

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PÓLO BURITIS-MG**

**BARREIRAS E BENEFÍCIOS ENCONTRADOS PELOS  
IDOSOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM  
BURITIS MG.**

**Aline Aparecida Nunes da Silva**

**BURITIS-MG**

**2014**

**BARREIRAS E BENEFÍCIOS ENCONTRADOS PELOS IDOSOS NA  
PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM BURITIS MG.**

**ALINE APARECIDA NUNES DA SILVA**

**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 –Polo Buritis-  
MG.**

**ORIENTADOR: LUIZ CEZAR DOS SANTOS**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho as pessoa mais importante da minha vida, meus pais que sempre compartilha dos meus ideais, alimentando-os e incentivando independente de quaisquer obstáculos. E também a minha irmã e ao meu namorado, quem sempre dividi minhas frustrações e alegrias.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo da minha vida, ele é o maior mestre que alguém pode conhecer. Aos professores que nos auxiliaram nesta longa jornada, principalmente o tutor Pedro Paulo, a Tutora Rosangela de Andrade, e o meu orientador Luiz Cezar. A UnB que me proporcionou a oportunidade de concluir meu Ensino Superior. Agradeço também todos meus amigos que fizeram parte deste ciclo tão difícil e importante em nossas vidas, em especial o Otavio Antunes, que sempre se preocupou com o bom desenvolvimento da turma, e a minha amiga Mayara Thâmara que sempre esteve ao meu lado nesta caminhada. E a minha família pelo incentivo, apoio incondicional.

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas Graças a Deus, não sou o que era antes”. (Marthin Luther King)

## SUMÁRIO

<b>1-INTRODUÇÃO</b>	<b>03</b>
<b>2-REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>07</b>
<b>3-APRESENTAÇÃO DE DADOS</b>	<b>17</b>
<b>4- ANÁLISE E DISCUSSÃO</b>	<b>22</b>
<b>5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>28</b>

## RESUMO

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, que ocorre através de alterações que surgem ao longo do tempo em organismos multicelulares, determinando a perda na capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente, sendo assim o idoso acaba se tornando menos ativo.

Para manter a uma boa qualidade de vida na terceira idade, é muito importante que o idoso pratique Atividades Físicas. Isso fará com que ele se torne uma pessoa ativa e mais independente, porém mesmo com todos os benefícios que a atividade física proporciona aos idosos, muitos ainda resistem a essa prática, devido ao comodismo, ou seja, o sedentarismo.

Este trabalho investiga as principais dificuldades e os benefícios encontrados pelos idosos moradores de Buritis MG, para a adesão e a permanência em programas de atividades físicas voltados para pessoas idosas.

Palavras - chave: atividade física, idoso, benéficos, barreiras.

## **ABSTRACT**

The aging is a dynamic and progressive process, that occurs through changes that occur over time in multicellular organisms, determining the loss on the individual's ability to adapt to the environment, thus the elderly turns out to be less active.

To maintain a good quality of life in old age, it is very important that the old practice physical activities, this will cause it to become an active and more independent person, but even with all the benefits that physical activity provides the elderly, many still resist the practice, due to laziness, or a sedentary lifestyle.

This paper investigates the main difficulties and benefits found by elderly residents of Buritis MG for membership and staying in physical activity programs for older people.

Key - words: physical activity, elderly, benefits, barriers.



## 1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, que ocorre através de alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, determinando a perda na capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente, e ocasionando uma maior vulnerabilidade e uma maior incidência de doenças. Estas alterações do processo de envelhecimento acontecem de maneira distinta, influenciada diretamente pelo estilo de vida adotado (SOUSA; Calixto Fabiany, 2014, p 15 apud SPIRDUSO, 2005; FREITAS et al., 2011).

Com o envelhecimento a pessoa acaba se tornando menos ativa. Nesse período, que muitas vezes ocorre à aposentadoria, os familiares com intuito de poupar o idoso, impedem que os mesmos realizem atividades comuns da vida diária, como ir ao supermercado, arrumar a casa, cuidar do jardim, entre outras tarefas motoras. O sedentarismo, associado ao processo de envelhecimento, pode agravar ainda mais os problemas de saúde do idoso como doenças cardiorrespiratórias, diabetes, doenças neurodegenerativas, o enfraquecimento dos ossos e dos músculos, entre outras (ARROYO, Claudia Teixeira et al, p 02 apud SEBASTIÃO et al., 2008).

Para manter a uma boa qualidade de vida na terceira idade, é muito importante que o envelhecimento seja acompanhado por condições que levem ao bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, saúde e educação. A prática de atividades físicas regulares previne e controla muitas doenças, até mesmo em pessoas que estejam com um problema mais avançado. Porém esta prática deve ser sempre acompanhada de um profissional capacitado, sendo sempre submetidos a uma avaliação clínica prévia, mas para isto é necessário que o mesmo esteja com a saúde equilibrada.

A qualidade de vida na Terceira Idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os

A Atividade Física promove benefícios fisiológicos imediatos e em longo prazo nos sistemas cardiovascular, respiratório, músculo esquelético e metabólico em todas as idades.

Mesmo com todos os benefícios que a Atividade Física proporciona aos idosos, muitos ainda resistem a essa prática, devido ao comodismo, ou seja, o sedentarismo. O sedentarismo associado ao processo de envelhecimento agrava ainda mais os problemas de saúde do idoso facilitando o aparecimento de diversas doenças tais como: hipertensão, diabetes, obesidade entre outras.

O envolvimento com as Atividades Físicas na terceira idade inicia-se geralmente por indicação médica, porém, por inúmeros motivos uma grande maioria não segue a prescrição médica e preferem priorizarem as dificuldades para se justificarem.

Mesmo que os estudos comprovem os benefícios da prática de atividades físicas ainda são poucos os idosos que realizam essa prática com regularidade, pois são muitas as barreiras que os levam a desistir mesmo sabendo que ela pode ser uma peça chave no seu tratamento.

Entre as inúmeras barreiras existentes as principais são: (1) o mal estar no início da prática; (2) a falta de tempo; (3) a falta de companhia para gerar uma motivação; (4) a falta de um espaço público adequado; (5) a baixa autoestima; (6) o medo de agravar ou obter lesões; (7) as dificuldades de mobilidade; e (8) outros problemas de saúde em geral. Porém, essas barreiras poderão ser superadas quando a pessoa passar a ter o conhecimento sobre os benefícios que a prática regular das Atividades Físicas lhe proporcionará, para enfrentar com menos sofrimento os impactos das alterações normais e próprias do processo de envelhecimento é essencial ter uma prática regular de exercícios físicos.

Segundo OKUMA (1998), os idosos praticantes de Atividades Físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes impostas.

Diante de toda essa problemática este estudo pretende buscar mais informações sobre estas e outras barreiras que dificultam a prática de atividades físicas por parte dos idosos de modo a contribuir para que um maior número de idosos possam aderir a um programa de atividades físicas.

Este trabalho tem como objetivo geral, verificar as principais dificuldades e benefícios que os idosos moradores de Buritis MG encontram ao praticar atividades físicas. Com base nesse objetivo, temos outros quatro específicos, que são eles: primeiramente conhecer os fatores que dificultam o desenvolvimento da prática de atividade física na Terceira Idade, tentando levá-los a praticar algum exercício, pois nessa idade isso é muito importante tanto para a saúde quanto para o corpo deles, devido seu sistema imunológico ser muito frágil e também o seu corpo, por causa dos desgastes causados pela idade.

Outro objetivo foi avaliar, segundo a percepção dos idosos se a prática de atividade física influenciou para adoção de um estilo de vida saudável, tentando fazer com que a partir disso todos eles se conscientizem e comecem o mais cedo possível a praticar atividades físicas, mas com a consciência de que esses exercícios devem ser praticados com a supervisão de um profissional, para que ao invés de ter uma vida saudável, faça mal para eles.

Mais um objetivo deste trabalho foi verificar se as atividades físicas contribuem para o resgate do idoso ao convívio social, para que assim facilite a conscientização das pessoas da terceira idade de que praticar os exercícios não seja apenas para uma boa forma, mas também para que melhore o convívio social, a saúde e também a autoestima deles.

Já o último objetivo foi identificar segundo a percepção dos idosos quais as barreiras mais frequentes na adesão da prática de Atividade Física no programa Saúde na Praça, devido se perceber que muitos dos idosos não

participam desse programa, apesar de ser uma ótima opção para essas pessoas, pois além de ser uma distração, também estarão cuidando da saúde deles.

O envelhecimento é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica. Neste sentido esta pesquisa busca compreender quais são as principais barreiras que os idosos moradores do município de Buritis MG enfrentam para praticar Atividades Físicas. Adicionalmente será investigado a percepção dos idosos sobre os principais benefícios que a prática regular de atividades físicas proporciona na sua vida diária.

De acordo com McAULEY e RUDOLPH (1995), os benefícios decorrentes da prática de atividade física são: (1) a redução da tensão com a prática de exercícios aeróbicos, (2) a melhor saúde física e melhor saúde psicológica, (3) a melhoria no humor e redução da ansiedade; (4) a melhoria no bem-estar; (5) a diminuição da ansiedade; e (6) a melhora da estabilidade emocional. Segundo OKUMA (1998), os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes auto impostas.

Porém mesmo sabendo desses benefícios a grande maioria ainda não pratica atividades físicas, devidas às inúmeras barreiras externas e outras que são criadas por eles mesmos para reduzir seu engajamento em comportamentos saudáveis. A percepção de barreiras para a atividade física inclui tanto fatores internos (características individuais, menor prioridade para a atividade física, e envolvimento com atividades relacionadas à tecnologia) como fatores externos (influência de alguém ou da família, falta de tempo, inacessibilidade e facilidades de custo).

É necessário que os idosos aprendam a viver o restante de suas vidas da melhor maneira possível, praticando atividades físicas, estando no meio de amigos, com bom convívio familiar e com boa saúde. Isso além de gerar um bem estar dos idosos, que se torna com mais autoestima, melhora o

relacionamento dos idosos não somente com a família, mas, com todos a sua volta.

## **2-REVISÃO DA LITERATURA**

O envelhecer é um processo multifatorial, construído gradualmente por cada indivíduo. Pode ser definido como um conjunto de modificações físicas, psicológicas e espirituais que advêm com a idade, influenciando a dimensão funcional, social e emocional da interação entre indivíduo e o meio que o cerca. Constructos sociais, políticos, biológicos, psicológicos e culturais devem ser considerados dentro da ampla perspectiva do processo de envelhecimento (FARINATTI, 2008; COELHO et al., 2013).

O envelhecimento populacional é uma realidade que observamos no nosso dia a dia, devido a um maior cuidado com a saúde e também às melhores condições de vida (alimentação, remédios, etc.). No entanto com o envelhecimento a pessoa acaba se tornando menos ativa, e os familiares, com intuito de poupar, impedem que os mesmos realizem atividades comuns da vida diária, tornando-se pessoas sedentárias.

Geralmente, a velhice está ligada às modificações do corpo, com o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, com o andar mais lento, com a diminuição das capacidades auditivas e visuais, é com o corpo frágil. Essa é a velhice biologicamente normal, que evolui progressivamente e prevalece sobre o envelhecimento cronológico. Cientistas e geriatras preferem separar a idade cronológica da idade biológica. Para eles, tanto o homem quanto à mulher se encontram na terceira idade por parâmetros físicos, orgânicos e biológicos (CACHIONI, 1999 et al. PIRES Thaís Simões)

Com o avançar da idade o idoso apresenta uma redução no seu desempenho motor, fato este que o limita ou o impossibilita de realizar algumas atividades da vida diária (AVDs) e que pode deixá-lo parcialmente dependente de seus familiares. O envelhecimento é dinâmico, progressivo e fisiológico e acontece por modificações funcionais e morfológicas, como também por

modificações bioquímicas e psicológicas, resultando na diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos (SCALZO, 2007).

A vida sedentária estabelece um conjunto de eventos fisiológicos que acabam intensificando a diminuição da capacidade aeróbia máxima, da força muscular, das respostas motoras, da capacidade funcional geral. Acarreta redução da aptidão física, em todas as faixas etárias. Em conjunto, esses aspectos acabam por resultar não somente em uma diminuição da capacidade física, como também no aumento das despesas com os cuidados de saúde. Além disso, provocam a diminuição na disposição para as tarefas diárias, influenciando na duração e na qualidade de vida destes indivíduos. (Achour Junior, 1995; Huang et al., 1998; Koo e Rohan, 1999).

A cada ano a população que pertence ao grupo da terceira idade, cresce de forma acelerada e sem os devidos esclarecimentos a respeito dos benefícios da prática de atividades físicas. Atividades simples e leves como, caminhadas, viagens turísticas de lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e consciente enquanto cidadãos.

De acordo com Miller (1994), como não é possível quantificar o envelhecimento diretamente, existe a necessidade de encontrar parâmetros que possam sinalizar tais mudanças, e que são apresentados como marcadores biológicos do envelhecimento do organismo humano.

Portanto, coexistindo o aspecto fisiológico no organismo, deve-se salientar que mesmo sendo real, este sofre influências ambientais e genéticas. Os aspectos fisiológicos são alterações orgânicas que fazem parte das características do ser humano, bem como da terceira idade.

A respeito das alterações orgânicas, Alves et al (2004) afirma que estas são causadas através do tempo e pode ser definida pelas modificações ocasionadas apenas pelo próprio processo de envelhecimento, enquanto que a senilidade traz em sua origem as modificações provenientes de patologias em geral.

Biologicamente, o indivíduo encontra-se num processo constante de envelhecimento, onde há parâmetros para avaliá-lo, por exemplo, pela idade cronológica.

O envelhecimento biológico normal leva à diminuição das reservas funcionais do organismo. Efeito este que pode ser observado em todos os aparelhos e sistemas: muscular, ósseo, nervoso, circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico.

O envelhecimento, como afirma Neri (2002), deve ser compreendido como um processo de desenvolvimento com base ontogênica, ou seja, na origem e no desenvolvimento biológico do organismo. A gênese do processo de vida está baseada na dimensão biológica, sem a qual o sujeito não existiria.

Ocorrem também alterações no aparelho locomotor, pois, com o passar dos anos, essas células se degeneram completamente ou mudam de estrutura. Portanto, ao fim da vida, este quadro é representativo dos princípios mais importantes que regem o processo de senescência: ele é intrínseco, progressivo e irreversível, ocorrendo em diferentes níveis.

O segundo nível, o neuromuscular, corresponde a perda de 10 - 20% na força muscular, causando uma diminuição na habilidade para manter força estática, um maior índice de fadiga muscular e uma menor capacidade para hipertrofia, gerando assim, a deterioração na mobilidade do idoso.

Afirma Matsudo (2000) que entre os 25 e 65 anos existe uma diminuição substancial da massa magra ou massa livre de gordura, em razão das perdas de massa óssea no músculo esquelético e de água corporal total que acontecem com o envelhecimento. As principais causas apontadas como responsáveis por essa redução seletiva da massa muscular são: (1) a diminuição nos níveis do hormônio de crescimento que acontece com o envelhecimento; e (2) a diminuição de práticas esportivas. Outros fatores nutricionais, hormonais, endócrinos e neurológicos também estão envolvidos na perda da força muscular que acontece ao longo da idade.

O sistema cardiovascular, terceiro nível, trata da diminuição do débito cardíaco, da frequência cardíaca, do volume sistólico, e aumento da pressão arterial, da concentração de ácido láctico, do débito de O<sub>2</sub>, resultando numa menor capacidade de adaptação e recuperação ao exercício.

Segundo Shephard (1997), o quarto nível é referente ao sistema respiratório, apresentando o pulmão com diminuição de capacidade vital (sem alteração na capacidade pulmonar total), do volume expiratório forçado, aumento do volume residual, do espaço morto anatômico, aumento da ventilação durante o exercício menor mobilidade da parede torácica e declínio do número de alvéolos, que comprometem e dificultam a tolerância ao esforço.

Em quinto nível refere-se à diminuição no número e tamanho dos neurônios, na velocidade de condução nervosa, no fluxo sanguíneo cerebral, e no aumento do tecido conectivo nos neurônios, trazendo complicações tais como : um menor tempo de reação e uma menor velocidade de movimento.

Ciente do envelhecimento como processo natural, constata-se neste contexto, sua representatividade social. Melhorar esta frase. Jodelet (2001) ressalta que as representações sociais podem ser definidas como sendo uma forma de conhecimento socialmente elaborada e partilhada, com um objetivo prático, onde se contribui para a construção de uma realidade comum a um conjunto social. Assim, mediante estas representações, identificar a velhice dentro da sociedade e dentro do pensamento social.

Diante da identidade definida sob estes pareceres, surge uma postura contra esta fase da vida, onde esta parece ser um castigo equiparado à perfeição da jovialidade. No entanto, é preciso analisar as características sociais do envelhecimento, para depois tomar tal postura.

Para Silva (2008), as identidades denominadas terceira idade e velhice trazem discursos que participam do imaginário social. As formações dessas categorias etárias transformam a vida coletiva e social, cuja confluência culmina em experiências, identidades pessoais, hábitos e representações antes inexistentes, visto que a terceira idade; sendo esta demarcação mais contemporânea.



A significação social do envelhecimento traz um período de mudanças radicais quanto ao desenvolvimento, relações sociais e psicológicas, diferentes quanto à crença do início do século XX, onde os idosos eram vistos como limitados e não capacitados para o trabalho.

Relata Jodelet (2001) que a velhice, antes vista como um período de declínio e decadência, hoje pode ser considerado um estágio de desenvolvimento em que as paixões da juventude e os esforços de uma carreira atingiam fruição e consolidação. De fato, há certa maturidade de julgamento sobre os homens, coisas, causas e a vida, em geral, que nada no mundo senão a idade pode trazer; uma sabedoria real que só a idade pode ensinar.

Sendo a velhice um acontecimento social, esta pode ser melhor entendida, sob a sincronização do desenvolvimento individual com a mudança social, numa perspectiva que leve em consideração a vida sob todas as suas formas, diferente de persistir apenas numa determinada idade.

Essa postura conforme Veloz et al (1999) a respeito das representações sociais do envelhecimento, com o surgimento de concepções masculinas de racionalidade e de desgaste da máquina humana, traz questões de origem social e moral.

Socialmente revisto, o envelhecimento traz também novas realidades, sob a forma concreta de programas de ação social e política, onde se caminha para questões de direitos e valia social para os idosos.

Os grandes programas governamentais da Política Nacional do Idoso constituem-se em respostas políticas, por vezes vigorosas, mas que abriu um espaço extremamente rico, que coloca a questão dos direitos da terceira idade e dos inativos como uma extensão do direito do trabalho.

Assim, uma das formas de garantir qualidade de vida ao idoso está na prática de atividades físicas.

Afirma Casagrande (2006, p. 21) quanto aos benefícios que a atividade física produz:

- a) manutenção da massa magra (músculos) – torna o idoso apto a realizar tarefas diárias que exigem maior intensidade de força, tais como: subir escadas, carregar objetos, sentar e levantar de alturas relativamente baixas, dar pequenos piques, todas essas tarefas são muito mais comuns para o idoso, do que correr ou nadar longas distâncias;
- b) manutenção de um alto metabolismo basal, devido à massa magra, evitando assim obesidade e suas conseqüências;
- c) prevenção de doenças crônicas ou crônico – degenerativas, tais como: osteoporose, por influenciar positivamente na mineralização e na matriz óssea;
- d) fator psicológico: desenvolve a auto estima aumentando a vaidade e a vontade de viver. Atividade física na terceira idade também previne e combate doenças como diabetes e varizes.

O Estatuto do Idoso consolidou diferentes conquistas, como: o direito à vida; à liberdade, ao respeito e à dignidade; ao alimento; à saúde; à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer; entre outros (BENEDETTI et al 2007, p. 388), que trazem ainda novas perspectivas e estudos que apresentem o atendimento do idoso quanto à atividade física.

Dentro desta perspectiva, percebe-se que além de proporcionar melhoria no campo de bem estar e lazer, os exercícios físicos contribuem para melhorias na qualidade de vida dos idosos, pois:

- Muitos deles tinham dificuldade em realizar determinados movimentos físicos complexos, o que hoje não é mais notado;
- Sua resistência física para caminhar em atividades corriqueiras melhorou;
- A resistência quanto a doenças também é notada, onde muitos não necessitam de remédios analgésicos para dores musculares;
- Muitos esqueceram as tristezas e a tendência a depressão em troca da alegria de encontrar os colegas e juntos movimentarem o corpo;
- Disposição para tarefas do lar e do cotidiano;
- Maior capacidade de respiração e flexibilidade.
- Melhoria do bem estar geral;

- Melhoria da saúde física e psicológica;
- Ajuda na preservação do viver independente;
- Ajuda no controle do estresse e obesidade;
- Ajuda no controle de doenças como diabetes;
- Redução no risco de doenças cardíacas;

Benedetti et al (2007, p. 396) relata:

A implementação de programas de Atividade Física para idosos nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência e avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida. Estamos vivenciando um crescimento de instituições governamentais que investem em programas de atividade física com vistas a sensibilizar a população em geral para uma vida ativa.

Esses programas podem gerar inúmeros efeitos sobre a qualidade de vida global, e na saúde, pois provocam um aumento no grau de independência dos idosos e assim reduzem a demanda por serviços médicos.

Debert (2004) afirma que para os idosos o ingresso em um grupo para a terceira idade é um marco em suas vidas, pois substitui o período de solidão e abandono. A atividade física, como parte nesses programas, pode promover a socialização entre os idosos, pois os programas deste tipo são realizados em grupo e fazer parte de um grupo dá ao idoso uma identidade física e social.

A prática de Atividades Físicas pode ser uma aliada para que a população idosa, viva de maneira melhor e mais saudável, pois ela proporciona inúmeros benefícios para qualquer indivíduo que pratique de maneira correta, e no caso dos idosos esses benefícios são ainda maiores, pois além de influenciar diretamente em um estilo de vida saudável, ainda contribui para que eles tenham um maior convívio social, fazendo com que a terceira Idade não seja uma fase triste da vida.

Ao se favorecer a prática da Atividade Física ao idoso, pode-se, igualmente, ajudar a mudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário. Logo, evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e consequente melhora da qualidade de vida é imprescindível. (MAZO; MOTA; GONÇALVES, 2005).

A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do *diabetes mellitus* tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida. (BRASIL, 2006).

Segundo Matsudo (2002), o estilo de vida ativo associado à prática regular de Atividades Físicas deve ser estimulado não somente no idoso, mas também na fase adulta como forma de prevenção, controle de doenças e independência funcional, sendo também associada à melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Os benefícios das Atividades Físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois, ao envelhecer, os idosos enfrentam problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artísticas culturais e físicas. A Atividade Física auxilia na sua reintegração na sociedade e melhora o seu bem-estar geral. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004, p. 110 apud SANTANA, Poliana Souza)

A Atividade Física compreende todos os tipos de atividade muscular que levam ao aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso e são atividades não estruturadas feitas no contexto do trabalho, como forma de deslocamento, doméstico e lazer. Já os exercícios físicos são um subconjunto da Atividade Física feita de maneira intencional, planejados, estruturados e regulares que podem auxiliar na melhora ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (SOUSA; Calixto Fabiany, 2014. p.25 apud ACSM, 2009).

De acordo com Okuma (1998), a Atividade Física aumenta a massa muscular e diminui a perda óssea. Diversos estudos permitem afirmar que a intensidade do exercício deve estar acima de um limiar para que haja estimulação óssea. Atividades que implicam suportar o peso corporal e estão pouco acima das basais são condicionadas dentro desse limiar, ou seja, se o indivíduo é sedentário, a caminhada lhe é útil, mas se já a prática regularmente, então a corrida pode ser estimuladora. A prática da Atividade Física deve ser constante e duradoura

A Atividade Física apresenta benefícios à sociedade como uma nova forma de ver e viver no mundo, causando mudanças corporais que alteram também a imagem que o indivíduo tem de si mesmo, melhorando assim, a autoestima e a afetividade.

A busca por melhor qualidade de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos é um fenômeno sociocultural de múltiplos significados em uma sociedade globalizada onde o tema do corpo penetra em dimensões diversas e complexas. O efeito benéfico de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, minimiza a degeneração provocada pelo envelhecimento e, assim, propicia uma melhoria geral na saúde e qualidade de vida. (FREITAS, C. M. S. M. et al. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v. 9, n. 1, p. 92- 100, 2007).

O envolvimento regular em Atividades Físicas pode retardar os declínios normais relacionados à idade na função de vários sistemas fisiológicos, como também os efeitos e o número de doenças debilitantes. Assim, a atividade física regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida para os idosos, pois a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente pode trazer vários benefícios para a saúde e qualidade de vida do idoso, a saber: maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em pessoas com doenças crônicas, prevenção do declínio cognitivo, manutenção de status funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia e benefícios psicológicos, como, por exemplo, melhoria da autoimagem, da

autoestima, do contato social e prazer pela vida (MONTEIRO. Alexandre Claudinei et al, 2010, p 01 apud CAMARGO, 1995).

A Atividade Física é um instrumento usado na prevenção e no tratamento de diversas doenças que acometem o idoso, dando ao mesmo uma melhor qualidade de vida com mais independência e autoestima por um período maior de vida.

Contudo, há que se considerar as barreiras encontradas para que as atividades e práticas de lazer e exercícios sejam realizadas pelos estudos.

Estudos apresentam e determinam o nível de conhecimento, barreiras e facilitadores à prática da Atividade Física, onde se constata que as barreiras mais frequentes para ambos os sexos podem ser falta de equipamento; necessidade de repouso; falta de local; falta de clima adequado; e falta de habilidade (MATSUDO et al, 2001).

As barreiras ligadas às condições de saúde estão fortemente presentes no relato dos idosos, podendo ser explicado pelo ciclo da inatividade. O idoso sedentário, além das perdas naturais do envelhecimento tem os agravantes causados pela inatividade, isso o deixa enfraquecido, gerando maior inatividade e agravamento do estado de saúde. A falta de energia falta de tempo e necessidade de tempo livre também é considerada, parecendo existir barreiras que são comuns entre os idosos, independentemente de localidades. Estes podem estar relacionados com o que ocorre durante o envelhecimento, o que torna o idoso inseguro e com baixa autoestima para se motivar a sair de casa para a prática de exercícios (ARROYO, BARROSO, 2012).

Ressalta-se que entre os indivíduos de nível socioeconômico baixo, as barreiras mais relatadas estão relacionadas aos aspectos ambientais (custo e clima), que envolve ainda espaço físico, características climáticas, sazonais e geográficas, acessibilidade, características e custos dos equipamentos e das atividades, exercendo grande influência no comportamento fisicamente ativo Aspectos como o tráfego de carros, péssimas condições das calçadas, falta de locais para a prática de atividade física e falta de segurança estão entre as principais barreiras mais relatadas entre os homens (CASSOU et al, 2009).

No entanto, essas barreiras podem ser superadas com a divulgação das novas mensagens de promoção da atividade física, que demonstram que não há necessidade de equipamento, local, habilidade ou conhecimento para uma pessoa ser regularmente ativa (MATSUDO et al, 2001).

E é por acreditar nesta nova forma de vida baseada na Atividade Física é que são implantados programas para a Terceira Idade nos municípios, que torna evidentes os benefícios e/ou barreiras existentes, que abrange novas iniciativas e mudanças nesta área em outras regiões do estado e do país, de forma a garantir saúde, dignidade e cidadania aos idosos.

### **3-APRESENTAÇÃO DE DADOS**

O presente estudo teve como objetivo pesquisar as barreiras e os benefícios encontrados pelos idosos moradores de Buritis MG, para a adesão e a permanência em programas de atividades físicas voltados para pessoas idosas.

A pesquisa foi realizada com 20 idosos da cidade de Buritis MG, sendo 10 participantes ativos do programa de atividade física “Saúde na Praça”, e outros 10 idosos que não praticavam nenhum tipo de atividades físicas. O programa Saúde na Praça é realizado todas as segundas, quartas e sextas-feiras, das 6 às 8h e das 17 às 21h e nas terças e quintas-feiras, das 17 às 19h, sempre contando com orientações de um educador físico, um fisioterapeuta e um nutricionista.

Para entrada no campo de pesquisa procurei o responsável pelo programa, que autorizou a realização das observações e das avaliações com os idosos participantes do programa, Os participantes foram informados dos objetivos da pesquisa e assinaram o TCLE (Anexo 1). Os dados foram coletados através da observação das atividades e mediante a aplicação de dois questionários com perguntas fechadas e abertas. Para a análise dos dados foi utilizado estatística descritiva avaliando a frequência das respostas nas questões fechadas e análise de conteúdo para as respostas às questões abertas.

A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais considera que:

Definir envelhecimento é algo muito complexo, biologicamente é considerado um processo que ocorre durante toda a vida. Existem vários conceitos de envelhecimento, variando de acordo com a visão social, econômica e principalmente com a independência e qualidade de vida do idoso. A população de baixo poder aquisitivo envelhece mais cedo, resultado de uma diversidade de fatores biopsicossociais. (MINAS GERAIS, 2006, p.14).

Para a secretaria de saúde a fase da pessoa da terceira idade é muito mais complicado de se explicar do que imaginamos, devido ser um processo que acontece no percorrer de toda a vida e também tem vários sentidos, dependendo muito do ponto de vista de cada ser humano, pois cada um pensa no processo de envelhecimento de um determinado jeito, em depende muito também da situação social de cada um, pois as pessoas que são melhores de situação acabam envelhecendo muito mais tarde do que as outras, por que faz o possível e o impossível para que não fique velho.

Para a construção deste trabalho a metodologia utilizada foi um estudo de caso quantitativo, onde as informações foram recolhidas através de um questionário.

Em que a pesquisa quantitativa é método que sempre se utiliza estatísticas, sendo construídas a partir de questionários elaborados pelo pesquisador, a respeito do conteúdo que for estudado, que nesse caso é a eficiência da prática de atividades físicas para a terceira idade, sendo entrevistas muitas pessoas, através desses questionários.

Em que através das respostas obtidas por eles, são elaborados estratégias e planos para que possam elaborar a pesquisa e comprovar os dados contidos neles.

As fontes utilizadas para essa metodologia foram, os idosos que praticam atividades físicas e os que não praticam, para que fosse observado o questionamento de cada um deles, pois assim pode compor a pesquisa.



Também foi realizada uma observação na Praça da Saúde em Buritis MG, para saber como eram realizadas as Atividades Físicas e se tinham alguma supervisão de profissionais, pois não adianta fazer os exercícios sem que sejam muito bem controlados, pois senão prejudica e muito a saúde dos idosos, devido alguns deles até mesmo pela idade já estarem um pouco debilitados.

De acordo com Rebelatto e colaboradores (2006):

Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da terceira idade” caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico. (REBELATTO et al, 2006, p.2)

No ponto de vista de Rebelatto, os idosos, precisam de uma supervisão ao praticar os exercícios, devido seus músculos estarem frágeis, nessa idade não tem muita flexibilidade nas articulações, sem muitas forças, nem resistência e com tudo isso se torna muito perigoso ficar se exercitando sem que faça antes uma avaliação, para que saiba o que pode praticar e o que não pode.

Na observação, ficou constatado que á a presença de profissionais para auxiliar na Praça da Saúde, quanto as Atividades Físicas realizadas com as pessoas da terceira idade, estão sempre presentes em todas as atividades em que eles realizam para que seja monitorado, devido ao perigo que correm, por não estarem mais com a saúde total.

Para uma boa melhora na vida das pessoas da terceira idade é muito importante com que elas pratiquem Atividades Físicas como, realizar caminhadas, fazer natação, entre outras atividades que tenham condições de fazer, sempre com a prescrição de um médico, mas também com a supervisão de um profissional que possa prescrever os ritmos que cada um pode seguir, devido nem todos poderem manter o mesmo ritmo durante a realização da atividade.

O próprio Estatuto do Idoso traz o seguinte:

Embora o envelhecimento populacional mude o perfil de adoecimento dos brasileiros, obrigando-nos a dar maior ênfase na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, nossa maior atenção precisa se voltar para as políticas que promovam a saúde, que contribuam para a manutenção da autonomia e valorizem as redes de suporte social. Os países europeus, além de terem melhores condições econômicas e sociais, tiveram um envelhecimento populacional muito mais lento do que o nosso e puderam se preparar para assegurar aos idosos melhores condições de vida. Somente em 1994, o Brasil passou a ter uma Política Nacional do Idoso (Lei 8.842) e apenas cinco anos depois foi editada a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) (Portaria MS 1.395/99). (BRASIL, 2003. p. 5)

Com tudo, o Estatuto do Idoso afirma que durante o envelhecimento é necessário que toda a população que esteja nessa situação realize tratamento das doenças crônicas e em muitas das vezes é necessário o uso de medicamentos, mas em muitos dos casos se começarem a praticar atividades físicas o mais cedo possível poderá com um tempo para com uso deles, pois o método mais saudável para ele é o exercício.

A coleta dos dados foi após uma minuciosa observação do local, com a autorização do responsável, em que os participantes, ou seja, as pessoas de terceira idade que participam do projeto, responderam a dois questionários a respeito das práticas de atividades físicas e todos os benefícios que foram ocasionados a eles após começar a praticá-los e também como se sentiam antes que comessem a realizar esses exercícios.

Para realizar a discussão dos dados analisados, foi feito primeiramente um estudo minucioso em diversos livros, artigos, etc, para que pudesse escrever o porque da importância de praticar regularmente os exercícios físicos, com auxílio de um profissional.

Na discussão de dados também foram utilizados gráficos com os resultados da pesquisa, quadros com alguns dados para a pesquisa, questionários com perguntas a respeito do interesse dos idosos em praticar

exercícios físicos regularmente e também quais são os maiores problemas que os impedem em praticá-los.

Assis (2004) destaca o seguinte:

A manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, é o horizonte desejável para se preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. É também a perspectiva necessária para reduzir o impacto social que cerca as questões extremamente complexas e delicadas relativas ao cuidado ao idoso dependente. Por essas e outras motivações demográficas e socioeconômicas, a promoção da saúde tem sido destacada no eixo das políticas contemporâneas na área do envelhecimento. (ASSIS, 2004, p.11 - 12).

Para o autor na época da terceira idade, para que todos possam falar que é todo saudável, ou seja, o físico, mental e social, o essencial é que eles realizem atividades físicas. Pois além de auxiliá-los na autoestima, também cuida do mais importante, que é a vida social de cada um deles, os deixando bem mais dispostos do que antes.

No entanto, este trabalho foi focado basicamente em fazer com os leitores tentem após a leitura, conscientizar todas as pessoas idosas em procurar uma promoção a saúde, ou seja, algum programa de saúde para que possam participar o mais cedo possível, pois o quanto antes começarem melhor será.

#### **4- ANÁLISE E DISCUSSÃO**

O estudo foi realizado com dois grupos de idosos, sendo um grupo composto por idosos ativos na prática de atividades físicas e os outros considerados sedentários, pois não pratica nenhum tipo de exercício físico.

Foi realizada uma entrevista com base em dois questionários, um para cada grupo específico. O questionário 01 teve como objetivo investigar as melhorias que cada idoso teve após começar a praticar atividades físicas, qual a frequência que cada um praticava, o motivo pelo qual começou, se houve mudança em relação aos aspectos psicológicos, entre outros questionamento de grande relevância para conclusão do estudo. Já o questionário 02 foi direcionado ao grupo de sedentários, o principal foco dele era investigar o que impedia os idosos de praticar atividades físicas, se eles realmente conheciam os benefícios dessa prática.

Com os dados obtidos foi possível identificar quais são as principais barreiras, bem como os benefícios da prática de atividades físicas sob a ótica dos idosos de Buritis. A pesquisa foi realizada com 8 idosos homens que representa um total de 40% dos entrevistados, enquanto as mulheres representam 60% com o total de 12 entrevistadas.

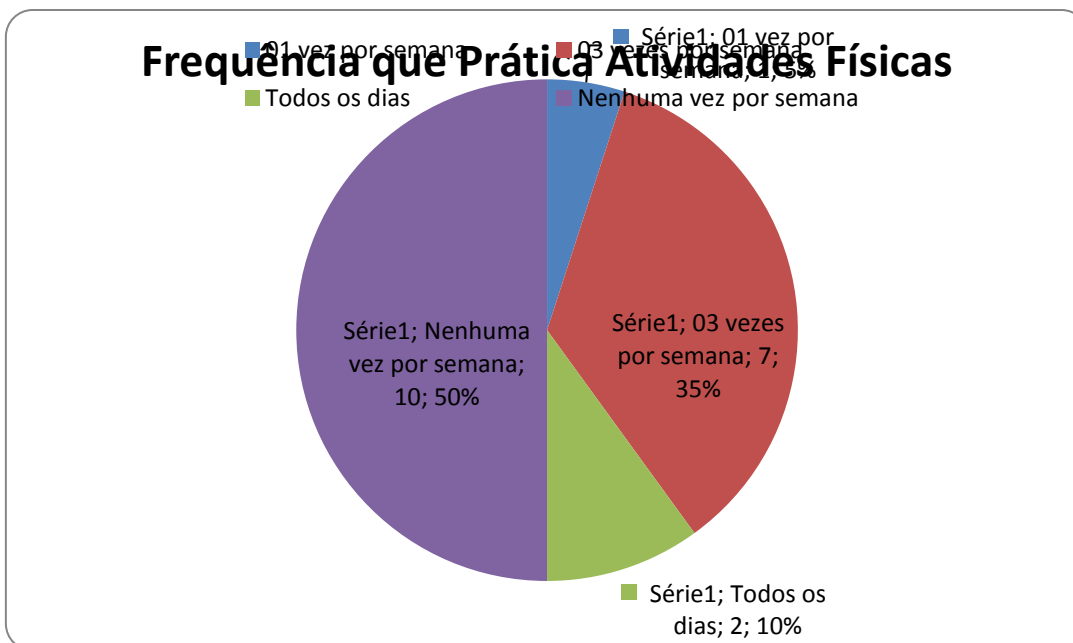
Abaixo tabela ilustrando faixa etária e gênero dos idosos entrevistados.

**Tabela 01**

	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Quantidade</b>	<b>%</b>
1	Feminino	55 a 59	2	10%
2	Masculino	55 a 59	3	16%
3	Feminino	60 a 69	5	26%
4	Masculino	60 a 69	2	11%
5	Feminino	70 a 79	4	21%
6	Masculino	70 a 79	1	5%
7	Feminino	85 a 95	0	0%
8	Masculino	85 a 95	2	11%

Ao investigar quantas vezes por semana eles praticavam atividades físicas foi constatado os resultados ilustrados abaixo no gráfico 01.

**Gráfico 01**



Ao verificar o motivo pelo o qual eles praticam Atividades Físicas, foi possível perceber que a maioria se preocupa em manter uma boa saúde e qualidade de vida, porém alguns tiveram o primeiro contato com a atividade física somente após algum problema de saúde, e através de orientação do medico que indicou como um aliado ao tratamento com medicamentos. Foi o caso da Dona Maria Aparecida de 62 anos, ela engordou demais e começou a sentir fortes dores e dormência nos braços e pernas, após a prática de atividade física regular, ela sentiu uma melhora em todos os aspectos e relatou da seguinte maneira: *“Melhorei muito a minha saúde, estou me sentindo mais jovem e mais ativa, além de me livrar da depressão e do cansaço”*.

O Sr. Deusdedith tem 93 anos, ao ser questionado o motivo o qual ele praticava Atividades Físicas ele responde da seguinte maneira: *“Pratico por vocação desde menino sempre gostei, os que dias em que não participo do programa corro 10 km, acho que por isso não tenho problema de coluna, nem depressão e sou um idoso esperto”*.

Ao se favorecer a prática da Atividade Física ao idoso, pode-se, igualmente, ajudar a mudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário. Logo, evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e consequente melhora da qualidade de vida é imprescindível. (JUNIOR, Rubens Tornelo; p 14 2012 apud MAZO; MOTA; GONÇALVES, 2005).

O Sr Sebastião de Fátima tem 60 anos e relatou o seguinte: *“Comecei a praticar Atividades Físicas após um grave problema de saúde que me deixou entredado, então o médico me receitou alguns remédio e a atividade física diariamente, a melhora foi tanta que só vou parar quando morrer”*.

A Sr Maria das Graças tem 63 anos me relatou que começou a praticar Atividades Físicas após indicação médica, que ela chegou a tomar cinco tipos de remédios diferentes, depois que passou a frequentar o programa de atividades físicas ela reduziu para dois remédios, para ela foi uma transformação na vida, onde saiu do comodismo e conheceu os benefícios de uma vida ativa.

Através da investigação foi possível perceber inúmeros benefícios que a prática regular de atividades físicas proporcionou para esse grupo de idosos. Dentre elas o aumentou da qualidade de vida, a melhora a saúde, a diminuição das dores, além de aumentar o convívio com os colegas resgatando uma vida com maior interação.

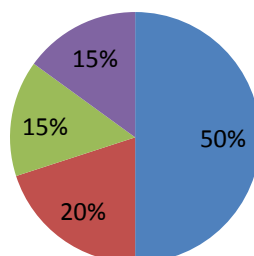
Os ganhos que os idosos adquirem com a prática de Atividade Física refletem em sua personalidade através de uma posição positiva em relação ao seu próprio corpo, às capacidades intelectuais, pela disponibilidade para contatos sociais, pela melhora de sua autoestima e estado de saúde (ANTUNES; GISELLI. P. 11 apud SAFONS, 2000).

A questão 02 do questionário 01 tem como objetivo investigar qual motivo os idosos praticam atividades físicas, os resultados estão ilustrados no gráfico 02.

## **Gráfico 02**

## Motivos da prática de atividades físicas

■ Não Pratica ■ Indicação Médica ■ Qualidade de Vida ■ Prevenção de doenças

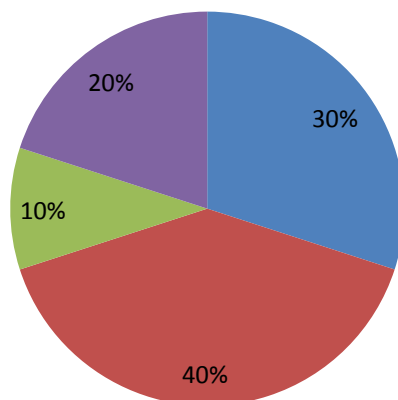


A questão 03 tem o objetivo de averiguar sobre visão do grupo 01 de idosos, o que mais impede os idosos do grupo 02 de começar a praticar atividades, os dados estão ilustrados no gráfico 03.

**Gráfico 03**

## Impedimentos a prática de atividades físicas

■ Acomodado/Desmotivado ■ Falta de tempo ■ Medo de lesões ■ Falta de Incentivo



Na visão deles são muitos os impedimentos, porém os mais relevantes são a falta de tempo e a falta de incentivo por parte da administração que não investe muito nessa área.

A questão 04 procurar verificar de acordo com a concepção dos idosos do grupo 01, o que mudou na vida deles, após a prática regular de atividades

físicas, de acordo com os questionários as mudanças mais relevantes, foram em relação à qualidade de vida e a saúde, com essa melhora aumenta expectativa de vida do idoso, ajudando nas atividades diárias da vida.

Apesar de comprovados os benefícios da Atividade Física para essa população, os idosos continuam sendo representados como uma faixa etária menos ativa fisicamente o que significa que, com o aumento da idade há uma diminuição gradativa da prática de atividade física (NASCIMENTO et al, 2008).

A questão 02 do questionário 02 que é direcionado para o grupo 02 de idosos sedentários, tem o objetivo de averiguar se eles conhecem os benefícios da prática regular de Atividades Físicas, todos responderam que sim, sabem que melhora o desempenho muscular, aeróbico e cardiovascular, mesmo assim alguns citaram que é muito difícil aderir essa prática, pois o principal programa fica no centro da cidade e longe dos bairros mais afastados.

Ao serem questionados a respeito das dificuldades que tinham encontrado para aderir a prática de atividades físicas, tanto o grupo de idosos ativos quanto o grupo de idosos sedentários apresentaram algumas barreiras comuns.

A tabela 02 abaixo ilustra resultados obtidos através da questão 11 do questionário 01, e da questão 01 do questionário 02, que está relacionando as principais barreiras.

**Tabela 02**

	<b>Barreiras a Prática de Atividades Físicas</b>	<b>Quantidades</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	Falta de tempo	11	45%
<b>2</b>	Falta de espaço adequado	04	20%
<b>3</b>	Falta de disposição	03	15%
<b>4</b>	Falta de conhecimento	02	10%
<b>5</b>	Medo de Lesões	02	10%



Os resultados mostram que cada idoso percebe as barreiras para a Atividade Física de maneiras diferentes, ou seja, de acordo com a que melhor lhe convém. Portanto, podemos sugerir que essas dificuldades representam barreiras de conveniência onde o idoso cria situações para não engajar na prática regular de atividades físicas.

A análise dos dados coletados junto aos idosos que não praticam Atividade Física mostrou que mesmo não estando envolvidos em nenhum programa de Atividades Físicas para idosos eles demonstram saber sobre os benefícios gerados por estas atividades. As respostas foram: (1) oxigenação do sangue, (2) o relaxamento dos nervos e dos músculos, e (3) a melhora dos aspectos psicológicos.

Quando questionados sobre o que deveriam ou poderiam ser feito para que eles (idosos sedentários) se engajassem na prática saudável de atividades físicas, todos citaram a criação de programas sociais mais acessíveis, podendo ser um por bairro, ou disponibilizar transportes para levá-los até o centro da cidade onde é realizado o programa de atividades físicas saúde na praça. Outros reconheceram que tem que abrir mãos dos afazeres que consideram mais importante.

Na parte dos idosos ativos as barreiras que impedem os idosos no engajamento em programas de Atividades Físicas estão mais centradas no próprio idoso e não em fatores externos. As barreiras são apresentadas na tabela 03 abaixo.

**Tabela 03**

Barreiras Citadas	Quantidades Respostas
Falta de Conhecimento	3
Comodismo e Falta de Coragem	5
Doenças	3

A análise sobre os benefícios da prática de Atividades Físicas obtidos através deste estudo mostra que todos os idosos ativos consideram como uma forma de reabilitação e que a vida deles mudou ao ingressarem no programa

“Saúde na Praça”. Dentre os relatos alguns disseram: (1) que largou os remédios; (2) melhorou a depressão; (3) emagreceu, (4) passou a ter uma vida mais ativa, e (5) melhorou o seu convívio social.

A questão 10 do questionário 01 tem o objetivo de verificar de acordo a percepção dos idosos se a prática de atividades físicas podem ser consideradas uma forma de reabilitação na melhor idade, todos os 10 responderam que sim, que a atividade física mudou a vida deles em todos os aspectos, tanto físico quanto psicológico.

A questão 16 do questionário 01 e questão 08 do questionário 02 questiona aos idosos se eles se consideram saudável, os 20 responderam que sim, pois mesmo na terceira idade e tomando medicamentos tem vida ativa, disposição, e até os que não praticam atividades físicas disseram que sim, pois não tem nenhuma doença grave e são pessoas ativas e felizes.

Embora os idosos, aparentemente, tenham mostrado conhecimento a respeito dos benefícios da prática de Atividades Físicas para a saúde, algumas barreiras os impedem de iniciar a prática regular de exercícios. As principais indicam que aspectos relacionados à saúde e ao conhecimento são as barreiras mais comuns entre os idosos entrevistados.

## **6- conclusão**

De acordo com os dados deste estudo foi possível concluir que os idosos, possuem conhecimento a respeito dos benefícios da prática de Atividades Físicas para a saúde, embora existam algumas barreiras que os impedem de iniciar a prática regular de exercícios.

As principais barreiras encontradas foram: a falta de tempo, falta de espaço adequado, falta de disposição, falta de conhecimento, medo de lesões, entre outras. Com base nos dados obtidos podemos organizar as dificuldades relatadas pelos participantes em três grandes grupos de barreiras: (1) barreiras psicológicas, (2) Barreiras Comportamentais e (3) Barreiras de Conhecimentos.

As barreiras psicológicas são aquelas onde o idoso sente que não é capaz de realizar as atividades, não se sente bom o suficiente, ex: baixos níveis de autoestima, preguiça, desânimo, depressão, convívio social e etc. Já as barreiras comportamentais representam situações que o idoso cria para não engajar na prática regular de Atividades Físicas, exemplo: acredita que é desnecessário, dificuldade de transporte, programas longe de casa, compromissos, trabalhos e etc. Por último, as barreiras de conhecimentos que são aquelas ligadas a falta de conhecimento sobre os benefícios que as atividades físicas proporcionam ao indivíduo ou ainda o não conhecimento de algum programa que seja grátis e de fácil acesso, exemplo: falta de conscientização, falta de informações por partes governamentais, acreditar que só remédio cura doença e etc.

Os resultados sugerem que o programa de Atividade Física existente no centro da cidade de Buritis deveria ser instalado nos bairros, onde seria disponibilizado um local adequado, com profissionais capacitados, o que também afetaria o fator motivacional e poderia fazer com que cada vez mais pessoas praticassem atividades físicas, proporcionando assim um envelhecimento saudável, contribuindo para a promoção da saúde.

A Atividade Física interage para uma melhor função do organismo idoso, levantando as seguintes considerações: o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular da atividade física restringe tal alteração e, mesmo que não assegure prolongamento do tempo de vida, garante o aumento do tempo da juventude, oferecendo proteção à saúde nas fases subsequentes da vida, contribuindo para recuperação de determinadas funções orgânicas, levando conseqüentemente a organização fisiológica. Sendo um dos melhores remédios para combater os problemas gerados pela inatividade da vida moderna. (NÓBREGA, 1999; MAZO, 2001).

Conforme citado acima a Atividade Física proporciona inúmeros benefícios, e isto foi constatado na entrevista, onde todos os entrevistados relataram algum benefício na sua vida. Porém 3 deles foram muito relevantes, o Sr Deusdedith que tem 93 e um idoso ativo, pratica atividade física todos os dias e não toma nenhum medicamento, também o Sr Sebastião tem 60 anos, que chegou a ficar entredado sem andar e se recuperou após começar a

praticar Atividades Físicas todos os dias, a Sr<sup>a</sup> Maria Aparecida relatou que chegou a pesar 90 quilos, e sentia dores e dormência no corpo, com isso entrou em depressão, sua vida mudou após a prática de Atividades Físicas.

Com isso, foi possível concluir que as Atividades Físicas melhoram a vida das pessoas em todos os aspectos, adotando hábitos de vida saudáveis, e serem fisicamente ativos viverão mais e melhor.

No entanto, conclui-se que para os idosos um dos melhores benefícios que há em sua saúde é a prática da Atividade Física, em que eles após começar a praticar as atividades, a maioria deles podem parar com as medicações e apenas praticar Atividades Físicas, mas nunca se esquecendo que para uma boa saúde devem sempre ter um bom acompanhamento de um profissional.

Ainda conforme Guimarães e outros (2008):

Apesar das vantagens da Atividade Física, uma grande parte da população idosa é inativa ou se exercita em níveis insuficientes para alcançar resultados satisfatórios para a saúde. Com isso, doenças associadas ao estilo de vida sedentário têm se tornado importante problema de saúde pública mundial. (GUIMARÃES et al, 2008).

Conforme a citação, o maior problema é que a população idosa não se interessa em praticar Atividades Físicas, ou seja, a maioria começa a praticar, mas não continua, com isso os resultados procurados não são encontrados, como uma boa saúde, parar de tomar medicamentos, entre outros benefícios que são proporcionados pela prática regular de Atividade Física.

Muitos dos idosos começam a praticar as atividades, mas por falta de tempo, ou até mesmo não gostarem de praticá-los, começam a se distanciar, até que param de praticar e com o passar dos tempos começam a se questionar o porque que não estão como os outros, ou seja, sem precisar da medicação, tem muita disposição, entre outras coisas.

Com isso, todos os idosos devem se conscientizar e começar a praticar as Atividades Físicas o mais cedo possível, para que tenham uma melhor saúde durante sua vida, amenizando as doenças ocasionadas pelo sedentarismo, entre outras.

Com isso Motta concorda e alega o seguinte:

As dificuldades relacionadas à implementação do estatuto e das demais leis vão desde a captação de recursos, ao fortalecimento de um sistema de informação capaz de gerar dados fidedignos, utilizando ferramentas específicas para a análise desta população, passando pela capacitação de recursos humanos, visando à construção de políticas cada vez mais efetivas. Também é importante ressaltar que, apesar de hoje o processo de envelhecimento ser muito mais discutido, ainda não estão totalmente claras para a sociedade e para as instituições as mudanças a ele vinculadas e sua importância coletiva. Assim, observa-se que do ponto de vista da normatização legal, o envelhecimento é protegido no Brasil, havendo diretrizes a serem seguidas e implementadas. Porém, desde sua formulação, a implementação ainda não se fez de forma completa, havendo muito a ser trabalhado. (MOTTA, 2005, p.29).

Conforme Motta afirma, há muitas dificuldades ao implementar as leis, pois elas servem para que haja mais recursos e um melhor programa da Saúde na Praça, porque sem as leis fica muito mais difícil de conseguir patrocínios e recursos para que haja um envelhecimento muito mais saudável. Apesar de a lei não ter sido totalmente complementada.

Com tudo, essa lei é muito complexa e ainda precisa ser muito estudada para que as pessoas possam ir atrás de seus direitos, ou seja, procurar mais recursos para que todos os idosos possam usufruir cada dia mais, deixando sua saúde mais saudável.

## **5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ACHOUR JUNIOR, A. Os efeitos da associação atividade física e saúde estão cada vez mais presentes na literatura científica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 2, p. 3-4, 1995.

ALVES, R.V.; et al. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v.10, n.1, p.31-7, 2004.

ANTUNES, Giselli. **Autoestima em Idosos praticantes de Atividade Física**.

ARROYO, C. T.; BARROSO, C. N. **Barreiras encontradas por idosos da cidade de Pitangueiras/SP para a prática de exercícios físicos**. Revista Fafibe On-Line ano V, n.5, nov. 2012.

BENEDETTI, T. R. B.; et al. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 Jul-Set; 16(3): 387-98.

BRASIL. Portaria nº 2.528 de 19 de Outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário Oficial da União**, Brasília, 19 out, 2006a.

CACHIONI, 1999 et al. PIRES Thaís Simões. **A recreação na terceira idade**, visualizada 07-11-14 as 23h08min, disponível em, <http://www.cdof.com.br/idosos3.htm>.

CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade**. Universidade Estadual Paulista: Departamento de Educação Física. Faculdade de Ciências. Bauru – SP, 2006.

CASSOU, A. C. N.; et al. **Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais**. R. da Educação Física/UEM. Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, 3. trim. 2008.

DEBERT, Guita G. **A reinvenção da velhice:** socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 2004.

FREITAS, C. M. S. M. et al. *Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.* Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v. 9, n. 1, p. 92- 100, 2007.

JODELET, D. **Representações sociais: um domínio em expansão.** In As representações sociais. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2001.

MATSUDO, S. M.; et al. **Atividade física e envelhecimento:** aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte. Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 200.

MATSUDO, S. M.; et al. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento.** Revista Mineira de Atividade Física e Saúde. Viçosa, v. 5, n. 2, 2000.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. apud SANTANA, Poliana Souza. **Práticas corporais e terceira idade: Análise de um projeto municipal da cidade de senador Canedo.** Acessado em 07-11-14 as 22:46. Disponível em, <http://congressos.cbce.org.br/index.php/4sncc/2013/paper/viewFile/5761/2978>.

MAZO, G.Z.; MOTA, J.A.P. S e GONÇALVES, L.H. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas.** RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, p.115-118. Jan./jun., 2005.

MILLER RA. **A biologia do envelhecimento.** In: Hazzard WR, Blass JP, Ettinger WH, Halter JB, Ouslander JG, editors. Princípios de Medicina Geriátrica e Gerontologia. 3ª ed. New York: McGraw-Hill, 1994.

MONTEIRO, Claudinei Alexandre et al. **Nível de conhecimento sobre atividade física e barreiras enfrentadas pela terceira idade do Centro de Apoio do Idoso de Mamborê, PR.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 140 - Enero de 2010.

NERI, A.L. **O Curso do Desenvolvimento Intelectual na Vida Adulta e na Velhice.** In: FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, FAX.; GORZONI, M.L.; ROCHA, M. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física.** Campinas: Papirus, 1998.

OKUMA, S. S. **O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico.** São Paulo, 1997. Tese (Doutorado em Psicologia – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo). 1997. São Paulo.

SHEPARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde.** Phort Editora: São Paulo, 1997.

SILVA, L. R. F. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento.** Hist. Cienc. saúde-Manguinhos, [online], v. 15, n. 1, p. 155-168, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 09 set 2014.

SOUSA, Fabiany Calixto. **Prática de Atividade Física em Idosos: Autoeficácia, Benefícios e Barreiras percebidas.** 2014. 113 f. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

VELOZ, M.C.T.; et al. **Representações sociais do envelhecimento.** Psicologia Reflexão e Crítica. Porto Alegre, 1999.

## **ANEXOS**

### **QUESTIONÁRIO 01**

PRATICANTES ATIVOS DE ATIVIDADES FÍSICAS



Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

• **01: Com que frequência você realiza Atividades Físicas?**

- uma vez por semana
- duas vezes por semana
- três vezes por semana.
- todos os dias, exceto sábado e domingo.

• **02: Por que você pratica Atividades Físicas?**

- indicação médica
- cuidado com a saúde
- qualidade de vida
- acompanha alguém
- Outros: \_\_\_\_\_

• **03: O que mais atrapalha você praticar Atividades Físicas?**

- acomodado/desmotivado
- Falta de Coordenação Motora
- Falta de tempo
- Medo de lesões
- Outros: \_\_\_\_\_

• **04: o que mudou em sua vida depois que começou praticar Atividades Físicas?**

- Aumentou Qualidade de Vida
- Passou a sentir dores freqüentes
- Melhorou a saúde
- Aumentou convívio social
- Outros: \_\_\_\_\_

- **05: Como você se sente após ter praticado uma série de Atividades Físicas?**

- exausto
- um pouco cansado
- mais disposto
- muito bem
- Outros: \_\_\_\_\_

- **06: Em relação ao seu corpo, o que dificulta a prática de Atividades Físicas?**

- falta de coordenação motora e equilíbrio
- Dores
- problemas de coluna
- Outros: \_\_\_\_\_

- **07: Você acredita que a Atividade Física contribuiu para melhoras na sua saúde?**

- sim
- não

- **08: Em relação aos aspectos psicológicos houve alguma diferença, após á prática de Atividade Física?**

- melhorou depressão
- melhorou convívio social
- Melhoria da autoestima, do bem-estar social
- ansiedade
- Outros: \_\_\_\_\_

- **09: O que levou você a começar a praticar Atividades Físicas?**

- Indicação médica

- Iniciativa própria
- Acompanhando colega
- Busca pela qualidade de vida
- Outros: \_\_\_\_\_

- **10: A prática de Atividades Físicas pode ser considerada uma forma de reabilitação na melhor idade? Porque?**

Sim:

---

---

Não:

---

---

- **11: Em relação aos itens abaixo, qual mais te atrapalhava a praticar Atividades Físicas?**

- Falta de tempo
- Falta de espaço adequado
- Acompanhando colega

- **12: Para você que já pratica Atividades Físicas, o que pode ser feito para quebrar as barreiras que impedem os idosos a começar a praticar Atividades Físicas?**

---

---

---

---

- **13: Você recebe apoio e incentivo de seus familiares?**

- Sim
- Não

• **14: Você está satisfeito com a sua vida?**

- Sim  
 Não

• **15: O que mais te incomoda no ambiente em que vive?**

- barulho  
 Clima  
 som  
 Outros: \_\_\_\_\_

• **16: Você se considera um idoso saudável? Por quê?**

- Sim: \_\_\_\_\_  
 Não: \_\_\_\_\_

**QUESTIONÁRIO 02**

## NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

- **01: Por que você não pratica Atividades Físicas?**

- Falta de tempo
- Medo de lesão
- Falta de espaço adequado
- Considera desnecessário
- Outros: \_\_\_\_\_

- **02: Você conhece os benefícios da prática regular de Atividades Físicas? Quais?**

---

---

- **03: Em relação ao seu corpo, o que dificulta a prática de Atividades Físicas?**

- falta de coordenação motora e equilíbrio
- Dores
- problemas de coluna
- Outros: \_\_\_\_\_

- **04: Você acredita que a Atividade Física contribuiu para melhoras na sua saúde?**

- sim
- não

- **05: O que poderia ser feito para você começar a praticar Atividades Físicas?**

---

---

---

- **06: Você está satisfeito com a sua vida?**

- Sim
- Não

- **07: O que mais te incomoda no ambiente em que vive?**

- barulho
- clima
- som
- outros: \_\_\_\_\_

- **08: Você se considera um idoso saudável? Por quê?**

- Sim: \_\_\_\_\_
- Não: \_\_\_\_\_