

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE  
ABERTA DO BRASIL – BURITIS MINAS GERAIS**

**QUALIDADE DE VIDA E RELAÇÕES SOCIAIS DE UM GRUPO DA  
TERCEIRA IDADE PARTICIPANTES DO PROGRAMA SAÚDE NA  
PRAÇA NA CIDADE DE BURITIS – MG.**

**ANTÔNIO GOMES DA COSTA**

**BURITIS-MG**

**2014**

**QUALIDADE DE VIDA E RELAÇÕES SOCIAIS DE UM GRUPO DA  
TERCEIRA IDADE PARTICIPANTES DO PROGRAMA SAÚDE NA  
PRAÇA, NA CIDADE DE BURITIS – MG.**

**ANTONIO GOMES DA COSTA**

**Trabalho monográfico apresentado como  
requisito final para aprovação na disciplina  
Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso  
de Licenciatura em Educação Física do  
Programa UAB da Universidade de Brasília –  
Buritis minas gerais.**

**ORIENTADOR: LUIZ GUILHERME GROSSI PORTO**

## EPÍGRAFE

**“É melhor viver e falhar, que preocupar-se e ver a vida passar. É melhor tentar, ainda que em vão, que sentar-se fazendo nada até o final. Eu prefiro na chuva caminhar que em dias de frio me esconder. Prefiro ser feliz, embora louco, que em conformidade viver.”**

**Martin Luther King.**

## **AGRADECIMENTOS**

**Agradeço primeiramente a Deus que me deu e dá diariamente força e saúde para trilhar os caminhos da vida.**

**Agradeço a minha família por ter me inspirado a seguir adiante nos estudos. Agradeço de forma especial a minha mãe por seus exemplos de vida, por me ensinar que o conhecimento é necessário. E aos meus filhos razão pela qual tenho que lutar.**

**Aos professores e tutores que muito contribuíram para a conclusão deste curso.**

**Agradeço aos participantes desta pesquisa que gentilmente responderam ao questionário tornando possível a realização desta pesquisa.**

## **Sumário**

### **1 – INTRODUÇÃO**

### **2 - OBJETIVOS**

#### **2.1 – OBJETIVO GERAL**

#### **2.2 – OBJETIVO ESPECÍFICO**

#### **2.3 JUSTIFICATIVA**

### **3 – REVISÃO DE LITERATURA**

**4-1PROGRAMA “SAÚDE NA PRAÇA” MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE EM BURITIS – MG.**

**4.2\_ ATIVIDADES FÍSICAS PARA MANUTENÇÃO, PRESERVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NOS IDOSOS.**

### **5 - METODOLOGIA**

#### **5.1- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **5.2- APRESENTAÇÃO DA COLETA DE DADOS**

#### **5.3- CENÁRIO DA PESQUISA**

#### **5.4 – SUJEITO DA PESQUISA**

#### **5.5 – RESULTADOS**

#### **5.6- DISCUSSÃO**

### **6- CONCLUSÃO**

### **7 – REFERENCIAS**

### **8- ANEXOS**

## **RESUMO**

A velhice sempre é vista como um período de decadência física e mental, por isso há a necessidade de tornar digna a vida do idoso. Atualmente a população idosa tem demonstrado que está ativa e procura meios de manter uma vida mais saudável e funcional ou seja melhor qualidade de vida. A prática da atividade física vem expandindo, e os idosos começam a perceber a importância dessa atividade em seu físico, para a manutenção da saúde e que o sedentarismo, a inatividade física representa causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura na vida atual. O professor de educação física tem papel importante na sociedade, o de motivar pessoas a praticar exercícios, sentir prazer e alegria. A crescente demanda de idosos requer atenção de toda a sociedade em relação a expectativa de vida, por isso é fundamental mudar a realidade sedentária para uma melhor qualidade de vida, com práticas de atividades físicas constantes. O programa saúde na praça além das atividades físicas, monitoramento diário da pressão arterial e acompanhamento da alimentação, proporciona aos idosos momentos de encontros, lazer para se relacionar uns com os outros. Dessa forma, o idoso, vai se adaptando e vivendo melhor com orientações de profissionais.

Palavras chaves: Terceira idade- Atividade física- Qualidade de vida

## 1-INTRODUÇÃO

O presente trabalho “Qualidade de vida e relações sociais de um grupo da terceira idade participantes do Programa Saúde na Praça, na cidade de Buritis – MG” tem como finalidade pesquisar para compreender a importância das atividades físicas para qualidade de vida, bem estar do grupo de idosos que frequentam a programa. A preocupação com o bem estar dos idosos veio porque a expectativa de vida das pessoas está aumentando em todo o mundo. Sendo assim, viver cada vez mais tem implicações importantes para a “Qualidade de vida”. A longevidade pode ser um problema, com consequências sérias nas diferentes dimensões da vida humana, física, psíquica e social. Esses anos vividos a mais podem ser anos de sofrimento para os indivíduos e suas famílias, anos marcados por doenças, declínio funcional, aumento de dependência, perda de autonomia, isolamento social e depressão.

Portanto, frente ao aumento demográfico de idosos e epidemiológicos nessa idade, pesquisar, conhecer e avaliar a qualidade de vida dos idosos assume para o pesquisador importância fundamental.

Dessa forma, a pesquisa avaliará 24 (vinte e quatro) sujeitos dos 100 (cem) participantes que frequentam o programa saúde na praça, selecionados aleatoriamente dentre os indivíduos do sexo masculino e feminino, que responderá um questionário contendo perguntas relacionadas a sua vida social, física, ambiental e mental.

Nessa perspectiva, é preciso cuidar para que no processo de envelhecimento a manutenção do corpo em atividade seja fundamental para conservar as funções vitais e bom funcionamento

A estimulação corporal favorece o melhor desempenho das atividades rotineiras. As pessoas de idade avançada ao praticarem atividades físicas com regularidade e sob orientação de um profissional quando comparadas as de vida ociosa, mostram melhor adaptação orgânica aos esforços físicos, além de maior resistência as doenças e as estresse emocional e ambiental. A pratica de educação física é de suma importância para vida dos idosos, a atividade física deve ser adaptada, visando atingir seus anseios, necessidades e suas condições físicas. O corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria e a atividade física regular favorece a uma

mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais (Lopes, MA e SIEDIR, M.J., 1997).

Nesse sentido, o programa “Saúde na Praça” visa atender a esse grupo da terceira idade de modo especial, sob a coordenação de um professor de educação física, que orienta as atividades físicas como: caminhada, exercícios nos aparelhos, ao som de música. Este estudo sobre a importância das atividades físicas para a qualidade de vida na terceira idade, aponta algumas transformações que ocorrem com o processo de envelhecimento e algumas possibilidades de se buscar o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do idoso, por meio de uma vida mais saudável. Destaca também, que, para obter a melhora na qualidade de vida na terceira idade através de atividades físicas, é necessário adaptá-las aos idosos visando atingir seus anseios, necessidades e suas condições físicas. O corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria. A atividade física deve ser dirigida para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento. Melhorando sua condição aeróbica e diminuindo os efeitos deletérios do sedentarismo, melhorar o contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão, comuns nesta faixa etária, desenvolver a resistência e a força muscular, melhorar suas mobilidade articular, redobrar suas energias, vitalidade e disposição, tornando sua vida mais alegre.

Dessa forma, a pesquisa versara sobre os termos: implementação do programa Saúde na Praça, desenvolvimento de suas atividades, efetividade do programa no bem estar e na qualidade de vida dos idosos, análise e parecer conclusivo.

### **3- OBJETIVOS**

#### **3.1- OBJETIVO GERAL**

Pesquisar, para compreender os benefícios da atividade física na qualidade de vida, do grupo da terceira idade, participantes do Programa “Saúde na Praça” da cidade de Buritis - MG.

#### **3.2- Objetivos Específicos**

\* Identificar como a participação no programa reflete na vida social do grupo.



- \* compreender quais mudanças no estilo de vida desses idosos com a prática de atividades físicas.
- \* Observar os benefícios da atividade física durante esse processo de envelhecimento.

## **JUSTIFICATIVA**

O interesse em pesquisar esta temática surgiu da curiosidade de saber como anda a qualidade de vida da população de Buritis Minas Gerais que frequentam o programa saúde na praça. Também pelo fato de que a população idosa tem aumentado significativamente e em função disso os programas sociais que visam melhores condições de vida têm sido cada vez mais presentes. As academias em praças públicas, as chamadas “academia ao ar livre”, tem se tornado alvo desses programas sociais.

Partindo do pressuposto e baseando nas bibliografias e vários estudos e pesquisas que retratam a qualidade de vida dos brasileiros e os estudos mais específicos voltados para o público da terceira idade no envelhecimento que tem buscado demonstrar como anda a qualidade de vida destes indivíduos. Envelhecimento: um processo multifatorial (SANTOS *et al* 2009)

A curiosidade de saber como funcionam estes programas sociais que incentivam a prática de atividade física e qual a relevância dos mesmos e contribuição na qualidade de vida dos usuários destes aparelhos e frequentadores destes projetos.

Espero com essa pesquisa poder estar demonstrando para a população realmente as contribuições dos programas sociais voltados para a terceira idade que visa a qualidade de vida deste público em específico, onde esse estudo possa mostrar de fato a relevância de investir nestes programas, além de poder estar enfatizando a importância de manter uma vida ativa fisicamente, praticando atividade física, pois estes fatores são determinantes na qualidade de vida.

Diante da importância do tema qualidade de vida, espero com essa pesquisa apontar quais as contribuições o programa “saúde na praça” tem oferecido ao grupo de idosos integrantes do programa na cidade de Buritis- MG e o que este projeto tem desenvolvido para promover o bem estar de seus integrantes, visando a melhoria na

vida destes integrantes, uma vez que o envelhecer faz parte da vida e corresponde a uma fase do curso da vida permeada por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem cada pessoa, de forma peculiar, sendo portanto um movimento, em que, ponderando sobre a própria existência, a pessoa idosa percebe que alcançou muitos objetivos, mas também sofreu muitas perdas, das quais a saúde destaca-se como um dos aspectos mais afetados. Diante do exposto, essas mudanças advinda da velhice, vem causando preocupação uma vez que o crescimento populacional do idoso vem aumentando muito.

Nessa perspectiva, em virtude do envelhecimento populacional crescente, a atenção para os aspectos de saúde dos idosos tem recebido nas últimas décadas, sendo reconhecida como uma questão de saúde pública. Diante do exposto, espera-se com esta pesquisa, colaborar com conhecimentos da população de idosos Buritiense da importância da contribuição desses programas sociais tendo como referência o programa saúde na praça, que visam a boa qualidade de vida da terceira idade

#### **4 - REVISÃO DE LITERATURA**

Segundo dados da organização mundial da saúde (OMS, 2012) a população idosa vem aumentando consideravelmente num ritmo elevado, as pesquisas apontam um crescimento de mais de 38% na população mundial. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), indica que o público da terceira idade poderá atingir uma média de idade, de 81,29 anos, o ano de 2050, fator esse que implica estudos e abordagens na área de preservação da saúde e qualidade de vida, para esta faixa etária específica. Esse crescimento é fruto do aumento da expectativa de vida, onde a pessoa vem buscando melhorar seus hábitos de vida, para fins de estética, saúde, alcançando assim a longevidade.

Segundo MESQUITA (2005 pág. 1). A população idosa vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas, gerando a necessidade de mudanças na estrutura social, para que estas pessoas tenham uma boa qualidade de vida. A atividade física é um importante

meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios.

Segundo (VECCHIA, et al 2005 *apud*, RIBEIRO 2010, p.2).

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem—estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico. O estado emocional, a interação social. A atividade intelectual, o autoenidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Ao considerar estes estudos os governantes buscaram formular estratégias para incentivar a prática de atividade física com intuito de promover as classes sociais principalmente àquelas, considerada pobres e menos favorecida que mais sofre com a falta de oportunidade e menos acesso a programas de atividade física. Em uma dessas estratégias foram lançadas as academias ao ar livre. Ou seja, em praças públicas foram instalados equipamentos alternativos para a pratica de atividade física visando uma melhor qualidade de vida para indivíduos que busca através da pratica de atividade física melhorar suas condições de vida e sair do sedentarismo e promover a saúde.

Segundo (SILVA et al 2011p 1) relata que no ano de 2006 em Maringá no Paraná foram instaladas as primeiras ATI'S, seguindo um modelo já existente em países da Europa, e logo se espalhou pelo Brasil. Hoje nos grandes centros urbanos e em pequenas cidades do interior é comum, a presença destes equipamentos montados nas praças sendo frequentados por toda a população e apreciado principalmente pelo público da terceira idade.

O público da terceira tem recebido uma atenção maior nesse sentido de buscar por meio da prática de atividade física um envelhecimento saudável, porém num país capitalista onde as pessoas são submetidas às correrias diárias muitas vezes essas práticas de atividades físicas e frequências em academias acabam passando despercebido, e quando a pessoa menos espera os anos se passaram e o adulto de outrora já começa entrar na fase da velhice, período marcado por mudanças em vários aspectos, onde o indivíduo sofre alterações no metabolismo, nas estruturas, os

aspectos sociais, problemas de perda de memória, dificuldades de relacionamentos e inserção nos grupos sociais.

Todos estes problemas associados a uma vida sedentária acabam se tornando ferramentas propulsoras para o aparecimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, mas que acabam por deteriorar ainda mais a saúde dos idosos, e quando as pesquisas apontam o público feminino como os mais vulneráveis ao sedentarismo isso ocorre em função do estilo de vida e padrão das famílias atuais, onde a mulher além de trabalhar fora em alguns casos acaba ainda cuidando dos afazeres domésticos.

Foi pensando em minimizar estes problemas e com o propósito de garantir uma velhice saudável que nestes espaços foram instalados estes equipamentos e para cada região programas sociais foram instalados em parcerias com secretarias de saúde esporte e lazer, em parcerias com unidades básicas saúde, que disponibiliza profissionais credenciados para orientar e incentivar a prática de atividades físicas com intuito de mobilizar a população a sair do sedentarismo, quando foca no público da terceira idade é exatamente devido este está mais vulnerável a problemas psicossociais, muitas vezes vive isolado, ficando propenso a desenvolver problemas de ansiedade e depressão.

Para cada local estes programas recebem nomes específicos, onde são trabalhadas atividades físicas visando estimular o idoso a melhores condições de vida, pesquisas realizadas nas (ATI'S), academia da terceira idade de Uberaba minas gerais revelaram que de um grupo de setecentas pessoas cadastradas no programa das quais 75% eram do sexo feminino e 25% do sexo masculino, dos quais 57% relataram frequentar duas a três vezes por semana, disseram sentir se mais alegres dispostas para realizar suas atividades diárias ( SILVA et al 2012, p. 3 e 4).

Tanto tem se falado em aumento da população idosa e em qualidade de vida, mais qual a definição correta para o termo qualidade de vida? Como avaliar a qualidade de vida da população ou de um grupo de pessoas? Foi pensando nestes aspectos e com o intuito de mensurar a qualidade de vida da população criaram um instrumento. Este instrumento ficou conhecido como (WOQOL-100) sigla em inglês, este instrumento é composto por 100, questões associadas a vários aspectos que tem relação com saúde e bem estar, portanto abrange o indivíduo como todo, ou melhor, já que é um questionário avalia o indivíduo na sua totalidade, então as perguntas

relacionadas a espiritualidades religiosidades e crenças resultaram em controvérsias considerando estas facetas muito amplas, daí grupos focais e leigos de 18 países se uniram para transcrever este instrumento, e foi criado o instrumento WOQOL-bref, que é uma versão do documento original, composto por 26 questões, que abrange 4 domínios, sendo eles relação social, meio ambiente, físico, e psicossocial.

Partindo deste pressuposto agora temos uma visão mais clara do que é qualidade de vida, ou seja, a condição do indivíduo de viver dignamente, de ter um trabalho, acesso aos serviços públicos, convivência harmoniosa na sociedade a qual está inserida, onde seus direitos possam ser respeitados. Todos estes aspectos estão associados ao termo qualidade de vida.

Agora temos uma noção porque avaliar a qualidade de vida da população, esta defende as relações sociais, ambiental, físico, e psicossocial, pois o indivíduo envelhece como todo, e o fato de envelhecer não significam ser excluída da sociedade, a velhice não deve ser encarada como uma ferramenta de segregação e exclusão, pois é nos adultos que os mais jovens buscam experiências, ser velho não significa estacar, parar na vida, pois a vida só encerra quando completa seu ciclo com a morte.

O corpo talvez já não se enquadre nos padrões de beleza desfraldados pela mídia, mas é plenamente possível viver a sexualidade. Manter-se fisicamente ativo e experimentar o alívio de libertar-se do compromisso com os padrões estéticos. Atividades cerebrais se tornam mais lentas. Mas ainda é tempo de aprender e enfrentar desafios cognitivos. Os avanços neurocientíficos e tecnológicos nos permitem desfrutar de recursos e informações que garantam melhor qualidade de vida. (LEAL *apud* RIBEIRO, 2010, p. 4)

Os indivíduos ao chegar à terceira idade estão propensos a contrair doenças, crônica degenerativa, nesta fase surge várias limitações tanto nos aspectos físicos como nas condições psicossociais, partes das funções fisiológicas e metabólicas são reduzidas, os problemas mais comuns estão relacionados com o isolamento as pessoas passam a maior parte do tempo em casa, às vezes a falta de ocupação, pessoas pra conversar, acaba gerando a ansiedade e depressão fator muito comum na terceira idade. Estes programas sociais tem se tornado um importante passa tempo

para a população idosa, sem falar da importância da prática de atividade física que auxilia na saúde física e mental, propiciando melhoras na qualidade de vida da população na terceira idade de modo especial, melhorando também o relacionamento e convívio em sociedade.

Nesta fase o indivíduo ainda pode realizar inúmeras atividades, claro que o corpo já não responde com a mesma vitalidade da juventude mais, poderemos adequar se a um novo estilo de vida. E este trabalho de adaptação que garante a boa qualidade de vida na terceira idade.

Portanto é preciso reconhecer e perceber todos estes aspectos na sociedade compreender que mesmo utilizando de todas as alternativas para manter se dentro de um padrão de beleza estética, além da busca por melhores condições de vida e de saúde, chegará um momento na vida que nosso corpo irá envelhecer ainda que esse tempo seja tardado ao máximo, ao envelhecer iremos passar pelas mesmas carências e dificuldades que só conhece quem chegou lá, portanto é preciso compreender que nesta fase da vida, se abre um mundo novo com novas expectativas e diferentes possibilidades de sobrevivência, ainda que este depende do auxílio de outras pessoas, mas se pensarmos do ponto de vista que todos nós estamos submetidos a passar por esta experiência e que a velhice é um dos caminhos que temos a traçar na vida, então chegamos a conclusão que cuidar da saúde dos idosos além de ser obrigação dos mais novos deve ser também uma das prioridades dos governantes, portanto esta iniciativa de criar programas sociais voltados para atender o público da terceira idade, além de disponibilizar a prática de atividade física propondo uma velhice digna também é responsável pela boa qualidade de vida da população de modo especial a terceira idade, pois é por existir os mais velhos que existe os mais novos.

É importante que o idoso seja respeitado como ser humana que é com todas as limitações inerentes a sua idade. Se já não possui a vitalidade da juventude. Por outro lado tem o conhecimento adquirido através das experiências ao longo de toda uma vida. A partilha desses conhecimentos com as novas gerações proporciona ao idoso a possibilidade de manter-se integrado à sociedade, esta integração é de suma importância para o idoso uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber

que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida. (TESSARI, *apud* RIBEIRO 2010 p.4).

Neste grupo etário classificado como terceira idade período que compreende o início do envelhecimento este grupo sofre com vários fatores que contribui para o aparecimento de doenças, as influências e fatores de riscos mais frequentes são o sedentarismo, que contribui para diagnóstico de doenças relacionadas a obesidade, doenças cardiovasculares; dentre estes estereótipos o isolamento do idoso tem contribuído significativamente para o desenvolvimento da ansiedade e depressão, uma das doenças considerada pela organização mundial da saúde (OMS), como a doença do século que tem afetado uma porcentagem significativa da população.

Segundo (NÉRI *apud* MESQUITA 2005 P. 3). Cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida. Néri mostra que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar. Também afirma que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional. O conceito “envelhecimento com sucesso”, que engloba três diferentes domínios multidimensionais: a) evitar as doenças e incapacidades; b) manter uma alta função física e cognitiva; e c) engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas.

Nesse sentido é importante que na terceira idade o idoso tenha ocupação, pois a ociosidade causa ansiedade, angustia depressão e compromete a saúde nessa faixa etária deve-se ter cuidados com os cinco fatores recomendados para o idoso ter saúde: moradia, tranquilidade, carinho e proteção e uma vida independente. As atividades físicas são necessárias para amenizar o desconforto físico e fadiga que

aparece nessa idade. E evitar o uso de medicamento que ocorre devido à elevação da pressão arterial muitas vezes ocasionada pela falta de exercício físico e obesidade.

#### **4-1PROGRAMA “SAÚDE NA PRAÇA” MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE EM BURITIS – MG.**

A população de Buritis, na região Noroeste de Minas, usufrui do projeto estruturado por Minas Gerais:

Programa saúde na praça, onde são desenvolvidas atividades que estimulam a prática esportiva física, para o lazer e a convivência social, com orientação de profissionais, contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população em todas as faixas etárias.

Na local foram instalados 11 aparelhos para as práticas esportivas e de lazer além de equipamento de diversão para crianças e quadras esportivas para jogos de vôlei, basquete e futebol.

O programa é desenvolvido pela secretaria de estado de esporte e da juventude (SEEJ), o projeto Minas Olímpica saúde na Praça realizada em parceria com a secretaria de estado de saúde (SES) e tem também a finalidade de incentivar a preservação do meio ambiente e favorecer a convivência solidária e prazerosa da comunidade.

O investimento foi aplicado na estrutura física, paisagística e ambiental. “Há a presença permanente de três profissionais qualificados nas áreas de educação física, fisioterapia e nutrição que atuarão em atividades orientadas do programa e no desenvolvimento e acompanhamento de ações de incentivar a adoção de estilo de vida saudável e de educação para o lazer, explicou o gerente do projeto, Alexandre Massura, da SEEJ. Em Buritis – MG o programa saúde na praça é vinculado à secretaria municipal de saúde. O programa beneficia 250 (duzentos e cinquenta) pessoas, dentre estas participantes 100 (cem) são idosos. O programa é totalmente gratuito e acontecem todas as semanas de segunda – feira a sexta – feira, pela manhã e à noite.



## **4.2\_ ATIVIDADES FÍSICAS PARA MANUTENÇÃO, PRESERVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NOS IDOSOS.**

Com a prática de atividade física, as pessoas idosas se sentem mais úteis independentemente, com um nível elevado de autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se pessoas mais saudáveis, sociáveis, felizes e com mais vontade de viver.

O exercício físico para o idoso deve ser aplicado por um profissional de Educação Física, pois o mesmo possui a formação adequada para direcionar as atividades a serem praticadas.

É importante que o professor não force o idoso e nem o corrija abruptamente para não inibi-lo. É preciso respeitar o ritmo de cada um.

De acordo com Corazza(2009) p. 33) “os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes, as quais são decorrentes do processo de envelhecimento”.

Para a autora as principais atividades direcionadas ao idoso são:

- Ginástica localizada integrativa;
- Ginástica na cadeira;
- Dançaterapia;
- Hidroginástica, hidro dança e hidro recreação;
- Natação;
- Caminhada;
- Dança de salão;
- Jogos recreativos;
- Yoga;
- Biodança.

Qualquer que seja a atividade física aplicada para a terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, e as atividades devem manter uma intensidade que atenda aos anseios e necessidades dos praticantes, no sentido de aprimorar o estado físico e psicológico dos mesmos.

De acordo com Okuma (2009p.53) “a pratica da atividade física pode evitar diversos tipos de morbidades e aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa diminuindo a mortalidade entre essas população”.

MAZO declara que:

Os efeitos benéficos da atividade físicas no processo de envelhecimento em relação aos aspectos biológicos são inúmeras. Entre eles, destaca-se a redução das taxas de mortalidade e morbidade relacionadas com as doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, osteoartrite, diabetes e obesidade... a atividade física pode ser um meio para tentar equilibrar ou minimizar o impacto das perdas biológicas e maximizar os ganhos psicossociais dessa etapa da vida, devendo fazer parte essencial da vida do indivíduo. (MAZO2008, p.64-71)

A atividade física deve ser considerada como um importante agente de “promoção do envelhecimento saudável” segundo GEIS (2003) como determinante da saúde, incluindo os componentes psíquicos e sociais.

Deste modo as pessoas idosas que frequentam os grupos destinados á pratica de atividades físicas, se sentem bem melhor, pois além dos exercícios físicos que são praticados elas se socializam, conversam, descontraem e saem da rotina de apatia.

Para FILHO (2006) é importante incentivar a pratica da atividade física como manutenção da saúde e preservação ou desenvolvimento das capacidades motoras dos indivíduos que envelhecem.

De acordo com MAZO (2008p.70) “diversos estudos demonstram as potencialidades da atividade física no aumento da capacidade de realizar as atividades da vida diária”.

Para OKUMA (2009 p. 79) “nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o grupo passa a ser um redutor do stress auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo”.

Atualmente a população idosa tem demonstrado que está tão ativa quanto os jovens dos dias atuais, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional.

## 5-METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, cujo cenário foi Praça da CASEMG, localizada no Município de Buritis- MG, que durante esta pesquisa atendia 100(cem) idosos de ambos os sexos, no Programa Saúde na Praça. As informações foram coletadas entre os meses de outubro e novembro de 2014 e os sujeitos pesquisados foram 24 (vinte e quatro) idosos, que aceitaram participar.

Esse estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, realizando leituras exploratórias em livros, revistas, artigos científicos e outras fontes de informação acerca do tema em questão, questionário com 26 (vinte e seis) perguntas e observação das práticas das atividades físicas dos idosos realizados na praça

Foi realizado um trabalho de campo utilizando técnica de coleta de informações através de uma entrevista por meio de um questionário, com questões relacionadas ao tema da pesquisa, que foram respondidas pelos idosos. Após a coleta de dados, as respostas foram analisadas, discutidas e comparadas e os resultados estão apresentados de forma descritiva. Para a realização, da pesquisa de campos, foram utilizados instrumentos que visam buscar fundamentos teóricos sobre o tema em questão, a partir das informações obtidas.

Para a seleção dos sujeitos utilizaremos como critérios de inclusão de idade – pessoas com mais de 50 anos – de ambos os sexos, que tivessem interesse em participar do estudo. O envelhecimento humano é definido como um processo natural, irreversível, atinge todo ser humano e provoca uma perda estrutural e funcional progressiva no organismo, o processo de envelhecimento traz consigo várias alterações fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento do nível de gordura, diminuição da capacidade coordenativa. Problemas esses que, em sua maioria, tem seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida ativa. O exercício físico pode ser destacado como elementos de prevenção.

Os exercícios corretamente prescritos e orientados desempenham importantes papéis na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde. Esses não farão parar o

processo de envelhecimento, mas, poderão retardar o aparecimento de complicações, interferindo positivamente no seu bem estar. GUEDES E GUEDES (1995).

Nesse sentido, a atividade física na terceira idade tem como objetivo o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da normalização da vida do idoso, afastando os riscos na terceira idade. Dar um sentido, uma qualidade de vida, revaloriza as pessoas idosas, antes seus próprios olhos e os da sociedade, reintegrá-las nas relações sociais, que tem sido na atualidade, fontes de importantes iniciativas.

## **5.1- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Para realização desses estudos foi utilizada a pesquisa do tipo estudo de caso qualitativa. A pesquisa foi realizada com a finalidade de conhecer e avaliar a qualidade de vida e as relações sociais do grupo de idosos participantes do Programa Saúde na Praça na cidade de Buritis – MG.

Através da pesquisa pude observar e aprofundar os conhecimentos sobre a importância das atividades físicas para os idosos de manterem ativos e saudáveis. Pude interagir, conversar com o orientador do projeto, Professor de Educação física e com os participantes, foi observado também, que as práticas das atividades físicas são realizadas com músicas suaves e adequadas para uma boa aula e que os integrantes participam satisfeitos e felizes de todas as atividades

Por outro lado, observei que a respeito das evidencias dos benefícios da atividade física como fator de prevenção de incapacidade para esses idosos. GUEDES E GUEDES (1995), que a adesão dos mesmos ao programa saúde na praça e com os exercícios regulares estão sendo gerados benefícios no processo de envelhecimento, pois a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conserve as funções vitais em bom funcionamento e as estimulações corporais favorecem o melhor desempenho das atividades do dia a dia.

## **5.2- APRESENTAÇÃO DA COLETA DE DADOS**

A pesquisa de campos foi realizada na Praça da CASEMG, onde funciona o “Programa de Saúde na Praça” que conta com 100(cem) idosos, distribuídos em dois períodos, matutino e vespertino.

A coleta de informações ocorreu em dois momentos: fase exploratória e fase de trabalho de campo. Na fase exploratória, procurou-se caracterizar os sujeitos o cenário de pesquisa, que abrangeu aspectos do programa de saúde na praça como: horários e rotinas do programa e atividades realizadas pelos idosos.

No segundo momento, na fase do trabalho de campo, foi utilizada como técnica de coleta de informações a entrevista estruturadas, visando aprofundar os aspectos identificados através da observação do idoso participante do programa. As entrevistas foram realizadas através do questionário objetivo (WOOQOL-Bref, com perguntas relacionadas a qualidade de vida, visando entender quais os benefícios que as atividades físicas do programa saúde na praça tem gerado na vida dos idosos participantes. É importante salientar que o questionário Whoqol-Bref, é um instrumento genérico, abreviado do Whoqol-100, versão em inglês, portanto o Whoqol-Bref, avalia o indivíduo nos aspectos gerais, considerando as duas últimas semanas de vida.

### **5.3- CENÁRIO DA PESQUISA**

A pesquisa realizada através do Programa “Saúde na Praça” que atende 250 (duzentos e cinquenta) indivíduos: jovens obesos e idosos. O público alvo das observações do pesquisador foram 100 (cem) idosos integrantes do Programa que realizam suas atividades físicas na praça da CASEMG, no município de Buritis- MG, no período matutino e vespertino, dos quais 24 tomaram conhecimento do questionário e aceitaram participar.

O cenário da pesquisa é atraente, alegre e bonito. Possui vários aparelhos para as práticas das atividades físicas, espaço adequados para caminhada. Possui um almoxarifado pequeno, onde são colocados aparelho de som e alguns equipamentos. A praça é arborizada e ocupa um lugar de destaque no centro da cidade.

O exercício físico pode ser destacado como elemento de prevenção. GUEDES E GUEDES (1995) consideram que os exercícios corretamente prescritos e orientados desempenham importante papel na prevenção, conservação e

recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde. Estes não farão parar o processo de envelhecimento de complicações, interferindo positivamente no seu bem estar.

Dessa forma, torna-se extremamente importante para os profissionais de educação física, a importância de compreender o trabalho junto a esta faixa etária, desenvolvendo atividades que favoreçam aos idosos possibilidades de um envelhecimento saudável com novas perspectivas de vida. O tema escolhido é de fundamental importância aos profissionais de educação física, pois demonstra que através dos conhecimentos teóricos e práticos obtidos pode o profissional programar e realizar atividades físicas para interagir de pessoas da terceira idades. E principalmente mostra com a prática os benefícios das atividades físicas nas implicações funcionais de uma idade avançada.

#### **5.4 – SUJEITOS DA PESQUISA**

O estudo teve como público alvo os idosos do programa “Saúde na Praça” dos períodos matutino e vespertino, a amostra foi de 24 (vinte e quatro) idosos dentre os 100 (cem) que demonstraram interesse em analisar o questionário.

Os sujeitos da pesquisa são pessoas idosas que residem no centro da cidade e bairro vizinho. São pessoas assíduas, chegam no horários certo e cumprem todos os dias 1 (uma) hora de atividade físicas, que é o horário estabelecido pelo programa.

O programa saúde na Praça oferece também atendimento no local das atividades físicas. Disso forma, os idosos podem aferir a pressão arterial verificar na balança se mantém o peso adequado. A nutricionista orienta os idosos quanto a alimentação. As atividade físicas são acompanhadas por 1 (um) professor de educação física que orientam os participantes 1 (um) profissional da área de fisioterapia.

Enfim a prática das atividades físicas, par a terceira idade, faz os idosos se sentir útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais auto - estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-os mais saudáveis e felizes, pois as atividade físicas proporcionam bem estar, além de proporcionar em alguns casos diminuição de peso corporal, aumento da flexibilidade, aumento de resistência e diminuição do uso de medicamentos.

**Tabela 1 – Faixa etária do universo pesquisado**

Faixa Etária	Total	
De 55 a 65	16	54%
De 66 a 69	5	33%
De 70 a 79	3	13%
Total	24	100%

Os indivíduos apresentaram baixa escolaridade, sem analfabetismo (a escolaridade mais alta foi o ensino superior completo, em duas entrevistas).

A mediana da renda per capita foi R\$724,00, (salário mínimo), a menor de R\$724,00 e a maior de R\$ 1,448,00 de dois salários mínimo e apenas dois dos entrevistados apresentaram renda per capita acima, cerca de três salários mínimos (R\$ 2.172, 00).

A partir de um ponto obtido durante a entrevistada escala de WHOQOL-bref é possível visualizar a avaliação quanti-qualitativa dos participantes referente ao assunto em pesquisa.

Analisando ordinalmente os resultados obtidos na tabela 2, observamos que a pontuação obtida dos 24 sujeitos da pesquisa, após analisados e calculados em cada domínio ficou entre o somatório de 74 pontos a menor e 75 com maior pontuação. Considerando a soma das facetos que abrange cada domínio em específico, concluiu-se que esta soma apresenta uma qualidade de vida satisfatória, considerando a soma dos valores de 0 a 100%.

Segundo NERI (1993 p.10) a qualidade de vida na velhice implica em diversos fatores: Avaliar a qualidade de vida na velhice implica critérios de natureza biológica, psicológica e socioestrutural. Vários elementos são apontados como determinantes de bem estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, controle cognitivo, competência social, produtividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papeis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais em grupos primários.

A autoria completa que a teorização acerca deste tema reflete multiplicidade de critérios e de indicadores ressalta que para ter uma boa qualidade de vida, esta

excede aos limites da responsabilidade individual, devendo ser percebida como um caráter sociocultural nesta sociedade que vive de mudanças.

O processo de envelhecimento de qualquer pessoa é sempre diferente, sua condição de vida, os valores da sociedade, as expectativas dos indivíduos, as soluções possíveis, tudo muda com o passar do tempo. Além disso, para cada pessoa existe uma reação diferente e inúmeras possibilidades de resultado final, dependendo dos determinantes de envelhecimentos. “Alguns determinantes são imutáveis como raça, sexo, ambiente social e familiar onde se nasce, enquanto outros são amplamente modificáveis, como hábitos e estilos de vida, maneira de encarar a vida e meio ambiente” (PASCHOAL, 2006, p. 331). Dentre os elementos que não foram citados pelo autor, não se pode esquecer a classe social que determina as condições reais de vida dos indivíduos na sociedade e que pode se tornar uma determinante modificável na vida das pessoas

A longevidade tem implicações importantes para a qualidade de vida, ocorrem perdas e modificações significativas, como a suscetibilidade para certas doenças e perdas afetivas, podendo ocasionar diferentes graus de ansiedade, dependendo da história pessoal, do nível social e dos valores de cada um. “Uma velhice satisfatória é largamente mediada pela subjetividade, e referenciada ao sistema de valores que vigora num período histórico determinado, para uma dada unidade sociocultural”. (BALTES apud NERI, 1993, p.10)

O patrimônio genético é imutável, pessoas de famílias longevas são candidatas a viverem mais. O estilo de vida deve ser alicerçado em hábitos saudáveis: atividade física, controle médicos e outros.

Dessa forma, este estudo salienta a importância das relações sociais, principalmente através da família como suporte social, na saúde, no bem estar social do idoso. É importante o idoso estar inserido no meio social, conviver com outras pessoas. A satisfação com a vida é um dos indicadores de bem estar, geralmente definido como se tendo uma boa vida e sendo feliz. De acordo (DLENER, 2000):

O bem-estar subjetivo refere-se à avaliação cognitiva ou afetiva, que o indivíduo faz sobre a própria vida. As pessoas experimentam abundante bem-estar subjetivo quando apresentam estados afetivos positivos, quando se envolvem em atividades prazerosas, quando estão satisfeitos com a vida.



Dessa forma, as pessoas que apresentam maior satisfação com a vida são as que recebem mais suporte afetivo, as pessoas que contam com outras para suporte instrumental, acreditam que estarão mais satisfeitos no futuro. Os contatos sociais permitem engajamento social, que também é uma forma de se chegar ao bom envelhecimento, e uma das formas de se engajar socialmente.

Segundo FREIRE (2000), a vida na velhice pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios da vida, lutar pelos direitos dos cidadãos e pôr em prática projetos viáveis dentro das condições pessoais e do meio ambiente em que vive. De acordo com (RAMOS,2002) o suporte social pode exercer um papel essencial promovendo e mantendo a saúde física e mental

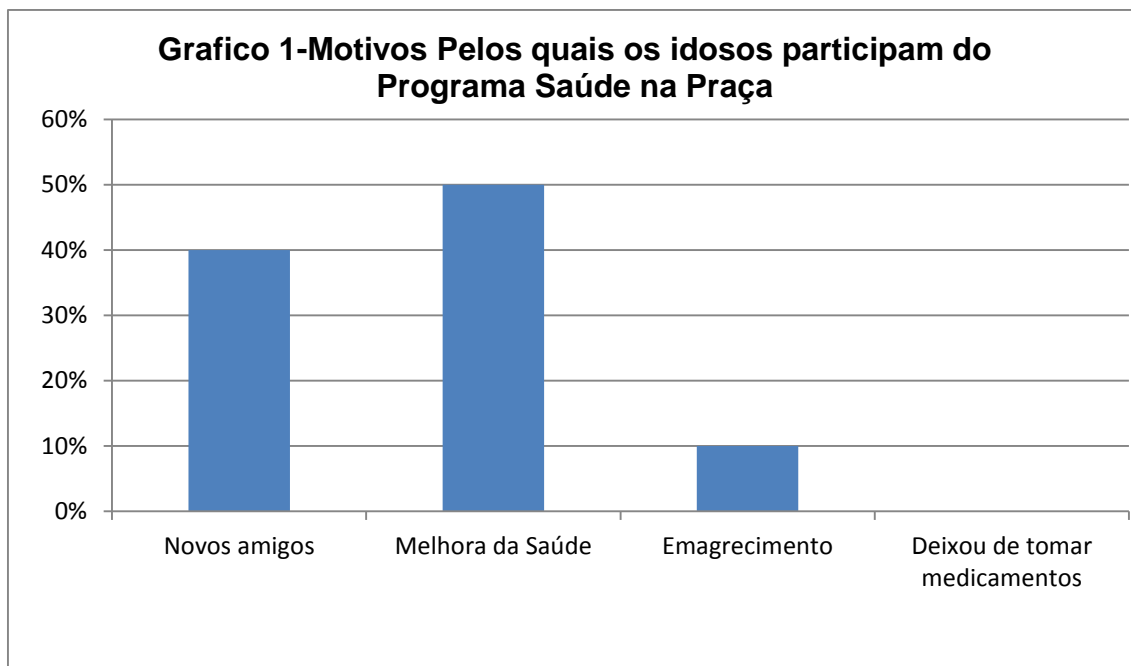
Foi questionado aos entrevistados o que mais lhe trouxe satisfação ao participar ativamente do grupo. Alguns participantes deram mais de uma resposta, porém temos o seguinte resultado, 40% estão à procura de novos amigos, 50% disseram que querem melhorar a saúde 10% pretendem emagrecer praticando atividades físicas e 0% deles deixou de tomar medicamentos.

FERREIRA (2003, Pág.15) relata que através da prática regular de atividades físicas “a expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos a qualidade de vida”.

De acordo com GEIS (2003 p.54) “a realização da atividade física, exercício e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação”.

Desta forma é possível concluir que a atividade física proporciona ao idoso maior facilidade de compreensão e aprendizagem de coisas novas, além de proporcionar o bem estar.

O resultado não surpreende, pois o grupo de idosos do programa Saúde na Praça Buritis. Isso mostra que com a chegada do Programa essas pessoas passaram a praticar atividades físicas. Estes dados foram apresentados no gráfico de barras a seguir.



Fonte: O autor, 2014.

## 5.5 – RESULTADOS

Os resultados da pesquisa foram obtidos através da soma e divisão das facetas por domínios, no qual o domínio físico é representado pelas questões, Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17 e Q18, dessa forma após a soma e divisão das questões foi possível obter os seguintes resultados, 74,85. A análise procede da mesma forma nas demais questões onde, Q5, Q6, Q7, Q11, Q19, Q26, compreende o domínio psicológico, o resultado obtido neste domínio foi de 75,5. O domínio relações sociais é representado pelas questões, Q20, Q21 e Q22, e os valores foram de 75,66. O domínio ambiental ou meio ambiente é representado pelas questões, Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24 e Q25, após a soma e divisão dessas questões foi possível obter o seguinte valor, 74,15. Observe que a divisão é feita a partir do número de questões, dessa forma, no domínio físico o valor da soma das facetas foram dividido, por 7, no domínio psicológico dividido por 6, no domínio relações sociais a divisão por 3 e no domínio ambiental, por 8, compreendendo assim as 24 facetas apresentadas no questionário. Whoqol-bref.

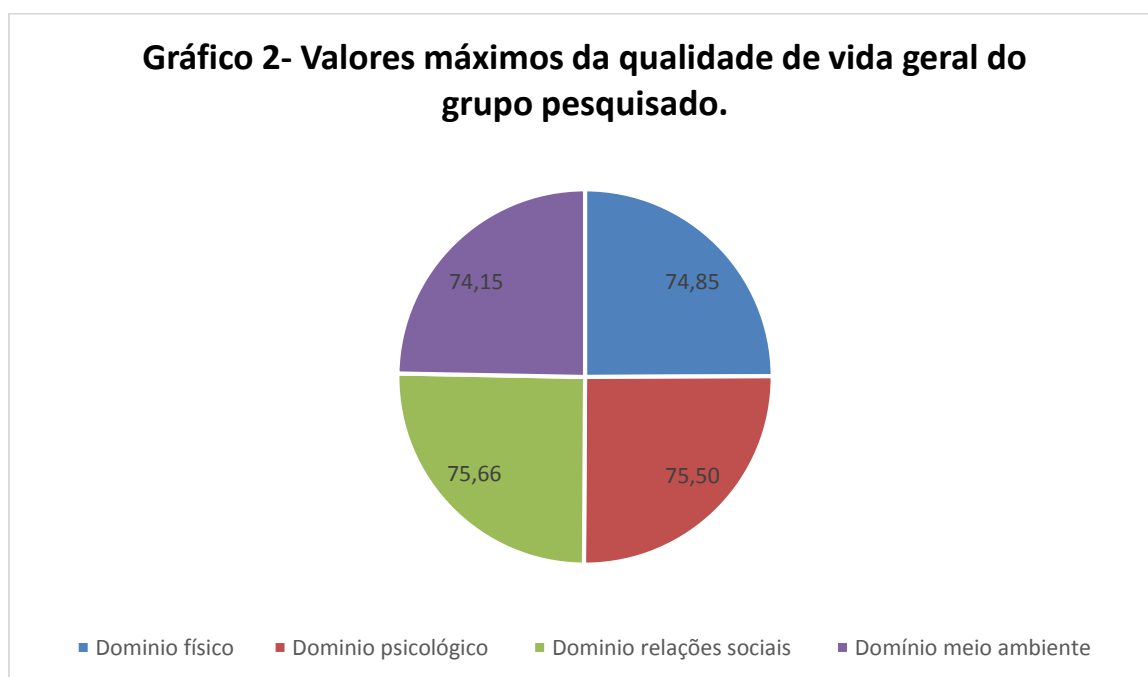
**Tabela 2- Resultados da pesquisa sobre a qualidade de vida geral dos idosos em porcentagem, considerando cada facetas correspondentes aos domínios:**

Data	Domínio físico	Domínio psicológico	Domínio relações sociais	Domínio meio ambiente
20/11/2014	74,85%	75,5%	75,66%	74,15%

Obs. Os resultados vão de 0 a 100 %, quanto mais próximo de 100 melhor a qualidade de vida. Fonte: Whoqol-Bref 2000.

A soma dos resultados foram desenvolvida após a tabulação dos dados, de forma quantitativa empregando o software Microsoft Excel elaborado para o cálculo dos escores e estatística descritiva do instrumento WHOQOL-bref – baseando nos procedimentos propostos pelo Grupo WHOQOL (PEDROSO et al. 2010).

Os resultados foram apresentados por meio de gráfico de pizza.



## 5.6- DISCUSSÃO

O termo qualidade de vida é compreendido como algo, subjetivo, o que possibilita diferentes interpretações, porém segundo a OMS, o termo deve sustentar, na

percepção do indivíduo em relação a sua posição na vida, no contexto de sua cultura, do sistema de valores e ainda em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (FLECK et al. 2000).

Este estudo buscou objetivar a qualidade de vida do grupo da terceira idade frequentadores do programa saúde na praça, sob avaliação e compreensão da qualidade de vida do grupo nos aspectos gerais dos indivíduos entrevistados, a estatística descritiva de cada questão, faceta e do escore total foram apresentados na estatística descritiva como: valor máximo. A análise dos dados foi desenvolvida a partir da leitura e interpretação dos resultados obtidos, considerando os valores máximos que refere a qualidade de vida geral do grupo. (PEDROSO, et al 2010).

No gráfico1 é possível compreender como o engajamento social tem contribuído para a melhoria da qualidade de vida, do grupo considerando os estudos de (NÉRI 2001), que nesta fase da vida o indivíduo precisa se adaptar a uma série de perdas, e neste momento as relações sociais são de extrema importância para o bem estar. Ao indagar sobre os motivos pelos quais os indivíduos participam do programa, 40% responderam que a participação possibilita novas amizades, 50% sente melhora da saúde, bem estar e nos aspectos gerais, 10% considera que as atividades físicas praticadas no programa contribui com o emagrecimento e 0% deixaram de tomar algum medicamento.

Considerando os valores da qualidade de vida apresentados na tabela2 e no gráfico2, é possível compreender que o grupo apresentou uma boa qualidade de vida, no que refere os valores máximos dos resultados obtidos ao avaliar a qualidade de vida do grupo nos domínios Físicos, Psicológicos Sociais e Meio Ambiente, dessa forma este estudo difere de outros estudos apresentados na literatura. O estudo de (SILVA, 2014). Avaliação da Qualidade de Vida na Terceira Idade, buscou comparar a qualidade de vida entre sexo masculino e feminino, neste estudo foi entrevistado 25 (vinte e cinco) indivíduos, com idade igual ou acima de 60 anos, a diferença da qualidade de vida entre os sexo masculino e feminino foi de 20%, sendo 72,5% sexo masculino e 50,5% sexo feminino. A qualidade de vida geral do grupo pesquisado foi de 64,5, o que apresentou um dado favorável considerando que neste estudo foi utilizado o mesmo instrumento para avaliação. E que no estudo que apresento os valores máximos ficaram em torno de 74 e 75, dividido nos quatro domínios.

MEDEIROS 2012, ao avaliar a qualidade de vida de 49 profissionais da saúde na cidade de Alegrete/RS, concluiu que o escore de qualidade de vida geral, ficou em torno de 73,67%, além dos resultados máximos este estudo apresentou a (frequência e média) dos resultados onde a frequência foi 15,79 e a média 1,34.

Portanto ao contrário dos estudos de (SILVA, 2014), onde a qualidade de vida é avaliada comparando os valores entre sexo, e (MEDEIROS 2012), que avalia a qualidade de vida nos aspectos gerais apresentado (frequência e média) dos valores, este estudo buscou avaliar a qualidade de vida, considerando os valores máximos da soma obtidos nas entrevistas.

## **6-CONCLUSÃO**

Ao concluir esta pesquisa com estudos direcionados a terceira idade, voltado para os idosos que participam do programa “Saúde da praça” que funcionam na praça da CASEMG no centro da cidade de Buritis - MG, concluo que a pesquisa possibilitou um conhecimento da realidade diária dos participantes do programa tanto, quanto suas condições de saúde e satisfação com a vida que foram medidas através do instrumento de avaliação da qualidade de vida no que se refere aos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os objetivos do programa “Saúde na praça” estão diretamente relacionados com as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, assim como as metas associados a prática de exercícios que visam a melhoria da qualidade de vida, retardamento das alterações fisiológicas, melhoria das capacidades motoras e benefícios sociais, psicológicos e físicos.

Destaco no quesito relações sociais as conclusões que os indivíduos entrevistados tem do programa saúde na praça, em relação a qualidade de vida e bem estar social, considerando as diferentes perdas que o indivíduo sofre ao chegar na terceira idade, (NÉRI 2001).

Dessa forma, o declínio das capacidades físicas e as modificações fisiológicas decorrentes do envelhecimento são aspectos fundamentais para elaboração de programas de exercícios na faixa etária dos integrantes. Quando a competição da sessão de exercícios existentes do programa são os seguintes:

- a) Aquecimento- com exercícios de alongamento e atividades físicas de baixa intensidade;
- b) Parte principal- inclui exercícios de resistências aeróbicas, força e resistência muscular.
- c) Volta a calma- que inclui exercícios de alongamento.

Verificou-se que todos os exercícios foram monitorados, pelos funcionários responsáveis por coordenar e orientar as atividades.

A diminuição da obesidade influencia na melhor condição de vida para as pessoas com mais de 60 anos “lembra o professor Moraes. Era o caso de Dona Maria, 62 anos, que sofria muito com obesidade:”

*“Eu era muito gorda, por isso fiquei sedentária. Não tinha vontade de nada e vivia cheio de problemas cardíacos e respiratórios, colesterol alto e inchaço. Depois que comecei a participar do programa Saúde da Praça a praticar exercícios perde muitos quilos e tive diminuição na gordura sanguínea e do meu corpo também, cela contente”.*

Outro ponto importante de se praticar exercícios na terceira idade é a elevação da autoestima e melhoria da depressão, problema frequente, nessa idade (NÉRI 2001). Os idosos que praticam esportes se sentem mais bonitos e independentes. A atividade física pode atuar produzindo agradável sensação de bem estar, estimulando a autoestima pela superação de pequenos desafios e conseqüentemente, diminuindo a depressão. Ao termino deste estudo, demostramos como resultado esperado que a atividade física traz inúmeros benefícios ao indivíduo nesta fase, *retardando o processo de envelhecimento humano, auxiliando na melhora da força, fortalecendo os músculos, melhora da mobilidade, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares, mantendo o peso corporal e incremento da flexibilidade e etc.* (Coletivo de Autores Edição 2013). Constatou ainda que que a atividade física e importante para todas as pessoas, mas se reveste de uma importância ainda maior quando se trata da terceira idade, não apenas como meio de proporcionar maior saúde e bem estar físico, mas também, e importante pela integração social, oferecendo ao idoso condições de

enfrentar as deficiências normais desse período de vida (Coletivo de Autores Edição 2013).

## **7- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA**

DE PAULO, Thais Reis Silva. Ciências do esporte: **Programa Academia da Terceira Idade no município de Uberaba, MG**, Uberaba, v.1 n.1 p.54-59, Jan./Abr. 2012.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Revista. **Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física**, Florianópolis, v.4, n. 07, p 56-62, Jan./mar., 2013.

ACSM. Prova de espaço e prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Divertir, 1994.  
MARQUES, A, A prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas. Horizonte. Portugal, v.08, nº 74, p.11 – 17 1996. RAUCHBACH, R. A. Atividade Física para a terceira idade, analisada e adaptada. 1º lei cd. Curitiba: Lovise, 1999

DO CARMO, Andréia Cristina. **Políticas públicas de prevenção na saúde da terceira idade, no município de Sorocaba-(SP)**. Curitiba 2012. 72 f. monografia (especialização) – educação a distancia, especialista em gestão pública municipal, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. UTFPR, Curitiba 2012., UFRGS, Porto Alegre, 2005.

FLECK Marcelo, Skevington Suzanne. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref” Rev. **Saúde Pública**, 34 (2): p,5 178-83, Abr/2000.

Szeremeta, Bani Zannin, Paulo Henrique. **A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades Curitiba**, v.29, p.177-193, dez/2013

RIBEIRO, Leila Francielli. **Qualidade de vida na terceira idade**

Mafrá V. 17, n. 2, p 6, 2010

PADULA, Maria Inez *et al.* **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**. Rio de Janeiro, v.1, n1. P 17. Nov/1998.

PEDROSO Bruno, *et al.* **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. UTFPR. v. 02, n. 01. 2010, p. 31-36. jan./jun. 2010.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. **Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Universidade de Fortaleza, Brasil. V.18 n. 3 p. 152 a 156. Maio/a ago. 2005.

SANTOS, Flavia Heloisa. **Envelhecimento: um processo multifatorial.** Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009

SANTOS, Patrícia L. dos. **Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento.** Ribeirão Preto. V, 1. P. 7 Jan/ 2009.

VERAS, Renato. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.** V, 43, n 3. P 7. Maio /nov. 2008.

TARDIDO, Ana Paula; Falcão, Mário Cícero. **O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade.** São Paulo. V .21, n, 2. P. 8. Jan/Abr. 2006.

FERREIRA, Vanessa Alves; Magalhães, Rosana. **Obesidade no Brasil: tendências atuais.** Brasil V. 24, N. 2 — Jul./Dez. 2006.

ELIAS, Eliane. **Obesidade no tratamento com terapia cognitiva comportamental: uma revisão bibliográfica.** Criciúma. 2013 p, 43 f. Monografia (especialização) - saúde mental, Universidade do Extremo Sul Catarinense. UNESC. Criciúma 2013. UNESC Santa Catarina 2013.

DUARTE, Juliane Lucas Guastuci; *et al.* **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. V.8. N.43. P.31-39. Jan/Fev. 2014.

## **8- ANEXOS**



## Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões** . Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas** . Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeit o
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastant e	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5



As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5