



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

WANESSA DOS SANTOS

**A EVOLUÇÃO DA TERCEIRA IDADE E OS
BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

ARIQUEMES - RO
2016

Wanessa dos santos

A EVOLUÇÃO DA TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

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 MS. Ricardo Faria Santos Canto

Wanessa dos santos

**A EVOLUÇÃO DA TERCEIRA IDADE E OS
BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

COMISSÃO EXAMINADORA

Profº. MS. ORIENTADOR. RICARDO FARIA SANTOS CANTO
FAEMA- Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Profº. MS. LEONARDO ALFONSO MANZANO
Faculdade de Educação e Meio Ambiente- FAEMA

Profº. Esp. JAILSON FERREIRA
FAEMA- Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes 15 de Julho 2016

A Deus, por ser minha fortaleza.

Aos meus pais pela minha vida.

As minhas irmãs pelo companheirismo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por guiar meus passos nesta caminhada, por me manter forte e determinada quando nem eu mesma tinha mais forças pra escrever e encerrar essa jornada.

Aos meus pais que, mesmo morando longe, se fizeram sempre presentes em minha vida, me apoiando, me incentivando e me orientando. As minhas irmãs que sempre me apoiaram e me ajudarão a concretizar mais um sonho alcançado.

Ao professor Orientador pela força, dedicação e paciência.

Aos professores que me auxiliaram nesta longa jornada e que de certa forma contribuíram e acrescentaram algo de importante na minha vida.

Aos meus amigos que fizeram parte deste ciclo tão difícil e gratificante, aos amigos que conheci no meio do caminho e que agora fazem parte da minha vida e a todos que sempre estiveram do meu lado torcendo pela minha vitória.

**Não tenho todas as coisas que sonhei, mas tudo que
conquistei foi porque lutei, agradeço sempre a Deus,
pois sem Ele nada eu conseguiria!**

(Tarcísio Custódio)

RESUMO

A prática de atividades físicas realizadas por idosos vêm aumentando consideravelmente e ganhando destaque devido aos benefícios gerais que proporciona ao longo do envelhecimento. Sendo assim, o objetivo deste estudo é apresentar através de uma revisão de literatura os benefícios que a prática regular de atividade física poderá proporcionar às pessoas durante o período de envelhecimento. Neste estudo constata-se que os principais benefícios da prática regular de atividade física para pessoas da terceira idade são associados à prevenção de doenças e o bem estar emocional e físico; o combate ao sedentarismo; auxílio no controle do peso corporal; auxílio na conservação e manutenção dos ossos e articulações e músculos saudáveis. A manutenção da força muscular e do equilíbrio, dando-lhes mobilidade e reduzindo as quedas, proporcionando maior socialização; promovendo o bem-estar psicológico e a auto-estima. Além disso, muitos idosos encontram na atividade física uma nova motivação para viver, pois muitas das vezes são isolados pela própria família, tendo em vista que o envelhecimento também é entendido como um período de desenvolvimento, desafios e possibilidades.

PALAVRAS CHAVES: Sedentarismo, Atividade Física, Terceira Idade.

RESUMEM

La práctica de la actividad física para la tercera edad han aumentado considerablemente y ganando importancia debido a los beneficios generales que presta sobre el envejecimiento. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es presentar a través de una revisión de la literatura de los beneficios que la actividad física regular puede proporcionar a las personas durante el período de envejecimiento. En este estudio se desprende que los principales beneficios de la actividad física regular para las personas mayores están asociados con la prevención de enfermedades y el bienestar emocional y físico; la lucha contra el sedentarismo; ayuda en el control del peso corporal; ayuda en la conservación y mantenimiento de los huesos y las articulaciones y los músculos sanos. El mantenimiento de la fuerza muscular y el equilibrio, dándoles la movilidad y reducir las caídas, proporcionando una mayor socialización; promover el bienestar psicológico y la autoestima. Además, muchas personas mayores encuentran la actividad física una nueva motivación para vivir porque a menudo están aislados por la familia, teniendo en cuenta que el envejecimiento también se entiende como un periodo de desarrollo, los retos y posibilidades.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida sedentario, la actividad física, las personas mayores.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL	
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
3 METODOLOGIA.....	12
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4.1 A terceira idade no Brasil e no mundo.....	13
4.1.1 O processo de envelhecimento.....	15
4.2 Atividades físicas na terceira idade.....	18
4.3 O envelhecimento e os benefícios das atividades físicas para o corpo e a mente humana.....	21
4.3.1 Atividade física recomendadas para a terceira idade.....	22
5 CONCLUSÃO.....	25
6 REFERÊNCIAS.....	26

INTRODUÇÃO

Ao observarmos o processo de envelhecimento na atualidade, identificamos que o sedentarismo está muito presente e precisa ser combatido o quanto antes. A falta da prática de exercícios físicos está sendo um dos maiores fatores que impede a longevidade e um envelhecimento saudável das pessoas.

Kopiler (1997) justifica que, o motivo desse crescimento seja o alto nível de praticantes de atividade física. A prática de atividades físicas na terceira idade está cada vez mais em destaque. Devido seu inúmero benefício proporcionado para a saúde, o bem estar e a manutenção da qualidade de vida. A população de hoje utiliza cada vez menos de seu corpo para movimentar-se. A falta da prática é uma das causas que ajudam no desenvolvimento de doenças, com isso é preciso haver mudanças no estilo de vida, levando-o a identificar os benefícios.

A atividade física também atua na melhoria da imagem corporal, da autoestima, das funções cognitivas e de socialização, pois com a prática o ego da pessoa fica aberto à possibilidade de novas conquistas, tendo assim a diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo dos medicamentos.

SOARES (2007) traz que, a prática das atividades físicas impede e reduz o desenvolvimento de doenças degenerativas como, o diabetes, hipertensão, doenças coronarianas e osteoporose. A atividade física tem a finalidade de ajudar no melhoramento físico muscular, através dos trabalhos de musculação ou movimentos que articulem e desenvolvam mais intensidade localizada, podendo diminuir os sintomas e atrasar o avanço da doença. Existem alguns distúrbios que podem não melhorar diretamente com as atividades físicas.

A partir do momento que se começa a praticar algum tipo de atividade física, aumenta a possibilidade de se levar uma vida sem limitações funcionais que comprometem a alegria e vontade de viver, o bem estar, a qualidade de vida e que, além de tudo isso é capaz de prolongar a vida em vários anos em melhores condições de saúde.

Este estudo propõe levar para todas as pessoas, principalmente para a terceira idade como é importante se pratica atividades físicas de forma geral. Entre seus inúmeros benefícios está o aumento da densidade óssea, a melhoria da velocidade, melhora a ingestão alimentar e diminui a depressão.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL

Demonstrar os benefícios das atividades físicas na terceira idade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever as características da terceira idade;

Compreender os benefícios das atividades físicas;

Estabelecer a relação entre os benefícios das atividades físicas e as características terceira idade.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, descritiva, que teve por finalidade conhecer diferentes formas de contribuições científicas e trabalhos que se realizam sobre atividades físicas na terceira idade, baseada nas obras e literaturas publicadas entre 1980 a 2015.

Para a elaboração deste estudo foi consultada, o número de (29), entre revista científica, artigos científicos eletrônicos, em sites especializados, tais como: Scielo e Google Acadêmico.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A TERCEIRA IDADE NO BRASIL E NO MUNDO

Para Oliveira (2013), no Brasil, estudos demonstram que, o processo de envelhecimento e a fase da velhice passaram a ser pronunciada com mais ênfase em pesquisas a partir da década de (80), quando estudos denunciaram um aumento significativo no contingente de idosos em nível mundial e a necessidade de serem equacionadas as reais necessidades decorrentes do perfil populacional.

Para Camargos e Gonzaga (2015), a expectativa de vida no Brasil, para homens e mulheres que era de menos de 50 anos nos anos 1950 passou para 74,8 anos em 2013, teve um grande aumento comparando-a em anos anteriores, sendo aproximadamente 14 milhões de pessoas na faixa etária considerada 'terceira idade' na atualidade, em que o crescimento fora elaborado devido às tecnologias de tratamento e o ponto de vista das pessoas que começaram a se cuidar com mais especificidade. Portanto define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas.

Para Gontijo (2005), até 2025, segundo a OMS, o Brasil provavelmente será o sexto país do mundo em número de idosos. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e a sistemática desenvoltura e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social. Entre os anos de 1980 e 2000 a população com até 60 anos ou mais cresceu de forma exuberante chegando a 7,3 milhões, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000.

O capítulo V do Estatuto do Idoso se refere à educação, cultura, esporte e lazer, no qual, o artigo 20 diz que, o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade. É importante que o idoso se identifique, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdo que sejam capazes de acrescentar atitudes a favores para a manutenção e prevenção de doenças, dando ênfase a sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional, social e espiritual).

O Programa do Ministério da Saúde “Brasil Saudável” envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução do consumo de tabaco. Estas questões são a base para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que signifique também um ganho substancial em qualidade de vida e saúde.

MACIEL (2010) traz que, o envelhecimento é um fenômeno de desenvolvimento variado, tendo como intuito as origens de nascimento e modo de viver de cada pessoa e alimentação e descendência familiar sendo branco negro ou mulato, e o seu estudo realizado sob uma perspectiva interdisciplinar. Define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, porém com atividades e boa alimentação vive-se mais e melhor, diminuindo a perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas respiratórias e circulatórias e modificações psicológicas, maior vulnerabilidade à depressão.

De acordo com a Secretaria de Direitos Humanos, a população de pessoas da terceira idade (com mais de 60 anos) cresceu. As tendências de envelhecimento da população brasileira desenvolveram-se mais uma vez, comparando as pesquisas do IBGE:

Ano	Quantidade de pessoas / milhões
1981	08 milhões
1991	10,7 milhões
2009	21,7 milhões
2011	23,5 milhões

Observa-se a grande diferença entre os anos de 1981 até 2011. Um crescimento de aproximadamente 13 milhões de pessoas com idade igual e superior a 60 anos, calculados nos últimos 30 anos.

E em contra partida o número de crianças com até 4 anos de idade caiu de 16,3 milhões para 13,3 milhões em 2011, desencadeando assim um processo de mais crescimento de idosos do que crianças. A proporção de idoso está crescendo mais rápido do que a de crianças. Em 1980, havia cerca de 16 idosos para cada 100

crianças. Em 2000, esta relação dobrou passando para quase 30 idosos para 100 crianças.

Novas necessidades foram explicitadas pela pessoa idosa, como de autonomia, mobilidades acessam a informações, serviços, segurança e saúde preventiva. A fim de atender a essas pessoas, novas ideologias foram estruturados nos últimos trinta anos como instrumentos legais que garantem proteção social e ampliação de direitos às pessoas idosas, num esforço conjunto de vários países.

4.1.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Para Maciel (2010), o envelhecimento é um fenômeno complexo e variável, e todas as pessoas envelhecem, porém todas de forma diferente. O que diferencia uma pessoa da outra em questão do envelhecimento é a qualidade de vida que cada uma delas tem. Cada uma em ritmos diferentes, esse envelhecimento depende muito da restrição alimentar e se praticam algum tipo de atividade física durante a vida.

O ser humano como um todo sempre se preocupou com o envelhecimento, encarando-o de formas diferentes. Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade e de cada vez maior dependência no seio familiar. Outros, ainda, em muitos estados de naturalidades mais conservadoras, mostram a velhice como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade. Cada uma destas atitudes corresponde a uma verdade parcial, mas nenhuma representa a verdade total.

Lunas et. AL (2010) traduz que, cada indivíduo é diferente um do outro, uns envelhece mais rápido e outros demora um pouco mais, esse processo de envelhecimento depende de muitos fatores entre eles, o estilo de vida de cada um e seus hábitos. Esses hábitos não são somente os praticados hoje, mas todos aqueles realizados no decorrer da vida.

Envelhecimento é um processo que ocorre nos organismos vivos, que após um período de tempo faz com que a pessoa tenha dificuldades de se adaptar a deficiência funcional. Sendo o envelhecimento um processo fisiológico do

crescimento e desenvolvimento que vai desde o nascimento até a morte do indivíduo.

Moreira et. AL.(2015) Justifica-se que, é maravilhoso ver como existem pessoas adultas com mais de 60 anos, que envelhecem saudavelmente e com capacidade de resolverem, sozinhas as suas próprias coisas, e de forma bem-sucedida que apresentam um baixo risco de doença e incapacidades que apresentam, por exemplo, fatores de estilo com vida saudável, tais como dieta adequada, ausência do hábito de fumar e prática de atividades físicas, promovendo uma forma independente e ativa, sem se abalarem com o envelhecimento e com o que representa, sem deixar que este crie barreiras para o prosseguimento do ritmo natural da vida.

Existem alguns parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar na qualidade de vida dos indivíduos, podendo destacar alguns deles que são: moradia, transporte e segurança, hereditariedade, assistência médica, estilo de vida, condições de trabalho e remuneração, hábitos alimentares, educação, controle de estresse, opções de lazer, relacionamento, meio ambiente, comportamento e entre outros.

Arruda (2007) propõe a idéia de que, o envelhecimento populacional brasileiro vem causando importantes repercussões nos campos sociais e econômicos, uma vez que com o crescimento de idosos e a diminuição das crianças recém nascidos, estas pessoas estão passando a depender, por mais tempo, da previdência Social e dos serviços públicos de saúde e assistência social levando ao endividamento dos órgãos capacitados para o seu atendimento. Além de o Estado conceder esses benefícios de forma precária, essa situação se agrava para os idosos, especialmente para os mais pobres, em virtude das aposentadorias e pensões menores, a falta de interesse dos familiares em cuidar dessas pessoas, e da exclusão do mercado de trabalho e da diminuição da possibilidade de serem amparados pela família e amigos.

Para Mendes et. AL. (2005), o papel social dos idosos é um fator importante no significado do envelhecimento, pois o mesmo depende da forma de vida que as pessoas tenham levado, como das condições atuais que se encontram. Neste caso entram as pessoas que vivem na zona rural, os funcionários privados que acostumaram há ter uma vida acelerada e constante, tendo assim que reaprender a

viver em ritmo menos acelerado. Identifica-se assim uma forma de fazer algo para substituir esse ritmo, e que já é certo acreditar que as atividades físicas junto com os exercícios físicos sistematizados durante o decorrer da vida e após a aposentadoria, acompanhados por hábitos saudáveis aumentam a expectativa de vida.

Neste aspecto destacamos a aposentadoria, momento em que o indivíduo se distancia da vida produtiva. Na vida do homem, muitas vezes acontece como uma descontinuidade, uma ruptura com o passado, e o homem deve ajustar-se a uma nova condição que lhe traz certas vantagens, como o descanso, lazer, mas também graves desvantagens como desvalorização e desqualificação.

Para Cancela (2007), o envelhecimento do ser humano compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais devido a exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio e que todas as funções fisiológicas gradualmente comece a declinar, ou seja, um sistema orgânico envelhecido em condições normais poderá sobreviver adequadamente, porém quando submetido a condições de estresse, físico e emocional, pode apresentar dificuldades em manter seu equilíbrio, manifestando sobrecarga funcional.

O processo de envelhecimento pode ser classificado em três tipos: Envelhecimento Primário mudança física que ocorre no corpo humano, Secundário é o envelhecimento patológico, ou seja, alterações causadas por doenças e que não dependem da idade e o Terciário, são as perdas que ocorrem na vida até chegar à morte da pessoa.

Conforme Calvinho (2012), o número de pessoas da terceira idade dentro das academias, andando nas praças, dentro de clubes, está cada vez maior. Nas academias como exemplo, antes a predominância era de jovens, agora o que se vê é um número, talvez até maior de idosos, e como profissionais da área do corpo deve-se incentivá-las no processo do caminho do envelhecimento, renovando o trabalho com a mente para a mesma permanecer em atividade constante, com objetivo de controlar os centros cerebrais, alimentando energia e garantindo a realização de inúmeras atividades.

Para Antônio (2005), a pessoa idosa ativo vive melhor, quando o mesmo pratica exercícios físicos ele acaba deixando um pouco de lado as preocupações da redução de suas capacidades e não fica pensando em seus problemas de saúde. Assim vive sempre motivado, sabendo lidar com as transformações que o seu corpo

irá sofrer. A tendência da população idosa é aumentar, e para integrar-se à sociedade, o idoso precisa praticar atividade física visando saúde e psicológica para obter melhor qualidade de vida.

Portanto, as atividades físicas é um fator determinante no processo de envelhecimento ativo que vem a proporcionar um melhor bem estar e saudável para essas pessoas. Ela pode desacelerar as condições naturais que ocorrem com a idade, embora este processo seja uma consequência da vida, não se pode evitá-lo, consegue-se desenvolver trabalhos de atividade física e bem estar social, no intuito de estabelecer as bases para que, nesse período, o idoso possa viver nas melhores condições.

Assim como existem várias possibilidades para se definir saúde, há diferentes maneiras de se mensurar a expectativa de vida saudável e praticar atividades físicas durante o processo de envelhecimento é de grande importância, para os indivíduos ativos e quem não se preocupa, começar a prática e viver mais e melhor.

4.2 ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE

Nota-se que a atividade física na terceira idade está cada vez mais em destaque. Devido seus inúmeros benefícios que ela proporciona com sua prática regular e através dos programas de exercícios físico, sendo essencial para a saúde, o bem estar e a manutenção da qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “um bem estar físico, mental e social não é apenas ausência de doença”.

Mantovani et. AL. (2014), traz que, as atividades físicas também diminuem com a idade, se iniciado durante a adolescência e expandido na idade adulta. Em muitos países, desenvolvidos e em subdesenvolvimento, menos de um terço dos jovens são suficientemente ativos para obter os benefícios para a saúde advinda da prática de atividade física.

Para de praticar atividades físicas, precisa-se pensar além dos benefícios a saúde proporcionados pela sua prática, como também, por exemplo, compreender as mudanças de comportamentos individuais ou coletivos para a adesão e manutenção dessas. Essas só proporcionarão os devidos benefícios, se realizadas continuamente e corretamente, sendo assim, tão importante quanto associar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito. Dessa forma, o presente artigo tem como proposta discutir os fatores que notificam a adesão de idosos pela prática de atividades físicas. (MACIEL, 2010, P. 4).

É preocupante a redução de atividades físicas nos programas de educação em escolas no mundo todo, ao mesmo tempo em que se observa um aumento significativo da frequência de obesidade entre jovens. A prevalência de obesidade em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, com a falta de atividades físicas no tempo de lazer, mas que também diz respeito ao estilo de vida

Para Carvalho (2008), as pessoas em idade superior a 60 anos trazem consigo algumas transformações como a redução das aptidões físicas, diminuição da massa óssea e muscular, complicações na circulação e movimentos das articulações; declínios das capacidades funcionais, aumento do peso, maior lentidão e doenças crônicas. Quando chega a aposentadoria, chegam junto a ela a sensação de inutilidade, saúde frágil, força, estatura e lesões degenerativas variadas, diminuição da flexibilidade, massa muscular, dentre outros agravantes, fazendo com que as pessoas da terceira idade tenham que buscar um novo sentido para suas vidas.

A terceira idade é uma fase em que os idosos gostam de ficar pensando nas perdas e nas dificuldades que estão tendo, e ao invés de perder o tempo pensando nessas coisas, o bom é começar desde então a praticar algum tipo de atividade física, adotando um estilo de vida ativo.

Miranda e Rabelo (2006) trazem que, a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativa, são de suma importância principalmente para a terceira idade é necessária para a promoção da saúde durante o processo de envelhecimento. A prática quando realizada regularmente, contribui com respostas positivas para um envelhecimento saudável, por isso é um importante recurso para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter um estilo de vida melhor.

Pessoas mais idosas que quando era mais novo normalmente não praticaram nenhum tipo de atividade física tende a atrofiar-se os músculos com mais facilidades quando chega na idade mais avançada, é este o momento de se começar. Tendo a partir daí uma vida mais saudável e essa busca por uma melhor qualidade, se torna prazerosa e com isso sentira-se bem.

Tribess e Junior (2005) especificam que, a falta de atividades físicas diariamente causa o sedentarismo, a pessoa vai ficando muito tempo sem praticar exercícios vai se tornando inativa, e a diminuição da tolerância ao esforço físico faz com que um grande número de pessoas idosas vive abaixo da sua capacidade física, necessitando somente do mínimo para a saúde tornar-se completamente dependentes. A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de prolongar a degeneração provocada pelo envelhecimento dentro dos vários domínios físico, psicológico e social, e o sedentário é aquele que está totalmente sentado; que anda ou se exercita pouco, que não faz movimentos bruscos ou simplesmente não faz nada para movimentar o corpo; inativo. E define como ativo aquele que exerce ação, que trabalha, se move, caminha, faz exercícios físicos etc.

Para Felix (2015), existem pesquisas que demonstram que o sedentarismo é uma das maiores causas de morte do nosso século. Numa população aparentemente saudável ou numa população especial, a atividade física, assume um papel crucial na saúde e bem-estar. O sedentarismo causa limitações irreversíveis, trabalhando com atividade física adequada e eficiente. Por isso deve não ser considerada doença em idosos, pois ao começar a se praticar atividades físicas, as pessoas passam a se entreterem mais com as pessoas que também as praticam, deixando de lado a solidão que muitas das vezes ela se implica a manter, ou o desfalque dos familiares, que não vêem utilidades ou mesmo as esquecem. A atividade física é um importante agente de promoção do envelhecimento saudável, aliando benefícios na aptidão motora aos psíquicos e sociais.

O sedentarismo impossibilita a pessoa, principalmente os idosos de desempenhar suas atividades diárias que o ser humano realiza em sua vida. O que não é sedentário é capaz de realizar exercícios de intensidade tanto baixa quanto alta e com isso, preserva as funções cardiovasculares em um nível adequado, comparando-os a indivíduos sedentários de idade equivalente.

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.

Não importa a motivação, se por prevenção ou apenas uma recreação, mas se for para melhora das condições existentes, o que importa é exercitar.

4.3 O ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O CORPO E A MENTE HUMANA

O envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano, este processo apresenta características como: “é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo, todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre, é irreversível, nem o avanço da medicina impede o fenômeno, nem o reverte”. (SILVA 2009, P. 14).

Entre todas as definições existentes, a que melhor satisfaz é aquela que identifica o envelhecimento como um processo progressivo, no qual há modificações naturais, corporais, sistemáticas, e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando menor sensibilidade e maior incidência de doenças, que terminam por levá-lo à morte.

Para Guedes e Guedes (1995), no campo da saúde mental, a prática de atividades físicas ajuda a normalizar as substâncias relacionadas ao sistema nervoso, reduz a ansiedade e o estresse, ajudando no tratamento da depressão, melhora do fluxo de sangue para os membros superiores, principalmente o cérebro, e ajuda na capacidade de conviver com as dificuldades do dia-a-dia. Além disso, auxilia na prevenção da abstinência de drogas e na recuperação do bem estar e da autoestima.

De acordo com Velardi (2008), os principais benefícios que a prática de atividade física regular pode proporcionar às pessoas durante o envelhecimento, nos aspectos físicos, fisiológicos, preventivos, funcionais, psicológicos e sociais são:

PARA O CORPO:

Redução de risco de quedas e lesão pela;

Aumento da força muscular dos membros inferiores e coluna vertebral;

Controle ou diminuição da gordura corporal;

Manutenção ou incremento da massa muscular, força muscular e da densidade óssea;

Aumento do volume de sangue circulante, da resistência física;

Diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáxima e da pressão arterial;

Diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, tromboembolismos, hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade, aumento da flexibilidade;

PARA A MENTE:

Melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia;

Prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas;

Diminuição do risco de depressão;

Diminuição do estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos e incremento na socialização;

Melhora do tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade, e flexibilidade.

A prática das atividades físicas tem sido consistentemente associada beneficentemente para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos prejudiciais ocasionados pelo envelhecimento.

4.3.1 ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADAS PARA A TERCEIRA IDADE

A forma de se praticar diariamente as atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso.

Filho (2006) conceitua atividade física para idosos como “o fenômeno biológico que envolve a contração muscular”. Enfatiza este aspecto para tirar a direção de uma frequente identidade entre exercício e movimento, e em qualquer idade, dos países de língua portuguesa principalmente entre os idosos os movimentos poderão ser limitados, o que não desatualiza a realização de contrações musculares que, além de prevenir a atrofia da mobilidade, desenvolve o processo de retardamento do envelhecimento dos sistemas internos.

Para Silva (2012), as atividades que se pretende fazer devem seguir um bom padrão de sociabilidade, pois deverão ser praticadas com roupas confortáveis, calçados identificados com a atividade adequados, em academias, clubes, ao ar livre e dentro do limite individual de cada um. A orientação de atividade física para o idoso segue as mesmas linhas de orientação para a população geral, durante o processo de envelhecimento.

A atividade física escolhida deverá ser a que tenha produzido pelo profissional competente e lhe de mais prazer e satisfação, e deverá ser incluída no plano de aula, e em sua rotina diária, praticada com regularidade, os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhado por um profissional de educação física.

Para Matsudo et. AL. (2001), uma das melhores formas de se realizar atividades físicas durante o processo de envelhecimento é executar atividades que inclua tanto o treinamento aeróbio como o de força muscular e que insira exercícios específicos de equilíbrio e flexibilidade.

Atividades aeróbicas, para a promoção e manutenção da saúde o idoso deve ser realizada com intensidade moderada pelo menos 30 minutos, uma vez por dia, em cinco vezes por semana. O fortalecimento muscular, exercícios com peso realizados em uma série de e repetições de acordo com o plano do professor ou personal que o acompanha, e os exercícios que trabalhem os grandes grupos musculares, de acordo também com o plano de desenvolvimento físico da pessoa.

Flexibilidade: atividades de pelo menos 10 minutos com o maior número de grupos de músculos e tendões, por 10 a 30 segundos; em 3 a 4 repetições de cada movimento estático, todos os dias de atividades aeróbicas e de fortalecimento.

Equilíbrio: exercícios de equilíbrio três vezes por semana.

A prática contínua da atividade física traz consigo inúmeros benefícios para a saúde, algumas delas aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas, melhora na imunidade prevenindo a incidência de doenças infecciosas como a viroses, gripes e tendo efeitos benéficos sobre a pressão arterial, melhoramento na respiração, que ocorrem com o envelhecimento normal, e podem ser minimizadas ou revertidas com a prática regular de atividade física entre outros.

Para Dias et. AL. (2016), a prática de atividade física surge como alternativa para se envelhecer melhor, uma vez que se apresenta como fator de proteção contra diversas doenças no idoso, capaz de evitar a instalação, progressão e até ajudar na correção de possíveis disfunções que acabam por incapacitar a pessoa idosa. Existem as diversas etapas de amadurecimento e a pessoa deve aceitar todo o processo e adaptar seu físico, mental e sócio afetivo a cada uma dessas fases preparando-se da melhor forma possível para enfrentar todos os desafios próprios da idade. Para se beneficiar de uma velhice saudável, além da prática de atividades físicas é de suma importância que o idoso incorpore hábitos saudáveis no decorrer das fases da vida.

Desta forma torna-se possível notar que a atividade física regular e a mudança de um estilo de vida normativa, são necessariamente importantes para o desenvolvimento da saúde e progressão da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Pessoas mais idosas devido a algum motivo, seja ela trabalho questão familiar ou religiosa, que não tiveram a chance para praticarem alguma atividade física durante seu período de juventude, tende a ficar com mais problemas de saúde futuramente, impedindo que pudesse desfrutar dos benefícios da atividade física após esta fase da vida sendo o trabalho de fortalecimento muscular importante não só para a diminuição do declínio de déficit motor quanto para a melhora da autoestima desse idoso, causada pela independência funcional que a atividade física lhe trará.

5 CONCLUSÃO

A diminuição das capacidades físicas e as alterações corporais, decorrentes do processo natural de envelhecimento geram perdas da capacidade física, contribuindo para a dependência física do idoso para com outras pessoas. A prescrição de exercícios deve ser direcionada as alterações provocadas pelo envelhecimento, tendo em vista a questão cultural e limitações das que vão praticar. A identificação do nível de dependência funcional para o idoso proporciona prescrições de exercícios direcionados as suas reais necessidades, com menos riscos e com uma maior efetividade do programa. Os trabalhos são os mesmos para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais, porem com cuidados na aplicação como o volume de força e velocidade. É fundamental se apropriar na intensidade, duração, freqüência e progressão da atividade física, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, retardar as alterações fisiológicas, melhorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos.

Desta forma, através deste estudo conclui que o envelhecer não significa que a pessoa deva perder a habilidade de fazer tarefas diárias. Que as atividades físicas ajudam os idosos a sentirem-se melhores e aproveitar mais a vida, até para aqueles que se acha que já passaram dessa fase ou aqueles que pensam que estão fora de forma. As atividades físicas ajudam no melhoramento da força e da resistência, tornando mais fácil de executar as tarefas diárias. A melhoria no equilíbrio ajuda a prevenir quedas. Ficar mais flexível pode acelerar a recuperação de lesões. As atividades físicas devem estar presentes na rotina das pessoas, principalmente os da terceira idade, os resultados serão positivos e melhorará a qualidade de vida.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTÔNIO, Sirlene Maria; **Uma Visão Fenomenológica do Significado da Prática da Atividade Física Para um Grupo de Idosos da Comunidade**, Ano 2005, Pag. Única, Disponível em www.efdeportes.com/efd81/idosos.htm, Acesso em maio de 2016.

ARRUDA, Ivan Eduardo de Abreu; **Reflexões sobre o idoso e o programa Universidade da Terceira Idade**, Ano 2007, Pag. 2, Disponível em www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/134/106, Acesso em maio de 2016.

CANCELA, Diana Manoela Gomes; **O Processo de Envelhecimento**, Ano 2007, Pag. 3, Disponível em www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf, Acesso em abril de 2016.

CARVALHO, Rosane Beltrão da Cunha; FORTI, Vera Aparecida Madruga; **O Processo de Envelhecimento e os Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida**, Revista Digital - Buenos Aires, Ano 2008, Pag. Única, Disponível em www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002, Acesso em maio de 2016.

CALVINHO, Hermínio Júnior do Vale; LIRA Josileia do Socorro Neves; **Os Benefícios da Atividade Física Para o Envelhecimento Saudável**, Ano 2012, Pag. 2, Disponível em paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/.../HERMNIO_JNIOR_DO_VALE_CALVINHO.pdf, Acesso em abril de 2016.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos, GONZAGA Marcos Roberto; **Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira**, Ano 2015, Pag. 4, Disponível em www.scielosp.org/pdf/csp/v31n7/0102-311X-csp-31-7-1460.pdf, Acesso em junho de 2016.

DIAS, Gonçalo; MENDES, Rui; SILVA, Polybio Serra e; BRAQUINHO, Maria Aurora; MENDES, Pedro Cabral; **Programa de Atividade Física Para Idosos**, EXEDRA, revista científica, Ano 2016, Pag. 3, Disponível em www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2016/02/Cap9.pdf, Acesso em maio de 2016.

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, Wilson Jacob; **Atividade Física E Envelhecimento Saudável**, Ano 2006, Pag. 3, Disponível em citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo17.pdf, Acesso em junho de 2016.

FELIX, Paulo Ribeiro; **Atividade Física na Terceira Idade, Estudo comparativo entre praticantes de atividade física e sedentários**, Ano 2015, Pag. 18, Disponível em digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/870/3/MestradoPauloFélix.pdf, Acesso em maio de 2016.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino; **O Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos**, Ano 2015, Pag. 2, Disponível em www.intercienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196, Acesso em abril de 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES Joana Elisabete Ribeiro Pinto; **Atividade Física e Aptidão Física e Saúde**, *Revista Brasileira de atividade física e saúde*, Ano 1995, Pag. 2, Disponível em <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/451/495>, Acesso em abril de 2016.

GONTIJO, Suzana **Envelhecimento Ativo: Uma Política De Saúde**, Ano 2005, Pag. 4, Disponível em bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf, Acesso em junho de 2016.

GONÇALVES, Ana Laura Lima; VASCONCELLOS, Michelle Fonseca, VIANA, Paloma Goulart, SILVEIRA, Vanessa Alves, DIMER, Tania Behenck, **Quais Dificuldades As Pessoas Na Terceira Idade Encontram Para Se Manterem Atuantes No Mercado De Trabalho**, Ano 2012, Pag. 4, Disponível em ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/viewFile/147/pdf, Acesso em junho 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.

LUNAS, Alessandra da Costa; SOUTO, Juraci Moreira; FORO, Carmen Helena Ferreira; **O MSTTR Defendendo e Valorizando a Terceira Idade Através dos Direitos Sociais**, Ano 2010, Pag. 18, Disponível em <https://www.contag.org.br/imagens/f1583cartilha-do-idoso-versao-revisada.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, Ano 2001, Disponível em [www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S], Acesso em maio 2016.

MENDES, Márcia R.S.S. Barbosa; GUSMÃO, Josiane Lima de; FARO, Ana Cristina Mancussi e; LEITE, Rita de Cássia Burgos de O.; **A Situação Social do Idoso no Brasil: uma breve consideração**, Ano 2005, Pag. 3, Disponível em www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf, Acesso em abril de 2016.

MIRANDA, Érica Pinto; RABELO, Heloisa Thomaz; **Efeitos de um Programa de Atividade Física na Capacidade Aeróbia de Mulheres Idosas**, *Movimentum Revista Digital de Educação Física*, v. 1, Ano 2006, Pag. 2, Disponível em www.unilestemg.br/movimentum/index.../movimentum_miranda_ericapinto.pdf, Acesso em maio de 2016.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli; GOMES, Grace Angélica de Oliveira, TIRABASSI, João Paulo; PANIZZA, Ricardo Martinelli; TAVARES, Viviane Portela; **Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprende na Escola**, Ano 2014, Pag. Disponível em www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap14.pdf, Acesso em junho de 2016.

MOREIRA, Vanessa Stéffeny dos Santos; MARTINS, Ana Caroline; MACEDO, Shirley R.; Santos, Maria Widilânia V. dos; ALBUQUERQUE, Grayce Alencar; **Saúde na Terceira Idade: uma revisão de literatura**, Ano 2015, Pag. 2, Disponível em www.fjn.edu.br/.../2015/.../SAÚDE-NA-TERCEIRA-IDADE-UMA-REVISÃO-DE-LI, Acesso em maio de 2016.

MACIEL, Marcos Gonçalves; **Atividade Física e Funcionalidade do Idoso**, Ano 2010, Pag. 1 e 2, Disponível em www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/...01/visit.php?cid=70, Acesso em Abril 2016.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; **Políticas Públicas e a Universidade Aberta Para a Terceira Idade nas Dissertações e Teses: de 2000 a 2009**, Cap. V, Política educacional, direitos humanos e diversidade social e cultural, Ano 2013, Pag. 1, Disponível em www.anpae.org.br/simposio26/.../RitadeCassiaOliveira-ComunicacaoOral-int.pdf, Acesso em abril 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], Acesso em março de 2016.

SILVA, Vanessa; **Velhice E Envelhecimento: Qualidade De Vida Para Os Idosos Inseridos Nos Projetos Do Sesc-Estreito**, Ano 2009, Pag. 14, Disponível em tcc.bu.ufsc.br/Ssocial287076.pdf, Acesso em junho de 2016.

SECRETARIA DE DIREITOS HUMANOS, **SECRETARIA NACIONAL DE PROMOÇÃO DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS**; Brasília – DF, Coordenação Geral dos Direitos do Idoso, Disponível em www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa.../dados.../DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf, Acesso em abril de 2016.

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

TRIBESS, Sheilla; JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso; **Prescrição de Exercícios Físicos Para Idosos**; Ano 2005, Pag. 2, Revista Saude.com, Disponível em www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf, Acesso em abril de 2016.

VELARDI, Marília; **Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento**, Ano 2008, Pag. 2, Disponível em e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/download/1859/1725, Acesso em maio de 2016.