

**FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ – FACAPI  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**OZEAS VILANEY RODRIGUES DE SOUSA**

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE**

**CAMPO MAIOR**

**OZEAS VILANEY RODRIGUES DE SOUSA**

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí – FACAPI sob orientação do professor Albert Smith como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Campo Maior - PI**

**OZEAS VILANEY RODRIGUES DE SOUSA**

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí – FACAPI sob orientação do professor Esp. Albert Smith como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Data da aprovação:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **Nota:** \_\_\_\_\_

---

**Professor Orientador**  
**Especialista da Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí – FACAPI**

---

**Professor (a) Examinador (a) 1**

---

**Professor (a) Examinador (a) 2**

“A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.”

Platão

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos.

Aos meus pais e irmãos, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período de tempo em que me dediquei a este trabalho.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

A Deus que nos criou e foi criativo nesta tarefa. Seu fôlego de vida em mim foi sustento e me deu coragem para questionar realidades e propor sempre um novo mundo de possibilidades.

## RESUMO

O estudo desenvolvido teve como finalidade compreender os benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para a terceira idade. O estudo mostra-se importante para demonstrar as possibilidades que o pesquisador, em termos de subsídios, pode oferecer às futuras pesquisas sobre a temática. Tem como objetivo geral: analisar os benefícios das atividades físicas para a terceira idade uma vez que a expectativa de vida tem aumentado nos últimos anos e, conseqüentemente, o aumento do número de idosos, na população mundial, entende-se ser de grande importância estudar esta problemática para que o educador físico possa estar qualificado para o desempenho de suas funções, objetivos específicos: enumerar os benefícios que o exercício físico poder trazer na vida do idoso; entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para o idoso; buscar conhecer as técnicas que auxiliam na realização de atividades físicas pelo grupo da terceira idade. No que se refere à metodologia adotada na elaboração da pesquisa, abordou-se o método da investigação do problema levando em consideração as técnicas quantitativas, pois, este tipo de método de pesquisa é o mais adequado para se fazer o apanhado bibliográfico na expectativa de que os objetivos estipulados sejam alcançados. Os resultados a que se chegou apontam para as experiências vivenciadas pelos idosos e profissionais da área de educação física no tocante ao tema estudado contribuindo, significativamente, para a melhoria das relações dos mesmos no tocante a qualidade de vida por conta da prática das atividades físicas.

**Palavras-chave:** Educação. Física. Idade. Qualidade. Vida.

## **ABSTRACT**

The study developed aimed to understand the benefits that the practice of physical activities can bring to the elderly. The study is important to demonstrate the possibilities that the researcher, in terms of subsidies, can offer future research on the subject. Its general objective is to analyze the benefits of physical activities for the elderly, since life expectancy has increased in recent years and, consequently, the increase in the number of elderly people in the world population, it is considered to be of great importance to study it is problematic for the physical educator to be qualified to perform their functions, specific objectives: to list the benefits that physical exercise can bring to the elderly's life; understand how physical exercise can be a promoter of a better quality of life for the elderly; seek to know the techniques that help the elderly group perform physical activities. With regard to the methodology adopted in the elaboration of the research, the method of investigation of the problem was approached taking into account the quantitative techniques, as this type of research method is the most suitable for making the bibliographic collection in the expectation that the stipulated objectives are achieved. The results reached point to the experiences lived by the elderly and professionals in the field of physical education regarding the topic studied, contributing significantly to the improvement of their relationships with regard to quality of life due to the practice of physical activities.

**Key-words:** Education. Physics. Age. Quality. Life.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Histórico do envelhecimento populacional no Brasil.....	13
--	----

## **LISTA DE SIGLAS**

**AIVD** – Atividades Instrumentais da Vida Diária

**AVD** – Atividades da Vida Diária

**CAPS** – Centros de Atenção Psicossocial

**FACAPI** – Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí

**HAS** – Hipertensão Arterial Sistêmica

**IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**OMS** – Organização Mundial da Saúde

**OPAS** – Organização Pan-Americana da Saúde

**QV** – Qualidade de Vida

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>1 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA.....</b>	<b>11</b>
<b>2 A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O IDOSO .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Atividade física a serem praticadas na terceira idade .....</b>	<b>19</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>21</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## INTRODUÇÃO

Com os adventos tecnológicos aplicados a medicina, bem como a qualidade alimentar, a expectativa de vida dos brasileiros vem crescendo, conseqüentemente as necessidades de se cuidar necessitam de atividades físicas com regularidades segundo dados do IBGE (2019). Contudo, tal processo ocorre de maneira diferente para os indivíduos de cada país, e para que esta longevidade adquirida possa ter qualidade de forma saudável, os indivíduos do grupo populacional da chamada terceira idade, precisam se cuidar e a principal forma de realizar os cuidados necessários é praticando atividades físicas regularmente.

A prática de atividade física deveria ser rotina na vida de todos aqueles que desejam ter uma melhor qualidade de vida, não somente no tempo presente, mais também como uma forma de ter um envelhecimento saudável, uma vez que viver é ação, é movimento, portanto, deve-se mover mais para viver melhor.

A ciência já comprova que a saúde e a qualidade de vida da espécie humana podem ser ampliadas, preservadas e aperfeiçoadas pela atividade física regular. O sedentarismo está fora do estilo de vida para aqueles que querem viver bons e longos anos. O melhor investimento para a saúde não está em remédios e sim na prática de exercícios físicos.

A longevidade nos países desenvolvidos tem aumentado consideravelmente devido aos avanços da medicina. Entretanto, viver mais tempo não é o suficiente. Há outras implicações inerentes a este processo. É necessário viver bem, com qualidade de vida, com autonomia e vigor.

Pesquisadores da área concordam que o sedentarismo pode provocar a diminuição da massa muscular, da massa óssea e a atrofia muscular tanto em jovens como em idosos. Contudo, por outro lado, a atividade física feita com responsabilidade pode atrasar, em grande medida, as deteriorações naturais oriundas do processo normal do envelhecimento.

A maioria dos especialistas da área apostam na atividade física como um fator promotor para saúde. São aconselhadas pequenas caminhadas, mesmo nos corredores dos hospitais, a pacientes que sofreram uma intervenção cirúrgica.

O exercício físico também é aconselhado para indivíduos com as mais variadas patologias. Traz diversos benefícios ao sistema respiratório e cardiovascular, fortalece os músculos, é bom para regularizar o intestino, baixar o colesterol, bem como combater e prevenir a obesidade. Também funciona como analgésico para combater as dores das articulações e fortalecer os ossos.

Tendo em vista os benefícios das atividades físicas anteriormente citados. Despertou no acadêmico o desejo de desenvolver este trabalho. A necessidade de refletir sobre a grandeza do viver saudável e a prática de exercícios físicos que trazem grandes benefícios a nível físico, social e mental.

O objetivo geral da referida pesquisa é analisar os benefícios das atividades físicas para a terceira idade, uma vez que a expectativa de vida tem aumentado nos últimos anos e, conseqüentemente, o aumento do número de idosos, na população mundial, entende-se ser de grande importância estudar esta problemática para que o educador físico possa estar qualificado para o desempenho de suas funções.

Como destombamento do objetivo geral, estabeleceu-se os seguintes objetivos específicos: enumerar os benefícios que o exercício físico poder trazer na vida do idoso; entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para o idoso; buscar conhecer as técnicas que auxiliam na realização de atividades físicas pelo grupo da terceira idade.

Diante do contexto, a pesquisa fundamenta-se em analisar possíveis respostas e/ou soluções para a problematização exposta: Qual a importância da realização de atividade física para a longevidade?

A temática é de vital importância para os estudantes do acadêmico do curso de Educação Física, uma vez que uma das funções deste profissional é promover um estilo de vida saudável. Para tal é preciso ter um conhecimento fundamentado nos benefícios que as atividades físicas podem proporcionar aos idosos bem como as precauções que se deve levar em conta.

Com o passar do tempo o idoso começa a perder o poder físico, psíquico e cognitivo. É preciso uma intervenção sábia e adequada. O exercício físico poderá ajudar significativamente a manter o tônus muscular, a boa circulação sanguínea promovendo assim o bom envelhecimento.

No que se refere à metodologia adotada na elaboração da pesquisa, abordou-se o método da investigação do problema levando em consideração as técnicas quantitativas, pois, este tipo de método de pesquisa é o mais adequado para se fazer o apanhado bibliográfico na expectativa de que os objetivos estipulados sejam alcançados.

Para um melhor tratamento dos objetivos e melhor apreciação desta pesquisa, observou-se que ela é classificada como pesquisa exploratória. Detectou-se também a necessidade da pesquisa bibliográfica no momento em que se fez uso de materiais já elaborados: livros, artigos científicos, revistas, documentos eletrônicos e enciclopédias na busca e alocação de conhecimento sobre a temática em questão. Buscou-se fazer um apanhado dos casos de resultados positivos registrado na literatura, correlacionando tal conhecimento com abordagens já trabalhadas por outros autores.

Como procedimentos, cita-se a necessidade de pesquisa bibliográfica, isso porque se fez uso de material já publicado, constituído principalmente de livros, também se entende como um procedimento importante o estudo de caso como procedimento técnico.

A formação da pesquisa consiste no seguinte: No capítulo 01 – (Envelhecimento e qualidade de vida), se faz um apanhado dos estudos já realizados enfatizando a importância de manter a prática de atividades físicas após certa idade. No capítulo 2 – (A importância das atividades físicas para o idoso), é realizado um relato dos escritos de autores que já escreveram sobre a importância de manter a prática das atividades físicas pelos idosos. No capítulo 3 - (Metodologia), realiza-se um relato dos métodos de pesquisa utilizados e põe fim às considerações finais da pesquisa.

## 1 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Ao analisar os trabalhos de pesquisas desenvolvidos sobre a temática em questão, as contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos idosos, percebeu-se que muitos estudiosos estão em busca da compreensão do fenômeno com foco no aprimoramento da qualidade de vida da terceira idade. Dentre os quais se pode citar: (KALACHE et al. 1987); (IBGE, 2010); (MAZZEO et al, 1998); (STEGLICH, 1992); (FILHO, 2005) entre outros.

Ao longo dos anos, a população mundial vem passando por diversas mudanças incluindo as de países em desenvolvimento como o Brasil. A expectativa de vida do brasileiro aumentou, e o envelhecimento já é um fenômeno atual na sociedade.

De acordo com Kalache et al. (1987).

Hoje é um fenômeno universal, o envelhecimento populacional, característico tanto nos países desenvolvidos como, de modo crescente, do Terceiro Mundo, sendo que as estimativas até o ano 2025 apresentam dados que ilustram a verdadeira revolução demográfica desde o início do século. Os fatores responsáveis pelo envelhecimento são discutidos, com especial referência ao declínio tanto das taxas de fecundidade como das de mortalidade. Em conjunto, tais declínios levam a um menor ingresso de jovens em populações que passam a viver períodos mais longos. Esse processo gradativo é conhecido como "transição epidemiológica" e seus vários estágios são abordados. (KALACHE ET AL., 1987, p. 02).

Segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde – (OPAS/OMS Brasil, 2018), as pessoas em todo o mundo estão vivendo mais, desde os primórdios, é a primeira vez em que a maioria da população pode viver mais de 60 anos, espera-se que em 2050, a população da terceira idade ultrapasse os 2 bilhões, em 2015 era apenas 900 milhões. Em 2018 125 milhões tinha mais de 80 anos, ainda segundo a mesma pesquisa, em 2050, haverá mais de 120 milhões de octogenários somente na China e em torno de 345 milhões em todo o mundo, o que significa que em torno de 80% das pessoas do globo viverão em países de baixa renda.

Já no Brasil, dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2018) a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento desde 2012 até 2017, passou de 4,8 milhões de idosos para 30,2 milhões.

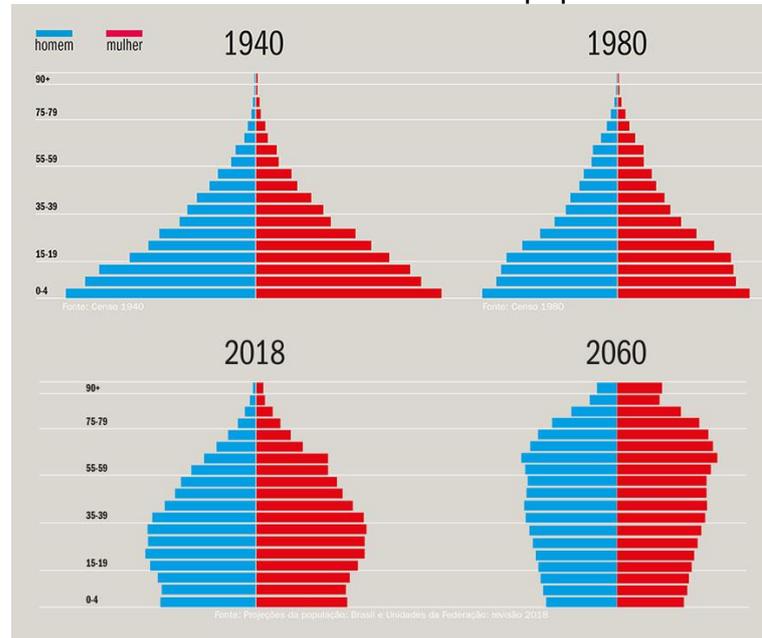
Corroborando com os dados da pesquisa do IBGE (2018), já mencionada, Paradella e Barroso (2018), frisam que

em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil. Aqui demorou até mais que no resto do mundo para acontecer. Entre 2012 e 2017, a quantidade de idosos cresceu em todas as unidades da federação, sendo os estados com maior proporção de idosos o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambas com 18,6% de suas populações dentro do grupo de 60 anos ou mais. O Amapá, por sua vez, é o estado com menor percentual de idosos, com apenas 7,2% da população. (PARADELLA & BARROSO, 2018, p. s/n).

Nesta perspectiva, o envelhecimento é um processo marcado por várias fases durante a vida; começa com o nascimento e vai até o envelhecimento. As fases intermediárias apresentam variações dependendo da pessoa, da nação, alimentação, bem como a prática ou não de atividades físicas regulares.

O IBGE (2018), aponta que em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, já a quantidade de jovens com até os 14 anos de idade será em torno de 16,3% apenas. Corroborando também com os dados da pesquisa, a demógrafa Marri (2018), ligada ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – (IBGE), a partir de 2047 a população brasileira deverá parar de crescer, contribuindo para o processo de envelhecimento populacional, isto é, a população brasileira sexagenária ficará em uma proporção maior do que a faixa etária dos jovens.

**Figura 01:** Histórico do envelhecimento populacional no Brasil



Fonte: IBGE, 2019.

A correlação existente entre a porcentagem populacional brasileira sexagenária e porcentagem da faixa etária dos jovens que é denominada de índice de envelhecimento populacional que conforme a figura 01, deve aumentar dos 43,19%, registrados em 2018, para 173,47%, em 2060. O processo do crescimento da população sexagenária pode ser observado graficamente pelas mudanças no formato da pirâmide etária ao longo dos anos, que segue a tendência mundial de estreitamento da base (menos crianças e jovens) e alargamento do corpo (adultos) e topo (idosos).

De encontro aos dados da pesquisa do IBGE (2018), Mazzeo et al, (1998),

o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (por exemplo, genética, estilo de vida, doenças crônicas) que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade. A participação em atividade física regular (exercícios aeróbicos e de força) fornecem um número de respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável. Muito tem sido aprendido recentemente em relação a adaptabilidade dos vários sistemas biológicos, assim como os meios em que o exercício regular pode influenciá-los. (MAZZEO ET AL, 1998, p. 48),

Portanto, como mostrado pelos autores pesquisados e já citados, o envelhecimento é um conglomerado de vários fatores, podendo ser visto de formas diferentes em cada pessoa, aspectos como: biológico, psicológico e sociológico, devem ser levados em consideração, pois os mesmos, influenciam diretamente na qualidade de vida das pessoas.

Indo de encontro a visão de Mazzeo et al, (1998), Steglich (1992, p. 35) destaca que “os aspectos mais importantes são os biológicos, psicológicos, sociais e de ajustamento a novas situações de vida, pois, o processo de envelhecimento envolve multidimensões que se interrelacionam entre si”.

Ainda segundo Filho (2005), é um processo natural e acontece gradativamente de forma diferenciada para cada organismo.

Com o envelhecimento, o ser humano sofre influência de vários aspectos: biológico, psicológico e sociológico. O aspecto biológico liga-se ao envelhecimento orgânico e à diminuição da capacidade do funcionamento dos órgãos; o aspecto social se refere à capacidade de sociabilidade, da sua ocupação como membro efetivo na sociedade e; o aspecto psicológico refere-se às competências comportamentais que o homem deve exercer; tem estreita ligação com a inteligência e memória humana. (FILHO, 2005 p. 73).

Sendo assim, na terceira idade os aspectos por Filho (2005) citados precisam cada vez mais serem exercitados para que o organismo suporte o envelhecimento que gradativamente vão aparecendo as limitações, embora existam as particularidades de cada organismo.

Portanto, o envelhecimento é uma fase vital que na atualidade vem sendo prolongada, porém, como já destacado pelos autores supracitados, existem limitações que interferem na qualidade de vida dos sexagenários, dentre as quais destacam-se: diminuição da capacidade funcional, a perda progressiva de aptidões físicas, aumentando o sedentarismo e conseqüentemente os riscos trazidos por eles. Isso faz com que os idosos não tenha o mesmo vigor da juventude para realizar suas atividades básicas do cotidiano.

Na mesma linha de raciocínio, Lima (2002), sugere que para preservar a aptidão física

sugerem que a prática sistemática de exercícios físicos por parte dos idosos reduz o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas e, conseqüentemente, diminui o índice de mortalidade. O aumento das atividades físicas habituais, com inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos, pode ser eficaz para um processo de envelhecimento bem sucedido, minimizando as incapacidades associadas a esse processo. (LIMA, 2002, p.09)

Portanto, segundo Lima (2002), destaca que com a capacidade funcional do indivíduo de executar uma determinada tarefa, para uma pessoa idosa, esta capacidade ficará comprometida, que pode ser uma característica do envelhecimento biológico.

As alterações associadas à idade conforme, destaca Guccione (2002), em sua obra: Fisioterapia geriátrica, relacionadas a estruturas físicas e ao funcionamento do organismo, afetam a capacidade de sobrevivência das pessoas e são denominadas de envelhecimento biológico.

Zimmerman (2000), frisa que

o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico, acompanhado por modificações morfológicas e funcionais, assim como modificações bioquímicas e psicológicas, resultando na diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. [...] Envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Tais alterações são naturais e gradativas. É importante salientar que estas transformações são gerais, podendo se verificar em idade mais precoce ou mais avançada e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada um e, principalmente, com o modo de vida de cada um. (ZIMERMAN, 2000, p. 03).

No entanto, por causa da vida menos ativa do idoso, com o passar dos anos, ocorre uma perda na capacidade funcional e uma diminuição na prática de exercício físico, ocasionando o aparecimento de doenças relacionado ao envelhecimento e conseqüentemente pondo em risco a qualidade de vida do idoso.

## 2 A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O IDOSO

Segundo Cavalcante (2011), as atividades físicas, como a caminhada por exemplo, tem aparecido com destaque dentre os exercícios recomendados para pessoas idosas, devido à praticidade de implementação, custos reduzidos e baixa complexidade de execução.

É quase consenso entre os pesquisadores que este tipo de exercício é benéfico aos idosos, e principalmente aos portadores de fibromialgia – (dor muscular generalizada e sensibilidade acompanhada por fadiga e alterações no sono, na memória e no humor), problemas comuns nesta idade. Além da melhora da condição cardiorrespiratória, há evidências de qualidade de vida e relatos de melhoras dos sintomas advindos dos problemas da idade em geral que causam defeitos na capacidade funcional.

Embora o conceito de capacidade funcional seja bastante complexo abrangendo outros como os de deficiência, incapacidade, desvantagem, bem como os de autonomia e independência, na prática trabalha-se com o conceito de capacidade/incapacidade. A incapacidade funcional define-se pela presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenhá-las. (ROSA, 2003, p. 48).

Corroborando com Rosa (2003), Wenger et al. (1984), destaca que a capacidade de realizar as atividades da vida diária de forma independente define-se como funcional. Portanto, o estado funcional, de modo geral, pode ser descrito como uma habilidade capaz de desempenhar as atividades físicas.

Geralmente as limitações dos sexagenários resultam nas dificuldades de executar as tarefas diárias, descritas em duas categorias: Atividades da Vida Diária - (AVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária - (AIVD). (BORGES & MOREIRA, 2009).

Portanto, com base nas categorias de dificuldades descritas por Borges e Moreira (2009), na terceira idade os humanos limitam-se a: realizar tarefas do cotidiano sozinhos, que geralmente, faziam com facilidade quando jovens, tornando-

os dependentes de outras pessoas, a dependência faz com que os idosos se sintam desvalorizados, o que leva ao surgimento de problemas psicológicos na vida durante o cotidiano dos mesmos.

Para visualizar melhor as dificuldades diárias que os sexagenários podem vir passar a sentir/sofrer para realizar/desempenhar as atividades por causa do processo de envelhecimento, analisa-se os conceitos descritos por Borges e Moreira, (2009), descritos em sua obra: *Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários.*

As atividades da vida diária – AVD são as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si, tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer, passar da cama para a cadeira, mover-se na cama e ter continências urinária e fecal. As AIVD são as habilidades do idoso para administrar o ambiente em que vive e inclui as seguintes ações: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte (BORGES E MOREIRA, 2009, p. 02).

Percebe-se, que as categorias de dificuldades mencionadas por Borges e Moreira (2009), de fato estão presente na vida dos sexagenários e comprometem o processo da capacidade funcional de realizar as atividades do dia-a-dia limitando-os de forma considerada.

Portanto, devido às limitações advindas pelo processo de envelhecimento, a pratica rotineira de atividades físicas pode ser uma saída para os sexagenários do sedentarismo, segundo Biazussi (2008), a pratica de atividades físicas pode prevenir doenças crônicas-degenerativas mantendo assim manutenção de hábitos de vida saudáveis.

Cruz (2013), em seu livro: *Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática*, destaca que

a prática de atividades físicas, de jogos recreativos e cognitivos desenvolvidas pelo profissional de educação física e o convívio social inter e intrageracional trazem inúmeros benefícios em todas as idades, em especial na velhice, em que ocorre uma diminuição das capacidades funcionais e cognitivas, dos contatos sociais e da

motivação para se realizar atividades novas. Pensando no bem-estar seja ele biológico, psicológico, social, ou na mistura de um ou mais desses fatores, muitas instituições começaram a desenvolver programas para esse público em clubes, instituições religiosas, centros comunitários, universidades, etc. (CRUZ, 2013, p. 11).

Deste modo, o exercício físico é uma maneira de retardar o processo de envelhecimento e, ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas da terceira idade, para que os mesmos sejam capazes de realizar suas atividades diárias de forma independente, bem como contribuindo para uma melhor qualidade e aumento da expectativa de vida.

De acordo com as pesquisas dos autores supracitados, pessoas praticantes de exercícios físicos acabam tendo gastos reduzidos com remédios para tratamento de doenças relacionadas à inatividade física ou sedentarismo, pois segundo Matsudo et al. (2002).

As evidências epidemiológicas apontam para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. Os dados apontam que as barreiras para a prática de atividade física regular na terceira idade são facilmente superáveis e que estratégias de políticas públicas de saúde podem ser implantadas para superar a falta de equipamento, a falta de tempo e de conhecimento que são apontadas como as barreiras mais comuns. Dessa forma, é possível encorajar a adoção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento, sensibilizando a população sobre a possibilidade de ser fisicamente ativo sem precisar ter muito tempo e habilidades, conhecimentos ou equipamentos específicos. (MATSUDO ET. AL., 2002, P. 10).

Portanto, cabe aos profissionais da área de educação física frisar e destacar aos idosos que a prática de atividades físicas é de vital importância para manter uma qualidade de vida mais saudável. Pois, ao não praticá-las o idoso, conseqüentemente diminui sua capacidade física, o que desencadeia o sentimento de velhice que, por sua vez, pode causar estresse, depressão e levar a uma redução da atividade física e, conseqüentemente, à aparição de doenças crônicas-degenerativas que, por si só, contribuem para o envelhecimento. (BENEDETTI & PETROSKI, 1999).

## 2.1 Atividade física a serem praticadas na terceira idade

Ao direcionar a prática de atividades físicas para o grupo da terceira idade vários aspectos devem ser levados em consideração, um dos principais são as possíveis falta de habilidade como o aparecimento das doenças crônicas. A Organização Mundial da Saúde – (OMS), recomenda que pessoas com mais de 60 anos façam atividade física moderada, quando não houver contraindicação médica.

Levando em consideração as recomendações da OMS e pesquisas e/ou artigos escritos sobre a temática Ribeiro et al. (2017) em seu artigo intitulado: Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais, publicado na Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, destaca que

a partir de uma visão multidimensional associada a aspectos objetivos e subjetivos, embasada em critérios de satisfação individual e de bem-estar coletivo, refletindo a percepção dos sujeitos no que se refere ao nível de satisfação das suas necessidades básicas, desenvolvimento econômico, inserção social, qualidade do ambiente em que vivem, oportunidades na vida e acesso a serviços, assim como nas questões referentes à felicidade, ao amor, à satisfação com a vida e à realização pessoal. (RIBEIRO et al. 2017, p. 331).

Ainda segundo Ribeiro et al, (2017), para que os idosos possam manter a qualidade de vida mencionada se faz necessário praticar as atividades físicas recomendadas pela OMS que são: natação, caminhada, dança, musculação, hidroginástica e pilates.

Sendo assim, é essencial que pessoas idosas se mantenham ativas por mais tempo possível, no entanto, antes de iniciar qualquer atividade física, o idoso precisa passar por uma avaliação médica e uma avaliação de um profissional da Educação Física, a avaliação e orientação desses profissionais definirá quais as atividades físicas ideais para seu caso e sempre dentro das suas limitações.

De acordo com Soares (2007), as atividades físicas para as pessoas da terceira idade de forma alguma deve ser executada até a exaustão, fadiga ou na presença de dor, pois isso podem levar a complicações maiores, ocorrendo desta maneira um efeito reverso daquilo que se esperava.

Visando as recomendações da OMS, o Ministério da Saúde através do SUS em parceria com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde com o objetivo de ampliar e qualificar a atenção básica à saúde da população, na perspectiva da promoção da saúde, resolveram criar os programas de prática de atividade física nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), a prática de atividades físicas é de extrema importância para o idoso, uma vez que proporciona benefícios físicos e psicossociais.

Segundo Barros (2016), incentivo à prática de atividade física pelos órgãos públicos pode resultar em maior economia em saúde, visto que os benefícios que traz evitam o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, hipertensão arterial sistêmica (HAS), acidente vascular cerebral, doenças vasculares periféricas, obesidade, tipo 2 diabetes mellitus, osteoporose e osteoartrite.

### 3 METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa utilizada foi a leitura e análise de livros, textos e sites na internet referentes ao tema em relação ao uso de técnicas de ensino comuns e técnicas que utilizam táticas sobre a prática de atividades físicas em relação ao tema: os benefícios da educação física para a terceira idade, na expectativa de que os objetivos estipulados fossem alcançados.

Nessa perspectiva, a pesquisa quanto aos meios se caracteriza em bibliográfica, pois primeiramente buscou-se o embasamento teórico do tema em questão e posteriormente descreveu-se o que realmente acontece no cotidiano das práticas de atividades físicas pelos sexagenários.

Para o desenvolvimento da parte inicial do projeto de pesquisa (levantamento bibliográfico) e conseqüentemente a construção da monografia foi usada a pesquisa por documentação indireta, mais especificamente a pesquisa bibliográfica. Foram feitas consultas a livros, artigos e sites da internet. Pois,

a pesquisa documental assemelha-se muito à pesquisa bibliográfica. A diferença essencial entre ambas está na natureza das fontes. Enquanto a pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições dos diversos autores sobre determinado assunto, a pesquisa documental vale-se de materiais que não recebem ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa. (GIL, 2002, p. 45).

Portanto, segundo Gil (2002, p. 46), a pesquisa em documentação indireta realizada em “documentos conservados em arquivos de órgãos públicos e instituições privadas, tais como associações científicas, igrejas, sindicatos, partidos políticos etc.” O que pode, deve e é utilizado em pesquisas da área de história. Já a pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002),

é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca

de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas. (GIL, 2002, p. 44).

Portanto, na visão de Gil (2002), ao realizar pesquisa bibliográfica com análise de documentos já publicados e/ou arquivados, o pesquisador busca em fontes impressas e eletrônicas da literatura as informações que necessita para desenvolver uma determinada teoria, Pois:

Nem sempre fica clara a distinção entre a pesquisa bibliográfica e a documental, já que, a rigor, as fontes bibliográficas nada mais são do que documentos impressos para determinado público. Além do mais, boa parte das fontes usualmente consultada nas pesquisas documentais, tais como jornais, boletins e folhetos, pode ser tratada como fontes bibliográficas. Nesse sentido, é possível até mesmo tratar a pesquisa bibliográfica como um tipo de pesquisa documental, que se vale especialmente de material impresso fundamentalmente para fins de leitura. (GIL, 2002, p. 44).

Em sua obra: Como Elaborar Projetos de Pesquisa, Gil (2002) frisa que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. Por exemplo, seria impossível a um pesquisador percorrer todo o território brasileiro em busca de dados sobre população ou renda per capita; todavia, se tem a sua disposição uma bibliografia adequada, não terá maiores obstáculos para contar com as informações requeridas. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados se não com base em dados bibliográficos. (GIL, 2002, p. 45)

Abordou-se o método da investigação do problema levando em consideração as técnicas qualitativas, pois, este tipo de método de pesquisa é o mais adequado para se fazer o apanhado bibliográfico na expectativa de que os objetivos estipulados sejam alcançados.

Trata das abordagens qualitativas na pesquisa em educação, conferindo especial ênfase à pesquisa etnográfica e ao estudo de caso. Nas pesquisas quantitativas, as categorias são frequentemente estabelecidas a priori, o que simplifica sobremaneira o trabalho analítico. Já nas pesquisas qualitativas, o conjunto inicial de categorias em geral é reexaminado e modificado sucessivamente, com vista em

obter ideais mais abrangentes e significativos. Por outro lado, nessas pesquisas os dados costumam ser organizados em tabelas, enquanto, nas pesquisas qualitativas, necessita-se valer de textos narrativos, matrizes, esquemas etc. (GIL, 2002, p. 134).

Levando em consideração a visão de Gil (2002), ao realizar a pesquisa sobre o tema: os benefícios da educação física para a terceira idade em material impresso: livros, artigos, revista e jornais; bem como em materiais publicados em meios eletrônicos: sites de revistas, jornais, repositórios acadêmicos de universidades percebe-se que a mesma se encaixa no modelo de pesquisa que utiliza os métodos pesquisa bibliográfica por documentação direta e indireta tanto físico como eletrônico.

Desse modo, utilizando e analisando os métodos dedutivos de investigação descritos pelo autor citados, realizou-se a pesquisa bibliográfica utilizando como base autores que já escreveram cientificamente sobre a referida temática pesquisada aplicando-se a taxonomia descrita por Gil (2002),

a pesquisa é desenvolvida mediante o concurso dos conhecimentos disponíveis e a utilização cuidadosa de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos. Na realidade, a pesquisa desenvolve-se ao longo de um processo que envolve inúmeras fases, desde a adequada formulação do problema até a satisfatória apresentação dos resultados. (GIL, 2002, p. 17).

No tocante a realização da pesquisa restringindo-se a revisão de literatura bibliograficamente, em parte por conta do período de realização, 2020/2021, coincidir com o período da pandemia do Corona Vírus – Covid-19, cujo as, instituições com academias que praticam atividades físicas estarem cumprindo os distanciamentos sociais, portanto, o pesquisador ficando impossibilitado de realizar a pesquisa in loco. Ficando para uma etapa futura a pesquisa de campo.

Portanto, realizou-se a pesquisa bibliográfica documental utilizando como base autores que já escreveram cientificamente sobre a referida temática da pesquisa: os benefícios da educação física para a terceira idade analisando as obras dos autores mencionados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo desenvolvido sobre o tema: os benefícios da educação física para a terceira idade teve a finalidade de compreender a qualidade de vida proporcionada aos sexagenários pela prática das atividades físicas. O estudo foi importante para que o pesquisador, acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí – FACAPI, analisasse a importância da sua contribuição, em termos de subsídios, que poderá oferecer às futuras pesquisas sobre a temática.

Em relação às questões norteadoras do problema da pesquisa, verificou-se na literatura, com o acompanhamento das obras de autores que já escreveram sobre o tema, o fato da prática de atividades físicas pelos idosos permitindo ampliar o leque de possibilidades de melhoria de vida dos mesmos.

Sobre o objetivo geral, que consistia em analisar os benefícios das atividades físicas para a terceira idade, pode-se concluir que este foi atingido, de forma que o pesquisador se utilizou da fundamentação teórica e da análise entre a prática e a teoria para aprofundar o conhecimento e confirmar os resultados da análise. Para tanto, buscou-se fazer um apanhado histórico registrado na literatura, com a finalidade de verificar os benefícios de tais práticas do uso das atividades físicas na qualidade de vida dos idosos que as praticam.

Nesse sentido, tornou-se possível concluir que todos os objetivos específicos foram alcançados. Quanto a eles: enumerar os benefícios que o exercício físico poderá trazer na vida do idoso; entender como o exercício físico poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para o idoso; buscar conhecer as técnicas que auxiliam na realização de atividades físicas pelo grupo da terceira idade, o pesquisador compreendeu que são inúmeros os benefícios, como pode ser comprovado nas análises das obras pesquisadas, estudadas e citadas nos capítulos que compõem o trabalho.

Esta pesquisa possibilitou ampliar os conhecimentos para o aprimoramento científico do pesquisador em relação ao conhecimento teórico adquirido e ao aprimoramento da análise e da interpretação das teorias relacionadas à prática. Também se ressalta a importância deste trabalho para a vida profissional do autor, pois oportunizou uma análise mais apurada das técnicas de pesquisa.

Os resultados a que se chegou apontam para as experiências vivenciadas pelos idosos e profissionais da área de educação física no tocante ao tema estudado contribuindo, significativamente, para a melhoria das relações dos mesmos no tocante a qualidade de vida por conta da prática das atividades físicas. O uso das atividades físicas para manter a qualidade de vida dos idosos sendo assim, o desenvolvimento de novas habilidades e maior segurança para atuar na área de educação física. Portanto, os projetos desenvolvidos na área, no tocante, podem colaborar bastante para a melhoria de vida dos sexagenários.

Buscou-se, de forma exploratória e descritiva, não só entender as questões relaciona ao tema pesquisado; mas também levantar questões adicionais a serem estudadas posteriormente. Dado a este caráter, bem como a falta de estudos aprofundados sobre a aplicabilidade das atividades físicas na manutenção da qualidade de vida dos idosos, acredita-se que a linha de pesquisa deverá ser continuada com o objetivo de levantar o máximo possível de aplicação das mesmas ao público alvo.

Portanto, a sugestão e/ou liberação para realização de pesquisas futuras, seria a continuidade in loco da pesquisa com aplicação dos métodos de prática das atividades físicas. Para tanto, entende-se que seria necessário um maior histórico de pesquisa de campo para desenvolver as práticas das atividades físicas.

Por fim, encerra-se a pesquisa salientando a importância da permanente atenção no que se refere a manter o uso das atividades físicas para os idosos, visando melhorar a desenvoltura, a forma de explorar os conceitos, e práticas de atividades físicas para manter a qualidade de vida dos idosos que as praticam.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Andressa Carla. **Qual é a importância da atividade física para o nosso dia a dia.** Portal Cantu. 2012. Disponível em: [encurtador.com.br/LENR1](http://encurtador.com.br/LENR1). Acesso em: 02 de jul. 2021.

ANDEOTTI R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos.** São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

ARAGÃO, Fernando Amâncio; NAVARRO, Fabiana Magalhães. **Influências do Envelhecimento, do tempo de Evolução da Doença e do Estado Cognitivo sobre os Episódios de Quedas, em uma População Parkinsoniana.** Revista FísioBrasil. São Paulo, n.67, Setembro/Outubro, 2004.

BARROS M, Guarda F, Feitosa W, Lemos E, Silva C. **Programas e intervenções para promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde: um objeto de pesquisa que começa a ser desvendado.** Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde. 21 (5): 385-7. 2016.

BENEDETTI, T. R. B.; PETROSKI, E. L. **Idosos asilados e a prática da atividade física.** Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, v. 4, n. 3, 1999.

BIAZUSSI, Rosane. **Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes.** Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP. 2008.

BIAZUSSI, Rosane. **Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes.** Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP. 2008.

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: uma abordagem metodológica.** 2ª. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

BOGDAN, R. e BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos.** Lisboa: Porto Editora, 1994.

BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. **Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade.** V.15. Nº 3. p.562-573. Rio Claro. 2009.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. **Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisa relacionada à saúde.** Public Health Reports, 1985.

CAVALCANTE, I. et al. **Contribuições da caminhada para melhor qualidade de vida de idosos.** Efdeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v.16, n.157, 2011.

CHEIK, N. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** R. Bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003. Disponível em: [encurtador.com.br/eINS2](http://encurtador.com.br/eINS2). Acessado em: 06 de jul. 2021.

CRUZ, Francine. **Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática.** Alexandre F. Machado – 1ª ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

FILHO, Wilson Jacob. **Atividade física e envelhecimento saudável.** XI congresso de ciências dos Desportes e educação física dos países de língua portuguesa. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 20, n.5, p.73-77, set. 2006. Disponível em: <https://cutt.ly/Hld7GsX>. Acesso em: 05 jun. 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUCCIONE, Andrew A. **Fisioterapia geriátrica.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 470 p. 2002.

IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade.** Censo 2021 IBGE. São Paulo, 19 de mar. de 2019. Disponível em: <https://cutt.ly/Hk67SFR>. Acesso em: 06 jul. 2021.

KALACHE, A. et al. **O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.21, p.200-210, 1987. Disponível em: <https://cutt.ly/Wk69pKV>. Acesso em: 06 jul. 2021.

LIMA, M. D. O. **Qualidade de vida relacionada às atividades físicas.** Recife: ED/UFPE, 2002.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. Disponível em: Disponível em: <https://cutt.ly/Olfk3or>. Acesso em: 06 jul. 2021.

MAZZEO, R. S. et. at. **Exercício e atividade física para pessoas idosas.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde., v.3, p. 48-78, n.1, 1998. Disponível em: <https://cutt.ly/glqqzgn>. Acesso em: 06 jul. 2021.

PARADELLA, Rodrigo. BARROSO, Marcelo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Agência IBGE Notícias. São Paulo, 01 de out. de 2018. Disponível em: <https://cutt.ly/bk6V7S1>. Acesso em: 07 jul. 2021.

RIBEIRO, Grontowski et al. **Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 20, núm. 3, mayo-junio, pp. 330-339. 2017. Disponível em: Disponível em: <https://cutt.ly/6lfcKVO>. Acesso em: 07 jul. 2021.

ROSA, Tereza Etsuko da Costa. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. Scielo SP. V. 37. Nº1. p. 40-48. 2003. Disponível em: Disponível em: <https://cutt.ly/Tlfooal>. Acesso em: 06 jul. 2021.

STEGLICH, L. A. **Crises normais na vida adulta.** Passo Fundo, MG: UPF, 1992.

ZIMERMAN, Guité. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 230 p. 2000.