

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL –
PÓLO DE BARRA DO BUGRES-MT**

Vanessa Suligo Araújo

**“BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
TERCEIRA IDADE”**

Barra do Bugres - MT

2014

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL –
PÓLO DE BARRA DO BUGRES-MT**

Vanessa Suligo Araújo

**“BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
TERCEIRA IDADE”**

Pré - Projeto apresentado como requisito final para aprovação na disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso I do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Polo de Barra do Bugres-MT; sob. Orientação do Professor Guilherme Eckhardt Molina.

ORIENTADOR: GUILHERME ECKHARDT MOLINA

Vanessa Suligo Araújo

**“BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
TERCEIRA IDADE”**

Componentes da Banca Examinadora

Prof. Guilherme Eckhardt Molina
Universidade de Brasília-DF

Profª Dra.
Universidade de Brasília-DF

Profª Dra.
Universidade de Brasília-DF

Barra do Bugres –MT.
05 de Dezembro de 2014.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a meu companheiro Anderson Dias lima; aos meus pais Carlos Rech e Maria Ap^a. S. Araújo; aos meus irmãos, Daniele, Fabiano e Carla e, a minha linda sobrinha vitória. Que são os tesouros mais valiosos de minha vida..

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Deus, aquele brilho dentro de mim que me fez forte nos dias de desânimo.

Aos Professores pela dedicação, confiança e incentivo depositados em mim, assim como pela compreensão das minhas limitações na construção desta obra.

Aos meus amigos que não me deixaram desistir desta luta, me proporcionando alegrias e entusiasmo para seguir em frente, em especial a Maga e Lidi.

E finalmente, e não menos especial, a minha Família. Ao meu companheiro Anderson Dias Lima, por trilhar o caminho da vida ao meu lado, me ajudando a crescer e ser uma pessoa melhor; ao meu Pai Carlos, pela força, coragem e alegria que sempre plantou em mim, este tesouro jamais se perderá; a minha querida Mãe Cida, pela fé imensurável e pelo singelo amor, que foram motivos para que eu sempre segui-se em frente; a minha irmã Dani, pelos sorrisos e encorajamento nos dias de tristezas, tornando meus dias mais cheios de vida e do amor de Deus; ao meu irmão Bi, que por não saber encontrar palavras para ele, agradeço simplesmente por ter sido meu anjo desde que nasceu, por ter acreditado em mim e iluminado meus dias; a minha maninha caçula Carla, por ter encantado nossas vidas desde o primeiro choro e os primeiros risos e, a minha linda sobrinha Vitória, por ser um anjo em nossas vidas. A vocês que se fizeram presentes, mesmo na ausência, me apoiando e me dando forças para continuar esta caminhada, só tenho a agradecer por todo amor, e dizer que são as maiores riquezas de minha vida.

De modo especial, a todos, os meus sinceros agradecimentos. Uma parte de cada um de vocês estará sempre comigo, em minhas carinhosas lembranças.

“Se não consegues entender que o céu deve estar dentro de ti, é inútil buscá-lo acima das nuvens e ao lado das Estrelas” (Charles Chaplin).

RESUMO

A presente pesquisa teve por objetivo os benefícios do exercício físico na terceira idade. O problema de pesquisa investigado foi: Diagnosticar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico na Terceira Idade, na percepção dos praticantes. Para responder tal questão foi investigado os seguintes objetivos específicos: verificar se a prática de exercício físico melhora a força; verificar se a prática de exercício físico melhora o equilíbrio; verificar se a prática de exercício físico reduz dores.

O referencial teórico pautou-se em estudos e pesquisas relacionadas aos vários benefícios evidenciados para a prática do exercício físico na terceira idade.

O levantamento de dados envolveu diferentes instrumentos de coleta de dados, sendo, observação, questionário e uma entrevista individual. Buscou-se nos questionários observar a participação dos alunos nas aulas, no questionário e entrevista, buscou-se analisar a percepção dos praticantes a respeito destes benefícios desta prática em suas vidas.

Com o término da investigação foi possível constatar que a prática de exercício físico trouxe vários benefícios para estes idosos, incluindo melhora da força, equilíbrio, capacidade funcional para executar tarefas do dia a dia, redução de dores, bem como, benefícios sociais e psicológicos.

Palavras-chave: Exercício Físico, Benefícios, Terceira Idade.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	3
2- OBJETIVO GERAL.....	5
2.1- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
3-REVISÃO DE LITERATURA.....	6
4- METODOLOGIA.....	17
4.1 MÉTODO DE PESQUISA.....	17
4.2 PARTICIPANTES.....	18
4.3 CONTEXTUALIZANDO O <i>LOCUS</i> DA PESQUISA.....	19
5-CRONOGRAMA.....	20
6- ESTIMAVA.....	21
7- DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	22
7.1 RESPOSTA AO QUESTIONÁRIO.....	22
7.1 RESPOSTA A ENTREVISTA.....	26
8- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
9- REFERÊNCIAS.....	31
10- ANEXOS.....	34

1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fato que pode ser observado em todo o mundo, seja nos países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Contudo, tal processo ocorre de maneiras diferentes para os indivíduos.

Segundo (CAETANO, 2006, p.25), o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros.

Contudo, o envelhecimento é uma etapa vital da vida do ser humano, conforme evidencia (BRITO E LITVOC, 2004, p.18), o envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais.

Tais fatores deste processo podem comprometer aspectos físicos e a capacidade funcional do idoso de realizar tarefas do cotidiano. Conforme (LIMA 2002), define a aptidão física como a capacidade funcional do indivíduo de executar uma determinada tarefa. O que pode comprometer autonomia do idoso de realizar as atividades do dia a dia e, ocasionando limitações ao mesmo.

Segundo (MOREIRA E BORGES, 2009, p. 2):

Geralmente estas limitações resultam na dificuldade de execução das tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs).

Neste contexto, a prática regular de exercício físico, é uma das principais bases para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater esses efeitos do envelhecimento e, auxiliando o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional.

Desta forma embora durante o envelhecimento o corpo sofra algumas transformações como: perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação. Todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento, mas podem ser amenizadas através da prática regular de exercício físico.

Nesse sentido, inúmeras são as pesquisas que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade. Contudo, tal prática deve ser devidamente planejada e, realizada de maneira cuidadosa com o idoso. Pois, o exercício físico, quando bem orientada e monitorada, só traz benefícios ao idoso, contribuindo para uma melhoria na saúde e qualidade de vida do mesmo.

Neste contexto, esta pesquisa aborda a prática do exercício físico com o Grupo da Terceira Idade do Município de Barra do Bugres-MT; os mesmos realizam um Programa de Exercício Físicos regular em dois dias da semana, durante o período de uma hora. Assim, se pretende diagnosticar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico na Terceira Idade, na percepção dos praticantes?

2- OBJETIVO GERAL

Diagnosticar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico na Terceira Idade, na percepção dos praticantes

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar se a prática de exercício físico melhora a força;
- Verificar se a prática de exercício físico melhora o equilíbrio;
- Verificar se a prática de exercício físico reduz dores;
- Verificar se a prática de exercício físico melhora a aptidão física e capacidade funcional do idoso de realizar as tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD).

3- REVISÃO DE LITERATURA

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

Hoje é um fenômeno universal, o envelhecimento populacional, característico tanto nos países desenvolvidos como, de modo crescente, do Terceiro Mundo, sendo que as estimativas até o ano 2025 apresentam dados que ilustram a verdadeira revolução demográfica desde o início do século.

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

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

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

Portanto, como o envelhecimento envolve vários fatores, o mesmo, é percebido de formas diferentes no processo de envelhecer humano. Nesse processo de envelhecimento consideram-se alguns aspectos diferenciados que são os aspectos sobre os quais o envelhecimento influencia na vida do homem, que são os aspectos biológico, psicológico e sociológico. O que é comprovado por (STEGLICH, 1992, p. 35) quando afirma que “o processo de envelhecimento envolve multidimensões que se inter-relacionam; entre as mais importantes estão os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e de ajustamento a novas situações de vida”.

Segundo (FILHO, 2005, p.21), o mesmo define tais aspectos da seguinte forma:

O aspecto biológico liga-se ao envelhecimento orgânico, à diminuição da capacidade do funcionamento dos órgãos. O aspecto social se refere à capacidade de sociabilidade, da sua ocupação como membro efetivo na

sociedade. E o aspecto psicológico refere-se às competências comportamentais que o homem deve exercer; tem estreita ligação com a inteligência e memória humana.

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

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

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

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

Segundo, (BORGES E MOREIRA, 2009, p. 2), geralmente estas limitações resultam na dificuldade de execução das tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs).

Portanto, o processo de envelhecimento pode dificultar as tarefas que o idoso desempenha em sua vida, tornando os mesmos dependentes de outros indivíduos para que

possam executar tais tarefas, que geralmente, desempenhavam com facilidade. Esta dependência acarreta ao idoso uma desvalorização e, possibilitando ainda, o surgimento de problemas psicológicos na vida do mesmo.

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

As AVD são as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si, tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer, passar da cama para a cadeira, mover-se na cama e ter continências urinária e fecal. As AIVD são as habilidades do idoso para administrar o ambiente em que vive e inclui as seguintes ações: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte.

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

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

Para entendermos um pouco mais sobre o exercício físico Caspersen, Powell, Christensen (1985), definem o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Nesse sentido o exercício físico é uma forma de combater o processo de envelhecimento e, contribuir para a qualidade de vida do idoso, para que os mesmos possam realizar tais atividades de maneira independente, bem como contribuindo para uma melhor qualidade e aumento da expectativa de vida do idoso.

Ressalta-se ainda que pesquisas comprovam que pessoas praticantes de exercícios físicos acabam tendo gastos reduzidos com remédios para tratamento de doenças relacionadas à inatividade física ou sedentarismo (MATSUDO et al. 2002).

A inatividade física neste sentido é definida por (MALINA et al. 2009), sendo a mínima produção de movimento corporal diminuindo possíveis gastos energéticos. Assim, o idoso menos ativo acaba por diminuir suas capacidades físicas, o que segundo (BENEDETTI & PETROSKI, 1999, desencadeia o sentimento de velhice que, por sua vez, pode causar estresse, depressão e levar a uma redução da atividade física e, conseqüentemente, à aparição de doenças crônico-degenerativas que, por si só, contribuem para o envelhecimento.

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

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

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

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

Essa perda de massa muscular é caracterizada como Sarcopenia, definida por (Evans, 1995, p.8) como perda progressiva de massa e função muscular que ocorre com o

envelhecimento, é uma condição com grande prevalência no idoso, que tem um efeito devastador na sua qualidade de vida e, em última análise, na sua sobrevivência. Esta na base do desenvolvimento da fragilidade, no aumento da probabilidade de quedas e na incapacidade de desenvolver atividade da vida diária (AVD's).

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

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

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

“como um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior a posição inicial, sendo incapaz de haver uma correção em tempo hábil, sendo determinada por circunstâncias multifatoriais que compreendem a instabilidade. Tal fato, além de comprometer a capacidade funcional do idoso, pode ainda,

acarretar sérios acidentes para o idoso, causando lesões e insegurança na realização das tarefas cotidianas.

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

Conforme aponta Aragão (2004, p. 40):

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

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

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

“os fatores intrínsecos são as alterações fisiológicas pelas quais o idoso passa, condições patológicas e efeitos adversos de medicações ou uso concomitante de medicamentos. Entre eles destacam-se: perda de força, fraqueza muscular, instabilidade postural, hipotensão ortostática, sistema nervoso, doença cérebro vascular e neurológica, demência, hipertensão arterial, uso de medicamentos, dentre outros.

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

Segundo Mcardle (2003):

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

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

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

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

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

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

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

envelhecimento saudável, nestas questões influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade.

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

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

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

Esses estudos nos mostram com clareza que exercícios físicos leves e moderadas, realizadas regularmente, geram grandes benefícios para o Idoso, tendo em vista que, várias pesquisas comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela apresenta. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (ANDEOTTI, 1999, pg. 15).

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

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

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

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

Nessa abordagem, considerando que a qualidade de vida esta associada à condição do idoso para conseguir realizar os esforços da vida diária. E, o sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físico presente fortemente nos indivíduos da Terceira Idade, leva à diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, comprometendo as condições físicas dos idosos de realizarem tais tarefas. Portanto, os mesmos devem se preocupar com a maneira com que vão envelhecer, para que possam manter condições físicas consideráveis, se conscientizando-se que a velhice deve ser vivida com qualidade, que pode ser obtida dentro um dos fatores com a prática de exercícios físicos. Pois, viver essa velhice de maneira mais saudável, além de proporcionar um aumento da expectativa de vida, contribui para que o idoso possa ainda fazer suas realizações de vida. Conforme aponta Matsudo (2000, p.20):

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

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

Contudo, Santarém (2000, p 49), aponta que:

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

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

Conforme, evidencia Santarém (2000, p. 50):

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

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

4 - METODOLOGIA

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

4.1 MÉTODO DE PESQUISA

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

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

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

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

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

Para análise do método de estudo de caso, a coleta dos dados a serem realizados envolvem diferentes processo instrumentos de levantamento de dados. Assim, a coleta de dados será obtida através de observação, questionário e, entrevista aplicada aos participantes. Onde, a autorização para a coleta de tais dados, ocorreu mediante declaração da Coordenadora Rosa e da Professora Elizandra, ambas, responsáveis pelo Grupo da Terceira idade, que assim autorizaram tal pesquisa.

O tipo de observação utilizada é a livre, onde o pesquisador irá construindo sua estrutura durante o processo de observação.

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

A entrevista possibilita maior aprofundamento nas questões investigadas. As mesmas são padronizadas e, podem ser caracterizadas como entrevistas estrutura ou fechada e semi-estruturada ou fechada. Na entrevista estrutura o pesquisador não possui flexibilidade para acrescentar outras informações. Já na entrevista semiestruturada, o pesquisador tem flexibilidade para questionamentos em relação ao tema abordado. As mesmas serão compostas de 02 (duas) questões.

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

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

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

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

4.2 PARTICIPANTES

Serão participantes deste presente pesquisa, 20 (vinte) sujeitos da Terceira Idade que participam do Programa de Exercícios Físicos, realizado no ano de 2014 no Centro da Terceira Idade, localizado no município de Barra do Bugres - MT. A faixa etária dos mesmos varia de 60 a 85 anos; quanto ao gênero, 05 (cinco) são do sujeitos do sexo masculino e, 15 (quinze) são sujeitos do sexo feminino.

As observações e questionários serão realizados com todo o Grupo que possui 20 (vinte) participantes ativos, porém, a entrevista será realizada com apenas uma amostra do grupo

composta de 04 (seis) participantes que serão escolhidos de maneira aleatória, sendo 01 (um) sujeito do sexo masculino e 03 (três) sujeitos do sexo feminino.

4.3 CONTEXTUALIZANDO O *LOCUS* DA PESQUISA

O espaço geográfico marco referencial desta pesquisa é o Centro de Convívio da Terceira Idade, Localizado no município de Barra do Bugres – MT.

Barra do Bugres é um município brasileiro do Estado de Mato Grosso que tem sua fundação ligada aos ciclos econômicos do estado no final do século XIX e começo do século XX, que se iniciou com o ciclo da exploração vegetal, com os principais produtos a poaia, a borracha e o cedro. Estes ciclos influenciaram na formação populacional do município de grande diversidade étnica, composta de descendentes quilombolas, indígenas, migrantes do sul, sudeste e nordeste do país, além dos mato-grossenses tradicionais que investiram no município. Os ciclos foram também importantes para a evolução e expansão territorial do município, onde sua população estimada em 2010 é de 31.793 habitantes. Seu nome deriva da palavra barra formada pelo rio Bugres ao desaguar no rio Paraguai e, a economia do município gira principalmente em torno do agronegócio e mais especificamente da indústria sucroalcooleira e bovinocultura de corte. No município está situado o Campus Universitário Deputado Renê Barbour, da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), que conta com cinco cursos de graduação (Arquitetura e Urbanismo, Ciência da Computação, Engenharia de Alimentos, Engenharia de Produção Agroindustrial e Matemática). Possui também uma turma especial de Direito, já concluída e, ainda conta com o Projeto 3º Grau Indígena – Primeiro da América Latina: Formação Superior de Professores Indígenas.

5 – CRONOGRAMA

Para construção deste trabalho foi realizado um cronograma de atividades distribuído no período de novembro de 2013 a Dezembro de 2014, conforme tabela abaixo.

DATA	Nov/13	Dez/13	Fe/14	Mar/14	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Escolha do tema	X										
Observações	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Construção do Projeto				X	X	X					
Aplicação do questionário						X					
Realização da entrevista						X					
Análise						X					
Construção do TCC						X	X	X	X	X	
Entrega e apresentação do TCC											X

6 – ESTIMATIVA DE CUSTOS

Para realização deste projeto haverá custos apenas com materiais de expedientes, tais como: folha de papel A4, lápis, borracha, apontador, pasta elástica, tinta de impressora, material para confecção da monografia e, combustível para o deslocamento a saída de campo.

7- DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Este capítulo dedica-se a apresentação da análise e discussão dos dados obtidos, em relação aos instrumentos aplicados aos participantes do Programa de Exercício Físicos realizado no Centro da Terceira Idade no ano de 2014, no município de Barra do Bugres – MT.

7.1 RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO

Apresentaremos a seguir as perguntas do referido questionário assim como as respostas a ele dadas pelos diferentes participantes tecendo uma análise interpretativa.

- 1) Há quanto tempo você participa do Programa de Exercícios Físicos na Terceira idade?

Pelas inúmeras respostas que obtivemos foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; todos afirmaram participar do Programa de Exercícios Físicos da Terceira Idade há mais de 01 (um) ano.

Verifica-se que os sujeitos investigados participam deste programa há bastante tempo, alguns relatando até mais de 05 (cinco) anos, o que indica que os mesmos mantêm uma vida mais ativa que a maioria dos idosos no Brasil, bem como, se preocupam com sua qualidade de vida.

A segunda pergunta foi assim formulada:

- 2) Sua força melhorou com a prática de exercícios físicos?

Pelas respostas que obtivemos foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; todos afirmaram que sua força melhorou com a prática de exercícios físicos. Logo, podemos considerar que conforme os estudos já apresentados neste trabalho, que tal prática contribui para melhoria de força no idoso.

A terceira pergunta foi assim formulada:

- 3) Seu equilíbrio melhorou com a prática de exercícios físicos?

Pelas inúmeras respostas que obtivemos foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; todos afirmaram que seu equilíbrio melhorou com a prática de

exercícios físicos. Portanto, verifica-se novamente, que conforme os estudos já apresentados neste trabalho, tal prática também contribui para melhoria do equilíbrio no idoso.

A quarta pergunta foi assim formulada:

- 4) Você sentiu redução de dores físicas com a prática de exercícios físicos?

Analisando as respostas que obtivemos foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; todos afirmaram que suas dores físicas melhoraram com a prática de exercícios físicos. Portanto, verifica-se novamente, que conforme os estudos já apresentados neste trabalho, a prática de exercícios físicos também contribui para redução de dores no idoso, o que promove consideravelmente uma melhora em sua qualidade de vida.

A quinta pergunta foi assim formulada:

- 5) Você já sofreu alguma queda?

Pelas inúmeras respostas que obtivemos foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; 11 (onze) afirmaram não terem sofrido nenhuma queda, sendo 05 (cinco) destes do sexo masculino e, 06 (seis) do sexo feminino e; 09 (nove) participantes do sexo feminino afirmaram terem sofrido alguma queda.

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

A sexta pergunta foi assim formulada:

- 6) Você já teve algum acidente relacionado a falta de força e/ou equilíbrio? Comente

Mediante as respostas obtidas foi possível observar que: Dos 20 (Vinte) participantes investigados; 13 (treze) afirmaram não terem sofrido nenhuma queda relacionada a estes fatores, sendo 05 (cinco) destes participantes do sexo masculino e, 08 (oito) do sexo feminino e; 07 (sete) participantes do sexo feminino afirmaram terem sim sofrido alguma queda relacionada a falta de força e/ou equilíbrio. Podemos verificar isso nas palavras da participante (B.G.R.C):

“Cai ao subi uma escada, perdi a força me desequilibrei e cai, sempre perdia a força antes de fazer atividade física, agora, melhorou muito. Hoje é difícil eu cair” (B.G.R.C):

Nota-se que esta participante além de evidenciar que caía devido à falta de força e equilíbrio, ainda aponta a atividade física como responsável pela melhora de sua força e, conseqüentemente, melhora de sua capacidade funcional, o que ajuda a mesma a não sofrer as quedas que sofria devido a estes fatores gerados pelo envelhecimento.

Considerando assim, que as quedas são um risco para o idoso, podemos confirmar que a prática de exercícios físicos pode combater a mesma, pois, através dela pode-se ser trabalhada a atividade que melhore a capacidade funcional do idoso que acaba apresentando mais força e equilíbrio no seu dia – a – dia.

A sétima pergunta foi assim formulada:

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

Em análise as respostas obtidas, há uma unanimidade entre os participantes, pois, os 20 (vinte) afirmaram a prática de exercícios físicos melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano; tanto em relação as atividades da vida diária (AVDs), tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer e; as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), tais como: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte.

Podemos comprovar isso nas palavras da participante que evidenciam:

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

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

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

“Todas estas atividades do dia-a-dia melhoraram depois que passei a fazer exercícios, hoje faço tudo de maneira mais disposta e mais feliz.”
(B.G.R.C)

A oitava pergunta foi assim formulada:

8) Quais os benefícios que você notou em sua vida ao participar deste Programa voltado para prática de exercícios físicos? O que mudou?

Considerando a análise das respostas obtidas, foi possível observar que: Os 20 (vinte) participantes apresentaram vários benefícios e mudanças decorrentes da prática de exercícios físicos, dentre elas as mais citadas foram: melhora da força e equilíbrio, redução de dores, redução da tomada de medicamentos, mais disposição, melhora da capacidade funcional para realizar atividades do cotidiano, mais independência, mais alegria, melhora no humor, na auto estima, dentre outros. Em síntese, os participantes afirmam que suas vidas foram transformadas ao inserirem o exercício físico em suas vidas e, que agora se sentem mais felizes, conforme podemos verificar nas palavras de alguns participantes evidenciadas a seguir:

“Força, equilíbrio, humor, relação social, auto-estima, alegria, animo, disposição, tudo melhorou”. (E.R.S)

“Primeiro os Benefícios físicos, minha força melhorou, disposição, sinto menos dores, sou mais independente. Segundo, sinto menos solidão, pois venho aqui, converso e me divirto. Minha vida é outra, tudo mudou, sou mais feliz aqui”. (E.R.S)

E, encerro com as lindas palavras da participante (B.G.R.C):

“É difícil falar dos benefícios, pois, são tantos que ficaria aqui a semana inteira falando, mas, tudo melhorou. Meu físico melhorou, perdi uns

quilinhos, hoje me sinto uma pessoa mais jovem, não me canso fácil e, raramente, sinto as dores que sentia, me sinto uma criança novamente. Minha auto-estima também melhorou, conheci pessoas, hoje amigos, sou mais alegre, mais bem humorada e, muito mais feliz. Este Programa transformou minha vida, me fez renascer e reviver novamente, hoje o lugar onde me sinto mais feliz é aqui e, por isso o conselho que deixo é para os idosos começarem a praticar alguma atividade física, pois, a nossa qualidade de vida fica melhor e, a gente se sente mais útil e feliz". (B.G.R.C)

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

7.1 RESPOSTAS A ENTREVISTA

Apresentaremos a seguir as perguntas da referida entrevista assim como as respostas a ele dadas pelos diferentes participantes tecendo uma análise interpretativa.

A primeira pergunta foi assim formulada:

1. O que te motivou a participar deste Programa voltado para prática de exercícios físicos?

Considerando a análise das respostas obtidas, foi possível observar que: Os 04 (quatro) participantes entrevistados afirmam que a motivação para participar deste Programa estão relacionados com: a busca pela redução de dores, o incentivo das amigas que faziam e sentiam as melhoras, a busca por melhor o condicionamento físicos, entre outros. Conforme podemos observar na fala da participante (A.F.S) que relata:

"...Quando eu venho aqui parece que eu tiro um peso das minhas costas, a gente sai daqui mais aliviada, mais feliz, porque tá participando, a gente sente mais saúde, mais saudável fisicamente... Eu não gosto nem de faltar, o dia que eu falto parece que faz um ano que eu não venho" (A.F.S)

Neste contexto, nota-se que a motivação para prática de exercícios físicos para estes participantes está relacionada com a busca de uma melhor qualidade de vida dos mesmos e,

que neste programa eles tem alcançado essa melhor qualidade de vida mediante as atividades realizadas no programa.

A segunda pergunta foi assim formulada:

2. Quais os benefícios que o Programa de Exercício Físicos para Terceira Idade proporcionaram na sua vida e, o que mudou no seu cotidiano com a prática do mesmo?

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

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

“...Eu amo tudo isso que eu to passando aqui, amo a Professora e, amo você também (Vanessa pesquisadora)...te amo professorinha”

Tais palavras registram o significado deste Programa na vida destes Idosos, bem como, nos comove com uma declaração de carinho ao trabalho das professoras que encaminham estes idosos para a realização de tal prática de maneira adequada, ajudando os mesmos a alcançarem uma melhor qualidade de vida através da atividade física.

Desta forma, mediante a observação e, análise dos questionários e entrevistas, fica mais uma vez comprovado nesta pesquisa que a participação destes idosos neste Programa voltada para prática de Exercícios Físicos, contribui para melhora de aspectos físicos como a força, equilíbrio, redução de dores e, melhora da aptidão física e capacidade funcional do idoso, bem como, de outros benefícios psicológicos e sociais já mencionados. E, portanto, o mesmo influência significativamente na melhoria da qualidade de vida dos participantes do Centro da Terceira Idade.

8- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo dedica-se a apresentação das considerações acerca dos “Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade”, resultados obtidos após observação e aplicação de um questionário e uma entrevista individual realizada com idosos do Centro da Terceira Idade do município de Barra do Bugres-MT; nas quais se realizou o presente estudo buscando perceber e analisar se a prática regular de atividade física proporcionou benefícios da vida dos participantes.

A questão principal a que se propôs responder foi: *Diagnosticar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício na Terceira Idade, na percepção dos praticantes?* Para se responder esta pergunta foi analisado os seguintes objetivos específicos:

- Verificar se a prática de exercício físico melhora a força;
- Verificar se a prática de exercício físico melhora o equilíbrio;
- Verificar se a prática de exercício físico reduz dores;
- Verificar se a prática de exercício físico melhora a aptidão física e capacidade funcional do idoso de realizar as tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD).

O que se observou entre os participantes da pesquisa foi em direção daquilo que se esperava, pelo fato dos sujeitos investigados apresentarem vários benefícios relacionados a prática regular de exercícios físicos, bem como, enorme satisfação em poder fazer parte deste programa que visa a melhora na qualidade de vida do idoso.

Considerando os instrumentos de pesquisa utilizados, a análise qualitativa constatou que a prática regular de exercícios físicos trouxe melhoria na força, equilíbrio, redução de dores, bem como, melhora na aptidão física e capacidade funcional do idoso para realizar as tarefas cotidianas, também descritas como atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD). E, conseqüentemente, apontaram os inúmeros benefícios que obtiveram ao participarem deste Programa, sendo apontados tantos benefícios físicos, bem como, psicológicos e sociais, conforme podemos verificar a seguir: redução de dores no corpo; melhora na força, coordenação, equilíbrio; menos fraqueza; redução de remédios; sensação de melhora física e qualidade vida; melhora na saúde; se locomover sem dificuldade

em seu dia-a-dia; agachar sem dificuldades; mais disposição para realizar as atividades do cotidiano; redução de estresse e tristeza; animação em fazer tarefas domésticas, andar, passear; auto-estima; bem estar físico, mental e social; redução do peso; mais independência; menos cansaço; os laços de amizades que fizeram no convívio social; melhora no humor; mais alegria e felicidade na vida, dentre, outros.

Os participantes investigados ainda apresentam que a participação neste Programa proporcionou uma grande transformação na vida dos mesmos. Um exemplo claro disso, podemos verificar nas palavras desta respondente, que afirma o seguinte:

“Muita coisa mudou na minha vida, antigamente sentia muitas dores, fraquezas, tomava muito remédio, ficava estressada facilmente e muito triste as vezes. Sentia um pouco de depressão em solidão, sem falar nas dores no corpo e a quantidade de remédios que tomava. Hoje sou uma outra pessoa, só tomo os remédios controlados, os outros para dores não tomo mais, pois, não sinto mais dores, pelo menos elas reduziram muito, só sinto de vez em quando. Não tenho tido fraquezas, estou mais forte, me alimento melhor, as tarefas cotidianas já não me cansam mais, tanto que me sinto até mais disposta para fazê-las e, não sinto mais aquela coisa de solidão e depressão. As vezes fico triste, acredito que todo mundo fica, mas, é só vir pra cá que essa tristeza passa... Faço exercício, alongo, danço, converso, faço amigos. Hoje minha vida é mais saudável sou mais independente e me sinto mais feliz. Por isso, jamais vou parar de fazer atividade física, enquanto Deus permitir eu estarei aqui neste programa” (L.P.C)

Portanto, fica evidente que a prática de exercício físico trouxe melhoras tanto físicas, bem como, psicológicas e sociais, para estes idosos, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida dos mesmos.

Percebe-se assim, que as reflexões feitas a respeito dos benefícios da participação deste idoso neste programa, nos levam a constatar o importante papel que o exercício físico exerce na vida destes idosos, podendo o mesmo contribuir significativamente no seu processo de envelhecimento, para que os fatores nocivos deste processo possam ser combatidos e, o idoso possa passar por essa fase da melhora maneira possível, apresentando um estilo de vida mais saudável e tenha um velhice com mais qualidade.

Pode-se concluir então que os benefícios da prática regular do exercício, como podemos observar nos questionários e entrevista, são notados pelos idosos, que apontaram tanto benefícios físicos, como melhora significativa na força, equilíbrio, redução de dores e, melhora física para realizar as atividades da vida diária, bem como, benefícios psicossociais,

no aumento da auto - estima e ao convívio com outros idosos, diminuindo os quadros de depressão; comprovando assim, que o exercício físico traz benefícios para os idosos em todos os aspectos, possibilitando aos mesmos, um estilo de vida mais ativo e saudável que contribuir para um velhice mais saudável e, uma melhor qualidade de vida destes idosos.

9- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDEOTTI R. A. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.
2. ARAGÃO, Fernando Amâncio; NAVARRO, Fabiana Magalhães. Influências do Envelhecimento, do tempo de Evolução da Doenças e do Estado Cognitivo sobre os Episódios de Quedas, em uma População Parkinsoniana. *Revista FisiBrasil*. São Paulo, n.67, Setembro/Outubro, 2004.
3. BENEDETTI, T.R.B.; PETROSKI, E.L. Idosos asilados e a prática da atividade física. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v. 4, n. 3, 1999.
4. BITTENCOURT, Nelson. *Musculação: uma abordagem metodológica*. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
5. BIAZUSSI, Rosane. Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP.2008.
6. BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. - Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.
7. BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009. Disponível em: http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf . Acessado em: 14 de Abril de 2014.
8. BOGDAN, R. e BIKLEN, S. K. *Investigação qualitativa em Educação*. Uma introdução à teoria e aos métodos. Lisboa: Porto Editora, 1994.
9. BOUCHARD, Claude. *Atividade Fisica e Obesidade*./Claude Bouchard; tradução: Dulce Marino. 1ªed. São Paulo. Ed. Manole, 2003.
10. CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. *Horizonte: Revista de Educação Física e desporto*, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.
11. CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126–131, 1985.
12. CHEIK, N. C; REIS, I. T; HEREDIA, R. A. G; VENTURA, M. L; TUFIK, S. ; ANTUNES, H. K. ; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão

- e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>. Acessado em: 14 de Abril de 2014.
13. DUARTE, C.P; SANTOS, C. L. A.; GONÇALVES A. K. Concepção de Pessoas de Meia-Idade sobre Saúde, Envelhecimento e Atividade Física como Motivação para Comportamentos Ativos. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48, maio 2002.
 14. EVANS, W. 2 Wat is Sarcopenia? Journals of gerontology-Biological Sciences and medical Sciences, 50, p.5-10.1995.
 15. FREIRE, S. A. Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico. IN: NERI, A.L.; FREIRE, S. A. (Orgs.), E por falar em boa velhice. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000.
 16. FRANCHI, K. M.B.; JUNIOR, R. M. M. Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na Terceira Idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Universidade de Fortaleza Brasil. Agosto de 2005. Disponível no site: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf> . Acessado em: 14 de Abril de 2014.
 17. FREITAS, C. M. S. M. F; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C; FREYRE, C. Aspectos Motivacionais que Influenciam a Adesão e Manutenção de Idosos a Programas de Exercícios Físicos. Universidade de Pernambuco. Laboratório de Prática Desportiva e Lazer (LAPEL). Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica PIBIC / UPE. Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007; 9(1): 92-100. Disponível em: [file:///C:/Users/win7/Downloads/13.%20Freitas%20et%20al.%20\(resumo%2092\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/13.%20Freitas%20et%20al.%20(resumo%2092).pdf). Acessado em: 14 de Abril de 2014.
 18. FILHO, W. J. Envelhecimento e atendimento domiciliares. In: DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; DIOGO, Maria José D' Elboux. Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico. São Paulo, 2005.
 19. GUCCIONE, Andrew A. Fisioterapia geriátrica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. 470 p.
 20. GUISELINI, M. Vida de Personal: Exercício físico e envelhecimento saudável. Rev. Bras. Muscle in form. São Paulo ed. 70, p. 56-58, 2013.
 21. GOLDENBERG, Mirian. A arte de pesquisar. 7ª.ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.
 22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Tendências Demográficas. (<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2013/08/1333690-idosos-serao-14-da-populacao-no-ano-de-2060-aponta-o-ibge.shtml>) Acesso: 14 de Abril de 2014.

23. HERNANDES E.S.C.; BARROS J.F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília v. 12 n. 2 p. 43-50 junho 2004.
24. LIMA, Dartel Ferrari de. Dicionário de esportes. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
25. LINS, R. G; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividades físicas para Idoso. Estação Científica Online. Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007. Disponível em: <http://portal.estacio.br/media/3327583/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf> . Acessado em: 14 de Abril de 2014.
26. KALACHE, A., VERAS, R. P., RAMOS, L. R. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. *Rev. Saúde públ.*, São Paulo, v.21, p.200-210, 1987.
27. MAZZEO, R. S. et. at. Exercício e atividade física para pessoas idosas. *Rev. Brasileira de Ativ. Física & Saúde.*, v.3, p. 48-78, n.1, 1998.
28. MALINA, R.M. BOUCHARD, C. BAR-OR, O. Crescimento somático in: Crescimento, maturacao e atividade física. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2009.
29. MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.
30. MATSUDO, S.M. ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.R.; ANDRADE, D.;ANDRADE,E.; OLIVEIRA,L.C.; BRAGGION,G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.6, n.2, p.5-18, 2001.
31. MCARDLE, W, D; KATCH, F, I; KATCH, V, L. *Fisiologia do Exercício : Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
32. MENEZES L, BACHION MM. Estudo da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas, em idosos institucionalizados. *Ciên e Saúde Col.*, 4(13):1209-1218, 2008.
33. MONTEIRO, M.F.G.; ALVES, M.I.C. Aspectos demográficos da população idosa no Brasil. In. Veras, R. P. Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Relume Dumará. UNATI – UFRJ, 1995.
34. NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 6, p. 207-211, nov./dez. 1999.
35. OLIVEIRA, I.A.; KRONBAUER, G.A; BINOTTO, M. A. Doenças e Nível de Atividade Física em Idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Passo Fundo, v. 9, n. 2, p. 263-273, maio/ago de 2012. Disponível em:

<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/263-273>. Acessado em: 14 de Abril de 2014.

36. WENGER, N. K., MATTSON, M. E., FURBERG, C. D., ELISON, J. Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies. *The American Journal of Cardiology*, v. 54, n. 7, p. 908-913, 1984.
37. RIBEIRO, F. Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. *Revista Port Cien Desp*, 9 (1), 36-42. 2009.
38. SANTARÉM, J. M. *Musculação em todas as idades - 1ED - SP - editora Manole Ltda - 200 pág*, 2012.
39. STEGLICH, L. A. *Crises normais na vida adulta*. Passo Fundo, MG: UPF, 1992.
40. SILVA, Andressa da et al. Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. *Revista brasileira medicina do esporte*. São Paulo, vol.14, n-2, p.88-93, Mar/Abr de 2008.
41. TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.
42. VOSVICK, M., KOOPMAN, C., GORE-FELTON, C., THORESEN, C., KRUMBOLTZ, J., SPIEGEL D. Relationship of Functional Quality of Life to strategies for Coping with the Stress of Living with HIV/AIDS. *Psychosomatics*. 44:51-58, 2003.

10- ANEXOS

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
PÓLO DE BARRA DO BUGRES-MT

TCC: “Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade”

Acadêmica: Vanessa Suligo Araújo.

Questionário aplicado aos participantes do Programa de Exercícios Físicos realizadas no Centro da Terceira Idade, para análise do TCC- Trabalho de Conclusão de Curso.

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Questões

9) Há quanto tempo você participa do Programa de Exercícios Físicos na Terceira idade?

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

10) Sua força melhorou com a prática de exercícios físicos?

Sim () Não ()

11) Seu equilíbrio melhorou com a prática de exercícios físicos?

Sim () Não ()

12) Você sentiu redução de dores físicas com a prática de exercícios físicos?

Sim () Não ()

13) Você já sofreu alguma queda?

Sim () Não ()

14) Você já teve algum acidente relacionado a falta de força e/equilíbrio? Comente

Sim () Não ()

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

Sim () Não () Mencione quais.

16) Quais os benefícios que você notou em sua vida ao participar deste Programa voltado para prática de exercícios físicos? O que mudou?

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
PÓLO DE BARRA DO BUGRES-MT**

TCC: “Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade”

Acadêmica: Vanessa Suligo Araújo.

Entrevista realizada com os participantes do Programa de Exercícios Físicos realizados no Centro da Terceira Idade, para análise do TCC- Trabalho de Conclusão de Curso.

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Entrevista

- 3. O que te motivou a participar deste Programa voltado para prática de exercícios físicos?**
- 4. Quais os benefícios que o Programa de Exercícios Físicos para Terceira Idade proporcionaram na sua vida e, o que mudou no seu cotidiano com a prática do mesmo?**