



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

EZEQUIAS ROSA DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
PARA A TERCEIRA IDADE**

ARIQUEMES – RO
2016

Ezequias Rosa da Silva

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), como requisito parcial à obtenção do grau de licenciatura em Educação Física.

Profº. Orientador: Osvaldo Homero Garcia

ARIQUEMES – RO

2016

Ezequias Rosa da Silva

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A
TERCEIRA IDADE**

COMISSÃO EXAMINADORA

Professor Orientador Esp.: Osvaldo Homero G. Cordero
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Professor Membro da Banca - Esp. Jéssica C. dos Santos
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Professor Membro da Banca - Esp. Rafael Alves Pereira
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes 22 de junho 2016

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida;

A família que me apoio nas horas mais difíceis;

**Aos mestres que com sabedoria contribuirão para
aquisição do saber;**

**Aos acadêmicos pelo período de convivências e
companheirismo.**

Toda ação humana,

Quer se torne positiva ou negativa,

Precisa depender de motivação.

(Dalai Lama)

RESUMO

Este estudo caracterizou-se por uma minuciosa revisão bibliográfica, que tem como objetivo discorrer sobre importância dos “exercícios físicos para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida em pessoas na terceira idade”, identificando que os exercícios físicos é um fator fundamental para alcançar um bom desenvolvimento para as pessoas, por isso deve ser equilibrado, para que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e garanta um bom resultado para o desenvolvimento das atividades diárias..Notificando também que o professor de Educação Física tem um papel fundamental no acompanhamentos, uma vez que com a diminuição das atividades diárias, devido a modernidade de muitos aparelhos eletroeletrônicos, e correria das pessoas em trabalha mais horas por dia, cada vez menos se pratica atividades com ideologia de gasto calórico, promovendo algo para o melhoramento do corpo. A atividade física planejada é estruturada com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico, classificada como exercício físico, assume o papel de aumentar o consumo energético diário do indivíduo, sendo necessária uma alimentação saudável.

Palavras chave: Terceira idade, exercícios físicos, atividades físicas.

RESUMEN

Este estudio se caracteriza por una revisión exhaustiva de la literatura, que tiene como objetivo discutir la importancia de "ejercicio físico para desarrollar una mejor calidad de vida para las personas de la tercera edad", identificando que el ejercicio es un factor clave para lograr un buen desarrollo de las personas, por lo que debe ser equilibrado para que el cuerpo realice todas sus funciones adecuadamente y garantizar un buen resultado para el desarrollo de las actividades diarias.

También notifica al maestro de educación física tiene un papel fundamental en el seguimiento, al igual que con la reducción de las actividades diarias debido a la modernidad de muchos dispositivos electrónicos, y la avalancha de gente que trabajan más horas por día, menos actividades practicantes con la ideología del gasto calórico, la promoción de algo de mejora del cuerpo. La actividad física planificada está estructurada con el propósito de mejorar o mantener la condición física, que se clasifica como el ejercicio, asume el papel de aumentar el consumo diario de energía del individuo, una dieta saludable es necesario.

Palabras clave: Tercera edad, ejercicio, actividades físicas.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
2 OBJETIVO.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3 METODOLOGIA.....	12
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL.....	13
4.2 ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS.....	15
4.3 ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.....	16
4.4 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO.....	17
4.5 O EXERCÍCIO E A TERCEIRA IDADE.....	20
5 ESTATUTO DO IDOSO E AS PRINCIPAIS LEIS DE PROTEÇÃO.....	21
CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

INTRODUÇÃO

Devido ao crescimento populacional do idoso a procura de atividade física aumentou gradualmente nos últimos anos. Estudos determinam que a atividade física na terceira idade proporcione muitos benefícios, melhor qualidade de vida, na parte física e emocional oferecendo às pessoas uma vida com mais desenvoltura e qualidade.

Normalmente “a velhice está ligada às modificações do corpo, com o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, com o andar mais lento, diminuições das capacidades auditivas e visuais, o corpo frágil”. (SMIERO et. AL, 2012, P. 11). E assim com o propósito de melhoramento dos movimentos do corpo, e uma vida mais satisfatória cada vez mais as pessoas procuram fazer exercícios físicos para uma melhor qualidade de vida.

Os sedentários, obesos, não obesos, idosos ou simplesmente aqueles que fazem exercícios físicos só aos fins de semana, buscam cada vez mais uma vida saudável e produtiva, isto se deve ao fato de que, torna-se a fórmula necessária para se solucionar alguns problemas diários, como por exemplo, o estresse, a falta de disposição e a prevenção de muitas doenças, a falta de companheirismo familiar ou amigável. Assim a grande procura pelas praças de caminhada, as academias de danças, o ciclismo em equipe vem cada dia mais se propagando na atualidade.

Para que isso possa ocorrer, nitidamente deve acontecer um acompanhamento de um profissional de Educação Física, e o programa deve ser feito com segurança, autenticando os efeitos das atividades, como apresentando períodos de aquecimento e relaxamento mais longos e graduais. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população à maior integração na sociedade, evidenciando assim uma comprêncidade de harmonia entre pessoas conhecidas e outras que estão chegando.

Estudos sobre a população de idosos justificam que, o número de pessoas vem crescendo de forma importante no mundo e o que parecia ser um problema dos países desenvolvidos vem se reproduzindo nos países mais pobres.

Kopiler (1997) justifica-se que, o motivo desse crescimento seja o alto nível de praticantes de atividade física, que aparece como uma forma de permitir que as

peças de mais idade tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Em relação aos indivíduos da “terceira idade” assim também a atividade física contribui para a melhoria da qualidade de vida de forma que as pessoas que a praticam podem desfrutar da boa sensação de ficar em forma e sentir-se com um ótimo condicionamento físico tanto para a terceira idade quanto para a população de uma forma em geral.

Soares (2007) traz que, existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. A atividade física passou a ser uma necessidade para as pessoas de uma maneira geral. Os exercícios físicos regulares retardam a degeneração natural, além de proporcionar músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, permitindo maior mobilidade e independência.

Entre os idosos, as quedas são causa frequente de contusões sérias, como fraturas do pulso e do quadril. Além disso, o exercício gera benefícios físicos, sociais e psicológicos contribuindo para uma melhor qualidade de vida para os indivíduos que o praticam.

Em casos como artrite, dores nas costas, distúrbios cardíacos, entre outros, os exercícios podem diminuir a severidade dos sintomas, reduzir o risco de complicações e atrasar o avanço da doença. Existem alguns distúrbios que podem não melhorar diretamente com exercícios. Mesmo assim, os exercícios são importantes para ajudar a manter o mesmo grau de condicionamento físico e de mobilidade que havia antes do início da doença, auxiliando na profilaxia da doença (SOARES 2007, P. 11, Apud, Santarém, 1998).

Assim este trabalho de estudo bibliográfico vem a intensificar as eficiências das atividades físicas recreativas ou em forma de exercícios, para pessoas com idade mais avançadas e pessoas de todas as idades. Propõe-se também a prática de atividades físicas feitas por profissionais capacitados para que uma atividade não venha causar danos ao corpo que está praticando algo desenvolvido por si mesmo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Discorrer sobre a importância dos exercícios físicos para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Informar sobre o desenvolvimento da Educação Física no Brasil, e os benefícios para a população da terceira idade;

Dissertar sobre a importância do Profissional de Educação Física em orientar exercícios para idosos;

Relatar sobre o exercício físico como elemento de grande importância na qualidade de vida para e saúde em geral;

3 METODOLOGIA

O presente estudo é de ideologia revisão bibliográfico sobre o tema abordado com intuito de pesquisar autores que estudam e discutem sobre a prática de exercícios físicos para a terceira idade, de forma a contribuir no esclarecimento de dúvidas sobre o assunto e proporcionar um aprofundamento teórico desenvolvido com base em material já elaborado constituído, principalmente, de livros e artigos científicos.

A metodologia tem por finalidade conhecer diferentes formas e contribuições, dos exercícios físicos que se realizam sobre assunto estudado. Para a elaboração deste estudo foram consultados artigos, na internet, publicados entre os anos de 1997 a 2016, referentes ao contexto da importância dos exercícios físicos para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

Foram estudados a quantia de (21), artigos de sites da internet com alto grau de confiabilidade como Scielo e Google Acadêmico em PDF.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Historicamente são poucos os estudos sobre o desenvolvimento da Educação Física no Brasil, mais o esporte ainda não tem sido considerado como relevante para a compreensão de nossa sociedade, ao contrário de outros países onde o esporte já ocupa significativo espaço nos meios acadêmicos.

O início do desenvolvimento cultural da Educação Física no Brasil, apesar de não ter ocorrido de forma contundente, ocorreu no período do Brasil império, pois foi nessa época que surgiram os primeiros tratados sobre a Educação Física. Em 1823, Joaquim Antônio Serpa, elaborou o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”. Esse tratado postulava que a educação englobava a saúde do corpo e a cultura do espírito, e considerava que os exercícios físicos deveriam ser divididos em duas categorias: Os que exercitavam o corpo; Os que exercitavam a memória, além disso, esse tratado entendia a educação moral como coadjuvante da Educação Física (SOARES 2012, P. 2).

Para Metzner (2016), a Educação Física ao longo de sua história priorizou os conteúdos ginásticos em geral e esportivos, numa dimensão quase exclusivamente procedimental, o saber fazer e não o saber sobre a cultura corporal ou como se deve ser. No transcorrer dos anos, foi se modificando de acordo com as diretrizes dos diferentes governos, as influências internacionais e, as mudanças na sociedade. No contexto escolar, por meio de uma análise histórica, constatou-se que está presente desde o início da Proclamação da República.

Soares (2012) traz também que, durante a década de 1980, a resistência à as atividades físicas que eram mais forçadas pelas pessoas desenvolveram um conteúdo que proporcionavam mais desenvolvimento de força pelos trabalhos atuais, e foi criticada em relação ao predomínio dos conteúdos esportivos. Atualmente, coexistem diversas ideologias, modelos, tendências ou abordagens, que tentam romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional que foram embutidos aos esportes. Entre esses diferentes pensamentos pedagógicos pode-se citar: a psicomotricidade desenvolvimentista, saúde renovada, e mais recentemente os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs).

No Brasil atual, contudo ainda está-se dando os primeiros passos no sentido de tornar mais estruturado grupos de pesquisadores interessados nos estudos históricos ligados a Educação Física e ao esporte.

Ao fazermos uma análise sobre a história da Educação Física, constatamos as inúmeras transformações sofridas, desde a sua origem até o atual momento, tanto em relação aos conteúdos desenvolvidos nos diferentes níveis de ensino, como também as respectivas tendências pedagógicas que nortearam e ainda norteiam o processo educativo.

Segundo Darido e Betti (2003), os objetivos e as propostas educacionais da Educação Física foram se modificando ao longo dos últimos anos, e todas estas alterações, de algum modo, ainda hoje influenciam a formação do profissional e as práticas pedagógicas dos professores, pois muitos pais, professores e escolas têm dificuldades em se atualizar ou não aceitam as novas ideologias que vem sendo aplicada. No Brasil, confunde-se em muitos momentos de sua história com as instituições médicas e militares, determinando um caminho que durante um longo período, essas instituições acabaram por definir seu caminho, delimitando assim o campo de conhecimento.

A partir da década de 80, aconteceu no Brasil, o que se pode afirmar que se iniciou o fenômeno de desenvolvimento do esporte, da cultura, das atividades físicas, da ginástica, da corrida, enfim de cuidar do corpo. O homem do século XX adotou, sob qualquer pretexto, a atividade física, adotando a prática de exercícios físicos pelos motivos, primeiramente a busca do lazer, estabilidade emocional, desenvolvimento intelectual, consciência estética, competência social, desenvolvimento moral, auto realização, desenvolvimento das capacidades motoras e desenvolvimento físico orgânico.

As pessoas de modo geral procuram fazer exercícios para que lhe proporcionem bem estar físico social e mental, ou seja, aumentar as condições e bem estar da saúde e evitar os problemas físicos, e em contrapartida o emocional, de proteção contra processos degenerativos no organismo humano.

4.2 ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS

“Atividade física pode ser definida como movimento corporal, produzidos pelos músculos esqueléticos, que ressalta em gasto energéticos, maior que o nível em repouso”. (GUARALDO 2012, P.11).

Dessa forma identifica-se que a atividade física, são os movimentos simples do dia a dia, como escovar os dentes, varrer a casa, limpar calçada e os trabalhos do lar em geral que necessitam de um gasto adicional de energia comparado a um nível em repouso, ou também como um simples gesto de pegar um controle remoto e mudar de canal da televisão pode ser uma atividade física. Porém o exercício físico é uma atividade física planejada, onde ela se compara há uma aula planejada, onde os movimentos são repetitivos, e tem como objetivo melhorar ou manter o porte físico ou a saúde em si.

Para Gomes (2016), atividade física é todo movimento corporal realizado ao longo do dia, que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso, tendo algumas funções iguais à dos exercícios físicos porém não tão quanto as finalidades, por exemplo, caminhar deslocando-se de um lado para outro, subir e descer escadas, passear com o cachorro, dançar, e atividades recreativas com a família são exemplos. Mas essas atividades não têm uma programação de funcionamento para condicionar a musculatura do corpo, tendo como objetivo promover os benefícios esperados, sendo só uma atividade diária. Exercício físico define-se como formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da condição física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica funcional.

Portanto não se deve confundir a diferença nem procurar em um o resultado do outro, pois os dois trabalhos ajudam nos benefícios da saúde pôr os objetivos são claros para cada um.

Argento (2010) Apresenta diferenças de atividades físicas e dos exercícios físicos.

ATIVIDADES FÍSICAS= Caminhadas, serviços domésticos, subir uma simples escada, atividade de baixo rendimento.

EXERCÍCIOS FÍSICOS=Aulas em academias, caminhadas ou corridas em pista, ciclismo de grande distancias, musculação, aula dança e exercícios físicos.

Os exercícios físicos escolhido deverão ser a que lhe de mais prazer e satisfação, e deverá ser incluída em sua rotina diária, e praticada com regularidade,

os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhado por um profissional de Educação Física.

Considera como atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como se banhar, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar, etc. Considera-se também, atividade física, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia. A partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a melhoria do condicionamento físico. (ARAUJO E ARAUJO ANO 2000, P. ÚNICA).

As atividades físicas são mais simples, acontece no dia a dia, e não tem modalidade e sim lógica em praticá-la, pois são os afazeres que as produzem.

Portanto existe uma prescrição orientada e executada de maneira a exigir um gasto energético bem maior de seu corpo comparando aos níveis em repouso ou em atividades físicas trabalhadas no cotidiano, o que resultará em alterações benéficas, melhorando as condições físicas do corpo em geral, proporcionando um melhoramento psicossocial e uma vida mais qualificada para se viver mais e melhor.

4.3 ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

Para Silva (2012) a atividade física escolhida pela pessoa que está sendo atendida, deverá ser a que lhe de mais prazer e satisfação, e deverá ser incluída em sua rotina diária, e praticada com regularidade, os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhada por um profissional de Educação Física. As atividades deverão ser praticadas com roupas confortáveis, calçados adequados, em academias, clubes, ao ar livre e dentro do limite individual de cada um.

Exemplos de atividade física na 3^o idade:

Alongamento Dança Aeróbico de baixo impacto, (Bike, esteira), Musculação especializada, Yoga, Pilates, Caminhadas, Atividades Lúdicas e recreativas, Ginástica geral.

As inúmeras vantagens proporcionadas pelo treinamento de força no processo de envelhecimento estão descritas na literatura. Todavia, devem-se ressaltar alguns cuidados na prescrição para os idosos. O treinamento de força deve ser realizado pelo menos duas vezes por semana, com um mínimo de 48 horas de repouso entre as sessões para recuperação da musculatura e prevenção do super-treinamento; A duração das sessões não deve ultrapassar a 60 minutos, pois pode desmotivar a prática do exercício. O indivíduo deve ser capaz de completar a sessão de treinamento num período de 20 a 30 minutos. (TRIBESS, VIRTUOSO, 2004, P. 12).

4.4 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO

Estudos mostram que todos os tipos de atividades ou exercícios físicos trazem melhoramentos nas condições da saúde das pessoas. Nas pessoas com idade mais avançadas os resultados chegam a ser qualificado como uma renovação à vida, pois vem há combater diversos tipos de doenças já existentes e evitar o nascimento de outras.

O envelhecimento é um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo reflexa a longevidade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida. (CIVINSKI et. AL (2011), P. 3)

Logo, os exercícios físicos citadas anteriormente são tão importantes que promovem benefícios como:

Ajuda no controle da hipertensão;

Reduz o risco de infarto e doenças cardíacas;

Previne o surgimento de diabetes e acidentes vasculares cerebrais;

Fortalece as articulações, a musculatura e os ossos;

Melhora a circulação sanguínea, a autoestima e o desempenho sexual;

Diminui os riscos de depressão.

O homem é um ser em movimento, que na atualidade vem se desgastando cada dia mais cedo devido ao estresse do cotidiano, ao exagero das cargas horarias de trabalho, e a atividade física exercem um papel muito importante em relação, pois é cada vez mais visível as pessoas envelhecerem a mente primeiro do que a idade, e quando chegam a fase da terceira idade já estão no limite do corpo,

necessitando assim de atividades recreativas para lhe proporcionar uma continuidade de vida e aspectos de saúde, sociabilidade e vitalidade. Não se discutem mais os benefícios da atividade física nesse grupo etário, sejam saudáveis ou com patologia. O que se deve ter em mente é a maneira mais adequada para orientar esses exercícios, para que não ocorram efeitos deletérios em detrimento de esforço acima da capacidade de cada idoso.

A programação da atividade física no idoso não é muito diferente da preconizada para indivíduos mais jovens. Apenas alguns cuidados especiais devem ser tomados caso haja alguma restrição, que pode estar relacionada às modificações progressivas da idade ou a patologias das mais diversas cardiovasculares Osteo-articulares, outras. (KOPILER 1997, P. 2)

Filho e Bagnara (2011) trazem que, para realizar o trabalho de forma mais adequada, é importante que o professor ou personal saiba que é preciso conhecer o grau de envelhecimento fisiológico para se prescreverem e permitir diferentes atividades físicas ao idoso, pois com o tempo e o desgaste físico com trabalhos excessivos vai se perdendo os reflexos, e a cadência de movimentos se torna progressivamente lenta, monótona, e que cada um tenha conhecimento do seu corpo, suas possibilidades de movimento, sua capacidade de realizar exercícios de forma correta sem chegar ao esgotamento físico, nem psíquico, que controle suas necessidades e esteja consciente do tipo de atividade que lhe é mais conveniente.

Na atualidade, com o desenvolvimento eletrônico, todo custo deve ser evitado, não sendo uma pessoa que evidencia o sedentarismo e deve-se estimular a prática de exercícios físicos e esportivos controlados e adaptados aos estados físicos e psíquicos de cada pessoa, o que para o autor é imprescindível que o idoso realize exercícios físicos sem o acompanhamento.

Tendo o entendimento o professor que esteja trabalhando na área e é procurado por um idoso que tenha se inscrito em um programa específico de exercícios com a finalidade de melhorar uma série de alterações físicas, como dores musculares ou articulares, não realizará a mesma atividade que uma pessoa cujo objetivo seja manter uma vida social, fazer parte de um grupo, ter com quem falar fazer amigos, já que esta pessoa necessitará de uma atividade mais lúdica, baseada em jogos, danças, e atividades recreativas.

Conforme Rosa (2006), as pessoas devem ser incentivadas e orientadas para adquirir um estilo de vida que privilegie a atividade física. Podendo ser considerado satisfatoriamente saudável quando contar com carga regular,

preferencialmente sob a forma de exercício físico. Relata também que, é preciso conhecer o grau de envelhecimento fisiológico para se prescreverem e permitir diferentes atividades físicas ao idoso, segundo a autora, na terceira idade vai se perdendo os reflexos, e a cadencia de movimentos se torna progressivamente lenta e monótona. Isto significa que quando se prescreve um modelo de exercício físico para idosos, se deve ter consciência e primeiramente iniciá-la de forma lenta e uniforme, depois, à medida que ocorre uma satisfatória adaptação, alternam-se ritmos lentos e rápidos para depois acelerar o ritmo e assim por diante.

Sabe-se que envelhecer é um processo natural pelo qual todos os seres vivos passam e é uma fase do desenvolvimento humano. Nascer, crescer e amadurecer, e desse momento até a morte, passa-se a vida toda desenvolvendo e envelhecendo. Nestas fases várias alterações ocorrerão de modo mais ou menos acentuado e com velocidades variáveis entre as diferentes pessoas, geralmente relacionadas às variáveis pessoais.

“Os exercícios físicos e as atividades física, bem estruturada e elaborada para idosos pode recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, melhorar os reflexos e adequar os gestos a diferentes situações”. (SOARES 2007, P. 12)

O autor diz que a atividade física regular torna o idoso mais dinâmico, com maior vitalidade e energia, melhor sono, menor incidência de artrose, lesões musculares ou ósseas. O envelhecimento é capaz de apesar das perdas funcionais orgânicas e mentais, gerarem um ser humano idoso sadio com autossuficiências para as tarefas diárias, com capacidade adaptada para manter relações sociais e intelectuais com o meio que o rodeia.

A atividade física bem distribuída e cuidadosamente escolhida, de acordo com as condições individuais, é um importante meio de prevenção de doenças e promoção da saúde dos idosos através dos inúmeros benefícios que podem trazer aos seus praticantes. Dentre eles um dos principais é a manutenção do desempenho na realização de tarefas do cotidiano como: tomar banho, levantar, vestir-se, cozinhar, limpar, fazer compras, têm componente psicológico e várias outras. Em um grupo da mesma faixa etária os idosos ampliam seus círculos sociais, suprimindo um dos problemas da terceira idade: o isolamento. (MATSUDO et. AL. 2001, P. ÚNICA).

A prática de atividade física promove a melhora de composição, a diminuição de dores articulares, o aumento de densidade mineral óssea, a melhora a utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular.

De acordo com Simão (2009), o envelhecimento determina modificações estruturais que levam à diminuição da reserva funcional, limitando o desempenho durante a atividade física, bem como reduzindo a capacidade de tolerância em várias situações de grande demanda, principalmente nas doenças cardiovasculares.

Os exercícios físicos pode imediatamente produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso, ou seja, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem para elabora as atividades do seu dia.

4.5 O EXERCÍCIO E A TERCEIRA IDADE

Considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar dessas pessoas. Entre as propostas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividades e dos exercícios físicos, podendo ser esportes, danças, trabalhos de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, de alguma forma, benefícios a saúde.

Para Carmo et. AL. (2009), os Idosos que praticam exercícios físicos exibem níveis de força muito mais elevados que os sedentários. Por isso, o objetivo principal dos exercícios físicos para o idoso é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida e afaste os fatores de risco de patologias na terceira idade. Pode-se ressaltar que, diferente tipo de treinamento pode-se tornar um aliado no combate aos prejuízos da terceira idade, mas como já vimos no momento anterior, se for mal orientado pode causar mais danos à saúde do que eficiências. Porém não se sabe até que ponto os profissionais da saúde se engajam na conscientização dos idosos para a prática de exercícios e também se estes idosos estão bem informados dessa importância.

Para Maciel (2015), a prática dos exercícios físicos proporciona melhorias na saúde dos indivíduos adultos ou na terceira idade, entretanto outros fatores devem ser considerados. Existem benefícios, no sistema cardiovascular, no qual um estilo de vida também é condição importante para a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares. Nesse sentido, esclarecer os comprometimentos que

envolvem o processo de envelhecimento, assim como a atividade física e o estilo de vida (alimentação, cuidados com a saúde, etc.) que intervêm sobre os mesmos devem estar incluídos nos programas de atividade física para idosos, evitando-se com isso frustrações e evasões nos programas.

A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber, numa atuação interdisciplinar e multidimensional.

Souza (2007) traz que a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

5 ESTATUTO DO IDOSO E AS PRINCIPAIS LEIS DE PROTEÇÃO

A cidadania do idoso pode ser considerada um dos maiores avanços obtidos pela sociedade. Atualmente são muitos os mecanismos e meios de proteção da pessoa idosa, especialmente depois da aprovação do Estatuto do Idoso, que buscou criar um sistema amplo de proteção às pessoas, inclusive com medidas preventivas.

Após oito anos tramitando no Congresso, o Estatuto do Idoso foi aprovado em setembro de 2003 e sancionado pelo presidente da República (LULA) no mês seguinte, ampliando os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos. Mais abrangente que a Política Nacional do Idoso, lei de 1994 que dava garantias à terceira idade, o estatuto institui penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade.

A LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003, INTERCEDE NO
CAPÍTULO V QUE:

No artigo 20, especifica que, o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

No artigo 21, o Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.

Os cursos especiais para idosos incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

Os idosos participarão das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências às demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

Artigos 22, nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria.

Artigo 23, a participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos cinquenta por cento nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais.

Artigo 24, os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados aos idosos, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.

Mais do que reconhecimento formal e obrigação do Estado para com os cidadãos da terceira idade, que contribuíram para seu crescimento e desenvolvimento, o absoluto respeito aos direitos humanos fundamentais dos idosos, tanto em seu aspecto individual como comunitário, espiritual e social, relaciona-se diretamente com a previsão constitucional de consagração da dignidade da pessoa humana. O reconhecimento àqueles que construíram com amor, trabalho e esperança a história de nosso país tem efeito multiplicador de cidadania, ensinando às novas gerações a importância de respeito permanente aos direitos fundamentais, desde o nascimento até a terceira idade.

Ademais, não basta possuir a legislação, é preciso verificar o seu cumprimento. E o que se vê é um total descaso, abandono e até violência contra os

idosos, quer seja pelo governo, sociedade e família. Denúncias são apresentadas diariamente através dos meios de comunicação, procurando informar os idosos dos seus direitos, bem como despertar as autoridades competentes para que possam agir no sentido de se fazer cumprir a lei.

CONCLUSÃO

O presente trabalho contribui para o aprimoramento na busca pelo conhecimento levando a melhor compreensão sobre a variação de exercícios físicos e atividade física para a terceira idade, sua importância e que esta consiste em exercícios bem planejados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Sendo que através de uma prática correta e eficaz surgem benefícios aos praticantes, e se este praticado sob orientação de um profissional tem seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. O que uma prática de atividades regulares aumenta a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afeta de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social, levando assim a uma melhora significativa da qualidade de vida. Ressalta-se que o exercício físico é o investimento contínuo no futuro, a partir do qual as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas no seu dia-a-dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavagem do carro, passeios no parque.

Assim sendo esta pesquisa veio sanar dúvidas sobre os benefícios da atividade física para a terceira idade, muito contribuir através da contextualização histórica onde trata da Educação Física no decorrer do processo de desenvolvimento da humanidade, seus avanços e progressos. Nota-se, que, o processo político teve influência sobre o contexto da educação no Brasil, bem como a medicina também ofereceu sua contribuição o que torna assim indispensável ser conhecedor de todo esse processo. Ademais, não basta possuir a legislação, é preciso verificar o seu cumprimento. E o que se vê é um total descaso, abandono e até violência contra os idosos, quer seja pelo governo, sociedade e família. Denúncias são apresentadas diariamente através dos meios de comunicação, procurando informar os idosos dos seus direitos, bem como despertar as autoridades competentes para que possam agir no sentido de se fazer cumprir a lei.

Mais do que reconhecimento formal e obrigação do estado para com os cidadãos da terceira idade, que contribuíram para seu crescimento e desenvolvimento, o absoluto respeito aos direitos humanos fundamentais dos idosos, tanto em seu aspecto individual como comunitário, espiritual e social, relaciona-se diretamente com a previsão constitucional de consagração da dignidade da pessoa humana. O reconhecimento àqueles que construíram com

amor, trabalho e esperança a história de nosso país tem efeito multiplicador de cidadania, ensinando às novas gerações a importância de respeito permanente aos direitos fundamentais, desde o nascimento até a terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de; **Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos**, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 6, Pag. Única, Ano 2000, Disponível em [www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S], Acesso em maio 2016.
- ARGENTO, Rene de Souza Vianello; **Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Idoso**, Ano 2010, Pag. 19, Disponível em [www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/], Acesso em abril 2016.
- CARMO, Nilda Maria do; MENDES, Edmar Lacerda; BRITO, Ciro José; **Influência da Atividade Física nas Atividades da Vida Diária de Idosas**, Ano 2009, Vol. 5, Pag. 2, Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Disponível em [www.upf.br], Acesso em maio de 2016.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira; **A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento**, Revista da Unifebe Ano 2011, Disponível em [<https://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf>], Acesso abril 2016.
- DARIDO, Suraya Cristina; BETTI, Mauro; **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Rio de Janeiro RJ, ED. Guanabara KOOGAN, Ano 2003, Cap. 1, Pag. 12.
- ESTATUTO DO IDOSO, A LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003, CAP. V, Disponível em www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em maio de 2016.
- FILHO, João Guilherme Buch; BAGNARA Ivan Carlos; **Metodologia da Atividade física na terceira Idade**, Ano 2011, Pag. Única, Revista EFDdesportes.com, Digital Buenos Aires, Disponível em [www.efdesportes.com/efd155/atividade-fisica-na-terceira-idade.htm].
- GUARALDO, Simone; **Atividade física ou exercício físico? Há diferença?** Ano 2012, Pag. Única, disponível em [www.saudemelhor.com/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico], Acesso março de 2016.
- GOMES, Kamilla ; **Atividade Física Versos Exercício Físico: entenda de uma vez por todas as diferenças entre eles**, Ano 2016, Pag. Única, Disponível em [hipertensoemmovimento.com/atividade-fisica-exercicio-fisico], Acesso em abril de 2016.
- KOPIER, Daniel Arkader; **Atividade Física na Terceira Idade**, Ano 1997, Pag. 1, disponível em [www.scielo.br/pdf/rbme/v3n4/a04v3n4.pdf], Acesso em março de 2016.
- MACIEL, Erika da Silva; **Atividade Física e Alimentação Adequada para a Promoção da Saúde**, Ano 2015, Pag. 2, Disponível em [www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_coletiva_cap15.pdf], Acesso em maio de 2016.

METZNER, Andréia Cristina; RODRIGUES, Wallace Anderson; **Educação Física Escolar Brasileira: do Brasil império até os dias atuais**, Ano 2016, Pag. 2, Disponível em [\[nifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/.../30032011212850.pdf\]](http://nifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/.../30032011212850.pdf), Acesso em abril de 2016.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros; **Atividade Física e Envelhecimento: Aspectos Epidemiológicos**, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 7, Pag. única, Ano 2001, Disponível em [\[www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S\]](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S), Acesso em maio 2016.

ROSA, Michelle Flores Da; **Programa de Atividade Física para Idosos: Aptidão Física e Período de Interrupção**, Ano 2006, Pag. 8, Disponível em [\[www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/792/michelle_flores.pdf\]](http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/792/michelle_flores.pdf), Acesso em maio 2016.

SOUZA, Aline Freitas de; **Benefícios da Atividade Física Para Indivíduos Idosos Portadores de Diabetes Mellitus**, Ano 2007, Pag. 12, Disponível em [\[www.esp.ce.gov.br/index.php?.da-atividade...idosos\]](http://www.esp.ce.gov.br/index.php?.da-atividade...idosos), Acesso em maio de 2016.

SOARES, Thadeu Ribeiro Cardoso; **Os Efeitos da Atividade Física na Saúde do Idoso**, Ano 2007, Pag. 11, Disponível em [\[www.uva.br/sites/all/.../pdf/efeitos_atividade_fisica_saude_idoso.pdf\]](http://www.uva.br/sites/all/.../pdf/efeitos_atividade_fisica_saude_idoso.pdf), Acesso em março de 2016.

SIMÃO, Roberto; **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**, São Paulo SP, Ed. Phorte, Ano 2009, Pag. 20.

SILVA, Wender Afonso e; **Atividade Física e Terceira Idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo grupo viver feliz, do município de águas lindas de Goiás**, Ano 2012, Pag. 22, Disponível em [\[bdm.unb.br/bitstream/10483/4620/1/2012_WenderAfonsoeSilva.pdf\]](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4620/1/2012_WenderAfonsoeSilva.pdf), Acesso em maio de 2016.

SOARES, Everton Rocha; **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais**, Ano 2012, Pag. 2, Disponível em [\[https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4729883.pdf\]](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4729883.pdf), Acesso em Abril 2016.

SIVIERO, Camila de Almeida; NETO; Leonardo Cortes, DOMINGUES, Thiago Moreira da Silva; **Recreação Como Proposta de Melhora na Autoestima na Terceira Idade Centro Social Urbano**, Ano 2012, Pag. 11, Disponível em [\[www.unisaesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54825.pdf\]](http://www.unisaesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54825.pdf), Acesso em março 2016.

TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO, Jair Sindra; **Prescrição de Exercícios Físicos Para Idosos**, Ano 2004, Pag. 12, Disponível em [\[www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf\]](http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf) Acesso em maio de 2016.