com idosos na cidade de São Paulo, mais precisamente com 3000 sujeitos, foi possível evidenciar que em se tratando de sedentarismo, a taxa teve uma redução significativa de 15% para 11% de 30% para 27% para pessoas irregularmente ativas, podendo-se ainda mencionar que a população ativa evoluiu de 55% para 62%.

Santana (2011) em sua pesquisa, utilizou de 70 idosos, no qual utilizou-se como metodologia dança, ginástica e jogos, foi evidenciado os idosos participantes da pesquisa tiveram resultados excelentes em relação ao tabagismo, excesso de peso e gordura corporal, tendo em vista que os próprios se cobravam diariamente à uma melhor qualidade de vida.

Por fim, Castañeret al. (2016) foi diagnosticado em 38% dos idosos osteoartrite, no qual, após atividades físicas específicas para cada participante, foi possível ter uma redução de 94% dos casos de osteoartrite, no que se refere ao equilíbrio motor, 57% dos idosos afirmaram ter uma melhoria expressiva com ajuda um dos outros agarrando o corrimão. Houve também um aumento de 63% na coordenação de mãos e pernas, tendo em vista que efetivando-se exercícios motores específicos exclusivamente para mobilizar as mãos ou pés mais dos usuários sustentam a mesma mobilidade. E por fim, constatou-se também um aumento de 71% da flexibilidade dos idosos.

### **3 CONCLUSÃO**

A partir da revisão da literatura pudemos notar que o exercício físico tem ligação direta com a melhoria da saúde em geral, pois através dessas práticas o organismo cria resistência, maior imunidade e assim um organismo mais saudável.

A hipertensão segundo a literatura apresentada se trata de uma doença silenciosa que pode matar aos poucos sem que o portador desta descubra causando assim complicações, pois em alguns casos não possuem sintomas se tornando um grande risco para a saúde do indivíduo.

Alguns fatores como os já citados no trabalho merecem cuidados, pois se tornam fatores de risco como idade, gênero e etnia, excesso de peso e obesidade, sedentarismo, fatores socioeconômicos, genética, e outros fatores de risco cardiovascular. Assim é necessário estar bastante atento a esses quesitos porque são fatores que não sendo bem observados e tomando as medidas cabíveis favorecem o desenvolvimento de doenças.

Para a prescrição de exercícios para um hipertenso devem-se levar em consideração aspectos como os níveis pressóricos da pessoa tomando cuidado com esse quesito para assim

trabalhar com a intensidade e a modalidade correta. De acordo com a revisão realizada o exercício físico é usado como estratégia para a redução da pressão arterial e do uso de medicamentos podendo até suspender o uso deste e assim trazendo efeitos benéficos aos praticantes.

Diante do apresentado na revisão da literatura o exercício físico age como um fator de prevenção e tratamento a curto e longo prazo para minimizar os efeitos da hipertensão e diminuir ou até eliminar o uso de medicamentos betabloqueadores, desde que sendo a modalidade adequada juntamente com a frequência, a duração e a intensidade correta à prática de exercícios físicos se torna um grande aliado auxiliando nesse processo uma vez que com o passar dos anos a expectativa é que aumente a população de indivíduos idosos e pessoas com hipertensão assim sendo de fundamental importância que se tenha mais estudos a respeito do assunto para estar sempre atualizando, e quanto aos praticantes que realize os exercícios de forma correta para que se obtenham efeitos benéficos com a prática desses exercícios.

Vale ressaltar que para a prática de exercícios se torna fundamental a presença de um profissional de educação física para o melhor aproveitamento e melhor progressão das atividades. Deste modo, pode-se dizer que todos os objetivos propostos foram alcançados, tendo em vista que a problemática foi resolvida, onde no presente estudo mostro os benefícios da atividade física na terceira idade, podendo-se citar entre eles: equilíbrio motor, redução de casos de osteoartrite, redução de gordura corporal, redução da hipertensão, além de proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida e maior interação social.

## THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE THIRD AGE

### ABSTRACT

Over the years, the number of people in the third age is growing in our country, and along with age, also comes motor, psychological, physical problems, in short, health problems that if not prevented in advance may worsen over the years. In this way, physical activity can help the elderly to develop a better quality of life, better motor coordination, increase disposition and motivation, among other benefits. The present study aims to analyze the benefits of physical activity in the elderly. For the development of this work a bibliographical research was carried out emphasizing on the topic approached trying to clarify the factors about the same one. In which books, articles, magazines, among others, were used as a research source. It can be said that practicing any type of physical activity, for example, walks, dances, gymnastics, can be a method of recreation and leisure for the elderly. The choice of the present theme is justified with the hypothesis that although there are several benefits of practicing physical activities, the challenges to reduce inactivity are also enormous, taking into account that technological advances have increasingly collaborated to reduce activities

whether at work, at home or even at leisure, in which researchers and health professionals will be given greater attention in order to discover resources in which they can guarantee better living conditions in the elderly. Through the study it was evidenced that an appropriate program of physical activity is a fundamental form of prevention, recovery and promotion of health in the third age, in addition, it is worth to emphasize that for the practice of exercises it becomes fundamental the presence of a professional of physical education for better use and better progression of activities, thus providing a better quality of life for the elderly.

**Keywords:** Physical Activity. Third Age. Diseases in the Elderly. Quality of life.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, P. F. **Avaliação Motora em Educação Física Adaptada: Teste KTK para Deficientes Mentais.** São Paulo: Phorte, 2007
- BRANDÃO AP, BRANDÃO AA, MAGALHÃES MEC, POZZAN R. Epidemiologia da hipertensão arterial. **Rev. Soc. Cardiol.**, 13 (1): 7-19, 2004.
- BUARQUE, Daniel. Envelhecimento da população mundial preocupa pesquisadores. Publicado em: 29/10/2011. Disponível em:** <http://g1.globo.com/mundo/noticia/2011/10/envelhecimento-da-populacao-mundial-preocupa-pesquisadores.html>. Acesso em: 18/08/2017.
- CABRERA, Marcos A.S. e FILHO, Wilson Jacob. **Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação Com Hábitos e Co-Morbidades.** Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2009.
- CASTAÑER, M; et al. Percepção de benefícios e melhora do equilíbrio motor em programas de atividade física em idosos. **CPD**, v.16, n. 1, Murcia Jan, 2016.
- CASTRO, M. R; LIMA, L. H. R; DUARTE, E. R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Rev Bras Ciênc Esporte**. V. 3,8, n. 3, 2016.
- CAVALLI, A. S. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, 2014.
- DUARTE, I. A. O. O processo de Envelhecimento e a Assistência à Saúde do Idoso. **Manual de enfermagem – Programa de Saúde da Família.** São Paulo: Ministério da Saúde/USP, 2010.
- FERNANDES, Nathalia Palitot; BEZERRA, Camila Regina Medeiros; NETO, Juarez Silvestre; BATISTA, Vítor Luciani Medeiros; PEDROSA, Carolina da Cunha Lima de Mendonça. **A prática do exercício físico para a melhoria de qualidade de vida e controle de hipertensão arterial na terceira idade.** Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança – v.11, n.3, p.60-6; 2013.
- FILHO, J. C. J; et al. Treinamento com pesos, modelo de Programa Sistematizado para a Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, 2011.
- GUEDES, R.M.L. **Idoso, Esporte e Atividades Físicas.** João Pessoa: Idéia, 2009.
- GUERRA, Heloisa Silva. **Exercício Físico na Terceira Idade.** 2007. Disponível em: [http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/exerc\\_terceira\\_idade\\_heloisa.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/exerc_terceira_idade_heloisa.htm). Acesso em 02 de jan. de 2017.
- JUNIOR, J. R. A. do N; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Treinamento com pesos, modelo de Programa Sistematizado para a Terceira Idade. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 4, p. 647-654, 4. trim. 2012.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 2002.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf; 2009.

SALIN, M. S; MAZO, G. Z; CARDOSO, A. S; GARCIA, G. S. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, 2011.

SANTANA, M. S. Dimensão psicossocial da atividade física na velhice. **Fractal, Rev. Psicol.** v. 23 n. 2 Rio de Janeiro May/Aug. 2011.

SANTOS, M. A. M. et al. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 102, 2007.

SARTORAM, Danielle Cristine Cangela. **A importância da a o pedagógica do professor de educação física em experiências corporais na terceira idade**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. 72f. 2005.

SOARES, Thhadeu Ribeiro Cardoso. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso**. Monografia (graduação). 32f. Rio de Janeiro, 2007.

TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. **Benefícios da atividade física na melhor idade**. Revista Digital - Buenos Aires – v.10, n.74, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>. Acesso em 02 de jan. de 2017.

TRIBESS, S & VIRTUOSO, Jr. Prescrição de Exercício Físico Para Idosos. **Revista Saúde.Com**, v.1, 2005.

TRUFILHO, Tadeu Expedito; SCARPELLINI, Ennio da Silveira; JOVILIANO, Renata Dellalibera. **Atividade física regular na promoção da saúde e na qualidade de vida em idosos**. Revista Fafibe On-Line, v.6, n.6. p.140-49, 2013. Disponível em: [unifafibe.com.br/revistafafibeonline](http://unifafibe.com.br/revistafafibeonline). Acesso em 02 de jan. de 2017.