



**CURSO DE PRÓ - LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO  
POLO PLANALTINA-DF**

OSVANDIRA PINTO DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A  
TERCEIRA IDADE DO MUNICÍPIO DE AGUA FRIA DE  
GOIÁS-GO**

BRASÍLIA – DF

2012.

OSVANDIRA PINTO DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A  
TERCEIRA IDADE DO MUNICÍPIO DE AGUA FRIA DE  
GOIÁS-GO**

Projeto de Pesquisa apresentado como requisito parcial, para a aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso I do Curso de Licenciatura em Educação Física do programa pro licenciatura da Universidade de Brasília – Polo Planaltina –DF.

Orientador: GABRIEL FRANCISCO MARTINS  
FERNANDES

BRASÍLIA-DF

2012

# TERMO DE APROVAÇÃO

OSVANDIRA PINTO DA SILVA

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE DO MUNICÍPIO DE AGUA FRIA DE GOIÁS-GO

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília- Polo Planaltina-DF.

---

Professor

---

Professor

---

Professor

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**CONCEITO FINAL:**

PLANALTINA-DF

2012

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, que em todos os momentos difíceis de minha vida têm intercedido junto a Deus, pelo meu sucesso e felicidade. A uma pessoa muito especial, minha amiga, Eliete Barbosa Santos Pereira por todo carinho, amizade, compreensão, incentivo, pelos momentos de angústias, tristezas e preocupações causados por mim, dedico-lhe essa conquista com gratidão e amor.

## **AGRADECIMENTOS.**

Agradeço primeiramente a Deus, a quem devo tudo que sou.

Ao meu orientador professor, Gabriel Francisco Martins Fernandes pela paciência e compreensão por ter acreditado que eu seria capaz de concluir este trabalho, confiando em meus ideais.

Aos demais professores que também contribuíram de forma significativa para que eu chegasse ao término desse curso de graduação.

## SUMÁRIO.

<b>1. INTRODUÇÃO</b> -----	10
1.1. Objetivo geral-----	14
1.2. Objetivo específico-----	14
<b>2. HIPÓTESE</b> -----	14
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO</b> -----	14
3.1 O idoso e a atividade física. -----	14
3.2 Atividades Físicas e Alimentação saudável-----	22
<b>3. METODOLOGIA</b> -----	24
<b>4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE DADOS</b> -----	25
<b>5. ANALISE E DISCUSSÃO</b> -----	26
<b>6. CONCLUSÕES</b> -----	39
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> -----	41
<b>8. LISTA DE APÊNDICES</b> -----	42
<b>9. LISTAS DE ANEXOS</b> -----	45

## LISTA DE FIGURAS

GRÁFICO 1 -	Formação do perfil dos Idosos entrevistados através de gênero, idade, instrução e quantitativo.	27
GRÁFICO 2 -	Idosos que têm hipertensão.	28
GRÁFICO 3 -	Idosos que têm medo de fraturas.	29
GRÁFICO 4 -	Idosos com medo de doenças.	31
GRÁFICO 5 -	Idosos que sentem solidão.	32
GRÁFICO 6 -	Idosos que sentem perda da força.	33
GRÁFICO 7 -	Idosos que têm perda de memória.	34
GRÁFICO 8 -	Idosos que sentem integrados socialmente.	36
GRÁFICO 9 -	Idosos que têm dificuldades para realizar seus afazeres.	37

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

TCLE- Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

AVD - Atividades de Vida Diária



## RESUMO

O presente trabalho tem como finalidade apresentar os benefícios da atividade física para a terceira idade do município de Água Fria de Goiás, sendo que neste município possui um grupo de idosos praticantes de atividades físicas e os demais na grande maioria sedentários. Isso fica evidente na pesquisa feita para a realização deste trabalho monográfico. Sendo o objetivo do mesmo estudar as contribuições da atividade física no emocional e no afetivo de pessoas da terceira idade, estimulando sua autoestima e verificar a maneira mais adequada dos profissionais de Educação Física ministrarem as atividades com o grupo. Para obtenção da coleta de dados utilizou-se como instrumento um questionário com questões abertas e fechadas, sendo um grupo de 10 idosos praticantes e 15 sedentários todos residentes no município de Água Fria de Goiás. Após ter diagnosticado as respostas dadas pelos idosos ativos e sedentários analisou-se a pesquisa qualitativamente. A fundamentação deste estudo se deu por meio das referências dos autores Corazza ao mencionar que “uma metodologia principal em que deverá ser aplicada pelo profissional deverá haver muita flexibilidade para modificá-las na prática conforme houver necessidade de cada idoso”, na expectativa de atingir seus objetivos necessitando de criatividade e motivação do profissional. Pont Géis esclarece a necessidade que tem o profissional de Educação Física estar sempre atualizado para conhecer e entender os aspectos que caracterizam os idosos, para melhor atender a carência destes mediante a prática das atividades físicas adequadas ao grupo. Ao almejar os melhores resultados dos benefícios da atividade física na terceira idade deste município se faz necessário um trabalho de acompanhamento bem intensificado a eles. Pois a visão que se tem na atualidade a respeito do assunto é que existem muitos idosos que são sedentários sentem-se carentes e sem motivação para inserir na sociedade, sendo a prática da atividade física o ponto de partida para que eles possam interagir com motivação à sociedade em que vive.

**Palavras chaves:** Atividade Física na terceira idade, socialização, lazer.

# 1. INTRODUÇÃO

O hábito de praticar atividades físicas vem sendo mencionado como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida em qualquer fase da vida. E a terceira idade é uma das classes que vêm demonstrando preocupações na busca de atividades físicas que proporcione bem-estar físico, mental e social.

Segundo Pont Géis (2003), Bing-Biehl (1991), comenta que:

Quase todas as pessoas querem viver muito, mas ninguém quer ficar velho, porque a idade avançada implica alterações que poucos estão preparados para enfrentá-las. Essas modificações fazem parte do envelhecimento humano. (PONT GEIS, 2003, p.51).<sup>1</sup>

Pont Géis (2003) traz considerações mostrando que o idoso que pratica atividades físicas experimentará uma mudança extrema em sua vida interior, pois ela ajuda a aumentar seu equilíbrio pessoal, ânimo e saúde, estimulando seus reflexos, proporcionando agilidade e melhorando sua qualidade de vida.

As pessoas da Terceira Idade que possui uma vida ativa, e realiza atividades físicas, corre menos risco de sofrer doenças cardiovasculares, hipertensão, estresse, obesidade entre outras doenças crônicas que podem contribuir com outros fatores negativos em geral como, baixa autoestima, falta de convívio social e alterações de comportamentos.

Reforçando o que foi dito Monteiro (1998) afirma que a atividade física regular, realizada adequadamente, protege os praticantes contra no desenvolvimento e progressão de vários tipos de doenças crônicas.

Segundo o Estatuto do Idoso, É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público em assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte,

---

<sup>1</sup> PONT GEIS,Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**.5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2003.p.9).<sup>2</sup>

Como é uma questão de direitos adquiridos, para não correr o risco de perderem esses direitos é uma questão de consciência do país, estado, municípios, sociedade e de toda a família garantir a subsistência e assistência adequada aos milhões de idosos.

Corazza, diz que: os direitos humanos participam da mesma ideia dizendo que tanto quanto proteção social, condições dignas de sobrevivência e assistência médica, num período em que as doenças se agravam, a questão dos direitos humanos na terceira idade origina exigência de respeito, acatamento, reverência e solidariedade, tão importantes quanto os aspectos materiais da vida, (CORAZZA, 2009, p.08).<sup>3</sup>

Reforçamos, conforme apontamos anteriormente, que um dos principais eixos condutores dessa nova realidade é a Política Nacional do Idoso, cujo objetivo principal é assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (BRASIL, 1994).

Corazza (2009) sugere que o profissional de educação física que trabalha com idosos, deve ter conhecimento das limitações de cada um para realizar determinados exercícios, mas mesmo havendo tais limitações é possível que elas sejam adaptadas de acordo com suas possibilidades.

Completando a ideia Corazza (2009) coloca que quando o idoso estiver praticando exercícios físicos eles devem ter um momento de relaxamento, onde eles possam deitar ou sentar conforme suas condições físicas. O importante é participar na posição e postura a que melhor se adaptarem.

Na história de vida de pessoas com idade superior aos 50 anos evidencia-se que a atividade física é associada à prevenção de doenças,

---

<sup>2</sup> BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Brasília, 2004.

<sup>3</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

manutenção de corpo forte e resistente, além da melhoria nas relações sociais por causa da convivência em grupo, propiciadas pelo contato com outras pessoas de mesma idade durante o envolvimento com a prática. Este contexto ou conjunto de fatos pode refletir-se na atividade física como uma possível forma de preparação para o envelhecimento.

Pont Géis (2003) desenvolvendo a ideia afirma que:

“com o contato com outras pessoas o idoso de forma inconsciente encara melhor a vida, ficam mais compreensivos, ousados, vivendo de maneira intensa e divertida, mudando rotinas e hábitos, melhorando os problemas pessoais e familiares”. (GEIS, 2003, p.7-8).<sup>4</sup>

Segundo Monteiro (1998), que existe uma variação de pessoa pra pessoa quanto suas condições de saúde, condicionamento físico, estrutura física, idade, aspectos motivacionais e necessidades. É recomendável uma análise particular nos programas de treinamento quando o objetivo principal a promoção da saúde.

Reforçando o que foi dito por Monteiro, Corazza (2009) afirma que:

“qualquer atividade física aplicada para a terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, preservando o músculo-esquelético e aprimorando o estado psicológico”. Essas atividades devem ser moderadas de progressão lenta, com frequência de duas ou três vezes por semana. (CORAZZA, 2009.p.49).<sup>5</sup>

Segundo Pont Géis(2003) os profissionais da educação física precisam de uma formação permanente e um conhecimento mais profundo das atividades mais apropriadas para o idoso, para poderem ser capazes de trabalhar com diferentes aspectos, tais como prevenção, manutenção,

---

<sup>4</sup> PONT GEIS,Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

<sup>5</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

reabilitação e entretenimento, com uma direção dinâmica e eficaz para o desenvolvimento das atividades.

Pont Géis (2003) faz ainda algumas considerações importantes sobre o assunto dizendo que uma atividade física adequada pode diminuir uma série de alterações e mudanças anatômico-funcionais que surge devido o envelhecimento. A atividade física não extingue o envelhecimento, mas previne possíveis problemas nessa idade.

A escolha deste tema explica-se pelo pouco incentivo à prática de atividades físicas para esta população, e a grande influência das recentes pesquisas do laboratório de saúde do município, onde há um grau elevado de doenças em pessoas da terceira idade, ficando clara a necessidade de uma maior atenção dos atendimentos de saúde e de programas de incentivo a prática regular de atividades físicas. Portanto, a pesquisa sobre os benefícios das atividades físicas na terceira idade talvez possa mostrar que embora existam pessoas conscientes da situação de riscos em relação à saúde e o isolamento social a proposta desta investigação possa gerar mudanças significativas na melhor qualidade de vida para os idosos.

## **2. Objetivo Geral:**

Identificar os problemas causados pela falta de atividade física.

### **2.1 Objetivos Específicos:**

\*Verificar como a atividade física pode estimular a autoestima e favorecer o estabelecimento de relações interpessoais;

\*Estudar as contribuições da atividade física no emocional e no afetivo de pessoas da terceira idade.

\* Incentivar a prática das atividades físicas conscientizando eles a uma vida ativa eliminando o sedentarismo;

### **2.3 Hipótese**

A atividade física para as pessoas da terceira idade contribui na melhoria da qualidade de vida.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 O idoso e a atividade física**

A atividade física é considerada hoje em dia como um investimento no ser humano ao longo dos anos, principalmente para preparar a chegada da meia idade, no intuito de sanar problemas de saúde e consequentemente prolongamento a qualidade de vida.

Afirmção interessante é a de Okuma, quando diz que:

“envelhecer bem e atividade física estão intimamente ligados. O incentivo para pessoas a partir dos 40 anos por parte dos profissionais da educação física e saúde á praticarem atividades diárias, moderadas é para que elas possam aproveitar melhor as oportunidades da vida”. (OKUMA, 1998.p.9).<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: **Fundamentos e pesquisa**. 4 ed.Papirus.Campinas SP,1998.

De acordo com Pont Géis (2003) a atividade física nessa idade é decisiva na consolidação de uma sociedade mais ampla, de forma que os seus objetivos desses indivíduos tenham peso dentro da sociedade, redefinindo seu papel.

Segundo o censo do ano de 2000 apresentam dados que com o encerramento menstrual, que se dá por volta dos 50 anos, é constante a insatisfação, ansiedade, mau humor, autoestima baixa. Com todas essas alterações é importante compreender as mudanças de expectativas nos níveis de inserção social e familiar para essa faixa etária (IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2000). Essas mudanças obedecem a um conjunto de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

De acordo com Corazza (2003) a nossa população tem uma expectativa de vida maior, sendo de suma importância que seja determinado quais os exercícios físicos que podem melhorar a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a independência dessas pessoas.

Complementando este pensamento Pont Géis, entende que:

“á prática de esportes para a terceira idade faz esquecer-se dos problemas de saúde, pois estão tão envolvidos com outras atividades que os problemas de saúde são deixados de lado e a atividade física passa a ser prioridade”. (PONT GEIS, 2003.p.8).<sup>7</sup>

Okuma (1998) traz considerações afirmando que entre atividade física e envelhecimento, capaz de garantir uma vida melhor para as pessoas que se mantêm ativas toda sua vida, a continuidade da funcionalidade física, é por muito mais tempo do que aquelas inativas.

Pont Géis (2003) afirma que o nosso corpo necessita estar em movimento e precisam de cuidados e atendimento específicos e não podem cair em desuso. Se não movimentarmos diariamente ele ficará cada vez mais

---

<sup>7</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**.5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

debilitado durante nossos afazeres do dia a dia, o que fará com que progressivamente se atrofie.

Pont Géis, (2003) traz mais detalhes mostrando que com a atividade física as melhorias vão desde a execução de tarefas diárias até o aumento da atividade psicossomática.

Segundo Bodachnc (1998 apud CORAZZA, 2009, p.55) diz que:

“os profissionais da educação física devem ficar atentos com o tipo de atividades físicas para idosos quanto sua contra indicação no caso de quadros clínicos de angina instável; hipertensão arterial; doença sistêmica aguda ou febre; arritmias cardíacas; insuficiências respiratórias agudas; fadiga física, labirintopatia; convulsões recentes e diabetes descompensada”.<sup>8</sup>

Corazza (2009) traz mais detalhes mostrando que todas as restrições, geralmente vão aparecer nos idosos sedentários, mas no ativo, esse processo diminui progressivamente devido ao hábito de praticar atividades físicas diariamente.

Pont Géis (2003) propõe que a atividade física deve ser sugerida conforme o objetivo se é preventivo, manutenção, reabilitação ou de divertimento. O alvo principal é a conscientização do próprio corpo levando ao relaxamento fazendo com que o corpo use menos esforço e se mova com mais energia.

A autora expõe também que:

[...] “propor a iniciar, a continuar ou a potencializar uma atividade física, o idoso poderá experimentar uma mudança substancial em sua vida interior, a qual lhe ajudará a aumentar o seu equilíbrio pessoal, a melhorar seu estado de ânimo e sua saúde, a estimular seus reflexos, estimulando-lhe uma agilidade que poderia estar estagnada ou diminuída e

---

<sup>8</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.



melhorando sua qualidade de vida [...]”. (PONT GEIS, 2003, p. 7).<sup>9</sup>

E, não só confirmando isto como também enfatizando, Okuma (1998) coloca que a atividade física traz benefícios evidentes para os idosos, melhorando as capacidades cognitivas e psicossociais, tendo uma positiva relação com o bem-estar psicológico, levados por sentimentos de satisfação, felicidade e inclusão. Os idosos se sentem seguros e dispoendo um melhor funcionamento intelectual, físico, afetivo e social.

Pont Géis (2003) destaca dizendo que ao considerarmos positivamente todos os acontecimentos publicados, haverá um encontro positivo de todos os aspectos da vida intelectual e afetiva, como autoconfiança, capacidade de adaptação, segurança, autoestima e a valorização do que a pessoa é e do que ela é capaz de fazer.

Corazza (2009), afirma que atualmente a prática de atividades físicas vem sendo considerada como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida.

De acordo com Corazza (2009), existe um crescimento significativo de pessoas no Brasil com mais de 60 anos. Dentre de menos de dez anos, deve ultrapassar os 13 milhões de pessoas acima dessa idade no país.

Corazza (2009) coloca que o envelhecimento é um processo complicado que envolve genética, estilo de vida e doenças crônicas que possui influência mútua a maneira pela qual envelhecemos.

É largamente conhecido que o nosso texto constitucional de 1988, no artigo 230 como afirma Corazza (2009) ela determina que a família, sociedade e o Estado têm o dever de proteger as pessoas idosas, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo o direito à vida.

---

<sup>9</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Pont Géis ainda relata que:

“ao passar dos anos o nosso organismo vai envelhecendo perdendo progressivamente nossas capacidades físicas e mentais, sofrendo várias alterações. Essas possíveis alterações a atividade física age de forma positiva como forma de prevenção e manutenção da saúde melhorando a qualidade de vida, principalmente dos idosos.” (PONT GEIS, 2003.p.21).<sup>10</sup>

Pont Géis (2003) traz seu parecer descrevendo que para lidar com as alterações típicas da velhice podemos aplicar atividades físicas adequadas para os idosos que sirva como prevenção e manutenção das capacidades intelectuais, com objetivos e conteúdos que reúnam requisitos básicos para uma melhora dessas alterações.

Pont Géis (2003) expõe que a velhice é uma fase da vida em que o idoso deve está preparado para viver da melhor maneira possível, mesmo porque começa a envelhecer desde o momento em que nasce e passa por diversas mudanças e deve aceitar todo esse processo e adaptar-se a ele física, mental e socialmente. E a atividade física surge como uma das melhores alternativas para se viver com melhores condições de vida.

Na visão de Pont Géis, (2003) geralmente o idoso possui muito tempo livre e ele precisa preencher esse tempo. E a uma das opções é a atividade física. A ginástica, ou novos esportes, novos movimento, recreação. Sempre correspondente as suas necessidades e interesses.

Convencida que a atividade física é um dos melhores caminhos para uma vida mais saudável. Pont Géis (2003) diz que a atividade física para a terceira idade não pode ser realizada de forma mecânica, ela deve ser pensada e adaptada em uma prática de atividades flexiva.

---

<sup>10</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

A referida autora ainda enfatiza que a atividade física bem estruturada e elaborada para essas pessoas, é possível recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, melhorar os reflexos e gestos. (PONT GEIS, 2003).

Hrighurts (1968, apud PONT GEIS, 2003) diz que:

“o idoso quando se aposenta ele passa por três etapas. A primeira é a frustração e ansiedade, a segunda, ele precisa buscar um novo papel na sociedade e por último se estabelecer nessa nova função social. Os fatores que mais influenciam nesse processo é o estado de saúde mental; autonomia econômica, integração social e amplitude de interesses. E a atividade física pode ser de grande importância nessa adaptação”. (PONT GEIS, 2003.p.29-30).<sup>11</sup>

Pont Géis (2003) considera que com a melhoria da qualidade de vida do idoso, melhor será seus hábitos alimentares, higiênicos e o cuidado com o corpo. Quanto mais recursos culturais e sociais, maior será sua capacidade de abreviar as alterações do envelhecimento.

Numa visão de Corazza (2009) se o professor de Educação Física optar em trabalhar com a terceira idade, necessita ter em mente eles são especiais e querem muito mais do que os resultados dos exercícios físicos, precisam de amizade, atenção, carinho, compreensão, paciência, sinceridade.

Okuma comenta que:

“a educação física, enquanto área de conhecimento e de atuação profissional deveria ter mais conhecimentos sobre os avanços da gerontologia e da psicologia do envelhecimento para colaborar na ampliação e na atualização da visão sobre o

---

<sup>11</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

envelhecimento, abandonando a imagem estereotipada do velho e da velhice”. (OKUMA, 1999.p.111).<sup>12</sup>

Ferreira (2010), afirma que a interação social é uma grande função da atividade física coletiva, ela possibilita o relacionamento, oferecendo a chance de conquistar o bem-estar mental, social, emocional e físico das pessoas.

Corazza (2009) recomenda aos professores de Educação Física que devem ter sabedoria na hora de orientar, falar e ouvir, respeitar a opinião e críticas dos seus alunos, saber elogiar, demonstrar confiança e segurança, proporcionar momentos de interação, usar a metodologia adequada, ter muita paciência e o mais importante, amor para com os idosos.

Pont Géis (2003) também traz seu parecer descrevendo que o professor exerce duas funções a de técnico e de profissional da atividade física. Como professor abrange orientação, humanidade e amizade, agindo como amigo responsável pela relação e comunicação entre seus alunos, criando um clima de alegria e amizade, para que não só participem de suas aulas, mas também possam ter um melhor convívio com outras pessoas.

Corazza (2009) enfatiza ainda que o professor precisa trabalhar com uma metodologia flexível, para realizar mudanças sempre que necessário. Comprometido com atividades físicas adequadas ao seu público, com características estimulantes em diversos aspectos, tais como prevenção, manutenção, reabilitação e diversão. Dando oportunidade ao idoso de vencer desafios, motivados por eles mesmos.

---

<sup>12</sup> OKUMA, S.S. Impacto da atividade física sobre a dimensão psicológica do idoso: uma análise sob a ótica da velhice bem-sucedida. **In: Anais 7º Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa.** Florianópolis, 1999. p.111-118.

Corazza (2009) diz que hoje se pode afirmar com convicção que o professor de educação física já está sendo responsável por essa transformação saudável transformação do idoso em um jovem idoso.

Sobre este aspecto Pont Géis (2003) salienta que os exercícios físicos não precisam ser somente para desenvolver a inteligência dos idosos, mas para prevenir e manter as capacidades intelectuais vitais e diminuir a velocidade do processo de envelhecimento.

E, não só confirmando isto como também enfatizando, Corazza (2009) coloca que a capacidade aeróbica do idoso é reduzida afetando sua habilidade de trabalho, limitando seus afazeres. A diminuição da força muscular começa até os 50 anos, a partir dessa idade é aumentada progressivamente, sendo uma das razões para o idoso ser sedentário.

Pont Géis (2003) traz mais detalhes mostrando que o nosso corpo é como uma máquina se não tiver manutenção ele para de funcionar. As atividades físicas é a manutenção, o corpo ganha capacidade de movimentos, os músculos e os ligamentos são reforçados, a oxigenação dos pulmões é aumentada, o sangue circula melhor, aumentando a resistência física e prolongando a vida das pessoas.

Segundo Jarret (1981, apud PONT GEIS, 2003) é amplamente suficiente a melhora da qualidade de vida para justificar a difusão da Atividade Física, ainda que não se demonstre a capacidade de prolongar a vida. (PONT GEIS, 2003.p.53).<sup>13</sup>

Assim, analisando a abordagem de todos os pontos mencionados em busca de motivação e à orientação dos idosos a fim de que eles participem de atividades físicas, ainda visa uma grande preocupação de contribuir com o bem estar delas dentro da sociedade e, ao mesmo tempo, melhorar a qualidade de vida individual.

---

<sup>13</sup> PONT GEIS,Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**.5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003

Corazza (2009) afirma que o idoso necessita esquecer a solidão, desprezo familiar, dores físicas e emocionais, limitações e preocupações. O professor de educação física tem o compromisso, em suas aulas de motivá-los, fazê-los sentir prazer, alegria, mostrar-lhes, através dos exercícios físicos a importância de cada um.

### **3.2 Atividades Físicas e Alimentação saudável**

Nos dias atuais a preocupação sobre uma alimentação saudável, é bem real. As reportagens são frequentes na televisão e jornais referentes à alimentação adequada para uma maior qualidade de vida.

Na terceira idade ou em qualquer idade, é importante fazer uma dieta equilibrada para manter-se saudável principalmente associada a uma atividade física. Existem vários fatores na alimentação incorreta que podem afetar a saúde de qualquer pessoa principalmente a do idoso.

Pont Géis (2003) diz que é reconhecida a importância das necessidades nutricionais na terceira idade, a energia e calorias nos alimentos é necessário para manter as funções do corpo e para desenvolver atividades físicas. As proteínas essenciais para manter e fortificar o corpo. A gordura que fornece energia, não se esquecendo de consumi-la com cautela. As vitaminas essenciais para algumas funções reguladoras do corpo, como a formação e a estrutura dos ossos, sangue, pele e olhos. Os minerais, essenciais na estrutura de certos tecidos. As fibras, que facilita a evacuação de alimentos digeridos e prisão de ventre. E a água que é essencial para manter a vida.

Pont Géis (2003) diz que certas características, próprias ao processo do envelhecimento, causam problemas na alimentação da terceira idade sendo deficientes por vários motivos:

A [...] “perda de dentes ou a utilização de dentadura pode reduzir a capacidade e o desejo de mastigar certos alimentos [...];Uma redução nas secreções do estômago e do intestino torna a digestão difícil e prolongada [...];A diminuição da sensação de gosto e de sede poderá influenciar no apetite e na percepção de quando necessita beber [...];A menor capacidade econômica ou física para comprar e poder preparar os

alimentos necessários como antes [...];Uma mudança na situação de vida, como ficar sozinho, pode fazer com que a pessoa não se alimente de forma correta, passando a comer qualquer coisa [...];A falta de conhecimento dos alimentos que compõe uma dieta rica e equilibrada [...].(PONT GEIS,2003.p.42).<sup>14</sup>

Com todos esses problemas na alimentação e um estilo de vida sedentário é responsável por grande quantidade de mortes por doenças crônicas e principalmente do coração.

Segundo Yasbeck &Batistilla (1994, apud CORAZZA, 2009) o objetivo dos programas de exercícios físicos é a melhoria de condicionamento físico, a diminuição do risco cardiovascular e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. (CORAZZA, 2009.p.34).<sup>15</sup>

Pont Géis (2003) propõe que para os idosos manterem sua independência física e mental, é essencial que ele possa adquirir hábitos alimentares saudáveis seguidos de atividades físicas diárias, dormir bem, utilizar o mínimo de remédios possível, ingerir pouca bebida alcoólica e viver sem estresse.

No entanto Pont Géis (2003) ressalta que:

Junto com alguns hábitos higiênicos e alimentares, a atividade física ajuda a adquirir manter ou incrementar a saúde, entendida, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), como o estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não a simples ausência de doenças ou males. “Por meio da atividade física, busca-se saúde e faz-se sanidade preventiva”. (GEIS, 2003.p.55).<sup>16</sup>

Portanto, diante dessa preocupação com o bem estar e qualidade de vida das pessoas da terceira idade foram averiguar “Quais as Contribuições

---

<sup>14</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

<sup>15</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

<sup>16</sup> PONT GEIS, Pilar. A. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003

Sociais, Psicológicas, físicas e Afetivas da Atividade Física Orientada na Terceira Idade” com o Grupo que participa dos encontros realizados na Secretaria de Assistência Social do município de Água Fria de Goiás, e outros idosos que não participam.

#### **4. METODOLOGIA**

Este trabalho tratou-se de uma pesquisa descritiva, de caráter qualitativo, que de acordo com Gil (1999) tem por finalidade analisar um grupo determinado de pessoas com o intuito de apanhar dados sobre suas ideias, atitudes e crenças. (1999). O grupo analisado é composto por indivíduos com mais de 60 anos de idade sedentários e ativos. Foram definidos como indivíduos ativos aqueles que praticavam exercício físico por no mínimo duas vezes ou mais por semana, por mais de seis meses. Já os idosos sedentários deveriam ser independentes em suas atividades de vida diária, e não praticar exercício físico regularmente já que tem por finalidade registrar, descrever, analisar as alterações e comparar os diversos fenômenos no contexto da terceira idade.

O método utilizado foi o estudo de caso, já que o intuito da pesquisa é descrever a situação do contexto em que será feita a investigação, a partir dos dados obtidos do grupo que frequenta os encontros dos idosos na Secretaria de Ação Social do município de água Fria de Goiás.

A população analisada foi composta por 30 (trinta) idosos 15 ativos que participam três vezes por semana das atividades de vida diária (AVD) oferecidos pela Secretaria Municipal de Ação Social e 15 idosos sedentários, que não praticam nenhum tipo de atividade física, com idades entre 50 e 74 anos, todos aposentados residentes na zona urbana do município de Água Fria de Goiás.

O instrumento utilizado foi o questionário, composto por 11 questões fechadas simples e diretivas, orientando-os a responderem “sim”, “não” ou “às vezes”. É necessário ressaltar que não existem respostas certas ou erradas, mas sim respostas que indicam como o idoso se sente de fato.



Antes da entrega do questionário foram explicados a todos como seria o preenchimento e foi apresentado o objetivo da pesquisa. O questionário foi de fácil aceitação devido à facilidade de responder apenas com um x, este foi entregue juntamente com o termo de consentimento o (TECLE) a fim de que manifestassem sua concordância em participar da pesquisa e que sua participação seria voluntária e sem remuneração. Sendo possível o resultado de este estudo ser divulgado na Faculdade de Educação Física- Universidade de Brasília.

O avaliado foi encaminhado a um local bem iluminado e silencioso que lhe facilitasse a concentração, onde havia algum apoio para escrever (mesa, prancheta). Já no local, recebe o instrumento e uma caneta. Depois de 2 horas foram preenchidos e entregues.

O questionário continha o desígnio de identificar e analisar possíveis problemas na vida desses idosos devido à falta de atividade física, na intenção de contribuirmos para um aumento de satisfação e bem estar desses indivíduos.

## **5. APRESENTAÇÃO E DISCURSÃO DOS RESULTADOS**

A população desta pesquisa foi composta por 30 (trinta) idosos 15 participantes do programa de atividades físicas para a terceira idade da Secretaria Municipal de Ação Social do Município de Água Fria de Goiás e 15 idosos escolhidos aleatoriamente na cidade. O processo de amostragem foi casual, pois se pretendeu que voluntariamente as pessoas aceitassem participar da pesquisa.

A amostra foi constituída por 30 idosos, 15 ativos e 15 sedentários entre 50 e 74 anos de ambos os sexos.

Os dados foram coletados através de um questionário. No dia da aplicação do questionário foi explicado o objetivo da pesquisa e como deveriam respondê-lo.

Os resultados do gráfico 5, revela uma diferença significativa referente aos idosos que sentem solidão. Entre os 15 sedentários 70% sofrem solidão, enquanto somente 29% dos ativos sentem solidão. Ficou constatado segundo Gagigal (1981, apud PONT GEIS, 2003) que a solidão pode causar doenças, entristecendo os idosos, por estarem sozinhos.<sup>17</sup>

Em decorrência do envelhecimento o nosso cérebro sofre várias alterações e uma delas é a perda da memória. O gráfico 7 revela que 64% dos idosos sedentários têm perda de memória e somente 36% dos idosos ativos sofrem essa perda. Intensificando que a importante solução para minimizar a degeneração advinda do envelhecimento é a atividade física, ela possibilita o idoso a conservar uma melhor qualidade de vida.

O gráfico 8 mostra um resultado expressivo que 61% dos idosos ativos sentem integrados na sociedade, enquanto 39% dos sedentários ativos sentem integrados socialmente. Afirmando o que a autora Pont Géis (2003) diz que participar de um de atividade física é extremamente importante para a relação e comunicação entre os idosos.

Outro ponto de grande importância é revelado no gráfico 9 onde participantes 55% dos idosos sedentários apresentam dificuldades para realizar seus afazeres do dia-a-dia enquanto 45% dos ativos não apresentam essa dificuldade. Assegurando o que Pont Géis (2003) diz que sem a prática de atividades físicas o movimento do idoso ficará cada vez mais reduzido, atrofiado.

Como podemos observar nas paginas anteriores, a relação da melhora do bem estar físico e social está ligada a uma boa prática de atividades físicas, sendo que sua resposta quando usada como forma de mudança de estilo de vida teremos um excelente resultado de melhora da qualidade de vida dos idosos ativos.

---

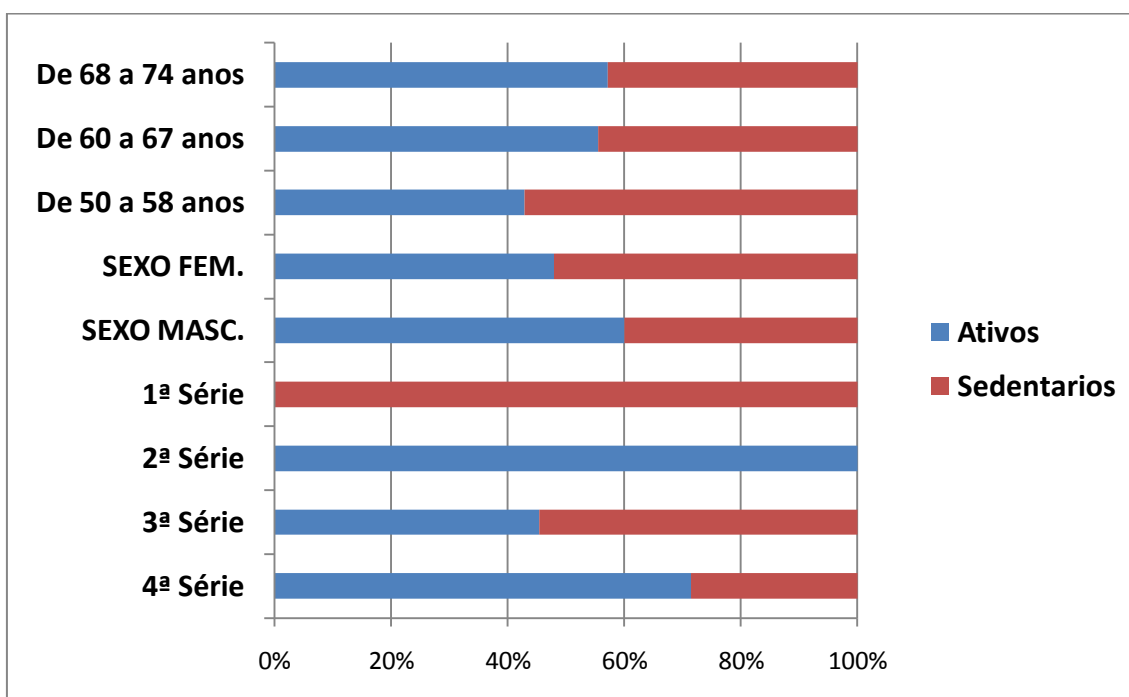
<sup>17</sup> PONT GEIS, Pilar. A. atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003

## ANALISE E DISCUSSÃO

As respostas do questionário foram agrupadas nas seguintes categorias: perfil dos participantes, saúde física, saúde mental, afetiva, realização das atividades da vida diária e convívio social, que são detalhadas no capítulo apresentação dos resultados.

As respostas serão sempre confrontadas com a dos idosos ativos e sedentários. Os resultados adquiridos com o questionário foram os seguintes:

**GRÁFICO 01** - Perfil dos entrevistados idosos ativos e sedentários.



O gráfico1 indica que os 30 idosos participantes sedentários e ativos desse estudo a faixa etária variou de 50 e 74 anos de idade, 73% são do gênero feminino, sendo 12 sedentárias e 12 ativas, quanto ao gênero masculino 3 ativos e 2 sedentários. 70% concluíram o antigo ensino primário, 4ª série, 27% estudaram até a 3ª série, os demais tanto sedentários quanto os ativos seguidos respectivamente 1ª e 2ª série.

Okuma (1998) relata que os profissionais da saúde e os professores de educação física sempre estão incentivando as pessoas praticarem atividades físicas diárias e a partir dos 40 anos ao avançar da idade surgiram várias alterações físicas, psíquicas e afetivas, podendo ser diminuídas devido a prática de atividades físicas, podendo ter uma melhor qualidade de vida.

Afirmção interessante é a de Corazza, quando diz que:

“Atualmente as famílias estão cada vez menores, logo a população jovem vai diminuindo pouco a pouco. Estatisticamente podemos assegurar que hoje 46% da população possuem mais de 45 anos de idade”. (Corazza, 2009.p.11).<sup>18</sup>

Segundo Pont Géis (2003) para realizar atividades físicas é preciso adaptá-las a cada necessidade e possibilidade de cada pessoa, sendo crianças, jovens, adultos ou idosos. Deve ter a consciência não só da quantidade mais o que for necessário para realizá-la com eficácia.

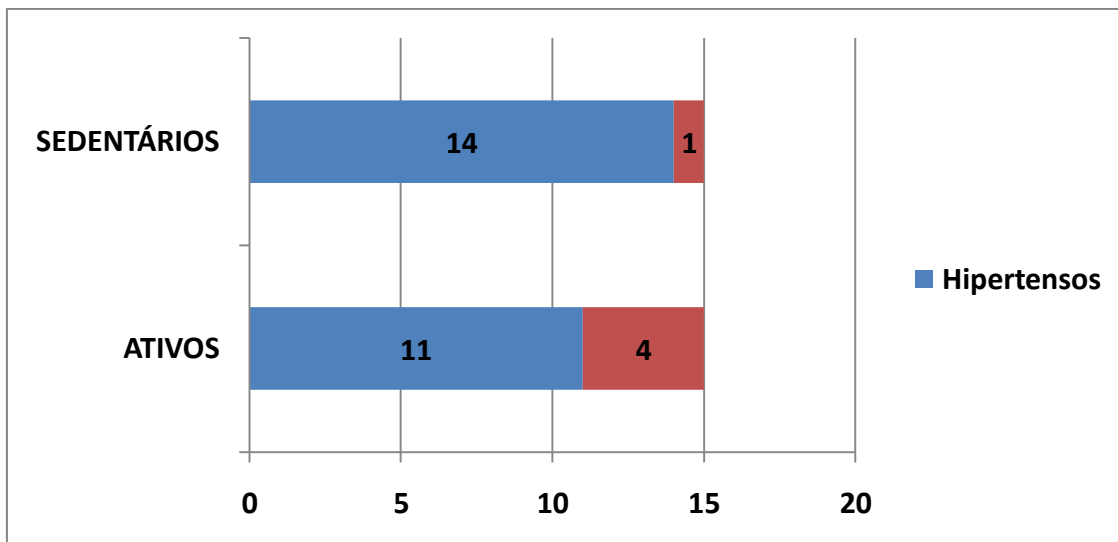
Corazza (2009) que devemos estar atentos às limitações desses idosos antes de iniciar qualquer tipo de exercício físico. Antes de começar é imprescindível um atestado médico para que o professor de educação física possa avaliar as condições do aluno e montar uma série de exercícios conforme suas restrições.

O gráfico indica também que a escolaridade dos idosos participantes ativos e sedentários. Estes possuem até o antigo ensino primário, hoje equivalente ao 4º ano do ensino fundamental. Esse baixo nível educacional sugere a falta de oportunidades educacionais do município no início de sua formação.

---

<sup>18</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

**GRÁFICO 02 – Idosos ativos e sedentários que tem hipertensão**



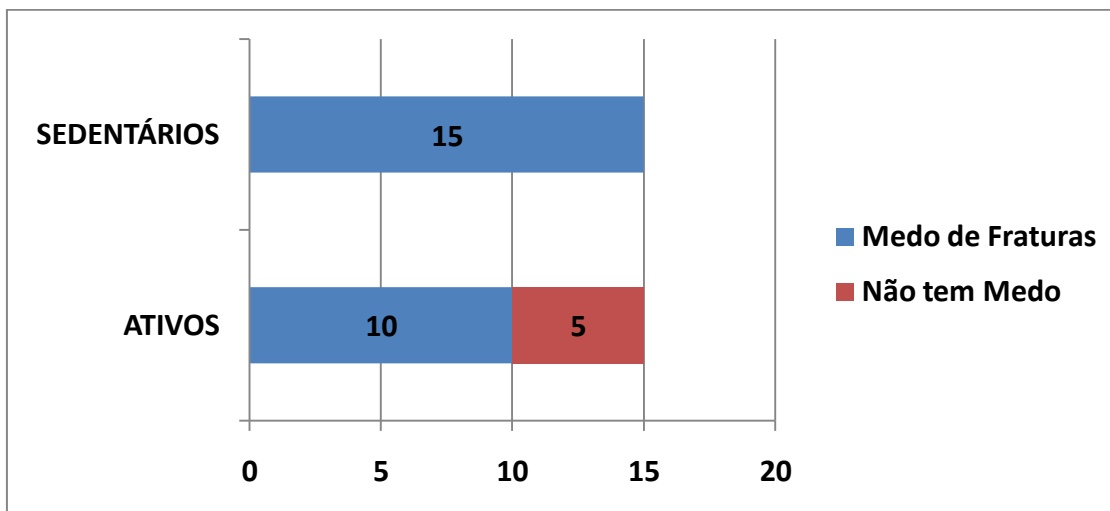
O gráfico 02 revela que 11 idosos ativos são hipertensos, enquanto no grupo dos sedentários são 14 possuem hipertensão.

Pont Géis (2003) afirma que os benefícios a prática de atividades físicas são imediatos, auxiliando na prevenção de possíveis problemas, deficiências físicas e psíquicas, quando é praticada diariamente.

Okuma (1998) uma vida sedentária tem efeitos negativos sobre a saúde, porém pode ser combatida por um estilo de vida mais saudável.

Problemas geralmente causados em grande parte, pelo envelhecimento e sedentarismo. Necessitando dos efeitos positivos da atividade física sobre os diversos sistemas do idoso e sobre a sua saúde.

**GRÁFICO 03 – Idosos que têm medo de fraturas**



O gráfico 3 apresenta que 15 idosos sedentários têm medo de cair e ter fraturas, enquanto dos 10 idosos ativos têm esse medo de fraturas e 5 não.

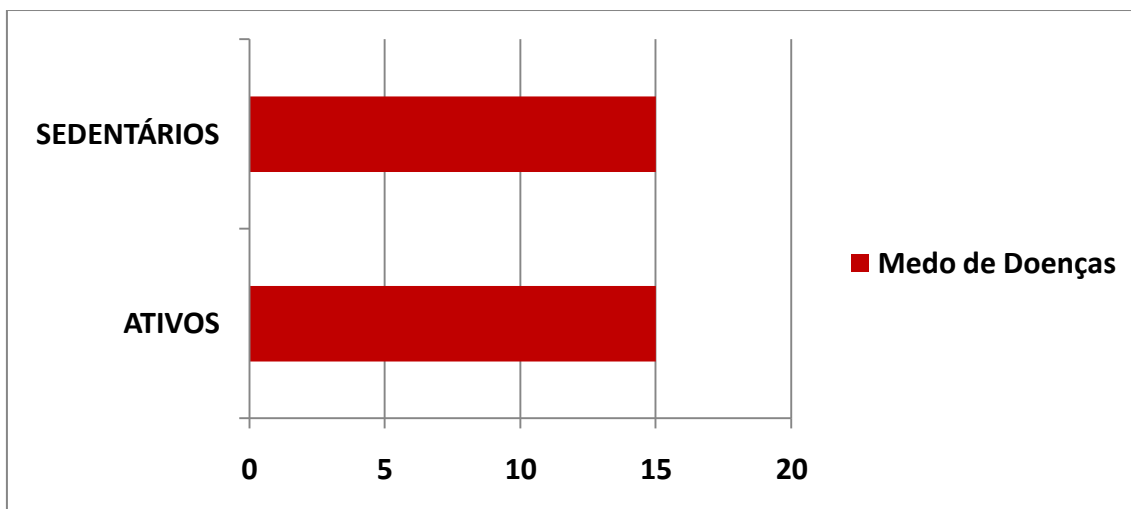
Comprovando que Okuma (1998) diz que recentemente pesquisas mostram que a atividade física é utilizada pelo idoso como um fator de proteção para esse grupo de pessoas.

Conforme Meusel (1984, apud Okuma 1998) os danos e as degenerações nas articulações diminuem o controle do idoso sobre o corpo, automaticamente aumentando o risco de quedas prejudicando a qualidade de vida dessas pessoas.<sup>19</sup>

E, não só confirmando isto como também enfatizando, Pont Géis (2003) coloca que com o envelhecimento há uma diminuição do cálcio nos ossos, e com a falta de exercício físico esse processo antecipa e agrava conseqüentemente tornando os ossos frágeis com muito mais risco de fratura.

<sup>19</sup> OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: **Fundamentos e pesquisa**. 4ed.Papirus.Campinas SP,1998.

**GRÁFICO 04-** Idosos com medo de doenças



O gráfico 4 revela que independentemente de idosos ativos e sedentários ambos possui medo de adquirir doenças. Mas é muito provável que o idoso ativo reduz o risco de contrair doenças.

Pont Géis (2003) sugere que quanto mais cedo os idosos praticarem atividades físicas, maior vai ser os benefícios preventivos, reduzindo esses fatores de risco devido à falta de movimento contínuo.

Os autores Pescatello, Matsudo, et. al., (1998 apud OKUMA, 1998) afirmam que estudos revelaram que doenças em idosos como hipertensão, diabetes e até câncer, que atividades físicas são utilizadas como um fator de proteção para esse grupo.<sup>20</sup>

Pont Géis afirma que:

“Com o avanço da idade o organismo entra numa fase declínio, onde aparecem os primeiros cabelos brancos, as rugas, flacidez. Os órgãos internos dão os primeiros sinais de cansaço, surgindo dores e doenças respiratórias ou circulatórias, entre outras”. (Pont Geis, 2009.p.19).<sup>21</sup>

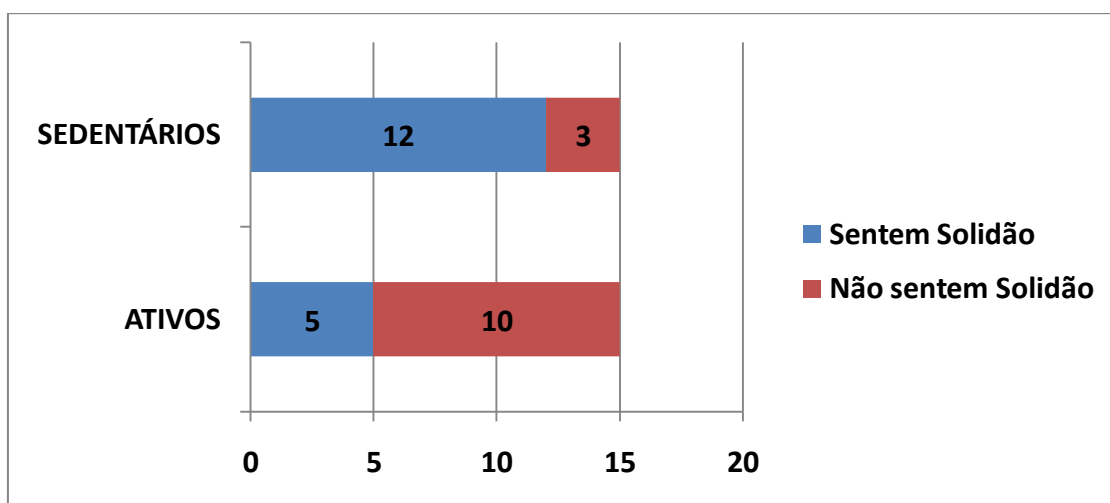
<sup>20</sup> OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: **Fundamentos e pesquisa**. 4ed.Papirus.Campinas SP,1998

<sup>21</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

Na visão de Okuma (1998) as doenças como hipertensão, osteoporose, obesidade entre outras são consequências de uma vida sedentária.

Pont Géis (2009) reforça esta ideia dizendo que o idoso sedentário é muito propício ao envelhecimento acelerado, estresse, depressão, imobilidade motora, fraqueza, alterações sociais e a doenças degenerativas.

**GRÁFICO 05-** Sente solidão



O gráfico 5 mostra que 12 dos idosos sedentários sofrem solidão, enquanto somente 5 dos idosos ativos sentem solidão.

Cagigal (1981apud Geis, 2003) diz que a solidão é um dos grandes responsáveis pelas doenças e distúrbio fragiliza e entristece. Mais praticando atividades físicas em grupo dificilmente se sentirá só.<sup>22</sup>

Segundo Pont Géis (2003) quando os idosos se encontram para realizar exercícios físicos, eles têm a oportunidade de conversar sobre problemas corriqueiros, fazendo com que a solidão seja menor e que a memória e atenção sejam exercitadas. Com a atividade física diária a forma de viver da pessoa é prolongada.

<sup>22</sup>PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed.Porto Alegre: Artmed,2003.

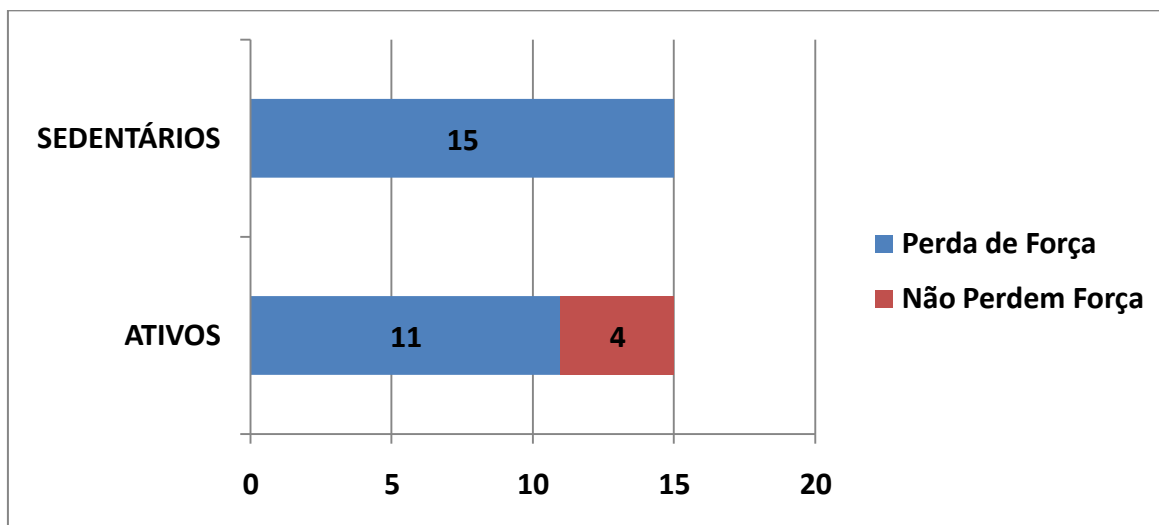


A referida autora complementa dizendo que um dos grandes problemas enfrentados pelos idosos é a solidão. Eles se sentem perdidos socialmente e afetivamente, às vezes pela viuvez ou devido seus filhos já terem casados e não moram mais com eles, e precisa encarar essa nova fase da vida. Necessitando de um período de readaptação. (PONT GEIS, 2003).

Segundo Gagigal (1981, apud PONT GEIS, 2003) diz que:

“a solidão pode ser a causa de várias doenças, fragilizando, deprimindo e que entristece as pessoas principalmente os idosos, de sempre estarem e sentirem sozinhos. Mas, com a prática diária de atividades físicas em um grupo ele se sente integrado e raramente vão se sentir solidão”. (Pont Geis, 2003.p.29).<sup>23</sup>

**GRÁFICO 06 - Perda de força**



O gráfico 6 mostra que os idosos sedentários 15 responderam que sentem a perda da força, enquanto 11 dos idosos ativos sentem esta perda.

<sup>23</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Okuma (1998) diz que com o avanço da idade e ausência da atividade física a tendência da capacidade cardiovascular, massa e força muscular e da flexibilidade é cair.

Okuma (1998) afirma também que o treinamento da força muscular é importante para o idoso manter a sua capacidade para realizar as tarefas cotidianas, que normalmente necessitam muito mais de força muscular, resistência muscular e flexibilidade do que de capacidade aeróbia. Explica que sem o uso do corpo, a capacidade cardiovascular, força, flexibilidade diminui com o avanço da idade.

Esclarecendo ainda mais Corazza diz que:

“Com a redução da flexibilidade a intensidade de movimentos das articulações, diminui com a idade. Essas alterações são fatores que limitam os movimentos diários dos idosos, sendo uma das peculiares e sinais de envelhecimento”.(Corazza, 2009.p.56).<sup>24</sup>

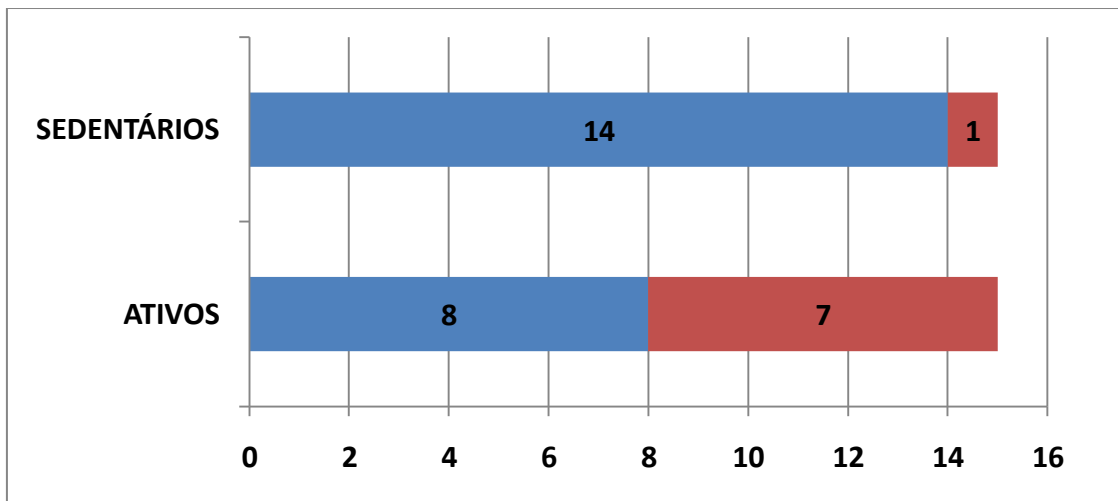
A referida autora complementa ainda dizendo é comprovado à diminuição da força muscular no envelhecimento e ela se inicia vagarosamente até os 50 anos e a partir dessa idade, o compasso é mais acelerado sendo um das razões do sedentarismo. (Corazza, 2009).

Okuma (1998) diz que estudos apontam que várias doenças cardíacas, artrite, perda de força entre outras, são as maiores causas das pessoas entre 70 e 80 anos não praticarem atividades físicas, levando a pensar que são verdadeiramente frágeis aumentando significativamente sedentarismo.

---

<sup>24</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

**GRÁFICO 07-** Perda da memória



O gráfico 7 apresenta que 14 dos idosos sedentários têm perda de memória, uma diferença expressiva diante do resultado dos idosos ativos que apenas 8 tem perda de memória.

Pont Géis (2003) diz que nosso cérebro com a idade ocorre uma série de alterações que são desenvolvidas progressivamente, como sangue que irriga o cérebro diminui, reduz em 10% o consumo da glicose e oxigênio pelos neurônios, os neurônios diminuem, são modificados estruturalmente, aparecem pigmentos da senilidade e os neurotransmissores diminuem, fazendo com que os idosos sofram processos degenerativos.

Okuma (1998) afirma que uma importante solução para minimizar a degeneração advinda do envelhecimento é a atividade física, ela possibilita o idoso a conservar uma melhor qualidade de vida.

Pont Géis (2003) expõe que uma atividade física adequada pode retardar uma série de alterações e de modificações anatômico-funcionais em decorrência do envelhecimento.

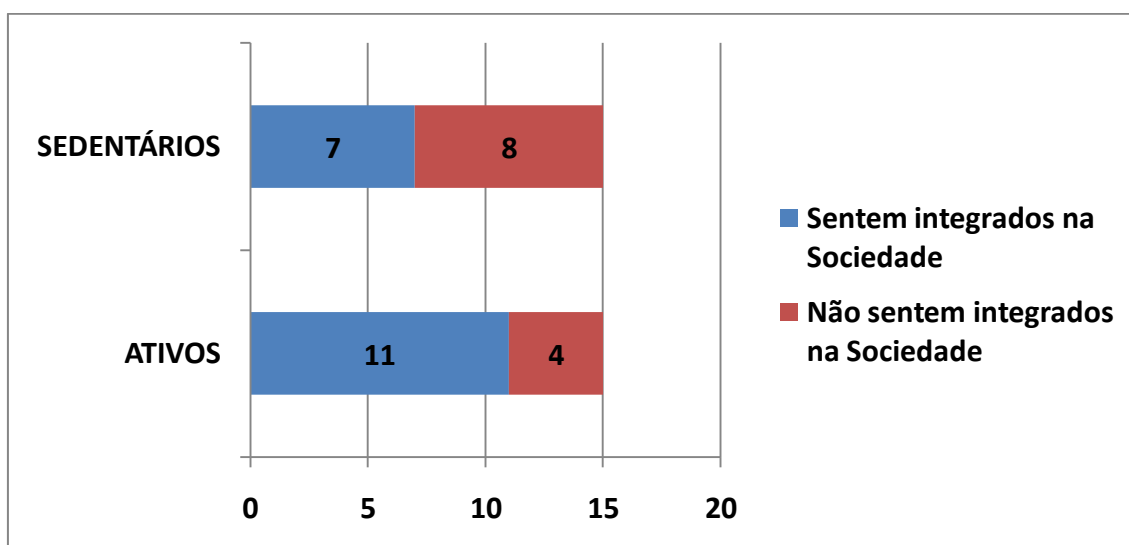
A autora ainda ressalta que:

“Com a velhice existem mais acontecimento como: a demência senil, como a perda progressiva da memória, concentração precária e perda das capacidades intelectuais”. (Pont Geis, 2003.p.37).<sup>25</sup>

Pont Géis (2003) complementa dizendo que com o avanço da idade o idoso tem mais dificuldades para aprender séries de exercícios consecutivos e para realizar coordenações que exijam um alto nível de atenção, de memória, entre outros.

Pont Géis (2003) ainda afirma como forma de prevenção e manutenção da saúde, o idoso deverá praticar o tipo de atividade física que mais ajuste e se adapte melhor às suas necessidades, trabalhando conforme o ritmo e a intensidade que mais os convém.

**GRÁFICO 08 - Idoso sente integrado socialmente.**



O gráfico 8 mostra que somente 7 dos idosos sedentários sentem integrados na sociedade, enquanto 11 dos idosos ativos sentem totalmente integrados.

<sup>25</sup> PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: **Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed,2003.

Okuma (1998) verificou que a atividade física para o idoso vai além da saúde. Eles querem autonomia, reconhecer e saber lidar com seu corpo e com o envelhecimento. Podendo realizar atividades diárias com facilidade, sendo integrados socialmente, acordando para uma nova vida.

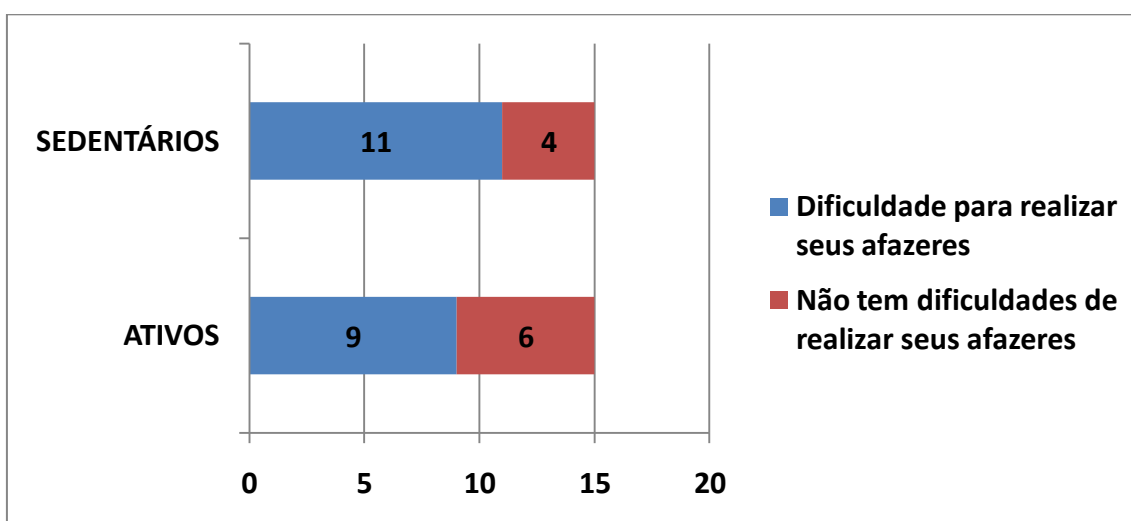
O referido autor diz que um dos fatores de grande importância para a integração dos idosos na sociedade é o seu envolvimento em programas de atividade física. (OKUMA, 1998).

Pont Géis acentua que com a oportunidade de um idoso participar de um grupo de atividades físicas é extremamente importante para a relação e comunicação entre ele e seu grupo. (Pont Geis, 2003).

Um estudo de relevância foi realizado por Okuma (1998) observou que quando os idosos estavam realizando atividades físicas, eles tinham prazer em estar com outras pessoas, conversar e serem ouvidos, abraçar, tocar, brincar, se sentiam realmente pertencentes ao grupo.

Corazza (2009) também traz seu parecer descrevendo que é o papel do professor de educação física é fazer com que os idosos possam sentir prazer, alegria, paz e tranquilidade através dos exercícios, jogos e brincadeiras, mostrar para eles sua importância no grupo e na sociedade num todo.

**GRÁFICO 09** -. Dificuldade para realizar seus afazeres.



O gráfico 9 revela que dos participantes 11 dos idosos sedentários apresentam dificuldades para realizar seus afazeres do dia-a-dia enquanto 9 dos ativos não apresentam essa dificuldade.

Afirmado o que Pont Géis (2003) disse que se o movimento for limitado às atividades diárias, ele ficará cada vez mais reduzido, o que fará com que, progressivamente o corpo atrofie.

Okuma (1998) também traz seu parecer descrevendo que a perda da capacidade de realizar afazeres do dia a dia do idoso, são perdas no comando cognitivo e das disfunções físicas contribuindo para a redução da independência do idoso, limitando suas possibilidades de viver melhor.

Segundo Shephard (1994, apud MONTEIRO, 1998) propõe que:

“as perdas de flexibilidade podem chegar a 20% entre os vinte e os sessenta e cinco anos, e a partir dessa idade ela é apressada, afetando as atividades diárias importantes, estabelecendo um desconforto e inaptidão em atividades mais extravagantes. (Monteiro, 1998.p.191).<sup>26</sup>

Complementando este pensamento Pont Geis (2003, p.24) entende que o desuso do corpo limita a mobilidade e sem atividades físicas adequadas tanto a flexão quanto a extensão é enfraquecida, levando a grandes dificuldades em caminhar surgindo problemas no joelho e nos quadris, conseqüentemente um maior risco de quedas.

Corazza (2009, p.34) afirma que:

“o profissional de educação física deve direcionar um programa de exercícios físicos para idosos no intuito de melhorar a flexibilidade, força, coordenação motora, velocidade e elevação dos níveis de resistência sempre tendo em vista as dificuldades dos idosos para realizarem seus afazeres diários”. (Corazza, 2009.p.34).<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> MONTEIRO, Wallace D. Personal Training: **Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro, Sprint,1998.

<sup>27</sup> CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed.São Paulo:Phorte,2009.

## CONCLUSÃO

A atividade Física é de grande importância para a autonomia e qualidade de vida do idoso, sendo que essas atividades requerem força de vontade e participação regularmente, e, por conseguinte temos uma melhor qualidade de vida aliada a autoestima e independência física que pode ser aprimorada ao seu desempenho para uma vida saudável.

Mostra se não só um ponto importante, mas vários outros como o tratamento e controle de doenças como diabetes, hipertensão, osteoporose, mas também essencial na manutenção das funções locomotora, principal responsável pelo melhor desempenho de sua vida diária.

O estudo da melhor qualidade de vida inserida a atividade física para a terceira idade tem sido considerado um dos principais aspectos que visam à melhoria do processo biopsicossocial, envelhecimento saudável, e saúde do idoso.

Evidencia que neste processo de envelhecimento do idoso passa a ser de maneira natural, o qual não se tem saída e nem como evitá-lo, e como consequência deste processo encontramos as preocupações com a saúde física e mental dos idosos, o que aumenta a frequência de novas teorias e métodos que possibilita um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

Sendo assim, a partir dessa revisão bibliográfica estudada foi possível observar, analisar a importância da prática regular de atividade física e seus benefícios como um envelhecimento saudável, prevenção às doenças já citadas, melhoria do sistema cardiovascular, respiratório, nervoso, maior flexibilidade, ou seja, melhor facilidade em realizar as tarefas diárias aumenta de força muscular entre outros benefícios que são importantes para seguir com uma vida sadia e obter sua própria independência.

Concluimos com este estudo que à medida que o individuo vai se envelhecendo faz se necessário que pratique da atividade física regularmente e

que esta proporciona a ele uma melhor qualidade de vida, uma vez que ela traz benefícios físicos e mentais, aumentando sua autoestima, integração social melhorando cada vez mais seu humor.

Segundo dados científicos a participação da pessoa idosa em um programa de atividade física leva a redução de 20% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de doenças cerebral, distúrbios mentais, ou seja, facilita e aumenta o grau de envelhecimento com qualidade de vida.

Enfim, a partir do conhecimento dos benefícios da melhor qualidade de vida que se tem o idoso que participa de atividade física regularmente compreendemos que estes vão envelhecendo e ao mesmo tempo obtendo a maior satisfação de viver notando sua autoestima elevada e interdependência social e a diferença que estas fazem em sua vida.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Brasília, 2004.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2009..

FERREIRA, Vanja. **Educação Física Adaptada, Atividades Especiais**. Editora Sprint. ed.1, 2010. p.02-80.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3.ed. São Paulo: Makron Books, 1995. 157 p.

MONTEIRO, Wallace D. **Personal Training: Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.

OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: **Fundamentos e pesquisa**. 4 ed. Papyrus. Campinas SP, 1998.

OKUMA, S.S. Impacto da atividade física sobre a dimensão psicológica do idoso: uma análise sob a ótica da velhice bem-sucedida. **In: Anais 7º Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa**. Florianópolis, 1999. p.111-118.

### Bibliografia Eletrônica

IBGE (2000) Síntese dos Indicadores Sociais – Censo 2000 - extraídas de **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ind-sociais>>. Acesso em 9 de setembro 2012

## Apêndice

### Questionário

O questionário a seguir contém 11 perguntas, responda com a máxima sinceridade. Você deverá escolher apenas uma resposta de cada pergunta, colocando um (x) naquela que julgar mais adequada para sua situação nos últimos 6 (seis) meses.

IDADE:

SEXO:

ESCOLARIDADE:

1	Tem hipertensão	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
2	Medo de fraturas	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
3	Medo de doenças	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
4	Sente solidão	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
5	Perda de força	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
6	Perda da memória	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
7	Sente integrado socialmente.	( ) sim	( ) as vezes	( ) não
8	Dificuldade para realizar seus afazeres	( ) sim	( ) as vezes	( ) não

Obrigada pela sua participação!

### ***Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE***

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto: **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE DO MUNICÍPIO DE AGUA FRIA DE GOIÁS-GO.**

O objetivo desta pesquisa é: Identificar os problemas causados pela falta de atividade física.

O (a) senhor (a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a)

A sua participação será através de um questionário com 11 questões fechadas, a respeito dos benefícios da atividade física na terceira idade, que o(a) senhor(a) deverá responder no local de preferência na escola, com um tempo estimado de 1 hora para sua realização Informamos que o(a) Senhor(a) pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília – podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Se o (a) Senhor (a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para: Dr(a). Keila Fontana, na instituição Universidade de Brasília telefone: (61) 3107-2555, no horário: 8:00 às 12:00hs e das 14:00 às 18:00hs.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-1947.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável

Água Fria de Goiás- GO, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## TERMO DE CONSENTIMENTO

por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

### TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Maria Luiza da Silva Vieira  
RG 301191-DF, CPF 185.875.851-34  
responsável Grupo da 3ª idade (Grupo CONVIVER) pela instituição

autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas - o que for o caso) para a pesquisa:  
Atividade Física na qualidade de vida do idoso (título do projeto de pesquisa).

Fui devidamente esclarecido pelo (a)

estudante: Andréia Pinto da Silva

MATRÍCULA \_\_\_\_\_ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que o dado coletado durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data Água Fria de Goiás, 31 de julho de 2012.

Nome e Assinatura Andréia Marques Parreira  
Psicóloga C.R.P. 2665/9

Carimbo da Instituição Maria Luiza da S. Vieira