



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ADERIVALDO BARBOSA DE SOUZA FILHO

A TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

**CAMPINA GRANDE
2019**

ADERIVALDO BARBOSA DE SOUZA FILHO

A TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, como requisito parcial à obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Profº Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE
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 autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729t Souza Filho, Aderivaldo Barbosa de.
A terceira idade e os benefícios da atividade física
[manuscrito] / Aderivaldo Barbosa de Souza Filho. - 2019.
9 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBS."

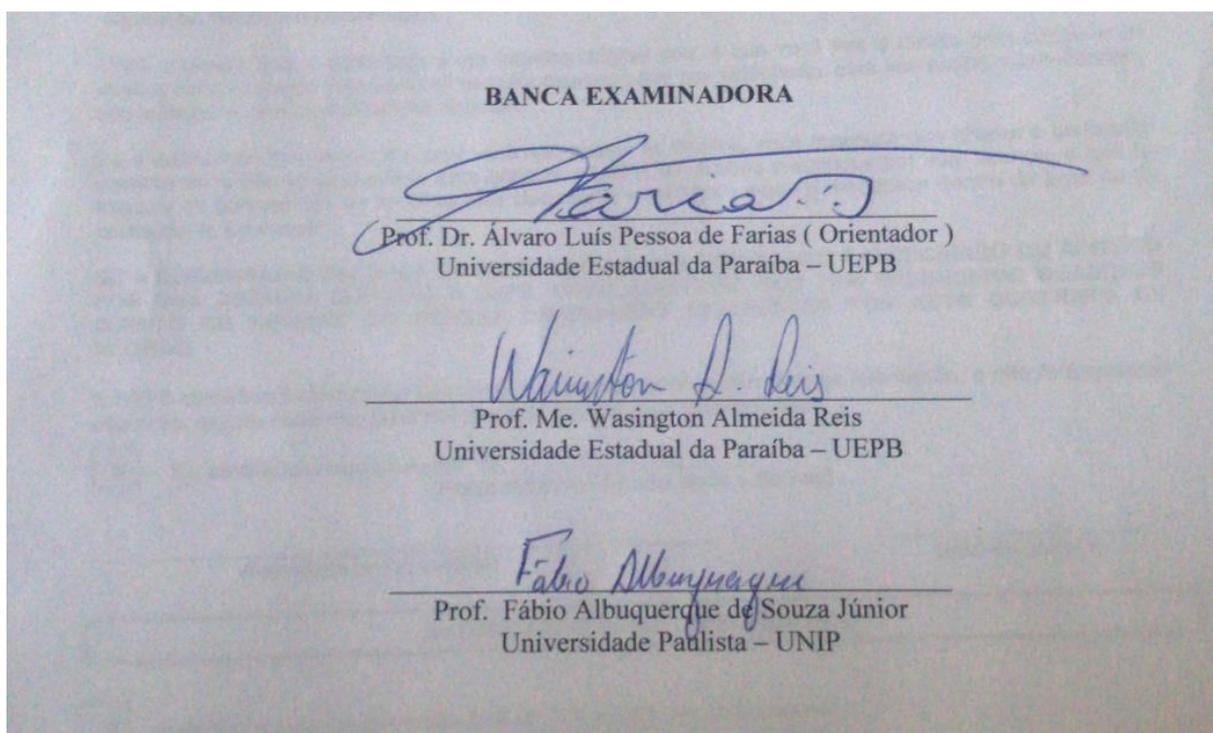
1. Atividade física. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Título
21. ed. CDD 613.704 46

ADERIVALDO BARBOSA DE SOUZA FILHO

A TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, como requisito parcial à obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Aprovada em 12/12/2019.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 REVISAO DE LITERATURA.....	5
2.1 A Terceira Idade e a Prática de Atividade Física.....	5
2.2 Benefícios à População Idosa pela Prática de Atividade Física.....	6
3 METODOLOGIA.....	7
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	7
REFERÊNCIAS.....	8

A TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Aderivaldo Barbosa De Souza Filho¹
Álvaro Luís Pessoa de Farias²

RESUMO

A prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. A presente pesquisa teve por objetivo os benefícios do exercício físico na terceira idade. O referencial teórico pautou-se em estudos e pesquisas relacionadas aos vários benefícios evidenciados para a prática do exercício físico na terceira idade. Foi possível constatar que a prática de exercício físico trouxe vários benefícios para estes idosos, incluindo melhora da força, equilíbrio, capacidade funcional para execução das tarefas diárias, redução de dores, bem como, benefícios sociais e psicológicos.

Palavras-chave: Atividade Física. Terceira idade. Benefícios. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The practice of physical activity is an indispensable benefit to body and mental health, especially in the elderly, when functional capacity declines and the body weakens becoming susceptible to the development of diseases. The present research aimed at the benefits of physical exercise in the elderly. The theoretical framework was based on studies and research related to the various benefits evidenced for the practice of physical exercise in the elderly. It was possible to observe that the practice of physical exercise brought several benefits for these elderly, including improvement of strength, balance, functional capacity to perform daily tasks, reduction of pain, as well as social and psychological benefits.

Keywords: Physical activity. Senior. Benefits. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade que vem se mostrando cada vez mais preocupante no cenário dos países em desenvolvimento, haja vista a precariedade nos sistemas de saúde. No Brasil, é possível notar mudanças nos programas e políticas de saúde pública voltadas à população, apesar das dificuldades que atualmente o país enfrenta. Para isso, cuidar do ser que entra em processo de envelhecimento engloba não somente questões sociodemográficas, mas todas que

¹ Graduado em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Graduando em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Email: valsouzapersonaltrainer@hotmail.com.

² Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Doutorado em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Email: alvarofariasalpf@gmail.com.

tratam singularmente deste, como família, crenças, autonomia, situações psicológicas, espirituais e capacidade física (CAMBOIM et.al., 2017).

A população idosa vem crescendo significativamente e dentre os fatores que contribuem para esse crescimento estão os avanços tecnológicos, bem como as baixas taxas de natalidade. Consta-se que esses avanços interferem na qualidade de vida da população idosa por ocasionar comodidade e dependência em demasia (UENO et. al., 2012).

Pode-se definir o envelhecimento como um processo no qual ocorre a perda da eficácia da manutenção do equilíbrio no organismo ampliando a fragilidade pelo estresse e diminuindo a acessibilidade (SILVA, et. al., 2012).

O sistema biológico transcorre de forma natural e é responsável por transformações no organismo do idoso. Com as modificações na fisiologia do corpo do idoso advêm, de certo modo, as do meio social e cultural, ofertando significativas colaborações na rotina diária dessa população (VIEIRA et. al., 2017).

Para Camboim et. al. (2017), a definição de Qualidade de Vida (QV) possui ampla forma de compreensão, entretanto é sempre compreendida na realidade através da interligação com os eixos cultural, social, ambiental levando em consideração a individualidade de cada um. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), QV pode ainda sobrepor a visão de costumes, perspectivas e padrões de cada indivíduo (FIGUEIRA et. al., 2010).

Segundo Blasser et. al. (2017) no que diz respeito à área do envelhecimento, podemos associar a QV à impressão e expectativas de cada idoso abrangendo parâmetros de cunho fisiológico, psicológico, sociocultural, como também espiritual. Para a pessoa longeva, os fatores que estão associados à cultura, valores, metas a serem alcançadas, expectativas são importantes, além de inquietações acerca da própria vida diária. Camboim et. al. (2017) assegura que a prática de atividades físicas exerce uma importante função na QV tal como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas propiciando à população senil bem estar e vida longa.

A prática de atividade física como hábito, propicia ao idoso um estilo de vida saudável, resguardando autossuficiência e livre-arbítrio para atividades rotineiras, tendo como consequência uma independência duradoura. A prática de atividade física atenua de forma significativa na senescência mediante os processos biopsicológicos diminuindo predisposição para o estresse, depressão e perda da funcionalidade do organismo. (PERNAMBUCO et. al., 2012). Entretanto, a falta de atividade física ainda persiste sobre a grande maioria dessa população etária. Em meio aos múltiplos motivos enfatiza-se vulnerabilidade, medo de sofrer quedas, carência de orientação e incentivo familiar (BECK et. al., 2011; NUNES et. al., 2015).

A partir do embasamento dessas exposições, fica evidente que preservar o nível de QV adequado através da prática regular de atividades físicas propicia a promoção da saúde em populações idosas. Além de promover benefícios no organismo por meio da realização dessas práticas, com destaque para as que podem ser realizadas em domicílio. Diante do exposto, teve-se como objetivo descrever os benefícios da atividade física na terceira idade.

2 REVISAO DE LITERATURA

2.1 A Terceira Idade e a Prática de Atividade Física

A prática de atividade física refere-se a movimentos do corpo que contribuem para o equilíbrio do organismo aumentando a resistência física como também a

coordenação motora da pessoa, o exercício físico atua como prenunciador de QV introduzida na conjuntura referida a saúde do idoso. (ANTONINI et. al., 2011; SILVA, et. al., 2012).

Com o aumento da expectativa de vida, cresce a procura pela prática de atividades físicas por proporcionar benefícios ao organismo e melhora do estilo de vida saudável (MARI et. al., 2016).

Envelhecer de forma saudável significa muito mais que a ausência de doenças, engloba todos os fatores do processo de adaptação e transformações que acontecem com o decorrer dos anos e permite a população idosa o bem-estar físico, mental e social (VALER et. al., 2015)

A depressão é um dos fatores de enfrentamento no processo de envelhecimento geralmente associada a condições debilitantes e incapacitantes decorrentes da velhice, tais como dependência e sedentarismo vivenciado pelo idoso. Portanto, incentivar a prática de atividades físicas regulares propicia não apenas benefícios físicos, como também mentais à saúde dessa população, ampliando assim sua independência, aumentando a autoestima e a capacidade em cumprir atividades rotineiras (MADEIRA et. al., 2013).

Desse modo, é imprescindível a prática de políticas públicas que visem e viabilizem a promoção da saúde e prevenção de agravos, sobretudo a inserção de programas educacionais que permitam aos idosos envolver-se em atividades que melhorem sua qualidade de vida (VAGETTI et. al., 2013; MARI et. al., 2016).

2.2 Benefícios à População Idosa pela Prática de Atividade Física

Segundo Ogden (2004, p:208) atividade física é “qualquer movimento corporal produzindo pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias”. Já o conceito de exercício físico, ainda segundo o mesmo autor, pode ser “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física” Os benefícios advindos da prática regular de atividade física caracterizam-se nos eixos físico, mental e social da vida da pessoa idosa, promovendo autossuficiência, aumento da coordenação motora, livre-arbítrio, interação social e lazer (CAMBOIM, 2017).

Lexell, Robertson, et al (apud Thiebault e Sprumont 2009, p:36) revelam que “a prática de exercício físico é salutar porque permite conservar a densidade óssea e retardar a perda de fosfato de cálcio”, em outras palavras a atividade física auxilia na melhora da osteoporose.

A atividade física também auxilia grandemente ao idoso manter seu tônus muscular em condições satisfatórias para desempenhar de suas funções de modo adequado.

De acordo com Bullit e altri (1997 p:228) a atividade física associa-se ao aumento da força muscular e à preservação da motricidade, evitando as quedas dos idosos que podem levar ao óbito. Segundo Giles (2005 p: 45) a atividade física pode “contribuir para a redução da fratura do fêmur até 50%”.

A artrite reumatoide se faz presente em grande parte da população idosa. Sharp (2003 p:18) aconselha que “o exercício suave evita a inflamação, os exercícios ativos e regulares podem ser úteis” além do uso de medicações e aplicação de calores infra- vermelhos.

Nunes (1995, p: 27) afirma a prática do exercício físico “regular e moderado provoca alterações benéficas importantes na função cardíaca”.

Ogden (2004 p:172) alerta que “o exercício físico poderá ter efeitos psicológicos benéficos para os obesos, quer em termos de perda de peso, quer simplesmente, fazendo com que se sintam melhor consigo próprios”.

O exercício físico age como autor principal para irrigação do sangue no cérebro, até mesmo nos capilares mais finos, estimulando assim um melhor resultado cognitivo. Assim sendo, o exercício físico regular atua como fator primordial para retardar os danos do envelhecimento, especialmente no que se refere às funções cognitivas (SILVA, 2012).

De acordo Camboim et. al. (2017) verifica-se em estudos na literatura melhorias na vida e cotidiano dos idosos por meio da prática de atividade física. Como diminuição das dores musculares e articulares, além do hábito de exercitar-se promover liberdade para realização de atividades do dia-a-dia. Ainda segundo os autores, Para os idosos, é de extremamente importante manterem-se ativos devido ao medo de perderem sua autonomia e tornarem-se dependentes de terceiros. Sendo assim, é necessário que haja estímulo e motivação para que os idosos pratiquem atividades, sobretudo na própria residência, como as Atividades de Vida Diária (AVDs) que se referem ao autocuidado.

Sendo assim, a atividade física proporciona ao público idoso independência prolongada enquadrando os benefícios para um envelhecimento com qualidade na busca por meios de incentivo a esse comportamento. A prática de atividade física é fator condicionante para um envelhecimento mais saudável

3 METODOLOGIA

Através de uma revisão de literatura, a partir de uma catalogação a partir das publicações científicas inseridas nas bases de dados eletrônicas da SciELO, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como também obras impressas. Como critério de inclusão foram incluídas estudos as produções científicas selecionadas a partir da procura com os descritores: Atividade Física; Terceira idade; Benefícios e Qualidade de vida. Foram lidos de antemão 35 artigos identificados nas bases de dados. Aprimorando as referências que se identifiquem com o objetivo do estudo. Deste modo selecionamos 22 referências que estavam em concordância com o tema. Incluiu – se no estudo todo material das bases de dados já mencionadas que estava em consonância com a temática.

Excluiu - se artigos que não tinham relevância para o tema e que não pudesse ser lido na íntegra.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente, portanto, que a prática de atividade física propicia benefícios e pode influenciar a qualidade de vida dos idosos em todos os aspectos. Alguns benefícios que as atividades físicas podem trazer para a população idosa são: Prevenção da osteoporose; Prevenção e alívio das dores causadas pela artrite reumatoide; Manutenção do tônus muscular; Fortalecimento muscular e conseqüente prevenção de quedas; Combate à obesidade; Prevenção de doenças cardiovasculares, respiratórias; homeostase das funções psicológicas; Autonomia; Longevidade. Todos os âmbitos da vida podem ser fortemente modificados se a

atividade física for desempenhada de modo cuidadoso e constante. Aumenta a força física, revitaliza o corpo e propicia boa coordenação motora, além de melhorar a resposta cognitiva, proporcionando ao idoso uma maior independência e autossuficiência. Concluiu-se que as pessoas na terceira idade têm poucas possibilidades para gerenciar suas próprias vidas sem dependerem de outros. Dessa forma, é oportuno frisar que sejam fortalecidas políticas públicas a essa população com garantias de cuidados digno nessa fase da vida, haja vista que nem sempre contam com suporte familiar.

REFERÊNCIAS

ANTONINI, T; CASTRO, L; PAZ, JA; SCHWANKE, CHA; GOTTLIEB, MG; BITTENCOURT, L; et al.; Estudo de associação entre nível de atividade física, risco cardiovascular e o polimorfismo do gene da apolipoproteína E em idosos. **Rev bras geriatr gerontol.** v.14, n.1, p.27-37, 2011.

BASSLER, TC; SANTOS, FR; SANTOS JUNIOR, AG; FURLAN, MCR; MAIA, CR. Quality of life evaluation of the elderly living in a for long stay care institution. **J Nurs UFPE on line.** v.11, n.1, p. 10-17, 2017.

BECK, AP; ANTES, DL; MEURER, ST; BENEDETTI, TRB; LOPES, MA. Fatores associados as quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. **Texto contexto-enferm.** v.20, n.2, p. 280-286, 2011.

BULLIT, E; ALTRI, RSNA. **News.** RSNA Press Release 1.Ed. RSNA, Illinois, Dezembro de 2008.

CAMBOIM, FEF; NÓBREGA, MO; DAVIM, RMB; CAMBOIM, JCA; NUNES, RMV; OLIVEIRA, SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.** v.11, n.6, p.2415-2422, jun., 2017.

FIGUEIRA, HA; FIGUEIRA, OA; FIGUEIRA, AA; FIGUEIRA, JA; GIANI, TS; DANTAS, EHM. Elderly quality of life impacted by traditional Chinese medicine techniques. **Clin Interv Aging** v.5, s.n, p. 301-305, 2010.

GILES, WH. **La Activité Physique au Quotidien Protege Votre Santé.** Ed INPES, Paris, 2005.

MADEIRA, MC; SIQUEIRA, FCV; FACCHINI, LA; SILVEIRA, DS; TOMASI, E; THUMÉ, E; et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Cad Saúde Pública.** v.29, n.1, p.165-174, 2013.

MARI, FR; ALVES, GG; AERTS, DRG; CAMARA, S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v.19, n.1, p. 35-44, 2016.

NUNES, DP; DUARTE, YAO; SANTOS, JLF; LEBRÃO, ML. Rastreamento de fragilidade em idosos por instrumento autorreferido. **Rev Saúde Pública.** v.49, n.2, p. 1-9, 2015.

NUNES, L. **A Importância do Exercício Físico na Saúde**. Ed. do Autor. Lisboa. 1995.

OGDEN, J. **Psicologia da Saúde**. Ed Climepsi. 2ª Edição. Lisboa 2004.

PERNAMBUCO CS, RODRIGUES BM, BEZERRA JCP, CARRIELO A, FERNANDES ADO, VALE RGS, ET AL. **Quality life, elderly and physical activity**. Health. v.4, n.2, p.88-93, 2012.

SHARP, M. **Enciclopédia Médica**, Vol.2 Editora Oceano, Lisboa, 2003.

SILVA, LF. **A importância do exercício físico na vida do idoso**. (Monografia). ESEJD. 2012.

SILVA, MF; GOULART, NBA; LANDERFINI, FJ; MARCON, M; DIAS, CP. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev bras geriatr gerontol**. n.15, v.4, p.634-642, 2012.

THIEBAULD, C; SPRUMONT, P. **O Desporto depois dos 50 anos**. Ed Piaget. Lisboa, 2009.

UENO, DT; GOBBI, S; TEIXEIRA, CVL; SEBASTIÃO, E; PRADO, AKG; ET AL. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Rev bras educ fís esporte**. v.26, n.2, p.273-281, 2012.

VAGETTI, GC; BONETI, NM; BARBOSA FILHO, VC; VALDOMIRO, O; FERREIRA, CC; MAZZAR, O; et al. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosos de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. **Ciênc saúde coletiva**. v.18, n.12, p. 3483-3493, 2013.

VALER, DB; BIERHALS, CCBK; AIRES, M; PASKULIN, LMG. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev bras geriatr gerontol**. v.18, n.4, p.809-819, 2015.

VIEIRA, GACM; COSTA, EP; ROCHA, FAT; MEDEIROS, ACT; COSTA, MML. Evaluation of fragility in elderly participants of a community center. **Rev Fund Care Online**. v.9, n.1, p. 114-121, 2017.

WHITE, EG. **A Ciência do Bom Viver**, 10ª Edição – Ed. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, S.Paulo, 2004.