



Universidade Federal do Maranhão
Centro de Ciências Humanas, Naturais, Saúde e Tecnologia
Curso de Licenciatura em Educação Física

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Creudiane Marques Costa

**Pinheiro
2019**

CREUDIANE MARQUES COSTA

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
do Maranhão / Campus Pinheiro para
obtenção do Grau de Licenciado em
Educação Física.

Orientador: Ms.Lúcio Carlos Dias Oliveira.

Pinheiro
2019

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Costa, Creudiane Marques.
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA DO IDOSO / Creudiane Marques Costa. - 2019.
40 p.

Orientador(a): Lúcio Carlos Dias Oliveira.
Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, Pinheiro, 2019.

1. Atividade física. 2. Bem estar físico. 3.
Emocional. 4. Idoso. 5. Saúde. I. Oliveira, Lúcio
Carlos Dias. II. Título.

CREUDIANE MARQUES COSTA

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
do Maranhão / Campus Pinheiro para
obtenção do Grau de Licenciado em
Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (TCC),
apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em:
____/____/____.

Prof.Ms.Lúcio Carlos Dias Oliveira.
Universidade Federal do Maranhão

Prof.Ms. Eder Rodrigo Mariano.
Universidade Federal do Maranhão

Prof.Ms. Elayne Silva de oliveira
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho principalmente aos meus avós maternos Andrea Constância e Manuel Venâncio.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador Lúcio Carlos Dias por todo apoio e paciência ao longo da elaboração do meu trabalho;

À minha amiga Rosane por suas dicas que foram importantes para elaboração do meu trabalho;

A meu filho André Luís Costa Pereira, razão do meu viver;

À minha mãe por todo o seu apoio durante a graduação, por suas palavras de incentivo, por estar sempre presente em minha vida.

À minha madrinha Maria de Jesus Barros Mendes que me acolheu em sua casa para que eu pudesse estudar;

Aos meus irmãos, amigos, primos, tios/tias por sua existência em minha vida;

Aos meus colegas de turma pelo apoio, ao grupo de professores que fazem parte do departamento de educação física;

A todos que contribuíram de forma direta e indiretamente.

“Se a juventude soubesse, se a
velhice pudesse.”
Les Prémices

RESUMO

Salienta-se, para a importância da atividade física como ferramenta na saúde do idoso. Caspersen, Powell e Christensen (1985) definiram atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético superior aos níveis de repouso, os autores sugerem a Educação Física como sendo toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, visando a melhoria e a manutenção de um ou mais elementos da aptidão física. O presente trabalho centra seus objetivos em investigar os benefícios das atividades físicas para a pessoa idosa, discutindo na literatura, bem como os principais programas e cuidados para o desenvolvimento do trabalho. Para isto, a mesma centrou-se em um estudo descritivo, qualitativo, baseado em uma pesquisa de Revisão de Literatura Narrativa. Chega-se a conclusão que, muito mais que um bom trabalho, faz-se necessidade de um profissional comprometido com o trabalho, pois o cuidado com a fragilidade do idoso torna-se maior que os efeitos benéficos, já conhecidos das atividades físicas para a saúde da pessoa idosa.

Palavras-chaves: atividade física, saúde, idoso, bem estar físico e emocional.

ABSTRACT

It is highlighted, for the importance of physical activity as a tool in the health of the elderly. Caspersen, Powell, and Christensen (1985) defined physical activity as any body movement produced by the skeletal muscles, which results in energy expenditure higher than rest levels, the authors suggest that Physical Education is all planned, structured and repetitive physical activity, aiming at improvement and maintenance of one or more components of physical fitness. The present study focuses its objectives on investigating the benefits of physical activities for the elderly, discussed in the literature, as well as the main programs and care for the development of the work. For this, it focused on a descriptive, qualitative study based on a Narrative Literature Review research. It is concluded that, more than a good job, a professional committed to work is needed, since care for the frailty of the elderly becomes greater than the beneficial effects, already known of physical activities for the elderly. health of the elderly.

Keywords: physical activity, Cheers, elderly, physical and emotional well-being.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<i>AF</i>	Atividade Física.
<i>BVS</i>	Biblioteca Virtual em Saúde.
<i>CONFED</i>	Conselho Federal de Educação Física.
<i>FIEP</i>	Federação Internacional de Educação Física
<i>IBGE</i>	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
<i>LILACS</i>	Literatura Latino Americano de Ciências da Saúde.
<i>NASF</i>	Núcleo de Apoio à Saúde da Família.
<i>OMS =</i>	Organização Mundial da Saúde.
<i>ONU</i>	Organização das Nações Unidas.
<i>PPI</i>	Pastoral da Pessoa Idosa.
<i>QV</i>	Qualidade de Vida.
<i>QVI</i>	Qualidade de Vida do Idoso.
<i>QVTI</i>	Qualidade de Vida da Terceira Idade.
<i>SUS</i>	Sistema Único de Saúde.
<i>UNESCO</i>	Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura.
<i>USP</i>	Universidade de São Paulo.
<i>UBS</i>	Unidade Básica de Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil vem sofrendo um processo acelerado de envelhecimento de sua população. O alerta vem do mundo todo e poucos países estão preparados para esse contingente acelerado de idosos, o avanço da tecnologia e da medicina, com a industrialização de fármacos cada vez mais eficazes como as vacinas preventivas de mazelas antes tão mortais, tem influenciado diretamente o aumento de vida das pessoas.

De acordo com dados subtraídos do Jornal Digital da USP (2018), em 2030, o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. E ainda se depara com a ausência de sensibilidade administrativa para conduzir os serviços sociais. Em contrapartida, o poder público se vê diante de um grande desafio para promover políticas públicas eficazes na atenção básica, desse público.

Pesquisas apontam para uma melhoria nas questões ligadas aos cuidados com a saúde, em que o atendimento médico antes tão limitado em decorrência da deficiência de profissionais da medicina, tornou-se mais acessível a todos, outra grande evolução está na criação de Leis que garantem as prioridades em filas de hospitais e são de suma importância aos que já não tem mais tanta disposição e saúde para disputar a vez com os mais jovens. Para isso, se faz presente o Sistema Único de Saúde (SUS) grande aliado nessa causa (SPILLER, 2015)

A entrada do século XX foi de grande relevância na prevenção de doenças mediante o aumento da eficiência em atendimentos médicos que possibilitaram gradativamente uma nova expectativa de vida dos indivíduos, que até a década de 1940, era inferior a 40 anos, atingindo uma média de 65 anos na década de 1990 (OMS, 1997).

Não há avanços sem que haja necessidade de investimento com equipamentos, medicamentos, bem como problemas no âmbito da tecnologia e seus recursos que chegaram para contribuir com melhorias na qualidade de vida das pessoas que estão entrando na terceira idade (Crozzara, 2001).

A questão do aumento na expectativa de vida que eleva a pessoa a ultrapassar limites de idade superior a 60 anos não é privilégio apenas do Brasil. O cenário envolvendo o idoso não se torna diferente de outros países do mundo, talvez com um crescimento e desenvolvimento mais lento desta parcela da sociedade, pelas poucas políticas que visam o bem-estar e proteção desta população.

A Organização Mundial de Saúde sugere que o número de pessoas com idade superior a 65 anos será equivalente a 2 bilhões até 2050, o que representará uma problemática para o governo (OMS, 2011).

No Japão, os idosos são bem tratados, permanecendo ativos e desempenhando papéis centrais nas famílias, onde são respeitados e valorizados (MAXWELL; SILVERMAN, 1980). Uma situação bem diferente da que se encontra no Brasil, onde há escassez no âmbito das Políticas Públicas geradoras de incentivos para um desenvolvimento saudável na velhice, estão longe de serem modelos de cidadania e respeito.

Qualquer que seja a idade definida dentro de contextos diferentes, é importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento. Definindo-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, para países em desenvolvimento, 65 anos; no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005).

Apesar deste envelhecimento acelerado da população, devido ao aumento de pessoas idosas, assinalado pelo aumento da média de vida da população, no Brasil, os projetos e políticas de proteção a esta população, em específico, vem crescendo a passos de tartaruga.

Somente em 2003, o governo criou e aprovou o ESTATUTO DO IDOSO (BRASIL, 2003), com a finalidade de regular e proteger os direitos do idoso brasileiro ou que resida em território brasileiro. O mesmo estatuto define como idoso toda e qualquer pessoa com idade igual ou superior a sessenta anos.

Neste sentido, o presente trabalho busca compreender os benefícios de programas de atividades físicas para a pessoa idosa, a melhor forma de aplicação e utilização dos mesmos.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

- Indicar os benefícios das atividades físicas na qualidade de vida e saúde da pessoa idosa.

2.2 Específicos

- Elencar os benefícios da atividade física para pessoa idosa segundo a literatura;
- Identificar os melhores exercícios e atividades físico-esportivas para a pessoa idosa.

1.1. Justificativa

Este trabalho surge ao ouvir da minha madrinha relatos da melhora de locomoção, do aumento da autoestima, do interesse cada vez maior que um grupo de idosos que ela acompanhava sentia a cada encontro semanal que eles tinham.

Este mesmo grupo era da PPI (Pastoral da Pessoa Idosa), são pessoas carentes do bairro onde ela mora na qual ela fazia alguns acompanhamentos.

3 MÉTODOS

Este trabalho se constitui em uma revisão de literatura de caráter qualitativo. A revisão de literatura parte de um projeto de pesquisa, que revela de forma clara e explícita o universo de contribuições científicas que muitos autores apresentam sobre um determinado tema específico, bem como sua importância para o desenvolvimento de trabalhos acadêmicos, e posterior análise de problemas específicos nas organizações, podendo a partir dos conhecimentos adquiridos, levantar hipóteses de possíveis soluções (Santos e Candeloro 2006). Com essa preocupação foi feita uma revisão de literatura que contempla os temas tratados neste estudo a relação do exercício físico com a qualidade de vida e saúde do idoso.

Para a realização deste trabalho foram utilizadas como instrumento de coleta de dados alguns livros, Google Acadêmico, Scielo fontes primárias, publicações em revistas científicas, Dissertação de Mestrado e Entrevistas publicados em sites científicos, como o Scientific Electronic Library (Scielo), a Literatura Latino Americana de Ciências da Saúde (LILACS), Revista e Saúde disponíveis online na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Como palavras chaves foram utilizadas combinações: atividade física, saúde e qualidade de vida, envelhecimento.

4 REVISÃO DE LITERATURA / REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Processo de envelhecimento

Dados estatísticos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontam que o segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de idosos, com projeções nas taxas de crescimento de mais de 4% ao ano no período de 2012 a 2022.

A população com 60 anos ou mais de idade passou de 14,2 milhões em 2000, para 19,6 milhões em 2010, devendo atingir 41,5 milhões em 2030, e 73,5 milhões em 2060. Espera-se, para os próximos 10 anos, um incremento médio de mais de 1,0 milhão de idosos anualmente (IBGE, 2015).

Essa situação de envelhecimento populacional é consequência, primeiramente, da rápida e contínua queda da fecundidade no País, além de ser também influenciada pela queda da mortalidade. Em 2025 o Brasil estará mundialmente colocado no sexto lugar em população idosa (IBGE, 2011).

A tendência de envelhecimento populacional fica ainda mais clara ao se observar que o grupo de idosos de 60 anos ou mais de idade será maior que o grupo de crianças com até 14 anos de idade após 2030, e em 2055 a participação de idosos na população total será maior que a de crianças e jovens com até 29 anos de idade (IBGE, 2013).

Assim, para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005, p. 8), “Uma redução nas taxas de fertilidade e um aumento da longevidade irão assegurar o contínuo “agrisalhamento” da população mundial”.

“O envelhecimento é um processo que ocorre do nascimento até a morte, ressaltando que é de suma importância considerá-lo um processo multifatorial, presentes nos fatores fisiológicos, psicológicos e sociais”. Vale ressaltar que a idade cronológica não caracteriza as mudanças que acompanham o envelhecimento. As

diferenças se manifestam nos estados de saúde, na independência de pessoas que podem ter a mesma idade (MUCIDA 2004).

Atualmente, a taxa mundial de crescimento da população idosa é de 1,9% ao ano, maior que a do crescimento da população em geral, que é de 1,17%.

O processo de envelhecimento com algo comum a todos os seres vivos, já que envelhecemos desde que nascemos sendo discutido o processo de saúde como ausência de doenças. O autor frisa que quando o indivíduo chega nessa idade ele vai sofrendo algumas perdas funcionais, fisiológicas, entre outras. (Filho 2009)

O envelhecimento cronológico, é que mensura a passagem do tempo decorrido em dias, meses e anos desde o nascimento, é um dos meios mais usuais e simples de se obter informações sobre uma pessoa. Porém, o conceito de idade é multidimensional e, por isso, a idade cronológica não se torna uma boa medida da função desenvolvi mental (HOYER & ROODIN, 2003).

A idade cronológica pode ser entendida como algo absoluto e nela são fixadas propriedades que podem ser medidas. Ela é medida pelo tempo, empregando-se um padrão absoluto ou escalas de medida. Dada a comparação do tempo com medida, esta definição tende a obscurecer o fato de que o tempo não é fundamentalmente absoluto ou objetivo, mas relativo e subjetivo (SCHROOTS E BIRREN 1990).

Diversas variáveis de tempo, como tempo histórico, idade (nascimento), coorte podem diminuir o mesmo conceito de tempo físico clássico. Entretanto, este modelo não apresenta necessariamente concomitância com a idade biológica no processo de envelhecimento. Andrews (2000) afirma que é absurdo insistir que a idade cronológica deve fazer parte da identidade. Ela, assim como outros aspectos de identidade, compreende dimensões objetivas e subjetivas.

No envelhecimento fisiológico ocorrem algumas alterações que são comuns nessa fase da vida. A senescência leva a uma série de modificações fisiológicas sobre o corpo dos idosos, dentre elas, a diminuição das aferências dos sistemas visual, vestibular e sômatossensorial, que associadas às modificações músculo-

esqueléticas, como diminuição da massa, força e velocidade de contração muscular, podem interferir negativamente no controle postural nos idosos (TEIXEIRA et al., 2009).

“O enfraquecimento dos tónus muscular e da constituição óssea leva à mudança na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha.

Quanto ao sistema cardiovascular, é próprio das fases adiantadas da velhice a dilatação aórtica, a hipertrofia e dilatação do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial” (Marchi Netto 2004).

A velhice social é determinada pela aquisição de hábitos e status social pelo sujeito para o preenchimento de muitos papéis sociais ou esperanças em relação às pessoas de sua idade, em sua cultura e em seu grupo social. Uma pessoa pode ser mais velha ou mais jovem tudo vai dependendo de como ele se comporta dentro de uma categoria almejada para sua velhice em uma sociedade ou cultura particular.

A medida da idade social é composta por desempenhos individuais de papéis sociais e envolve qualidades como tipo de roupa, costumes e palavreado, bem como respeito social por parte de outras pessoas em posição de liderança. Ela também se relaciona com as idades cronológica e psicológica (SCHROOTS & BIRREN, 1990)

A idade social diz respeito à avaliação do grau de adequação de um indivíduo ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade (FREIRE, 2005).

Por outro lado, o envelhecimento social deve ser entendido como um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos papéis determinados para eles. Há papéis

que são graduados por idade e que são típicos desta parte da vida (SCHNEIDER e IRIGARAY 2008).

Algumas variáveis podem estar relacionadas ao bem-estar na terceira idade, nomenclatura esta utilizada para se referir ao envelhecimento, sendo: a autonomia, que está relacionada a autoconfiança, já que o indivíduo autoconfiante tende a saber quais comportamentos vão lhe trazer consequências reforçadoras, e assim essas pessoas poderão ter mais controle sobre suas escolhas e decisões. (BATTINI, 2006).

A maioria dos idosos mostra atitudes positivas em relação à velhice e um senso positivo de bem-estar, autonomia e autoconfiança, essas atitudes ajudam o idoso a agir com segurança diante das perdas da velhice aumentando o ajustamento pessoal.

A auto aceitação implica em uma atitude positiva do indivíduo em relação a si próprio e à sua história de vida, aceitando características positivas ou negativas, como também sua nova condição como idoso. (Freire 2000), uma parte do auto aceitação é caracterizada pela autoestima, um sentimento aprendido que se desenvolve durante toda a vida de uma pessoa, no qual pode ser entendido como uma construção através das relações que são estabelecidas ao longo dos anos de vida (SKINNER E VAUGHAN, 1985; BATTINI, 2006).

4.2 Qualidade de vida e saúde

A expressão qualidade de vida tem recebido algumas definições no decorrer dos anos. Está sendo um dos temas mais populares nos dias atuais, por ser uma busca constante para se viver melhor, principalmente pelo público da terceira idade.

Uma delas, e muito expressiva, e é apontada por dizer que a qualidade de vida está unida a um conjunto equilibrado e harmonioso de realizações em todas as instâncias da vida do ser, como família, trabalho, sexo, lazer, saúde e desenvolvimento espiritual. Independente de não existir uma única definição para

qualidade de vida, algumas definições consensuais recebem destaque. (HERMANN E LANA (2016)

Geralmente, qualidade de vida e saúde são dois temas muito relacionados, sendo que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental a que um indivíduo ou comunidade tenha saúde.

A qualidade de vida está associada a fatores como: condições de saúde, longevidade, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e, até mesmo, a espiritualidade. Em resumo, pode-se dizer que qualidade de vida é um caminho oportuno ao desenvolvimento e conservação da saúde do ser, pois atende às necessidades humanas fundamentais deste (SILVA,2019).

Na proporção em que o tempo vai passando, as pessoas estão percebendo que é importante ter qualidade de vida. Busca-se qualidade de vida no trabalho, nas relações, na maneira de vivermos, cada um busca a qualidade de vida da maneira que se sente melhor, seja para o seu bem-estar quando falamos de saúde, ou por vaidade, é necessário buscar aquilo que cada um tem por objetivo para atender suas penúrias e seus anseios.

O idoso percebe sua qualidade de vida quando vive bem, aproveita os bons momentos da vida e se diverte. Para eles, a qualidade de vida tem relação com o grau de satisfação do idoso no convívio social, com ele mesmo e em conseguir executar suas atividades diárias. E isso vai ao encontro do pressuposto teórico. (SILVA, 2019).

Nem todos dispõem de recursos para atingir o esperado, principalmente quando o assunto é saúde, pois ter qualidade de vida implica em atender todas as necessidades básicas que estão previstas na constituição e que deveriam atender a todas as classes sociais, pois se tendo qualidade de vida é evidente o estado de saúde, ambos encontram-se nos conformes.

É possível acreditar que a longevidade do indivíduo só faz sentido se refletir uma boa qualidade de vida, ou seja, se tudo que ele vive na terceira idade o faz bem, e que, além disso, eleve sua autoestima. Idosos infelizes podem não

apresentar qualidade de vida favorável e essencial a essa época da vida deles, ou seja, qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares do ser humano. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana. (SILVA, 2019).

Para a OMS qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1995).

Para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem.

Essas ações acarretam boas consequências ao sujeito, que passa a usar o humor para lidar com situações de stress, e fazer com que sinta que tem controle sobre sua própria vida. Qualidade de vida é bem diferente do padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida consistir em qualquer conceito que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços que determinada pessoa ou grupo pode ter acesso.

A falta de melhoras de vida adequadas a alimentação desequilibrada e o sedentarismo são fatores que afetam a saúde. Além destes, é importante analisar criticamente outras facetas prejudiciais à saúde e qualidade de vida. Dentre elas destacam-se: os vícios posturais, as drogas lícitas e ilícitas; os distúrbios do sono e o estresse (SILVA, ET AL 2010).

Para uma boa qualidade de vida, faz-se necessário compreender o quanto a alimentação saudável é importante nesse processo. Para isso, deve-se ingerir uma grande variedade de alimentos na proporção certa, várias vezes ao dia. A sensatez na escolha dos alimentos garante nutrientes essenciais para o crescimento, manutenção e restauração do sangue, tecidos e órgãos vitais, além de ajudar na prevenção de algumas doenças (MENEGUIN, et al 2018).

Quando pensamos em qualidade de vida logo relacionamos as ações e atitudes que estão sendo realizadas em nossa sociedade e para terceira idade, ou seja, alguns produzem remédios que prometem melhoras, outros inventam máquinas que fazem tudo no lugar dos humanos. Por meio de atividades práticas e naturais aplicadas aos idosos que é promovida a verdadeira qualidade de vida.

Observamos muitas melhoras na saúde física e mental não só dos idosos como de todos, realizando práticas em conjuntos, criando grupos para atividades, promovendo a socialização e dessa forma colaborando na busca da qualidade de vida.

4. 3 Qualidade de vida e saúde da pessoa idosa

A saúde preventiva possui uma importante relação com a qualidade de vida. Nos dias atuais acreditamos estar à frente de uma sociedade que se preocupa também com a saúde e qualidade de vida, aumentando assim a busca das pessoas por qualquer tipo de atividade física e outros fins (medicações, cirurgias, tratamentos estéticos, terapias entre outros), para o alcance da longevidade.

A Qualidade de Vida representa garantia de um envelhecimento saudável associada ao exercício físico, porém, requer atenção dos profissionais da saúde no âmbito da atenção primária, formulação de ideias e campanhas que possam chegar ao conhecimento do público idoso e atraí-lo para participar desses programas (CAMBOIMET ET AL 2017).

Os idosos que participa de programas que beneficia a qualidade de vida, torna-se evidente que esse público tenha mais chances de viverem sem tantas doenças, de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade, com isso realizando nosso trabalho, pode aliviar a dor, o mal-estar e as doenças, intervindo então sobre os problemas que podem gerar dependências e desconfortos.

Para que a qualidade de vida na terceira idade esteja plena e para que esse público seja feliz, deve-se levar em conta fatores como ter boa capacidade funcional, uma ocupação, afeição e comunicação, assim quando promovemos um grupo de

atividades para a terceira idade, esses fatores são saciados, gerando contentamento ao idoso e colaborando para sua vida.

Qualidade de vida e saúde na terceira idade são conceitos entrelaçados. “A atividade física proporciona o bem-estar por meio de sensação de conforto físico, mental, alívio, leveza, dever cumprida, originado pelo prazer, e satisfação pessoal de realização” (SABA, 2011).

Assim, percebe-se que o exercício físico é de suma importância para que o idoso tenha qualidade de vida, e é de extrema importância que a terceira idade incorpore em sua forma de viver hábitos saudáveis por meio de conhecimentos e conteúdo que sejam benéficos a sua vida, capazes de transformar e sobrepor costumes adequados para a conservação e precaução de seu bem-estar tanto físico como mental, emocional, social e espiritual.

A qualidade de vida na terceira idade é importante para que se tenha uma idade avançada bem-sucedida, porque ela vai proporcionar ao idoso um envelhecimento mais saudável e feliz. Os grupos de convivência são importantes nesse processo, pois buscam compensar o vazio social tornando-se um espaço de apoio para a superação das dificuldades e para promoção da qualidade de vida.

A grande vantagem de se preocupar com isso e de agir para garantir melhor saúde física e mental é a grande quantidade de benefícios que surgem. Entre os principais, está a maior perspectiva de vida, onde os idosos que buscam ativamente por mais qualidade de vida tendem a viver mais.

Isso é verdadeiro tanto no que reflete à saúde física quanto à saúde psicológica. Ao agir para prevenir doenças e ao mesmo momento garantir as melhores condições para encarar essa fase, a pessoa tende a viver mais e melhor. Esse, inclusive, consistir em uma das chaves do sucesso para venha a ter uma vida longa, saudável e feliz.

Desta forma, vemos que mais e mais não só os idosos mais pessoas de modo geral procuram praticar atividades e exercícios físicos, e encontram na dança uma boa alternativa de exercitar-se, além de que ela gera prazeres, alegrias e

interações sociais. A dança a dois, é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos. (ALMEIDA 2005, P.2).

Diferentemente do que muita gente acha, é sim, viável ter qualidade de vida na terceira idade, pois nessa fase da vida é comum o surgimento das dores articulares e degenerativas aumentam e ocorre a redução da capacidade funcional, por isso é importante manter a independência e prevenir a incapacidade funcional, reabilitando esse público através de atividades físicas fazendo com que eles saem da zona do sedentarismo e garantindo assim uma excelência em qualidade de vida.

Nessa fase da vida é comum encontrar idosos que vivem em um momento de solidão, tristeza ou de doenças. Mesmo com as mudanças no corpo, é possível realizar ações que ajudam a conservar a saúde e a qualidade e qualidade de vida no cotidiano em que eles se encontram.

Para alcançar esses objetivos é comum observamos cada vez mais o aumento da busca pela qualidade de vida por idosos praticantes de atividades físicas em grupo, como, por exemplo, a dança de salão, dança em praças públicas, idosos que fazem caminhadas constantemente e até mesmo o funcional.

Talvez isso ocorra, pois, o processo de envelhecimento do idoso traz à tona a necessidade da busca por atividades que podem levá-lo a se tornar um idoso independente funcionalmente, além de prevenir quadros depressivos, desenvolvimento de baixa imunidade e maiores riscos de doenças.

Isto é algo de grande relevância para determinar a qualidade de vida que os idosos têm ou tiveram no decorrer de suas vidas. E preocupar-se com a qualidade de vida na terceira idade desde o princípio é uma forma de ampliar a capacidade do próprio organismo (PINTO,2008).

Do ponto de vista físico, isso significa um aumento da saúde e menores possibilidades de sofrer com doenças e condições incapacitantes. Desse modo, é possível ter uma saúde robusta.

A terceira idade exige atenção específica em vários sentidos, mas tudo isso é para o próprio bem estar. Porém, muitos acreditam que, estando mais velhos, já não é necessário ter tanta atenção consigo mesmo. Em outros casos há uma desmotivação tão grande que há perda de interesse em cuidar da própria saúde alegando não ter mais condições para tal.

Se isso acontecer, será praticamente impossível se adaptar ao envelhecimento, já que o resultado será menos disposição e mobilidade. Portanto, é necessário que encare os cuidados como sendo absolutamente necessários e fazer as adaptações para se manter sempre saudável.

O idoso que não pratica atividades físicas, conseqüentemente é um indivíduo sedentário, e o sedentarismo é cada vez mais responsável pela população vim adquirindo vários tipos de patologias.

4.5 Atividade física X Exercício físico

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento produzido pelo corpo, enquanto aptidão física é definida como atributo biológico voltado para a capacidade de realizar esforço físico e movimentos específicos. No entanto, a prática de atividade física deve ser vista como componente multidimensional em que inclui intensidade, duração, e frequência de movimento do corpo.

Já aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento, ou seja, prática essa voltada para a área esportiva. Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico trazem benefícios para a saúde (GUEDES et al., 2012).

A atividade física apresenta vários efeitos benéficos ao organismo, sendo aconselhada como uma tática de promoção da saúde para a população, onde com uma prática da atividade física constante pode-se prevenir várias doenças que podem surgir com o sedentarismo, a prática de uma atividade regular para as pessoas de modo geral oferece inúmeros benefícios e hábitos para a vida inteira,

porém muitos ainda não adquiriram o hábito e falta incentivos que os levem a essa prática.

A atividade física pode ser entendida como todo o tipo de movimento produzido pelos músculos, que nos causam um gasto energético ela é tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando: andar do quarto para a sala, limpar a casa, lavar a louça, passear com o cachorro, descer a escada do prédio, brincar com os filhos, levantar para atender ao telefone, cuidar do jardim e muito mais.

Importante destacar que atividade física não significa necessariamente prática esportiva, e aqueles que eventualmente jogam uma “pelada de fim de semana” saibam que isso não é atividade física, ao contrário, a prática eventual de uma pelada aumenta consideravelmente a possibilidade de lesões musculares e articulares, evidentemente que o despreparo pode acarretar consequências ainda mais graves como sérios danos a vida do indivíduo não descartando um infarto coronariano (SILVA, 2018)

O exercício físico pode ser entendido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Numa sociedade cada vez mais urbanizada e industrializada, os exercícios físicos praticados regularmente são importantes recursos para manter o nível de atividade física recomendado. No entanto, estudos têm verificado que diversos fatores são associados negativamente à sua prática. Estudo feito em Andaluzia, na Espanha, verificou que grupos menos favorecidos e com menor grau de instrução são menos prováveis de se engajarem em exercícios físicos (BOLÍVAR, 2010).

Os efeitos benéficos dos exercícios físicos estão bem descritos na literatura. Porém, em se tratando de escolhas e motivos para a prática de exercícios, é preciso identificar as práticas mais adequadas às necessidades preconizadas como efeito protetor do exercício físico para a saúde (HOEHNER, ET AL, 2013).

Compreende-se que o indivíduo que pratica exercícios físicos de forma regular terá benefícios como o reforço da musculatura do sistema cardiovascular, manutenção do peso e até mesmo manutenção individual de alguma parte do corpo.

4.6 Sedentarismo e inatividade física

Na medida em que a tecnologia vai avançando com a finalidade de facilitar o meio social em que nos encontramos, essa facilidade acaba contribuindo para com o sedentarismo, problema esse, causador de muitas doenças na atualidade.

O sedentarismo é considerado atualmente como uma doença que deve ser curada, onde o risco relativo de um ataque cardíaco fatal, entre os indivíduos sedentários é duas vezes maior do que as pessoas que praticam atividades físicas regularmente. Tal como a obesidade, a alta taxa de colesterol, as dores na coluna e outras (PENTEADO,2010).

Com as facilidades atuais, as pessoas se tornaram mais inativas fazendo menos esforço, pois o controle está sempre ao alcance da mão, as máquinas realizam tarefas que poderiam ser feitas pelas pessoas em seu cotidiano e isso faz com que elas se esforcem menos, contribuindo assim para problemas de saúde decorrente dessa facilidade, ter tudo ao seu alcance.

Nos últimos anos, a propagação da tecnologia nas casas e empresas tem reduzido consideravelmente as ações que exigem maior movimentação do corpo. Com o avanço dos aparelhos eletrônicos e da tecnologia, o ambiente em que vivemos nos induz a realizar atividades sempre da forma mais simples possível, economizando energia, e nos tornando sedentários (ATALLA, 2017).

O sedentarismo é um grande vilão para a saúde de qualquer pessoa, mas, especialmente na saúde dos idosos. Afinal, além de aumentar os riscos de doenças crônicas, ele ainda pode prejudicar a mobilidade. Sendo assim, é fundamental praticar atividades físicas.

A definição mais comum utilizada para “sedentarismo” é a ausência ou grande diminuição da prática de atividades físicas (NETO, 2003). De acordo com o

autor, do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.

O sedentarismo não é simplesmente uma classificação ao indivíduo que não pratica atividade física regular, mas sim, a um comportamento diário caracterizado pela quantidade de tempo destinado a um conjunto de atividades que não aumentam significativamente o gasto energético em relação ao repouso.

A prática de atividade física tende a melhorar o desempenho nas funções do dia a dia, permitindo segurança no desenvolvimento das idosas, propiciando independência prolongada que significa uma luta como bandeira levantada pelas próprias representando autonomia e direito de decisão. (CAMBOIMET AL (2017).

Por isso, conforme a pessoa vai envelhecendo, faz-se necessário ainda mais permanecer ativos, pois o corpo declina a função e a atividade física ajuda a retardar essa degeneração, inclusive podemos falar até em progressão, ou seja, com o passar dos meses o condicionamento melhora e podem até ser intensificados. As atividades físicas ajudam a permanecer saudáveis, com energia e independente à medida que a pessoa vai envelhecendo.

Este comportamento sedentário tem sido correlacionado com o aumento da obesidade e ao aparecimento de inúmeras doenças, como por exemplo, a diabetes. A prática regular de exercícios e hábitos de vida mais saudáveis é possível reverter este quadro de doenças e obter uma melhor qualidade de vida na terceira idade. (SILVA 2019).

O sedentarismo não consiste em somente uma classificação ao ser humano que não se exercita regularmente, porém, a qualquer comportamento do cotidiano assinalado pelo número de tempo destinado para um conjunto de atividades que não acrescentam expressivamente o gasto energético com relação ao repouso.

Com relação ao idoso, a atividade física assume um papel importante auxiliando na aptidão física e na capacidade funcional, pois com o avanço da idade, ocorrem múltiplas perdas significativas que necessitam de um trabalho tanto físico quanto psíquico para a readaptação. As perdas sofridas são principalmente a queda

da força, da massa muscular, da capacidade cardiovascular, diminuição do equilíbrio, da flexibilidade, da percepção, da memória, e da sensibilidade dos sentidos.

A inatividade física vem sendo considerada um fator de risco primário e independente para muitos agravos à saúde, particularmente às doenças cardiovasculares e metabólicas (HALLAL et al., 2010). Desde meados dos anos 90 as pesquisas vêm apoiando a prática de qualquer tipo de atividade física que trouxesse benefícios para saúde e a capacidade funcional, que não cause danos ou riscos (RUTTEN et al., 2013).

O sedentarismo é um dos principais males da vida moderna e é gerador de diversas doenças como problemas cardíacos e de coluna, casos de diabetes e cânceres de mama e de cólon. Esta é uma constatação de diversas pesquisas em saúde e avaliação de médicos, como cardiologistas, ortopedistas, endocrinologistas e professores de educação física. Apesar da prática do exercício físico ajudar a evitar esses males, especialistas alertam para os cuidados na hora de iniciar uma atividade.

4.7. Principais barreiras que restringem os idosos de praticarem atividade física.

Geralmente a terceira idade inicia atividades físicas por indicação do seu médico, contudo por inúmeros motivos a grande maioria não pratica e preferem priorizar as dificuldades como meio de justificativa para a não realização da mesma.

Mesmo com todos os benefícios que a Atividade Física proporciona aos idosos, muitos ainda resistem a essa prática, devido ao comodismo, se tornando idosos sedentários (SILVA,2015). O sedentarismo associado ao processo de envelhecimento agrava ainda mais os problemas de saúde do idoso facilitando o aparecimento de diversas doenças tais como: hipertensão, diabetes, obesidade entre outras.

Ainda que os estudos provem os benefícios da prática de atividades físicas, mesmo assim, são raros os idosos que realizam essa prática com regularidade, já

que para eles são muitas as barreiras que os impedem e levam a desistir mesmo sabendo que ela pode ser uma peça chave no seu tratamento.

Entre as inúmeras barreiras existentes as principais são: As principais barreiras encontradas foram: a falta de tempo falta de espaço adequado, falta de disposição, falta de conhecimento, medo de lesões, entre outras. (SILVA, (2015).

Entretanto, essas barreiras podem ser superadas quando o idoso passar a ter a noção sobre os benefícios que a prática regular das Atividades Físicas pode lhe proporcionar, para enfrentar com menos sofrimento os impactos das alterações normais e próprias do processo de envelhecimento que é comum nessa fase da vida é indispensável ter uma prática regular de exercícios físicos.

A limitação física é que prevalece, pois as perdas advindas do envelhecimento humano geram uma maior limitação física nessa população. (HIRVENSALO, 2011).

É possível observar que existem algumas barreiras que dificultam a adesão dos idosos na prática de atividade física, sendo elas intrínsecas e extrínsecas. Para um indivíduo ingressar em um programa de atividade física destaca-se a falta de motivação interna, o desconhecimento dos benefícios da prática, cansaço físico, morbidade, limitação física, dor, instabilidade postural, dentre outros.

Dentro das barreiras extrínsecas, podemos destacar a estrutura do local, falta de aparelhos adequados, medo de ser vítima de violência por falta de segurança, falta de companhia e tempo para se exercitar e a falta de profissionais da área que é indispensável. (CAVALLI ET AL. 2014).

Percebe-se ainda que exista uma falta de iniciativa por parte de políticas públicas que poderia promover a prática de exercícios físicos entre as pessoas da terceira idade proporcionando a esse público, academias ao ar livre que ainda é uma carência muito grande. Porém, observa-se que a busca dos idosos por espaços como esses é ainda bastante escasso.

Todos os idosos apresentam ao menos uma barreira que impede a prática de atividade física nas academias ao ar livre. Interessante notar que a falta de

espaço disponível para a prática foi o único fator não relatado por nenhum dos participantes. (CONTINI, ET AL.,2018).

A falta de tempo é uma das principais barreiras entre indivíduos de diferentes faixas etárias. Para eles a vida agitada e estressante vem tomando conta da vida de todos, fazendo com que acabe se tornando o principal obstáculo para uma vida ativa, além de proporcionar vários ganhos físicos, mentais e principalmente em saúde.

Dentro dos estudos que foram feitos percebeu-se que a falta de tempo, as limitações físicas o mal-estar foram as barreiras que mais prevaleceram. Vale ressaltar que são barreiras que podem ser vencidas para uma melhor qualidade de vida em indivíduos de qualquer faixa, principalmente da terceira idade.

4.8 A promoção de programas de atividade física para população idosa no Brasil.

Atualmente existe uma variedade de programas de intervenção no Brasil voltados para idosos, dos 26 trabalhos abordados no estudo a grande maioria era desenvolvida por universidades e se concentravam na região Sudeste, que costuma ser região mais alcançada por programas de intervenção, grande parte disso devido à maior desenvolvimento econômicos (SQUARCINI,2015).

No trabalho de Squarcini acima citado foi possível concluir que existe uma grande lacuna na disseminação e implementação de programas de atividade física no Brasil, necessitando atenção de políticas públicas de incentivo para ampliar as intervenções em diferentes contextos.

O trabalho realizado pela UFSC teve por objetivo apresentar a trajetória de 20 anos de Programa de Atividade Física e Dança Folclórica da Terceira Idade do Centro de Desportos da UFSC, que oferece sessões de ginástica e recreação com ginástica e recreação, onde compreende exercício sensório-motor envolvendo trabalhos aeróbios, de alongamento, flexibilidade, equilíbrio, força, resistência, relaxamento, ritmo, entre outros. Este programa ao longo destes anos teve poucos

casos de evasão e oportunizou aos beneficiários uma maior qualidade de vida (FERNEDA, 2005).

O estudo de Sebastião (2008) buscou analisar a trajetória do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) da UNESP de Rio Claro, um grupo que oferece atividade física orientada e sistematizada a pessoas com idade acima de 50 anos. O trabalho investigou a forma operacional do projeto, a evolução do programa, em relação a número de estagiários e de idosos atendidos.

O resultado da análise conclui que ao longo dos 18 anos de projeto houve uma maior adesão tanto de estagiários, quanto de idosos no programa, comprovando a eficiência da organização operacional do programa, contribuindo com melhoria das condições de autonomia, independência, proporcionando uma vida ativa aos idosos dessa comunidade.

A região Nordeste é umas das menos favorecidas quanto à existência de programas que oferecem atividades para idosos. Dentro da literatura as produções nas universidades ainda são muito baixas, quando comparadas a região sul e sudeste, as explicações para essa diferença apenas refletem a desigualdade econômica entre essas duas regiões.

A prevalência, aconselhamento e dificuldades para a prática de exercício físico em idosos no Programa de Saúde da Família do município de Floriano-Piau, estado da região Nordeste, teve como resultados que 74,8% dos idosos participantes da pesquisa não praticavam atividades físicas regularmente, desse total 31,9% relataram falta de interesse para pratica (CARVALHO ET. AL 2017).

Este estudo também apresentou que 41,2% dos idosos atendidos na Unidade Saúde da Família da zona urbana do município de Floriano- PI não possuem nenhum tipo de acompanhamento de um profissional da área da saúde, e apenas 5,2% dos que são acompanhados recebem orientação de um Educador Físico, a falta de interesse relatada pela maioria dos idosos pode ser reflexo da escassez tanto de programas voltados para este publico, quanto pela ausência do profissional de Educação Física dentro das UBS para incentivar e promover um estilo de vida ativo.

4.9 Os benefícios de diferentes exercícios físicos na saúde e qualidade de vida do idoso.

Considerando que o processo de envelhecimento ocorre em todos os órgãos e sistemas do corpo humano, e que esses sistemas têm o mesmo grau de importância na funcionalidade física e mental dos idosos, um programa de exercício físico deve considerar a estimulação equilibrada de todos os sistemas corporais.

Com o avanço da idade percebe-se um crescimento do desânimo e depressão em idosos, principalmente naqueles que não fazem parte de grupos sociais como a família, grupos religiosos e culturais. A prática de atividades físicas na terceira idade contribui positivamente para a mudança de um possível quadro depressivo, tanto pela liberação de hormônios que auxiliam na depressão como endorfina e a dopamina quanto pelas vivências de socialização que ela promove.

A prática de atividades físicas regulares promove um sentimento de bem estar e autoestima tamanho, que desenvolve na pessoa idosa um sentimento e necessidade constante, de desafio de seus limites. O principal objetivo da prática regular do exercício físico para o idoso é ampliar sua expectativa de vida ativa, proporcionar qualidade e promover sua autonomia independência física e cognitiva, de forma atenuar os efeitos degenerativos do tempo, seja nos âmbitos biológico, cognitivo ou motor.

A realização de um programa de atividades físicas para os idosos devem ser incluídos exercícios que estimulem os sistemas orgânicos e as capacidades físicas influenciadas pelo processo de envelhecimento, trabalhando com o objetivo de prevenir e reduzir tais efeitos, promovendo melhora nas condições físicas e motoras dos mesmos. (SANTOS, 2018).

Assim as pessoas devem se sentir incentivadas e orientadas para que adquiram um estilo de vida que privilegie a realização de atividades físicas adquirindo hábitos regulares de atividades físicas e uma dieta balanceada. Desta forma, propor o bem-estar evitando diferentes doenças comuns da idade também com um alto comportamento sedentário.

Teixeira e Batista (2009) realizaram uma meta-análise sobre os principais benefícios e limitações da prescrição de distintos tipos de exercícios físicos para idosos frágeis ou vulneráveis. Os autores concluíram que o treinamento resistido possibilita ganhos importantes em força e também em outros parâmetros, os quais podem ser otimizados de forma mais significativa quando trabalhados através de exercícios físicos específicos, como observado em resultado aos treinamentos multidimensionais.

A atividade física tem grande importância para os idosos acometidos dessa doença crônica, por sua eficácia no controle sobre as doenças, proporcionando assim uma qualidade de vida maior por meio desta prática. (SILVA et al. 2019).

Com isso, os idosos praticantes da atividade física sentem-se mais confiantes durante suas atividades individuais, ou seja, mais autonomia, melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da destreza para realizar as atividades da vida diária e retardamento ou até reversão de diversos fatores fisiológicos.

Um programa de exercícios resistidos durante o processo de envelhecimento tem efeitos benéficos importantes não somente na massa e na força muscular, mas também no controle de vários fatores importantes de doenças crônicas não transmissíveis. (MATSUDO 2006).

Concordando com a autora acima, estudos demonstram que mesmo que o indivíduo pare de realizar este tipo de exercício, a força muscular é mantida em níveis acima dos basais, antes do programa, durante pelo menos 20 até 32 semanas após o término do programa. Vários tipos de atividades físicas vêm sendo propostos, entre elas a hidroginástica, a ginástica, a e a caminhada, ficando a cargo do idoso escolher a que melhor se adapta.

Muitas são as possibilidades entre as atividades e modalidades de exercícios físicos para o idoso fazer, dentre os que mais se destacam estão exercícios como a caminhada, corrida, ciclismo, atividades físicas coletivas atividades físicas recreativas, natação, hidroginástica tem sido de grande relevância para o bem-estar dos seres humanos, principalmente para os idosos, pois quando chegam nessa fase da vida vão perdendo algumas capacidades físicas.

Caminhar é a atividade física ideal, principalmente para quem está iniciando um programa de atividades e também para os idosos, onde a mesma contribui de forma benéfica para o corpo como a melhora na função cardiovascular, melhorando o nível de condicionamento físico; para ajudar na perda de peso e fortalecer os músculos das pernas, evitando assim quedas e auxiliando na agilidade; para reduzir a pressão sanguínea, os níveis de colesterol no sangue, o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes e o estresse, além de melhorar a autoestima, evitar a depressão e fazer amigos (MELO, 2012).

A caminhada é uma ótima atividade física para idosos que pode ser praticada sem custos e que pode ser realizada em qualquer lugar, seja nas ruas, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios ou em área interna de condomínios, ou seja, qualquer lugar é adequado para uma boa caminhada. Encontra-se a prática da caminhada que além de ser um exercício bastante prático, sem nenhum custo ou contra indicação.

Os idosos que praticam a caminhada também percebem outros grandes benefícios, como a melhora na função cardiovascular, melhora do condicionamento físico, manutenção do peso e fortalecimento dos músculos, o que evita quedas, que são muito comuns nesta idade.

Além disso, a caminhada na terceira idade pode contribuir para a redução da pressão sanguínea, a melhora dos níveis de colesterol e o combate à osteoporose. Outros benefícios são vistos na melhora da autoestima e no combate à depressão, já que a atividade aumenta a produção da serotonina, que traz a sensação de bem-estar. Além do que praticar a caminhada acompanhada ou em um local que seja bastante frequentado garante ao idoso estar sempre se socializando com outros praticantes.

A caminhada assim como outros exercícios físicos, ajuda a melhorar o condicionamento aeróbio, ganho de massa muscular, controle da glicemia, redução do peso corporal, controle da pressão arterial em repouso, exerce, também, uma importante ação sobre a função pulmonar sem falar na melhora da autoestima.

Observa-se que a companhia e a vivência constante com outros indivíduos ajudam a pessoa na terceira idade a estar sempre se relacionando, o que estimula funções do cérebro como as emoções e também o raciocínio e a memória. Além disso, aumenta a qualidade de vida ao fazê-lo se sentir amado, afastando males como a depressão, muito comum nessa época da vida, principalmente quando a idosa mora sozinha.

Pedalar na terceira idade é um desafio que anda sendo batido com louvor por muitos ciclistas. O Ciclismo como qualquer atividade física, andar de bicicleta traz diversos benefícios ao corpo, mas com vantagens extras: os movimentos são suaves e o exercício não impõe estresse ou grandes impactos ao corpo. Além disso, pedalar regularmente ajuda a reduzir o risco de doença coronária, perder peso e aumentar a capacidade pulmonar.

O ciclismo estimula passeios ao ar livre e o contato com outras pessoas. Acredita-se que essa prática de exercícios físicos libera hormônios que colaboram para a redução da ansiedade, depressão, melhora do sono e estabilidade emocional. Percebe-se que o bem-estar psicológico dessa atividade incentiva também outras mudanças no estilo de vida, como nas questões da alimentação, essenciais para a qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

As atividades físicas lúdicas, recreativas e em grupo podem proporcionar ao indivíduo oportunidades de ter sensações boas que elevem a autoestima desses indivíduos (MOURÃO E SILVA, 2010).

As atividades lúdicas como o quebra-cabeça, jogos de tabuleiros, bingos que além de ser uma atividade divertida e que ocupa bastante tempo, ajuda a estimular a percepção, o raciocínio e a concentração, causando no idoso a sensação de alegria, vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como podem reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, pois esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos e a comunicação é favorecida por meio da formação de grupos.

Além disso, ela pode promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de

ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas. É, portanto uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso institucionalizado (GUIMARAES, et al. 2016).

A escolha de determinada atividade lúdica, parte de uma programação, é necessário antes conhecer suas características e classificações, de acordo com os objetivos, e propostas a serem alcançadas. Faz necessário conhecer primeiro o perfil de cada um para poder propor e desenvolver determinadas atividades, pois cada indivíduo tem suas limitações, principalmente nessa fase da terceira idade (SIVIERO, et al 2012).

A dança encontra-se dentro da classificação das atividades coletivas, mas também ela recebe outras denominações.

A dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbia, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida. A dança de salão é um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente (SOUZA,2013).

A dança, principalmente a de salão, é uma atividade que estimula a sociabilidade, promovendo o bem-estar fazendo o idoso se sentir confortável naquele grupo em que este se encontra inserido.

Dançar é uma atividade que une diversão, exercícios físicos e interação com outras pessoas. Através da dança, os idosos podem formar grupos de amigos, garantindo o benefício das relações afetivas, além de serem capazes de manter a saúde do corpo.

Nos dias atuais a prática da hidroginástica tem motivado muitos idosos à prática de atividades físicas. Esta é responsável por diferentes causas que transformam o dia-a-dia do idoso: a convivência social, os benefícios biológico-funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais. Todos esses motivos caminham para uma melhor qualidade de vida do idoso.

“Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos, é neste público que encontramos o maior número de praticantes. Muitos vêm procurar a atividade sob recomendação médica e apresentam grande número de restrições que devem ser consideradas na prescrição e na escolha dos objetivos. Além disso, no que se refere às atividades aquáticas, nesse grupo, cuidados especiais devem ser considerados para evitar infecções de ouvido e de pele”. (Paula e Paula, 1998).

A Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autônomos e independentes por mais tempo (SANTOS, 2018).

A hidroginástica como atividade que é trabalhada no meio líquido tem como fator principal a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo do idoso. Dessa forma, é que se dá a importância do meio líquido na qualidade das atividades desenvolvidas na hidroginástica. Quando o corpo entra na água, há uma contração dos vasos cutâneos, causando elevação na resistência vascular periférica e elevação momentânea da pressão arterial (MARCIANO E VASCONCELOS, 2008).

“Exercícios aeróbios, realizados em aulas de hidroginástica são capazes de promover incrementos na força de resistência muscular, mensurados a partir de exercícios de flexão de cotovelos em idosas fisicamente ativas. Além disso, foi observado que os treinamentos aeróbios com intensidade autos selecionados nas aulas de hidroginástica promoveram melhoras ou manutenções na aptidão física de mulheres idosas com estímulos suficientes para promover melhoras no teste de flexão dos cotovelos”. De acordo (Silva, 2018).

Conforme (De Aguiar e Gurgel, 2009) “A prática de hidroginástica por mulheres na terceira idade deve ser estimulada, pois além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto, melhora a qualidade de vida relacionada ao domínio físico, a força e a flexibilidade, contribuindo dessa forma com a prevenção de lesões e a independência nessa etapa tão importante da vida”.

“Os benefícios da hidroginástica promovem a expectativa de vida de pessoas ativas por meio de fatores biológico-funcionais como: a força da musculatura, a capacidade de rendimento do coração, da circulação e dos

pulmões, que se demonstram, sobretudo em nossa resistência, bem como a mobilidade e a elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, e a velocidade dos processos metabólicos estão subordinados e este ciclo de carga e adaptação até o fim da vida”. (Baur, 1983 p.3).

Para (Bêta, et al, 2016) “A hipótese que de o treinamento resistido, assim como a hidroginástica, podem ser eficientes para melhorar a capacidade funcional de indivíduos idosos através da autonomia e independência na realização das tarefas da vida diária”.

Atualmente o treinamento de força vem ganhando uma popularidade muito grande em função de sua aplicabilidade para situações em que o idoso enfrenta na vida, como por exemplo, pegar ônibus, subir escadas, carregar objetos, tomar banho ou se vestir (SIMÃO, 2014).

O treinamento com pesos, sendo sistematizado e bem controlado, pode produzir nas pessoas idosas muitos efeitos benéficos (Santarém, 2014). Alguns desses benefícios podemos citar diminuição da pressão arterial, melhora na força e captação de oxigênio e diminuição do percentual de gordura.

Vários estudos demonstraram que os idosos, mesmo com 90 anos, são ainda capazes de aumentar força e massa muscular devido ao treinamento com pesos, melhorando suas qualidades de vida e ainda suas participações ativas na sociedade (Netto, 2007). A resistência e a força muscular podem ser desenvolvidas até mesmo com atividades físicas generalizadas e de intensidade moderada, desde que esse período de treinamento seja bastante prolongado (LOPES, ET AL, 2015).

Os benefícios do treinamento de força em geral para os idosos são: o aumento da massa óssea, aumento da massa muscular, aumento da mobilidade articular, elevação da taxa metabólica, redução de tecido adiposo, aumento da sensibilidade à insulina, proteção de articulações anatomicamente instáveis, diminuição de processos degenerativos ou inflamatórios, diminuição da possibilidade de quedas, aumento da independência física, alívio de tensões emocionais, aumento

de autoconfiança, diminuição da frequência cardíaca e diminuição da pressão arterial (GUIMARÃES, 2016).

Perante as práticas de atividades físicas, é possível identificar empolgação, sentimentos que traduzem o quão bem se sentem com os movimentos físicos e os benefícios para o cotidiano que foram adquiridos, os quais proporcionam liberdade para locomoverem-se sozinhas, desenvolverem tarefas diárias e interagirem com a sociedade, além de promoverem bem-estar físico e mental. (CAMBOIM et al. (2017).

Ainda existem idosos com problemas de saúde em nosso país, porém também há um grande esforço por aqueles que buscam pela longevidade de vida, frequentando os programas ofertados em prol da melhor saúde do idoso (CRUZ,2018).

Porém, apesar da existência das políticas públicas, ainda existem idosos que não tem conhecimento a respeito de alguns programas, o que acaba os excluindo dos cuidados que poderiam beneficiar a sua saúde.

O objetivo da prática de exercícios na terceira idade é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos (SHEPHARD, 2003).

Entre as inúmeras melhoras que as atividades físicas na terceira idade proporcionam ao idoso ter a melhora do bem-estar geral, a melhora da qualidade da saúde física e, além disso, a prevenção da independência, recomendando que a atividade física está entre uma das influências mais competentes como à melhora da qualidade de vida da terceira idades, pois ajuda no domínio das transformações acontecidas pelo processo de envelhecimento, gerando a independência e autonomia nas atividades do dia-a-dia.

Portanto, é importante ter noção que a atividade física para os idosos é de suma importância a rotina dos idosos, uma vez que colabora com sua saúde, atuando a respeito de o envelhecimento, e impedindo muitas ocasiões para sua restrição funcional.

Da mesma forma, as pessoas idosas que se exercitam regularmente relatam que dormem melhor, são menos vulneráveis a doenças virais e possuem uma melhor Qualidade de Vida (QV) que as sedentárias. Entretanto, conforme esse autor, estudos nacionais indicam que somente cerca de 37% dos homens idosos e 24% das melhores participam de Atividades três ou mais vezes por semana durante 30 minutos ou mais. Esses percentuais são inferiores aos que de qualquer outra faixa etária. Sendo esse um dos impedimentos do incremento da QV para pessoas idosas. (NIEMAN,1999).

Muitos idosos, para acatar ordens médicas ou mesmo por iniciativa própria, procuram praticar exercícios físicos para reduzir a gordura corpórea, por possuírem problemas de insônia, ou como auxílio na recuperação de lesões.

Idosos que praticam atividade física regularmente apresentam menos casos depressivos, principalmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, onde ocorre grande socialização e surgem novos interesses e novas amizades (RODRIGUES ET AL., 2005).

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. (SCALABRINI,2018).

A prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas entre outros); além da redução ou

prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura (NAHAS, 2001).

Cabe, então, aos profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior qualidade de vida (SANTOS, 2018).

Existem outros benefícios importantes adquiridos com a prática de atividades físicas, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrointestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina. (RASO 2007).

Além dos benefícios já citados, o exercício físico ainda apresenta um efeito favorável sobre o equilíbrio e a marcha, diminuindo o risco de quedas e fraturas, proporcionando à idosa menor dependência no dia a dia, elevando de forma significativa sua qualidade de vida (MATSUDO, 2001).

Com a prática de atividade física, os sintomas das doenças são evitados e os benefícios à saúde são sentidos diariamente. Diminuem as probabilidades de disfunções cardiovasculares, a pressão arterial é controlada, a frequência cardíaca se mantém estável e o oxigênio permanece limpo dentro do organismo.

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.

A atividade física é uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano, o que para o idoso é de suma importância, trazendo para sua vida benefícios além da saúde, voltadas para o seu aspecto social e psicológico.

O principal benefício que a atividade física promove no envelhecimento biológico é a manutenção da capacidade funcional, promovendo maior manutenção dos sistemas fisiológicos por um tempo maior, e evitando seu rápido declínio.

Dessa forma, aplicar a atividade física aos idosos é sem dúvida de grande valia, pois ao conceder às pessoas idosas a oportunidade de independência mantendo suas capacidades de realizar atividades cotidianas sem o auxílio de outras pessoas por um tempo maior, mantendo-os em evidência na sociedade, tornando-os mais proveitosos aos olhos de todos

Assim, construir uma rotina de prática de atividade física na terceira idade faz com que promova benefícios na de sua qualidade de vida, trazendo vigor, energia e demonstrando que o exercício físico é um remédio, literalmente, haja vista que diminui o risco de doenças ou condições crônico-degenerativas associadas aos baixos níveis de atividade física.

Dessa maneira observa-se quão importante se faz a atividade física na terceira idade, pois se tem os meios de tornar mais lento o processo de envelhecimento, trazendo consigo boas e novas perspectivas aos idosos, criando um clima descontraído em suas vidas e proporcionando-lhes uma maior disposição para o dia-a-dia.

Porém, a atividade física que predomina entre os idosos é a caminhada, uma vez que não é preciso ter habilidades específicas e é uma atividade que não tem custo. No entanto, ela não supre todas as necessidades do corpo.

Então fica claro que o importante é que o idoso abandone o sedentarismo e se exercite pelo menos duas vezes por semana, por meio de uma atividade que satisfaça suas necessidades e lhe seja prazeroso.

4.10 Cuidados na prática de atividade física.

Praticar exercícios sempre foi uma ótima opção para todos, mas quando levamos em conta a relação entre a longevidade e as atividades físicas, sua importância para os idosos se destaca. Segundo especialistas, este grupo de pessoas tem uma tendência maior a contrair doenças quando encerram suas

atividades profissionais e, mesmo após a aposentadoria, precisam encontrar rotinas e hábitos saudáveis que auxiliem na manutenção da saúde.

São as pesquisas que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade e tal prática deve ser devidamente planejada e, realizada de maneira cuidadosa com o idoso, pois, o exercício físico, quando bem orientado e monitorado, só traz benefícios (LIMA,2002).

São muitos os benefícios que a prática regular de exercício físico traz para a vida dos idosos, no entanto, existem alguns cuidados que devem ser levado em conta para evitar dores, desconforto, acidentes, lesões e manter a motivação em alta. A prevenção é como sempre o melhor caminho a seguir.

Quando os exercícios físicos são realizados de maneira adequada o idoso recupera as suas capacidades funcionais que são perdidas no decorrer dos anos com o avanço da idade.

Para atividade física ser realizada com segurança, é necessária a prescrição do exercício com eficiência, levando sempre em consideração a intensidade do exercício para a segurança cardiovascular, e recomenda-se a realização de testes ergométricos antes de qualquer início de treinamento (NEGRÃO,2010).

A terceira idade exige alguns cuidados especiais em todo tipo de atividade, principalmente nas físicas. É importante advertir quanto ao fato de que os idosos devem sempre procurar orientação médica antes de iniciar qualquer rotina deste tipo.

O idoso precisa ser avaliado e orientado por um especialista quanto às atividades específicas para cada caso e suas limitações. A atividade física tem que ser supervisionada e o idoso devem utilizar roupas confortáveis e um calçado adequado.

A atividade física ajuda a baixar os níveis de colesterol e de glicose no sangue, além de auxiliar no controle da pressão arterial e melhorar a capacidade respiratória. De acordo com o especialista, antes de iniciar seu programa de atividade física é muito importante um bom check-up do coração, um

eletrocardiograma, o teste de esforço e a consulta com um cardiologista. Esses cuidados podem dar muito mais segurança ao exercício e para prevenção cardíaca, pois o idoso não fica exposto a um infarto durante a prática de exercício.

Com relação aos cuidados prévios à prática das atividades físicas, recomenda-se a realização das mesmas somente quando houver bem-estar físico por parte do idoso. Destacam-se ainda alguns outros cuidados, como: usar roupas e calçados adequados; não se exercitar em jejum; dar preferência ao consumo de carboidratos antes do exercício; respeitar os limites pessoais, interrompendo se houver dor ou desconforto; evitar extremos de temperatura e umidade; iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação e hidratação adequada antes, durante e após a atividade física (MACIEL 2010).

O autor frisa que com relação aos cuidados na prática de atividades físicas como na terceira idade, devemos levar em consideração que o planejamento dos exercícios deve ser individualizado, levando-se em conta os resultados prévios das avaliações médica e física.

Antes de iniciar a prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica com o objetivo de se observar seu estado nutricional, uso de medicamentos e suas limitações físicas. Após a avaliação ele deve optar pela atividade física que melhor se adapta ao seu perfil, que pode ser a dança, prática de esportes ou recreação.

Fica evidente que para iniciar uma prática de exercícios físicos como a terceira idade e que para ela ocorra com segurança, a primeira coisa que o idoso deve fazer é procurar um profissional de educação física. A falta de um profissional de educação física pode ocasionar problemas ortopédicos como distensão muscular, dores articulares agudas, lombalgias, tendinites e várias outras alterações físicas como arritmias, tonteiras e câimbras.

Há casos de morte súbita por infarto ou derrame, pois isso é importante a realização de uma avaliação física, após a realização da avaliação física e feito os exames de rotina é aconselhável a pessoa iniciar as atividades de forma gradual. É

necessário ainda não se acomodar e aumentar aos poucos a intensidade do exercício.

Na academia, o professor alerta o aluno e faz alterações na série, mas numa atividade externa, sem a vigilância de um profissional, é a própria pessoa quem deve ficar atenta para se exigir um pouco mais, na medida em que o corpo vai ficando mais resistente.

Geralmente, são recomendadas atividades mais leves, como caminhadas e natação, que não forcem tanto a musculatura evitando lesões. No entanto, uma das principais recompensas de se optar por uma vida ativa e saudável na terceira idade não aparece somente da autoestima, mas no bem-estar, tão importante na vida de qualquer um.

Ao realizar exercícios físicos com a terceira idade sem os cuidados adequados vários problemas podem vir a acontecer, como o risco do aumento de queda, que já ocorre na terceira idade, devido à perda principalmente de massas ósseas. Essas quedas ocorrem principalmente em mulheres pós-menopausa, pois quando realizado exercícios de alta intensidade comprometem as epífises ósseas.

Acrescenta, ainda, que um objetivo muito importante de um programa de exercícios para os idosos é elevar a expectativa ajustada à qualidade de vida destes indivíduos. Deve-se salientar a importância de respeitar sempre as limitações próprias desta fase da vida, para que se possa obter os resultados e benefícios esperados, tanto físicos quanto psicológicos.

Um programa de exercícios físico bem direcionado e eficiente para os idosos atuará como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso e deve ter como meta a melhora da capacidade e aptidão física do indivíduo que pode ser aprimorada, mantida ou, pelo menos, desacelerado o seu declínio.

Vale ressaltar que um objetivo muito importante de um programa de exercícios físicos para idosos é elevar a perspectiva combinada a qualidade de vida destes indivíduos.

Salienta-se ainda a importância de respeitar sempre as limitações próprias desta fase da vida, para que se possa obter os resultados e benefícios esperados, tanto físicos quanto psicológicos.

É importante começar as atividades físicas e os exercícios de forma lenta e gradual, respeitando os limites físicos e psicológicos de cada um, pois cada indivíduo responde de maneiras diferentes determinados exercícios físicos; usar apenas roupas e sapatos adequados e confortáveis; não exercitar em jejum; procurar se hidratar antes, durante e depois dos exercícios.

É sempre bom ressaltar que o excesso de exercícios, bem como a sua prática inadequada, seja em qualquer faixa etária, pode causar lesões e traumas difíceis de ser recuperado, o que pode levar ao abandono da atividade. Ainda mais para os idosos, pois nessa fase em que se encontram é a recuperação das lesões ocorrem em um processo muito lento.

5 CONCLUSÃO

O envelhecimento ainda que seja vivenciado de maneiras distintas e particulares, existem modificações em comum para todos, como mudanças físicas, cognitivas e sociais que são compartilhados pela população idosa em geral, e a forma como percebem as modificações em seu corpo determina a atenção que vão dedicar a esse processo. A prática de atividade física torna esse processo um pouco menos agressivo à qualidade de vida.

A qualidade de vida e saúde está muito relacionada uma a outra, uma vez que o idoso com uma boa qualidade de vida, possivelmente terá saúde, pois a saúde não é somente uma ausência de doenças, mas uma a junção de diversos fatores como o social, afetivo, emocional e espiritual. Diversos estudos apontaram que idosos que tem acesso à um estilo de vida ativo tende a ter ganhos nos aspectos da qualidade de vida e conseqüentemente na saúde.

Ainda que a literatura aponte a importância das praticas de atividades físicas, existem muitos idosos que não são adeptos e se encontram na zona do sedentarismo. Atualmente no Brasil encontramos idosos nessa situação devidos algumas barreiras impostas por eles mesmos, barreiras pessoais e/ou estruturais.

No Brasil existem muitos programas de promoção de atividade física para idosos, mas estão concentrados na região sul e sudeste e a grande maioria não partem da iniciativa do poder público municipal e estadual, sendo vinculados a projetos das universidades. A partir disto percebe-se a necessidade de investimento das políticas publicas nas demais regiões do país, com a implementação de programas especializados em atender esta população.

Dentre os programas de atividades físicas para a pessoa idosa levantaram os exercícios contra resistidos associados com atividades aeróbias como, natação, hidroginástica, caminhada ou ciclismo. Os principais autores concordam que as melhores atividades para o desenvolvimento da pessoa idosa, são as atividades em

grupo, como ginástica coletiva, dança de salão e grupos de atividades diversas, por exemplo.

A pesquisa levantou, na literatura atual que, dentre os principais benefícios das atividades físicas na qualidade de vida e saúde da pessoa idosa, perpassam das melhorias fisiológicas, além de proporcionar reintegração social do idoso, a partir da melhoria da autonomia e da independência do idoso.

O profissional que atende esse público devem tomar cuidados com a segurança e saúde dos idosos, preocupando-se com os mesmos para que não sofram lesões, pois nesta fase a recuperação torna-se mais complicada, demorada e desgastante para o idoso.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema escolhido, parte do interesse em compreender a relação das atividades físicas com os respectivos idosos e as possibilidades de mudança em hábitos de sedentarismo. Percebe-se, um distanciamento considerável dos motivos que levam os idosos a aceitação da prática e atividades físicas e os incentivos dos familiares.

Durante os estudos para este trabalho de revisão, foi possível observar que os idosos, em situação de vulnerabilidade, são os que mais se sentem sozinhos e apresentam dificuldades de interação com os demais da família, tendem a se isolar e assim vão deixando dos momentos de descontração, ficando mais calados, se tornando mais propícios a doenças como depressão e demências.

Olhar para os idosos com respeito, faz parte da cultura de muitos povos onde o ato de envelhecer, configura como sendo sinônimo de missão cumprida, de satisfação em ter conduzido a família por um bom caminho e tê-los visto se consagrando no mercado de trabalho e na vida.

Mas, para outros, apesar dos avanços nos setores, da medicina e da tecnologia, ainda se encontram oscilando sem saberem ao certo como procederem como idosos, quando o corpo se vê diante de alterações diversas, como perdas cognitivas, manifestadas por lapsos de esquecimentos que conseqüentemente levam a uma seqüência de outras perdas fundamentais para a autonomia dos idosos, que são perda da atenção, da orientação, perda da independência, perda da autonomia, passando a exercer suas atividades somente com o auxílio de outras pessoas, o que muitas vezes, deixa a família desorientada.

E é nessa fase tão complexa da vida, que as famílias muitas vezes, recuam dos princípios e costumes de cuidarem adequadamente dos idosos, é um momento em que as obrigações com os idosos afetam diretamente a vida das famílias, que muitas vezes, encontram-se impossibilitadas de arcarem com as despesas no caso daqueles que sofrem alguma doença crônica e inspiram cuidados em tempo integral.

Ainda são escassos os recursos dirigidos à promoção de centros de lazer e cidadania para os idosos, e os estudos apontam para a deficiência do Governo na criação de mais projetos que venham de fato oferecer a QLV aos idosos.

Através deste trabalho, que tem sua base e fundamento na Revisão de Literatura, foi possível fazer uma breve análise da real situação encontrada atualmente no Brasil quando o tema idoso está em foco. Notou-se, grande discordância entre as Políticas Públicas existentes e o que realmente sabemos que são necessárias para que se possam oferecer possibilidades a todos e não apenas a um grupo restrito.

Sabe-se que as atividades físicas proporcionam bem-estar, principalmente nas atividades de vida diária, na melhoria do equilíbrio, no sistema imunológico, reduzem os efeitos degenerativos do tempo, principalmente nos tecidos, ósseo, musculares e cartilaginosos.

Exercícios como o treinamento contra resistido proporcionam aumento das células musculares, além de proporcionar nutrição óssea, aumento da força muscular, bem como produzem maior conforto, reduzindo dores no sistema esquelético, aceleram o metabolismo e melhorando a relação entre o consumo e o gasto calórico, melhoram os movimentos do sistema respiratório, melhorando a respiração, além de proporcionar amor e conforto no sono.

Percebeu-se que as atividades físicas buscam o restabelecimento das atividades sociais de vida do idoso, proporcionado através da independência e autonomia do idoso, o envolvimento como novos grupos sociais.

Para melhores resultados, aconselha-se uma pesquisa mais profunda e com pesquisas de campo, para coleta da percepção subjetiva da melhoria da qualidade de vida para o idoso, seu reconhecimento sobre que tipo de melhorias foram proporcionadas à vida do idoso.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Cleuza Maria de et al. **Um olhar sobre a prática da dança de salão**. Movimento e percepção, v. 5, n. 6, 2005.
- ANDREWS, M. (2000). **Ageful ans proud**. *Ageing and Society*, 20 (6), 791-795.
- ATALLA M. **Sua vida em movimento** 3ª ed. São Paulo: Paralela; 2015.
- BATTINI, Elissa; MACIEL, Evelise Martinelli; FINATO, Mariza da Silva Santos. **Identificação de variáveis que afetam o envelhecimento: análise comportamental de um caso clínico**. Estud. psicol.(Campinas), Campinas, v. 23, n. 4, p. 455-462, 2006.
- BAUR, Robert & EGELER, Robert. **Ginástica, jogo e esporte para idosos**. Rio Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1983.
- BÊTA, Fernanda Cristina Oliveira et al. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 58, p. 220-224, 2016.
- BOLÍVAR J, Daponte A, Rodríguez M, Sánchez JJ. **The influence of individual, social and physical environment factors on physical activity in the adult population in Andalusia, Spain**. Int J Environ Res Public Health. 2010;7(1):60-77.
- BRASIL, Lei nº 1074/2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília- DF, Outubro de 2003.
- CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. Rev. enferm. UFPE online, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.
- CARVALHO, Dilma Aurélia de et al. **Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.
- CAVALLI, A.S. et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e**

Portugal. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.255-264, abril/junho, 2014.

CEZAR, Natália et al. **Programas de promoção de atividade física envolvendo caminhada nas universidades públicas brasileiras.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 19, n. 4, p. 441-441, 2014.

CONTINI, Caio Vinicius Marreiro, and Guilherme Sbrolini Biaggi. **"Barreiras que impedem a prática de atividade física por idosos na academia ao ar livre."** (2018).

CROZARA, Marisa Aparecida; ZANINI, Antonio Carlos. **Estudo do Consumo de Medicamentos Hospital Particular.** 2001.

CRUZ, Rosane Ferreira de Souza; PEREIRA, Ana Maria Martins. Terceira idade. 2018. **DAS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.** 2018.

DE AGUIAR, Jaina Bezerra; GURGEL, Luilma Albuquerque. **Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio-Fortaleza.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 23, n. 4, p. 335-344, 2009.

EM 2030, **brasil terá a quinta população mais idosa do mundo.** Jornal da usp. Disponível em <<https://jornal.usp.br/atualidades/em-2030-brasil-tera-a-quinta-populacao-mais-idosa-do-mundo/>> Acesso em: 15 de mar.2019

FEDÈRATION INTERNATIONALE, D. 'Education Physique, FIEP.(2000). **Manifesto mundial de educação física.**

FERNEDA, Fabiana et al. **Programa de atividade física para a terceira idade da UFSC: 20 anos a serviço da comunidade.** Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 2, n. 3, 2005.

FREIRE, S. A. (2000). **Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico.** In A. L. Neri & S. A. Freire (Eds.), E por falar em boa velhice (pp. 21-31). Campinas, RS: Papyrus.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

GUIMARÃES, Andréa Carmen et al. **Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar**. Pesquisas e Práticas Psicossociais, v. 11, n. 2, p. 443-452, 2016.

HALLAL, Pedro C. et al. **Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco**, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. Cadernos de saúde pública, v. 26, p. 70-78, 2010.

Hermann, G; Lana, LD. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Biblioteca Las casas, 2016. Disponível em: <<http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0884.php>> Acesso em 19 abr. 2019.

HIRVENSALO M, Lintunen T. **Life-course perspective for physical activity and sports participation**. Eur Rev Aging Phys Activity. 2011;8(1):13-22.

HOEHNER CM, Ribeiro IC, Parra DC, Reis RS, Azevedo MR, Hino AA, et al. **Physical activity interventions in Latin America: expanding and classifying the evidence**. Am J Prev Med. 2013;44(3):e31-40.

HOYER, W. J., & Roodin, P. A. (2003). **Adult development and aging**. New York: The McGraw-Hill.

IBGE, BRASIL. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008–2009**: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

IBGE, G. Sistema IBGE de recuperação automática: SIDRA. **Banco de dados agregados**. Disponível em: <http://www.sidra.ibge.gov.br/bda/tabela/protabl.asp>, 2015.

IBGE, IBGE Censo. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**(2013). Acesso em, v. 14, 2019.

LIMA, Nuno Maria de Barros; AZEVEDO, Cunha. **Autoestima e atividade física: Contributo de um programa de atividade física na auto-estima dos adultos idosos do conselho de Coimbra**. 2002.

LOPES, Carlos Diego Cesaroni et al. **Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia**. Archives of Health Investigation, v. 4, n. 1, 2015.

LOPES, Marize Amorim; SIEDLER, Mônica Joesting. **Atividade física: agente de transformação dos idosos**. Texto & contexto enferm, v. 6, n. 2, p. 330-8, 1997.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 1024-1032, 2010.

MARCHI NETTO, Francisco Luiz de. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso**. 2004.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, A. P. S. L. **Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 4, 2008.

MATSUDO, S. et al. **International physical activity questionnaire (IPAQ): study of validity and reliability in Brazil. Rev Brasativfis saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahechaet al. **Evaluation of a physical activity promotion program: The example of Agita São Paulo. Evaluation and Program Planning**, v. 29, n. 3, p. 301-311, 2006.

MAXWELL, E.; SILVERMAN, Philip; MAXWELL, R. **The motive for geronticide. Studies in Third World Societies**, v. 22, p. 67-84, 1982.

MELLO FILHO, Julio; MIRIAM, B. U. R. D. **Psicossomática hoje. Artmed Editora**, 2009.

MELO BARBOSA, Aurélio de ;OLIVEIRA, Christiny Leal de. **Prevalência de quedas, fatores de risco e nível de atividade física em idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 9, n. 1, 2012.

MENEGUIN, Silmara et al. **Percepção de pacientes oncológicos em cuidados paliativos sobre qualidade de vida. Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 4, 2018.

MOURÃO, Camila Anastácio; SILVA, Naelson Mozer. **Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, 2010.

MUCIDA, Ângela. **O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice. Autêntica Editora**, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf**, 2001.

NETO, Turíbio Leite Barros. **Sedentarismo. Emedix: Revista Digital**, Rio de Janeiro, 2003.

Netto MP. **Tratado de Gerontologia**. 2º ed. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 6-33.

NIEMAN, David C.; IKEDA, Marcos; BARBANTI, Valdir José. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole**, 1999.

OMS 1995. **Vinte pasos para formular un proyecto de ciudades sanas. Washington**.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. **Diminuindo diferenças: a prática das políticas sobre determinantes sociais da saúde: documento de discussão**. Rio de Janeiro: OMS; 1997 [acesso em 20 abr. 2019]. Disponível em: [http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion Paper_PT.pdf](http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion_Paper_PT.pdf)

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. **Diminuindo diferenças: a prática das políticas sobre determinantes sociais da saúde: documento de discussão**. Rio de Janeiro: OMS; 2011 [acesso em 21 nov 2018]. Disponível em emem: [http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion Paper_PT.pdf](http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion_Paper_PT.pdf)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

PAULA, Karla C. de; PAULA, Débora C. de. **Hidroginástica na terceira idade**. *Rev Bras Med Esporte*, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998.

PENTEADO, Vera Lúcia. **Avaliação Física dos servidores do TRT PR associado ao seu nível de atividade física**. Artigo. Uniandrade. Revista eletrônica de Educação Física. Curitiba, 2010.

PINTO, L. M. S. **Estado e Sociedade na Construção de Inovações nas Políticas Sociais de Lazer no Brasil**. In: MARCELLINO, N. C. (org). *Políticas Públicas de Lazer*. Campinas: Alínea, Cap. 4, p. 43 – 78, 2008

RODRIGUES, R. A. P.; MARQUES, S.; FABRÍCIO, S. C. C. **Envelhecimento, saúde e doença**. *Arq. Geriatr. Gerontol.*, v.4, n.1, p.15-20, 2005.

RÜTTEN, Alfred et al. Physical inactivity as a policy problem: applying a concept from policy analysis to a public health issue. *Health research policy and systems*, v. 11, n. 1, p. 9, 2013.

SABA, Fabio. *Mexa-se*. Editora Manole Ltda, 2011.8 ed.

SANTOS, Anne Jacqueline Souza. **Resumo-análise da força muscular em idosos praticantes e não praticantes de atividade física sistematizada**. *Renef*, v. 1, n. 1, p. 101, 2018.

SANTOS, JACKELINE DE OLIVEIRA. **Envelhecer com saúde: a atividade física como ferramenta fundamental na prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida** -SANTOS, Vanice dos; CANDELORO, Rosana J. *Trabalhos acadêmicos: uma orientação para a pesquisa e normas técnicas*. Porto Alegre: AGE, p. 73, 2006.

SCALABRINI, Carla Milene Massucatto; DA SILVA, Fabio José Antonio. **Atividade Física em Grupo E Seus Benefícios Psicossociais: Percepção de mulheres idosas do território de uma Unidade Básica de Saúde**. *Biomotriz*, v. 12, n. 3, 2018.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** *Estudos de Psicologia*, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SCHROOTS, J. J., & Birren, J. E. (1990). **Concepts of Time and Aging in Science.** In I. Birren, J. E. II. Schaie & K. Warner (Orgs.), *Handbook of the Psychology of Aging* (pp.45-64).London: Academic Press

SEBASTIÃO, Émerson; GOBBI, Sebastião. **Programa de atividade física para idosos: integração comunidade-universidade.** *Revista Ciência em Extensão*, v. 4, n. 1, p. 86, 2008.

SHEPARD, R. J. Envelhecimento. **Atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.**
In: **Envelhecimento, atividade física e saúde.** 2003.

SILVA, Aline Aparecida Nunes da. **"Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG."** (2015). Universidade de Brasília

SILVA, Aline Aparecida Nunes da. **Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG.** 2015.

SILVA, Cristiano Jean Teodulino Gonçalo dos et al. **A qualidade de vida no trabalho e sua influência na saúde dos servidores do hospital da polícia militar do Rio Grande do Norte-HPM/RN.** 2018.

SILVA, Francisco Canindé da. **Os efeitos da hidroginástica na resistência muscular localizada dos membros superiores em idosas fisicamente ativas com idade acima de 60 anos.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SILVA, Juliana et al. **Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão.** *Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790*, v. 6, n. 2, p. 43-57, 2019.

SILVA, Luciano Flausino da. **A importância do exercício físico na vida do idoso.** 2012. Trabalho de Conclusão de Curso.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 115-120, 2010.

SIVIERO, A. et al. **Plantas medicinais em quintais urbanos de Rio Branco, Acre.** Empresa Brasileira de Pesquisa e Agropecuária - Embrapa Acre. *Rev. Bras. Pl. Med.*, Botucatu, v.14, n.4, p.598-610, 2012.

SKINNER, Burrhus Frederic; VAUGHAN, Margaret E. Enjoy Old Age a Program of Self Management. 1985.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** 2013.

SPILLER, Eduardo Santiago. **Gestão dos serviços em saúde.** Editora FGV, 2015.

SQUARCINI, Camila Fabiana Rossi et al. **Programas de atividade física para idosos:** avaliação da produção científica brasileira utilizando o modelo RE-AIM. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 4, 2015.

TEIXEIRA, Tatiane Gomes; DE CASTRO BATISTA, André. **Treinamento físico para idosos vulneráveis:** uma revisão sobre as estratégias de intervenção. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v. 15, n. 4, p. 964-975, 2009.

UNESCO. **The Participation Programme of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization:** Why, What, how. Unesco, 1978.