



FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ

CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JACÉLIA PEREIRA RIBEIRO

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

CAMPO MAIOR

2022

JACÉLIA PEREIRA RIBEIRO

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ sob orientação do professor Edimar Campelo Araujo como requisito a obtenção de Título de Licenciada.

CAMPO MAIOR

2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Jácelia Pereira Ribeiro. Os benefícios da prática de atividade física na terceira idade. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Ciências Aplicadas do Piauí - FACAPI. Páginas 40

Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – FACAPI - Campo Maior, 2022.

Prof. Esp. Marcelo Alves do Reis 1.

Educação Física. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

JACÉLIA PEREIRA RIBEIRO

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ sob orientação do professor Edimar Campelo Araujo como requisito a obtenção de Título de Licenciada.

Aprovada no dia ____ de _____ de 2022.

Banca examinadora

Orientador Profº Edimar Campelo Araujo

EXAMINADOR I

EXAMINADOR II

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus por toda sabedoria e paciência que me deste para enfrentar as dificuldades durante o curso. A minha mãe por me incentivar na escolha da docência e desde então fez de tudo para que eu pudesse seguir firme, a minha família por acreditarem no meu potencial e pelas palavras de apoio sempre que precisem, são o motivo pelo qual eu não desisti.

Aos meus orientadores professor Marcelo e a Irisdora pelas orientações e explicações claras; aos meus colegas de classe que passaram os últimos anos um apoiando o outro. A minha prima Beatriz por toda a ajuda na parte tecnológica.

DEDICATÓRIA

A Deus, que me guiou e sustentou nos momentos de dificuldade.

RESUMO

Nesta monografia relata-se a importância dos benefícios da Educação Física para a terceira idade. 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, mas também como uma forma de gerontologia preventiva para ter um envelhecimento saudável. A pesquisa fundamenta-se em buscar e analisar possíveis respostas e/ou soluções para a problematização exposta: qual a importância da realização de atividade física para a longevidade? O objetivo geral da referida pesquisa é analisar os benefícios das atividades físicas para a terceira idade. Como desdobramento e ações decorrentes 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. A metodológica adotada foi a pesquisa bibliográfica e de campo embasada nos autores: Triviños (1987), Goldenberg (2003), Santarém (2012), Matsudo (2001) entre outros. Conclui-se que a prática de atividade física na terceira idade contribui para uma qualidade de vida desse público.

Palavras chave: Educação Física. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

In this monograph we report the importance of the benefits of physical education for the elderly. The practice of physical activity should be routine in the lives of all those who wish to have a better quality of life not only in the present time but also as a form of preventive gerontology to have a healthy aging. The research is based on searching and analyzing possible answers and / or solutions to the exposed problem: How important is physical activity for longevity? The general objective of this research is to analyze the benefits of physical activities for the elderly. As a result of the general objective, the following specific objectives were established: enumerating the benefits that physical exercise can bring to the elderly; understand how physical exercise can be an agent promoting a better quality of life for the elderly; seek to know the techniques that help in the accomplishment of physical activities by the group of the old age. The methodological approach was the bibliographical and field research based on the authors: Triviños (1987), Goldenberg (2003), Santarém (2012), Matsudo (2001) and others. This research concludes by emphasizing the importance of permanent attention in maintaining a healthy life in the third age so that one can have quality of life.

Key words: Physical Education. Third Age. Quality of Life.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1 CONTEXTUALIZANDO: ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE	14
2 COLETA DOS DADOS PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA	26
3 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA.....	29
CONCLUSÃO.....	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	

10

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população humana é um fato que pode ser observado em todos os países seja desenvolvido ou em desenvolvimento. Contudo, tal processo ocorre de maneira diferente para os indivíduos de cada nação. 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 tais cuidados 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, mas também como uma forma de gerontologia preventiva para ter um envelhecimento saudável.

A ciência já comprova que a saúde e a qualidade de vida da espécie humana pode ser ampliada, preservada e aperfeiçoada 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 do ramo 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 na acadêmica 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 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 ao idoso bem como as precauções que se deve em conta ao praticar atividade física.

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 ao idoso que mantenha 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.

Nessa perspectiva, a pesquisa quanto aos meios se caracteriza em bibliográfica, pois primeiramente buscou-se o embasamento teórico do tema com base em material publicado em livros, revistas, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público em geral.

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.

A pesquisa assume como estudo de caso, sendo exploratória, por sua vez, proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o explícito ou construindo hipóteses sobre ele através de principalmente do levantamento bibliográfico. Por ser um tipo de pesquisa muito específica, quase sempre ela assume a forma de um estudo de caso.

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

A abordagem do tratamento da coleta de dados do estudo de caso será quantitativa, pois requer o uso de recursos e técnicas de estatística, procurando traduzir em números os conhecimentos gerados pela pesquisadora. Entrevistados com questões fechadas, por exemplo: Qual sua área de atuação? (Saúde, Administração) Medir através de números. Por exemplo: Pesquisa de satisfação, insatisfeito, abstenção de opinarem, satisfeitos, entre outros.

A pesquisa está estrutura da seguinte forma: No capítulo 1 – (Contextualizando: A importância da atividade física na terceira idade), se faz um apanhado dos estudos já realizados enfatizando a importância de manter tais atividade após certa idade. No capítulo 2 – (Coleta dos dados para realização da

pesquisa), é realizado o relato da coleta dos dados que compõem a pesquisa. No capítulo 3 - (Análise dos resultados da pesquisa), realiza-se um relato do estudo elaborado e põr fim a conclusão do estudo.

1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

O perfil da população mundial, incluindo o de países em desenvolvimento como o Brasil, está mudando. O envelhecimento é um dos fenômenos que mais se evidencia nas sociedades atuais, onde a população idosa vem aumentando consideravelmente, apontando uma maior expectativa de vida. Conforme ressalta Kalache, Veras e Ramos (1987, p. 202)

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.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010), o Brasil vem passando por uma transformação no seu perfil demográfico destacando-se o aumento da expectativa de vida. Conforme dados da Organização das Nações Unidas, hoje já são aproximadamente 14 milhões de pessoas na faixa etária considerada terceira idade no mundo.

Neste contexto, o processo de envelhecimento, é demarcado por várias etapas no decorrer da vida; passando por diversas mudanças e transformações desde o nascimento até o envelhecimento. Tais etapas ou fases apresentam diferenças significativas na vida do indivíduo, que variam de pessoa para pessoa, devido a vários fatores.

Segundo, (MAZZEO et al, 1998, p. 30), “o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis como, por exemplo, genética, estilo de vida, doenças crônicas que interagem entre si.”

Portanto, como o envelhecimento envolve vários fatores, o mesmo, é percebido de formas diferentes no processo de envelhecer humano. Nesse processo de envelhecimento consideram-se alguns aspectos diferenciais que são os aspectos sobre os quais o envelhecimento influencia na vida do homem, que são os aspectos biológico, psicológico e sociológico. O que é comprovado por (STEGLICH, 1992, p. 35) quando afirma que “o processo de

envelhecimento envolve multidimensões que se inter-relacionam; entre as mais importantes estão os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e de ajustamento a novas situações de vida”.

Segundo Filho (2005, p. 21), que define tais aspectos da seguinte forma:

O aspecto biológico liga-se ao envelhecimento orgânico, 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.

Desta forma, o envelhecimento é um processo natural inerente a todo ser humano. Contudo, para algumas pessoas, esse fenômeno ocorre gradativamente, devido às mudanças que variam de indivíduo para indivíduo, de acordo com as suas particularidades. Contudo, a velhice é uma etapa vital que, atualmente vem sendo prolongada, mas, as limitações interferem na qualidade de vida do idoso em frente a alguns desafios, como a perda progressiva de aptidões físicas e capacidade funcional; aumentando o risco do sedentarismo, que limita a capacidade do idoso para realizar, com vigor, as suas atividades do quotidiano e colocam em maior vulnerabilidade a sua saúde e aptidão física.

Nesse sentido, a aptidão física é definida por Lima (2002), como sendo a capacidade funcional do indivíduo de executar uma determinada tarefa. Para o idoso, tal capacidade fica comprometida, o que puder ser caracterizado como o envelhecimento biológico, evidenciado por Guccione (2000), quando afirma que as alterações associadas à idade relacionadas a estruturas físicas e ao funcionamento do organismo e, que afetando a capacidade de sobrevivência da pessoa ou funcionamento são chamadas de envelhecimento biológico.

Nesse contexto, devido à vida menos ativa do idoso relacionada ao aumento da idade, ocorre uma perda na capacidade funcional e uma diminuição na prática de atividade física, ocasionando o surgimento de doenças que acarretam a deterioração do processo de envelhecimento, pondo em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade funcional.

A capacidade funcional foi definida por WENGER et al. (1984) e citado por UENO (1999, p. 60) como a capacidade de realizar as atividades da vida diária de forma independente. De acordo modo geral, o estado funcional pode ser definido

com a habilidade de desempenhar atividades da vida diária, o que leva o idoso a apresentar limitações.

Segundo, (BORGES E MOREIRA, 2009, p. 02), geralmente estas limitações resultam na dificuldade de execução das tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs).

Portanto, o processo de envelhecimento pode dificultar as tarefas que o idoso desempenha em sua vida, tornando os mesmos dependentes de outros indivíduos para que possam executar tais tarefas, que geralmente, desempenhavam com facilidade. Esta dependência acarreta ao idoso uma desvalorização e, possibilitando ainda, o surgimento de problemas psicológicos na vida do mesmo.

Para compreendermos quais estas atividades diárias que o idoso passa a sofrer para executar devido o processo de envelhecimento, evidencia-se a definição de Borges e Moreira (2009.p. 2).

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.

Verifica-se que tais atividades, fazem parte da vida do idoso e, às vezes, as mesmas estão comprometidas devido o processo de envelhecimento, onde os idosos apresentam suas limitações devido ao estilo de vida sedentário e outros fatores associados.

Contudo, atualmente tem-se observado pesquisas destacando a importância da apropriação e manutenção de hábitos saudáveis, bem como, da prática de exercício físico visando à melhoria da qualidade de vida, assim, é cada vez mais comum se advogar a prevenção de doenças crônico-degenerativas por meio da adoção de prática de exercício físico (BIAZUSSI, 2008).

Para entendermos um pouco mais sobre o exercício físico Caspersen, Powell, Christensen (1985), definem o exercício físico como toda atividade física planejada,

estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Nesse sentido o exercício físico é uma forma de combater o processo de envelhecimento e, contribuir para a qualidade de vida do idoso, para que os mesmos possam realizar tais atividades de maneira independente, bem como contribuindo para uma melhor qualidade e aumento da expectativa de vida do idoso. Ressalta-se ainda que pesquisas comprovam que pessoas praticantes de exercícios físicos acabam tendo gastos reduzidos com remédios para tratamento de doenças relacionadas à inatividade física ou sedentarismo (MATSUDO et al. 2002).

A inatividade física neste sentido é definida por (MALINA et al. 2009), sendo a mínima produção de movimento corporal diminuindo possíveis gastos energéticos. Assim, o idoso menos ativo acaba por diminuir suas capacidades físicas, o que segundo (BENEDETTI & PETROSKI, 1999), 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 crônico-degenerativas que, por si só, contribuem para o envelhecimento.

Tal panorama é apontado por (MONTEIRO & ALVES, 1995), quando afirma que esta perda de autonomia funcional decorrente da diminuição das capacidades físicas do idoso, se reflete em imagem corporal negativa e autoestima baixa, interferindo de forma negativa na qualidade de vida do mesmo.

A qualidade de vida neste sentido está relacionada segundo Cheik *et al.* (2003, p. 47), ao grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida em seus vários aspectos. Sendo assim, está deve ser compreendida segundo (VOSVICK *et al.*, 2003), como um conjunto harmonioso de satisfações que o indivíduo alcança no seu dia a dia, levando-se em consideração aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Nesta abordagem, são vários os componentes da condição física implicados nos modelos explicativos do envelhecimento e a incapacidade associada à idade, todos eles esses interferem diretamente na capacidade do indivíduo para realizar as atividades da vida cotidiana. Esta involução da capacidade funcional é inerente ao envelhecimento, ainda que o estilo de vida, o sedentarismo ou a doença possam acelerar o processo.

Dentre as alterações ocorridas nos idosos, uma das mais importantes é apontada por (NÓBREGA *et al.*, 1999, p. 209), como sendo as alterações no sistema musculoesquelético, onde, em torno dos 60 anos, é observada uma redução da força máxima muscular entre 30% e 40%. Observa-se um decréscimo no número e tamanho das fibras musculares, resultando em perda da massa muscular e posterior diminuição da força muscular máxima e endurece.

Essa perda de massa muscular é caracterizada como Sarcopenia, definida por (Evans, 1995, p. 8) como perda progressiva de massa e função muscular que ocorre com o envelhecimento, é uma condição com grande prevalência no idoso, que tem um efeito devastador na sua qualidade de vida e, em última análise, na sua sobrevivência. Está na base do desenvolvimento da fragilidade, no aumento da probabilidade de quedas e na incapacidade de desenvolver atividade da vida diária (AVD's).

Reforça neste sentido (ROSENBERG, 1997, citado por MARCELL, 2003), que indivíduos acima dos 60 anos perdem muito de sua capacidade funcional, devido à perda da massa muscular (sarcopenia), em particular, das fibras tipo II (o que nos idosos torna-se mais um fator de dificuldade para a mobilidade e a manutenção de suas atividades diárias. Essas fibras são substituídas por gordura e tecido conjuntivo e, desse modo, esta perda seletiva favorecerá a diminuição de força e potência.

De modo geral, a perda de massa muscular é um dos aspectos ocasionados pelo envelhecimento e, que pode afetar a capacidade funcional do idoso, prejudicando sua força, equilíbrio, ocasionando quedas e, comprometendo sua saúde. Pesquisas relatam que a preservação da massa magra e a prevenção de ganho de gordura são medidas importantes para a manutenção da força muscular em idosos. Isso pode ajudar a prevenir quedas e melhorar a autonomia funcional, proporcionando maior segurança para a realização dos movimentos diários e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida (CRESS; MEYER 2003; De VITO *et al.*, 2003; ANTON *et al.*, 2004). Pois, as quedas estão presentes na vida da maioria dos idosos. Sua ocorrência gera uma série de fatores que implicam a uma desmotivação e insegurança. A busca pela qualidade de vida está cada vez mais presente em nossas vidas, à segurança e independência do idoso são

fundamentais para que ele possa realizar suas atividades de maneira tranquila e sadia.

Verifica-se então, que devido à perda de massa muscular e diminuição de força possibilita maior ocorrência de quedas, o que além de comprometer a saúde do idoso, geram insegurança para o mesmo. Segundo, (RIBEIRO, 2008, p. 40) o mesmo define as quedas como:

“Como um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior a posição inicial, sendo incapaz de haver uma correção em tempo hábil, sendo determinada por circunstâncias multifatoriais que compreendem a instabilidade. Tal fato, além de comprometer a capacidade funcional do idoso, pode ainda, acarretar sérios acidentes para o idoso, causando lesões e insegurança na realização das tarefas cotidianas.”

Portanto, nota-se que as quedas em idosos são indicadas em pesquisas como uma grande causa de morbidade e mortalidade; as mesmas, estão associadas a alguns fatores como, por exemplo, a falta de força e equilíbrio, acometidas em uma das esferas pela sarcopenia, a perda de massa muscular, ocasionada pelo envelhecimento.

Conforme aponta Aragão (2004, p. 40):

A queda é a falta de equilíbrio ou instabilidade de capacidade para corrigir o deslocamento do corpo, durante seu movimento no espaço, acarretando o risco de queda, que não é simples definir o que realmente leva a uma queda. Elas nem sempre resultam em contato súbito e violento com o piso ou com a mobília. São às vezes precedidas por movimentos vacilantes, agarrando-se a pessoa nos móveis ou contra a parede, antes de cair ao chão. Outras vezes, o indivíduo acaba deitado no piso ou no solo de maneira lenta, mas incontrolável.

Contudo, vários são os fatores que levam o idoso as quedas, conforme evidencia (SILVA et al, 2008), as causas que provocam as quedas são múltiplas e podem ser agrupada em fatores intrínsecos e extrínsecos.

Nesse sentido, Menezes e Bachion (2008, p. 14) evidencia os fatores intrínsecos como:

“Os fatores intrínsecos são as alterações fisiológicas pelas quais o idoso passa, condições patológicas e efeitos adversos de medicações ou uso concomitante de medicamentos. Entre eles destacam-se: perda de força, fraqueza muscular, instabilidade

postural, hipotensão ortostática, sistema nervoso, doença cérebro vascular e neurológica, demência, hipertensão arterial, uso de medicamentos, dentre outros.

Assim, o risco de cair aumenta com o acúmulo desses fatores resultando que as quedas possam ser o efeito acumulado de múltiplas debilidades, mas, de modo geral, compromete a capacidade física do idoso.

Segundo Mcardle (2003):

A capacidade física cresce rapidamente durante a infância e atinge seu máximo entre o final da adolescência e os 30 anos. A partir daí a capacidade funcional declina progressivamente acompanhada ao estilo de vida apresentado. Os exercícios físicos têm a capacidade de contrabalancear os efeitos típicos da velhice, e o foco estará voltado em um futuro próximo em deixar as doenças como um alvo da velhice e sim a uma vida mais tranquila e saudável em busca do máximo em que ela nos tem a oferecer.

Neste contexto, o exercício físico contribui de maneira fundamental para a manutenção da independência e se constitui em um dos mais importantes fatores de qualidade de vida na terceira idade. E, portanto, apresenta-se como uma aliada ao idoso, conforme aponta (BORGES E MOREIRA, 2009. p. 2).

A o exercício físico aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade.

Nesse sentido, a prática regular de exercício físico possibilita uma contribuição na manutenção de bons níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs em idosos. Assim, a mesma tem sido considerada um importante componente de um estilo de vida saudável, devido particularmente a sua associação com diversos benefícios para a saúde do idoso, aparecendo como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes.

Portanto, o exercício físico é um dos fatores que proporcionam ao idoso uma melhora qualidade de vida e o possibilitam realizar todas as suas atividades de vida diária de maneira mais autônoma e independente. Pessoas sedentárias apresentam

uma série de problemas, não só pela idade, mas sim pelo desuso de suas funções fisiológicas. A manutenção do corpo humano é fundamental para uma maior expectativa de vida.

Contudo, o processo de envelhecimento envolve vários fatores, conforme definido segundo, (MAZZEO et al, 1998) como:

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis como, por exemplo, genética, estilo de vida, doenças crônicas que interagem entre si. A participação em atividade física regular (exercícios aeróbicos e de força) fornece várias respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável, nestas questões influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade.

Desta forma, fica evidente para alcançarmos uma determinada idade de maneira saudável, é necessidade que o exercício físico seja incluído na vida do idoso, sendo parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde, devido às evidências epidemiológicas que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Pois, não se pode pensar hoje em dia, em prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, inclua-se o exercício físico.

Segundo (GUISELINI, 2011, p. 56), referindo ao exercício na terceira idade, o mesmo aponta que:

A boa notícia é que a maioria das pesquisas indica que o exercício diário pode reduzir ou tornar mais lento o aparecimento de efeitos do processo de envelhecimento. As pessoas que se movimentam bastante envelhecem cronologicamente como qualquer outra, mas é visível a diferença dessas pessoas quando comparadas a sedentárias. A aparência física tende a ser melhor, pois a perda da massa muscular é menor e a quantidade de gordura tende a ser menor. Agilidade, a coordenação motora, a disposição para o trabalho e até o humor é bem melhor entre idosos ativos.

Esses estudos nos mostram com clareza que exercícios físicos leves e moderadas, realizadas regularmente, geram grandes benefícios para o Idoso, tendo

em vista que, várias pesquisas comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela apresenta. 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 (ANDEOTTI, 1999, pg. 15).

Nesse sentido (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001, p. 15) afirmam que “a inserção do idoso em programas de exercício físico resulta em maior capacidade de autonomia, o que, por sua vez, pode melhorar a qualidade de vida”. Pois, apesar de tantas modificações que ocorrem em decorrência do processo de envelhecimento, as mesmas, não impossibilitam o idoso da prática regular de exercícios. Contudo, tal prática deve ser realizada com alguns cuidados, para que sua realização ao invés de trazer benefícios, não traga efeitos prejudiciais ao idoso.

Segundo, (BITTENCOURT, 1986, p.14):

Os principais cuidados devem ser adotados durante o planejamento do programa de exercícios que será aplicado. Os exercícios são escolhidos conforme qualquer outro indivíduo, eles serão selecionados de acordo com a necessidade que idoso apresenta em melhoria da qualidade de vida, traçando os objetivos a serem alcançados, escolhendo através deste, quais serão os exercícios priorizados, dando ênfase à musculatura deficitária, trabalhando as demais, de forma a diminuir os sintomas dos processos do envelhecimento.

Desta forma, percebe-se que a prática do exercício tem influência na qualidade de vida do idoso, trazendo inúmeros benefícios ao mesmo, mas que sua realização deve ser feita de modo cauteloso e planejado. Ressaltando que tal prática deve ser associada a hábitos saudáveis e, uma dieta balanceada e equilibrada, pode retardar os declínios ocorridos com o envelhecimento.

Nessa abordagem, considerando que a qualidade de vida está associada à condição do idoso para conseguir realizar os esforços da vida diária. E, o sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físico presente fortemente nos indivíduos da Terceira Idade, leva à diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, comprometendo as condições físicas dos idosos de realizarem tais tarefas. Portanto, os mesmos devem se preocupar com a maneira com que vão

envelhecer, para que possam manter condições físicas consideráveis, se conscientizando-se que a velhice deve ser vivida com qualidade, que pode ser obtida dentro um dos fatores com a prática de exercícios físicos. Pois, viver essa velhice de maneira mais saudável, além de proporcionar um aumento da expectativa de vida, contribui para que o idoso possa ainda fazer suas realizações de vida. Conforme aponta Matsudo (2000, p. 20):

O aumento da expectativa de vida proporciona às pessoas um maior período de tempo para sintetizar e culminar a realização de seus projetos de vida, entretanto para que isso ocorra, é necessário que a velhice seja vivida com qualidade.

Para que essa velhice supracitada, seja vivida com qualidade, é necessário que o Idoso previne seu envelhecimento associando vários fatores e, o exercício físico é um deste fatores indispensáveis a manutenção da qualidade de vida do idoso.

Contudo, Santarém (2012, p 49), aponta que:

As pessoas idosas geralmente apresentam um comportamento menos ativo do que o recomendado, levando a consequências físicas e fisiológicas que prejudicam a sua capacidade funcional, tais como o pouco equilíbrio, fatigabilidade crescente, pouca coordenação neuromuscular e pequeno nível de força. A atividade física pode prevenir e até mesmo reverter tais efeitos, produzindo uma melhoria significativa na qualidade de vida do idoso.

Do modo geral, os benefícios físicos obtidos pela prática de exercício físico, podem ser evidenciados como: Aumento de força muscular; equilíbrio, coordenação motora, maior estabilidade, entre outros. Portanto, tais aspectos contribuem para a capacidade funcional que o idoso tem para realizar as atividades do cotidiano, tornando-os mais independentes e, conseqüentemente melhorando a execução das tarefas do dia a dia.

Conforme, evidencia Santarém (2012, p. 50):

Do ponto de vista da independência funcional para o idoso este fato é de fundamental importância, pois os esforços da vida diária passam a ser mais facilmente superados, exigindo menor grau de esforço muscular e, conseqüentemente, induzindo menores alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca.

Desta forma, entende-se que existe um consenso literário apontando que o exercício físico direcionada para a Terceira Idade contribui em inúmeros fatores na vida do idoso, como a melhora da força, equilíbrio, coordenação motora, para um envelhecimento mais saudável, para a disposição das atividades da vida diária e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida do idoso. Portanto, a participação em um programa de exercícios físicos regular se faz necessária para reduzir/prevenir um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento e contribuir para manutenção de um estilo de vida mais saudável na Terceira Idade.

2. COLETA DOS DADOS PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Este capítulo dedica-se a apresentação da coleta dos dados que compõem a pesquisa; onde são descritas informações sobre os participantes, a descrição dos instrumentos utilizados para a obtenção dos dados e os procedimentos adotados no decorrer da investigação. Além disso, apresenta-se os instrumentos de pesquisa utilizada para análise das ferramentas aplicadas em relação aos benefícios nas capacidades físicas decorrentes da prática regular de Atividade Física na Terceira Idade, na percepção dos praticantes.

O presente estudo apresenta em sua metodologia, uma pesquisa descritiva com o método de estudo de caso. Isto porque permitirá ao pesquisador observar, analisar, registrar dados e, identificar se a prática regular de atividade física traz benefícios na Terceira Idade.

A abordagem utilizada é a pesquisa qualitativa, com abordagem interpretativa dos dados obtidos, onde o papel do pesquisador serviu como interpretador da realidade imersa no contexto e, a perspectiva interpretativa de condução da pesquisa.

Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 291), os mesmos definem abordagem qualitativa como:

Um método de investigação que procura descrever e analisar experiências complexas. Partilha semelhanças com os métodos de relações humanas na medida em que, como parte do processo de coleta de dados, devemos escutar corretamente, colocar questões pertinentes e observar detalhes.

Nesta perspectiva, considera-se esta abordagem a que melhor se adapta à investigação analisada nesta pesquisa.

Para análise do método de estudo de caso, a coleta dos dados a serem realizados envolvem diferentes processo instrumentos de levantamento de dados. Assim, a coleta de dados será obtida através de observação, questionário e, entrevista aplicada aos participantes. Onde, a autorização para a coleta de tais dados, ocorreu mediante autorização dos participantes da pesquisa.

O tipo de observação utilizada foi a livre, onde o pesquisador construí sua estrutura durante o processo de pesquisa.

O questionário é um instrumento de coleta de dados a ser respondido pelos participantes para obtenção de informações necessárias, o mesmo será composto de 08 (oito) questões abertas e fechadas que serão respondidas pelos participantes da pesquisa.

A entrevista possibilita maior aprofundamento nas questões investigadas. As mesmas são padronizadas e, podem ser caracterizadas como entrevistas estrutura ou fechada e semiestruturadas ou fechada. Na entrevista estruturada o pesquisador não possui flexibilidade para acrescentar outras informações. Já na entrevista semiestruturada, o pesquisador tem flexibilidade para questionamentos em relação ao tema abordado. As mesmas serão compostas de 10 (dez) questões.

Para Triviños (1987, p. 146) a entrevista semiestruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa.

Segundo Goldenberg (2003), as entrevistas padronizadas são compostas de perguntas que podem ser fechadas e abertas, nas perguntas fechadas “as respostas estão limitadas às alternativas fechadas”, já nas abertas “o pesquisado fala ou escreve livremente sobre o tema que lhe é proposto” (p. 86).

Sob esta perspectiva, a entrevista que possibilitará a coleta dos dados terá característica aberta, onde a pesquisadora irá indagar quais os benefícios que o programa de atividade física para terceira idade proporcionou na vida dos participantes e, o que mudou em sua vida cotidiana com a prática do mesmo.

De toda essa variedade de dados, procuraremos analisar as respostas diretamente com a pergunta diretriz, onde os dados serão tabulados através de tabelas e gráficos e, as análises realizadas nesta pesquisa.

Os participantes desta presente pesquisa são 04 (quatro) sujeitos da Terceira Idade que praticam exercícios físicos regularmente. A faixa etária dos mesmos varia de 60 a 75 anos; quanto ao gênero, 02 (dois) são do sexo masculino e 02 (dois) são do sexo feminino.

A pesquisa foi realizada em São Miguel do Tapuio que é um município brasileiro do Estado do Piauí que tem sua principal atividade econômica ligada ao comércio, é uma cidade pequena no interior do estado segundo o IBGE censo de 2010 sua população é de 18.134 habitantes.

3. ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA

Este capítulo dedica-se a apresentação da análise e discussão dos dados obtidos, em relação aos instrumentos aplicados aos participantes da pesquisa sobre os benefícios da prática de atividade física para a terceira idade realizado no município de São Miguel do Tapuio em 2022.

Apresenta-se a seguir as perguntas do referido questionário assim como as respostas a ele dadas pelos diferentes participantes tecendo uma análise interpretativa. Para preservar a identidade dos participantes resolveu-se utilizar no decorrer da pesquisa os termos: Entrevistado 1, Entrevistado 2, Entrevistado 3 e Entrevistado 4.

Para a primeira pergunta do questionário indagou-se há quanto tempo o participante da pesquisa pratica atividade física regularmente?

Pelas respostas obtidas pelos entrevistados foi possível observar que todos os participantes praticam alguma atividade física regularmente a pelo menos seis meses, uns por indicação médica, outros voluntariamente mesmo, alguns relatando até mais de 01 (um) ano, o que indica que os mesmos mantêm uma vida mais ativa que a maioria dos idosos no Brasil, bem como, se preocupam com sua qualidade de vida.

A segunda pergunta foi assim formulada: Seu condicionamento físico melhorou com a prática de exercícios?

Pelas respostas que se obteve foi possível observar que os participantes investigados; todos afirmaram que seu condicionamento físico melhorou com a prática de exercícios. Logo, pode-se considerar que conforme os estudos já apresentados neste trabalho, que tal prática contribui para melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Na terceira investigou-se o equilíbrio do corpo melhorou com a prática de exercícios físicos?

Dos participantes investigados, todos afirmaram que seu equilíbrio melhorou com a prática de exercícios físicos. Portanto, verifica-se novamente, que conforme a literatura, tal prática também contribui para melhorar a qualidade de vida de tal faixa etária da população.

Prosseguindo com as investigações a quarta pergunta foi assim formulada: O Senhor (a) sentiu redução de dores físicas com a prática de exercícios físicos?

Analisando as respostas obtidas foi possível observar que dos participantes investigados; todos afirmaram que suas dores físicas melhoraram com a prática de exercícios físicos. Portanto, verifica-se que a prática de exercícios físicos também contribui para redução de dores no idoso, o que promove consideravelmente uma melhora em sua qualidade de vida.

A quinta pergunta foi assim formulada: O Senhor (a) já sofreu alguma queda? Dos participantes investigados; 03 (três) afirma não terem sofrido nenhuma queda, apenas 01 (uma) participante afirma ter sofrido alguma queda.

Desta forma, nota-se que existe a incidência de quedas nessa idade e, isso pode ocorrer devido a vários fatores que podem estar relacionados ao processo de envelhecimento.

A sexta pergunta foi assim formulada: O Senhor (a) já teve algum acidente relacionado a falta de força e/ou equilíbrio?

Mediante as respostas obtidas foi possível observar que dos participantes investigados; 03 (três) afirmaram não terem sofrido nenhuma queda relacionada a estes fatores, como mencionado na questão anterior, apenas 01 (um) participante do sexo feminino afirma ter sim sofrido alguma queda relacionada a falta de força e/equilíbrio. Podemos verificar isso nas palavras da participante (Entrevistada 1): *“Cai ao realizar atividades domésticas, perdi a força me desequilibrei e cai, sempre perdia a força antes de fazer atividade física, agora, melhorou muito. Hoje é difícil eu cair”*.

Nota-se que está participante embora evidenciar que caiu devido à falta de força e equilíbrio, relata que a atividade física seria a responsável pela melhora de sua força e, conseqüentemente, melhora de sua capacidade funcional, o que ajuda a mesma a não sofrer as quedas que sofria devido a estes fatores gerados pelo envelhecimento.

Considerando assim, que as quedas são um risco para o idoso, pode-se afirmar que a prática de exercícios físicos pode combatê-la, pois, através dela se pode trabalhar as atividades que melhorem a capacidade funcional do idoso que acaba apresentando mais força e equilíbrio no seu dia a dia.

Dando continuidade à pesquisa, a sétima pergunta foi assim formulada: A prática de exercícios físicos melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano, também descritas como atividades da vida diária (AVDs), tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer e; as atividades

instrumentais da vida diária (AIVDs), tais como: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte?

Em análise as respostas obtidas, há uma unanimidade entre os participantes, pois, todos afirmaram que a prática de exercícios físicos melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano; tanto em relação as atividades da vida diária (AVDs), tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer e; as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), tais como: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte.

Pode-se comprovar isso nas palavras da participante Entrevistada 2 que relatou:

“Todas estas atividades do cotidiano melhoraram depois que comecei a fazer praticar exercícios, sou outra pessoa bem mais disposta e, não sinto mais dores”. (Entrevistas 2, 2021)

Colaborando com as palavras das entrevistas 2, o entrevistado 3 relata:

“Todas estas capacidades funcionais melhoraram, antigamente, sentia muita fraqueza, não tinha muita força e, sentia muitas dores no corpo. Hoje isso não existe mais, me sinto jovem novamente e, sou mais independente”. (Entrevistado 3, 2021)

Comprova-se pelas palavras destes participantes que a prática de exercícios físicos melhorou a capacidade funcional do idoso para realizar tarefas do cotidiano e, isso pode contribuir significativamente para qualidade de vida dos mesmos, pois, além de executar tais tarefas cotidianos de maneira mais fácil, com menos dores e com mais disposição, ainda se sentem mais autônomos e independentes, o que conseqüentemente contribuir para aumentar a autoestima do idoso que se sente mais feliz, conforme evidencia o participante (Entrevistado 4):

“Todas estas atividades do dia a dia melhoraram depois que passei a fazer exercícios, hoje faço tudo de maneira mais disposta e mais feliz.” (Entrevistado 4, 2021)

A oitava pergunta foi assim formulada: Quais os benefícios que o Senhor (a) notou em sua vida ao passar a praticar atividades físicas? O que mudou?

Considerando a análise das respostas obtidas, foi possível observar que todos os participantes relataram apresentar benefícios e mudanças decorrentes da prática de exercícios físicos, dentre elas as mais citadas foram: melhora da força e equilíbrio, redução de dores, redução do uso de medicamentos, mais disposição, melhora da capacidade funcional para realizar atividades do cotidiano, mais independência, mais alegria, melhora no humor, na autoestima, dentre outras. Em síntese, os participantes afirmam que suas vidas foram transformadas ao praticarem os exercícios físicos e que agora se sentem mais felizes, conforme se pode verificar nas palavras dos entrevistados: “Força, equilíbrio, humor, relação social, autoestima, alegria, animo, disposição, tudo melhorou”. (Entrevistada 1, 2021)

Já a Entrevistado 3 relatou:

“Primeiro os Benefícios físicos, minha força melhorou, disposição, sinto menos dores, sou mais independente. Segundo, sinto menos solidão, pois conversei e me diverti. Minha vida é outra, tudo mudou, sou mais feliz”. (2021)

A Entrevistada 2, fez o seguinte relato:

“É difícil falar dos benefícios, pois, são tantos que ficaria aqui a semana inteira falando, mas, tudo melhorou. Meu físico melhorou, perdi uns quilinhos, hoje me sinto uma pessoa mais jovem, não me canso fácil e, raramente, sinto as dores que sentia, me sinto uma criança novamente. Minha autoestima também melhorou, conheci pessoas, hoje amigos, sou mais alegre, mais bem-humorada e, muito mais feliz. Atividade física transformou minha vida, me fez renascer e reviver novamente, e, por isso o conselho que deixo é para os idosos começarem a praticar alguma atividade física, pois, a nossa qualidade de vida fica melhor e, a gente se sente mais útil e feliz”. (2021)

Neste contexto, fica evidente que a prática de atividade física contribui para melhoria de aspectos físicos como a força, equilíbrio, redução de dores e, melhora da aptidão física e capacidade funcional do idoso, bem como, de outros benefícios psicológicos e sociais apresentados anteriormente. E, portanto, a mesma influência significativamente na melhoria da qualidade de vida dos mesmos.

Na nona pergunta foi perguntado: O que levou o Senhor (a) a praticar atividade física?

Considerando a análise das respostas obtidas com os entrevistados, foi possível observar que os 04 (quatro) participantes afirmam que a motivação para praticar atividade física está relacionada com: a busca pela redução de dores, o incentivo dos (a) amigos (a) que faziam e sentiam as melhoras, a busca por melhorar o condicionamento físico, entre outros. Conforme podemos observar na fala da participante (Entrevistada 1) que relata:

“...Quando eu faço alguma atividade física tiro um peso das minhas costas, a gente fica mais aliviada, mais feliz, porque está se movimentando, a gente sente mais saúde, mais saudável fisicamente... Eu não gosto nem de ficar sem fazer, o dia que eu não faço parece que faz um ano que eu não fiz” (Entrevistada A, 2021)

Neste contexto, nota-se que a motivação para a prática de exercícios físicos para estes participantes está relacionada com a busca de uma melhor qualidade de vida dos mesmos e, que com tais práticas eles tem alcançado essa melhor qualidade de vida mediante as atividades realizadas.

Por último a décima pergunta foi assim formulada: Quais os benefícios que a prática de atividade física proporcionaram na sua vida e, o que mudou no seu cotidiano com a prática das mesmas?

Mediante a análise das respostas obtidas, foi possível observar que: os 04 (quatro) participantes entrevistados apontam vários benefícios físicos, como por exemplo: melhora da força, equilíbrio, disposição, redução de dores, melhor condicionamento físico para fazer as atividades da vida diária, bem como, benefícios psicológicos e sociais.

Neste contexto, podemos verificar que são inúmeros os benefícios promovidos pela prática do exercício físico e, a importância que os mesmos promovem na vida do idoso, conforme evidencia a participante (Entrevistada 2), a seguir:

“...eu estou amando o meu novo estilo de vida, só senti melhoras no meu dia a dia ao realizar minhas atividades, sinto-me rejuvenescida.” (Entrevistada B, 2021)

Tais palavras registram o significado da prática de exercícios físicos na vida dos idosos, que como já mencionado diversas vezes anteriormente, ajuda os mesmos a alcançarem uma melhor qualidade de vida.

Desta forma, mediante a observação e, análise dos questionários e entrevistas, fica mais uma vez comprovado nesta pesquisa que a prática de atividade física destes idosos, contribui para melhora de aspectos físicos como a força, equilíbrio, redução de dores e, melhora da aptidão física e capacidade funcional do idoso, bem como, de outros benefícios psicológicos e sociais já mencionados. E, portanto, a mesma influência significativamente na melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo desenvolvido sobre os benefícios da Educação Física para a terceira idade, a fim de compreender tais benefícios na vida do grupo populacional conhecido como terceira idade. Esse estudo foi importante para que a pesquisadora 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 e com o acompanhamento dos participantes da pesquisa que a prática de atividade física de fato pode realmente auxiliar na qualidade de vida dos indivíduos que a praticam regularmente, e aliada a hábitos saudáveis como: alimentação balanceada, visitas regulares ao médico, evitar vícios como bebida e tabaco se alcança a tão sonhada longevidade.

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 a pesquisadora 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 para os idosos, uma vez que a expectativa de vida tem aumentado nos últimos anos e, conseqüentemente, o aumento do número de idosos, na população mundial.

Nesse sentido, tornou-se possível concluir que todos os objetivos específicos foram alcançados. Quanto aos 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”, a pesquisadora compreendeu que são inúmeros os benefícios, como pode ser comprovado nas falas dos entrevistados no capítulo que trata dos resultados da pesquisa.

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 da autora, pois oportunizou uma análise mais apurada das técnicas de pesquisa.

Pode-se dizer que 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 ao idoso bem como as precauções que se deve 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. E com a prática de exercício físico comprovou-se que está pode ajudar significativamente ao idoso que mantenha o tônus muscular, a boa circulação sanguínea promovendo assim o bom envelhecimento.

Verificou-se, que devido à perda de massa muscular e diminuição de força possibilita maior ocorrência de quedas, o que além de comprometer a saúde do idoso, geram insegurança para o mesmo, porém, com a prática de atividade física comprovou-se que isto pode ser retardado e/ou amenizado conforme relato dos participantes da pesquisa.

Portanto, concluiu-se que o exercício físico é um dos fatores que proporcionam ao idoso uma melhora na qualidade de vida e o possibilitam realizar todas as suas atividades de vida diária de maneira mais autônoma e independente. Pessoas sedentárias apresentam uma série de problemas, não só pela idade, mas sim pelo desuso de suas funções fisiológicas. A manutenção do corpo humano é fundamental para uma maior expectativa de vida.

Por fim, encerra-se esta pesquisa salientando a importância da permanente atenção no que se refere a manter uma vida saudável na terceira idade para que se possa ter qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Andressa Carla. **Qual é a importância da atividade física para o nosso dia a dia.** Portal Cantu. 2012. Disponível em: < <http://portalcantu.com.br/colunistas-do-portal-cantu-parana/item/270-qual-%C3%A9-a-import%C3%A2ncia-da-atividade-f%C3%ADsica-para-o-nosso-dia-a-dia>>. Acesso em: 02 de janeiro de 2022.
- 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 Doenças e do Estado Cognitivo sobre os Episódios de Quedas, em uma População Parkinsoniana.** Revista FisiBrasil. São Paulo, n.67, Setembro/Outubro, 2004.
- 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.
- 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: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários.** Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009. Disponível em: <http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf>. Acessado em: 03 de fevereiro de 2022.
- 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.
- CHEIK, N. C; REIS, I. T; HEREDIA, R. A. G; VENTURA, M. L; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K.; MELLO, M. T. **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: < <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acessado em: 06 de fevereiro de 2022.
- EVANS, W. **O que é Sarcopenia?** Revistas de gerontologia - Ciências biológicas e ciências médicas. 1995.
- FILHO, W. J. **Envelhecimento e atendimento domiciliares.** In: DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; DIOGO, Maria José D' Elboux. Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico. São Paulo, 2005.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**. 7ª. ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

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

GUISELINI, M. **Vida de Personal: Exercício físico e envelhecimento saudável**. Rev. Bras. Muscle in form. São Paulo 7ª ed. 2013.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tendências Demográficas**. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2013/08/1333690-idosos-serao-14-da-populacao-no-ano-de-2060-aponta-o-ibge.shtml>>. Acesso: 03 de dez. 2017.

KALACHE, A., VERAS, R. P., RAMOS, L. R. **O envelhecimento da população mundial um desafio novo**. São Paulo. 1987.

LIMA, Dartel Ferrari de. **Dicionário de esportes**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

MALINA, R. M. BOUCHARD, C. BAR-OR, O. **Crescimento somático**. In: **Crescimento, maturação e atividade física**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2009.

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.

_____, S.M. ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.R.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.6, n.2, p.5-18, 2001.

MAZZEO, R. S. et. at. **Exercício e atividade física para pessoas idosas**. Rev. Brasileira de Ativ. Física & Saúde., v.3, p. 48-78, n.1, 1998.

MCARDLE, W, D; KATCH, F, I; KATCH, V, L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MENEZES L, BACHION M. **Estudo da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas, em idosos institucionalizados**. Ciência e Saúde Col. 2008.

MONTEIRO, M. F. G.; ALVES, M. I. C. **Aspectos demográficos da população idosa no Brasil**. In. VERAS, R. P. **Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro: Relume Dumará. UNATI – UFRJ, 1995.

NÓBREGA, A. C. L. et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 6, p. 207-211, nov./dez. 1999.

RIBEIRO, F. **Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados**. Revista Port Cien Desp, 9 (1), 36-42. 2009.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades**. 1ª. Ed. Editora Manole Ltda. São Paulo. 2012.

SILVA, Andressa da et al. **Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos**. Revista brasileira medicina do esporte. São Paulo, vol.14, n-2, p.88-93, Mar/Abr de 2008.

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

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VOSVICK, M., KOOPMAN, C., GORE-FELTON, C., THORESEN, C., KRUMBOLTZ, J., SPIEGEL D. **Relacionamento da Qualidade de Vida Funcional com estratégias para lidar com o Estresse da Vida com HIV/AIDS**. Psychosomatics. 44:51-58, 2003.

WENGER, N. K., MATTSON, M. E., FURBERG, C. D., ELISON, J. **Avaliação da qualidade de vida em ensaios clínicos de terapias cardiovasculares**. v. 54, n. 7, p. 908-913, 1984.

ANEXOS

FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PESQUISA: OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE
ACADÊMICA: JACÉLIA PEREIRA RIBEIRO

ENTREVISTA

Prezada Senhora e/ou Senhorita,

Com o objetivo de investigar e analisar os benéficos da prática de atividades físicas para a terceira idade, solicitamos-lhe a gentileza de responder a entrevista a seguir.

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

QUESTIONÁRIO

1. Há quanto tempo pratica atividade física regularmente?

() 06 meses () 01 ano () Mais de 01 ano

2. Seu condicionamento físico melhorou com a prática de exercícios?

Sim () Não ()

Como?

3. O equilíbrio do corpo melhorou com a prática de exercícios físicos?

Sim () Não ()

4. O Senhor (a) sentiu redução de dores físicas com a prática de exercícios físicos?

Sim () Não ()

5. O Senhor (a) já sofreu alguma queda?

Sim () Não ()

6. O Senhor (a) já teve algum acidente relacionado a falta de força e/ou equilíbrio?

Sim () Não ()

7. A prática de exercícios físicos melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano, também descritas como atividades da vida diária (AVDs), tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer e; as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), tais como: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte?

Sim () Não () Mencione quais: _____

8. Quais os benefícios que o Senhor (a) notou em sua vida ao passar a praticar atividades físicas? O que mudou?

9. O que levou o Senhor (a) a praticar atividade física?

10. Quais os benefícios que a prática de atividade física proporcionaram na sua vida e, o que mudou no seu cotidiano com a prática das mesmas?