

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA- FAMEP  
CURSO: LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA LORENA DA SILVA SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO NO PROCESSO  
DE ACOMPANHAMENTO E FAVORECIMENTO DA  
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.**

Teresina- PI

2018

Ana Lorena da Silva Santos

**A IMPORTANCIA DO EDUCADOR FÍSICO NO PROCESSO  
DE ACOMPANHAMENTO E FAVORECIMENTO DA  
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física, sobre orientação do Professor Especialista Marcelo Alves dos Reis. .

Teresina -PI

2018

## Ficha catalográfica

Ana Lorena da Silva Santos. A importância do educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade do Médio Parnaíba- FAMEP.

Páginas 46

Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – FAMEP: Teresina, 2018.

Orientador: Prof. Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira.

1.Educador Físico; 2- Pessoa Idosa; 3- qualidade de vida; 4 – Pesquisa.

Ana Lorena da Silva Santos

**A IMPORTANCIA DO EDUCADOR FÍSICO NO PROCESSO  
DE ACOMPANHAMENTO E FAVORECIMENTO DA  
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.**

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Professor Orientador: Esp. Antonio Dinamarco da Cruz Vieira

---

Professor (a) Examinador (a): Gildete Alves Soares

---

Professor (a) Examinador (a): Lucineide Rodrigues Vieira

## **DEDICATÓRIA**

Dedico a conquista dessa vitória primeiramente a Deus por dar-me vida e saúde e por permitir a concretização desse grande sonho, aos meus pais que tanto me apoiaram e sempre me incentivaram a dá prosseguimento a minha formação acadêmica, aos meus professores por terem me proporcionado o conhecimento e por toda dedicação a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender, aos meus amigos e demais pessoas que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por ter me dado força, coragem, serenidade e perseverança em todos os dias, levando-me a concluir o curso, aos meus pais, por todo apoio e aos meus professores, que no decorrer destes 04 anos e meio deixaram suas marcas na história da minha vida profissional e acadêmica, aos amigos e colegas, pelo incentivo e pelo apoio constantes e a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, participaram desta importante etapa da minha vida.

## ***EPÍGRAFE***

Que os vossos esforços desafiem as  
impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes  
coisas do homem foram conquistadas do que  
parecia impossível.

[Charles Chaplin](#)

## RESUMO

O presente trabalho aborda a importância do Educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa, tendo em vista que a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões. Frente a isso enxerga-se na figura do Educador físico um referencial que acompanha adequadamente e favorece a qualidade de vida da pessoa na 3ª idade. Desse modo, a presente pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com pessoas idosas no município de Castelo do Piauí, e as contribuições do trabalho do Educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida desse público alvo neste município. Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se uma pesquisa bibliográfica em autores como: ARTMED (2000), ALÍNEA (2001), NOVAIS, (2005), OKUMA (1998), Revista Brasileira de Ciências da Saúde (2003), PHORT, (2003), dentre outros autores que enfatizam a respectiva temática. Na análise de dados, utilizou-se a análise quali-quantitativa de modo, que se verificou a importância do trabalho do educador físico para o bom acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa do município de Castelo do Piauí.

**Palavras-chave:** Educador Físico. Importância. Idoso. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

The present work deals with the importance of the Physical Educator in the process of monitoring and favoring the quality of life of the elderly, considering that the quality of life during the aging process is a current topic and the center of many discussions. Faced with this, one sees in the figure of the Physical Educator a referential precursor that accompanies properly and favors the quality of life of the person in the third age. Thus, the present research aims to analyze the benefits of the physical education practices that are developed with elderly people in the municipality of Castelo do Piauí, and the contributions of the work of the Physical Educator in the process of monitoring and favoring the quality of life of this public target in this municipality. In order to reach the proposed objectives, a bibliographical research was carried out in the following authors: ARTMED (2000), ALÍNEA (2001), NOVAIS, (2005), OKUMA (1998), Brazilian Journal of Health Sciences 2003), among other authors that emphasize the respective theme. In the data analysis, we used the qualitative quantitative analysis, which verified the importance of the work of the physical educator for the good accompaniment and favoring the quality of life of the elderly person in the municipality of Castelo do Piauí.

**Key words:** Physical. Educator Importance. Elderly. Quality of life.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>09</b> |
| <b>1.0 – EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA BREVE RETROSPECTIVA HISTÓRICA .....</b>   | <b>11</b> |
| 1.1- Trajetória histórica dos primeiros cursos de Educação Física no Brasil.....  | 12        |
| 1.2- A educação física para além do âmbito escolar .....  | 15        |
| 1.3- A relação da Educação Física com a Saúde Pública.....  | 16        |
| <b>2.0- A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DO EDUCADOR FÍSICO.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>3.0- O ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA.....</b>   | <b>20</b> |
| <b>4.0- A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO.....</b>  | <b>21</b> |
| 4.1- A inatividade física enquanto desafio para a prática de atividade física na fase do envelhecimento.....  | 22        |
| 4.2- Benefícios da Atividade Física para pessoas da terceira idade .....  | 24        |
| <b>5.0- A IMPORTANCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA 3ª IDADE; UM OLHAR PARA AS PRÁTICAS EDUCATIVAS DESENVOLVIDA NO MUNICÍPIO DE CASTELO DO PIAUÍ-PI.....</b> | <b>27</b> |
| <b>6.0- ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS DA PESQUISA DE CAMPO.....</b>   | <b>29</b> |
| <b>7.0- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>   | <b>39</b> |
| <b>8.0- REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>41</b> |
| <b>APÊNDICES</b>  |           |

## INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda a importância do educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa, tendo em vista que a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões, uma vez que a população de idosos no Brasil de acordo com dados do IBGE está crescendo de forma bastante acelerada, devendo chegar a aproximadamente 30 milhões de pessoas no ano de 2020, o que corresponderá a um percentual de 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Frente a isso enxerga-se na figura do Educador físico um precursor referencial que acompanha adequadamente e favorece a qualidade de vida da pessoa na 3ª idade. Pois sabemos da grande importância de se desenvolver um trabalho voltado para esta temática dentro do contexto social contemporâneo, uma vez que as pessoas que compõem a classe da 3ª idade hoje são pessoas que precisam de um acompanhamento sistematizado que contemple práticas educativas voltadas para o bom funcionamento do corpo, da mente e da saúde de modo geral. Portanto torna-se necessário analisar constantemente a importância do profissional de Educação Física e as inúmeras contribuições que este pode trazer para a vida dos idosos de forma a favorecer a qualidade de vida dos mesmos.

Partindo do princípio que no processo de envelhecimento, o idoso sofre modificações biológicas, fisiológicas, cognitivas, patológicas e socioeconômicas percebe-se que os mesmos precisam de uma atenção e cuidados especiais, cuidados esses que incluem a prática regular de atividade física. Esta por sua vez pode ser apontada como importante estratégia para o envelhecimento saudável e o aumento da expectativa de vida, tendo em vista que exercícios físicos praticados regularmente inibem alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, contribuem para a reabilitação de determinadas patologias que podem aumentar os índices de morbidade e mortalidade, agindo também sobre a saúde mental e a eficácia cognitiva.

Além disso, Pode-se ressaltar ainda que as atividades físicas diárias são importantes para que os idosos permaneçam com uma melhor aptidão física, pois requerem um nível mínimo de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio e com isto, mantêm suas capacidades funcionais ativas por mais tempo e com

melhor qualidade. Por essa e outras razões, faz-se pertinente debater assuntos como esse, que contribuem direto ou indiretamente para o fortalecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. Dessa forma, pode-se dizer que a presente pesquisa tem como objetivo principal analisar os benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com pessoas idosas no município de Castelo do Piauí, e as contribuições do trabalho do Educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida desse público alvo.

Para isso, pretende-se analisar as diversas atividades que já vem sendo desenvolvidas no respectivo município com pessoas desta faixa etária, focalizando o trabalho do educador físico e a importância da sua atuação para o bom desenvolvimento das atividades desenvolvidas com as pessoas idosas.

Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática em autores como ARTMED (2000), ALÍNEA (2001), NOVAIS, (2005), OKUMA (1998), Revista Brasileira de Ciências da Saúde (2003), PHORT, (2003), dentre outros autores que enfatizam a respectiva temática. Desta forma, se conseguiu uma fundamentação teórica acerca do tema em estudo.

Além disso, realizou-se ainda uma pesquisa de campo com os Educadores Físicos do Município de Castelo do Piauí, bem como com alguns idosos e familiares que já são contemplados com as ações dos trabalhos já desenvolvidos no município, a fim de identificar a veracidade das práticas que se voltam para o trabalho com este público e a importância do Educador Físico e das ações que o mesmo desenvolve em meio a esse contexto.

Na análise de dados, utilizou-se a análise qualitativa de modo que os resultados obtidos com a pesquisa ficassem mais fáceis de serem identificados e entendidos. Este estudo monográfico divide-se em cinco capítulos.

## **1 - EDUCAÇÃO FÍSICA: uma breve retrospectiva histórica**

Para que se entenda a Educação Física atual, faz-se necessário um breve apanhado histórico que delineará e facilitará a compreensão da prática pedagógica que permeia a Educação Física nos dias de hoje. Como se sabe, a Educação Física, é uma área do conhecimento humano ligada às práticas corporais historicamente produzidas pela humanidade. Essa prática é conhecida desde os primórdios da humanidade, quando mesmo no período pré-histórico, já se percebia uma preocupação pelo físico mais forte, ou seja, a busca pela mudança corporal idealizada, no entanto, não com o intuito da beleza ou exercício e sim de proteção, uma vez que na antiguidade a prática das atividades físicas era restrita a defender-se e atacar pautando-se na luta pela sobrevivência.

A Educação Física surgiu concomitantemente com o surgimento do homem sobre a Terra, quando o mesmo sentiu a necessidade de lutar, conquistar, fugir e caçar para sobreviver. A partir de então começou também a procura pela melhoria de sua condição para executar estas tarefas, onde mesmo sem saber, estava praticando uma educação física, natural e utilitária. Dessa forma, realizavam os movimentos corporais mais básicos e naturais como se colocar em pé, nadar, correr, trepar, empurrar, saltar, arremessar e puxar e etc.

Dentro desse contexto, pode-se dizer que a evolução da Educação Física aconteceu de maneira gradativa e de forma interligada aos sistemas políticos, sociais, econômicos e científicos das sociedades. Uma vez que tal evolução passou por várias fases; algumas positivas e outras negativas. Isso porque desde a pré-história a Educação Física vem sendo influenciada pela sociedade desde a antiguidade quando a prática das atividades físicas restringia-se a defender-se e atacar, para sobreviver.

Com o passar dos anos a Educação Física foi se adaptando às épocas e sociedades na medida em que passava por mudanças e estágios, evoluindo a cada século para chegar à Educação Física que conhecemos atualmente. E em meio a esse contexto, é válido ressaltar a impossibilidade de se separar história, sociedade e política dos movimentos proporcionados pela classe defensora da Educação Física, uma vez que esses aspectos sustentam e formam a base do contexto atual da Educação Física Mundial. Tendo em vista que as diversas fases pelas quais a

Educação Física passou a construir o conceito que a mesma possui atualmente, ocupando assim uma posição de destaque na sociedade moderna.

### **1.1- Trajetória histórica dos primeiros cursos de Educação Física no Brasil**

“A história dos cursos em Educação Física no Brasil inicia-se com a criação do primeiro curso provisório de Educação Física do Exército em 1910. Neste participavam, em sua maioria, militares e tinham como professores ex-atletas e médicos, tendo uma duração de cinco meses” (FIGUEIREDO, 2005). No entanto, os primeiros cursos civis foram criados em São Paulo em 1934 e no Rio de Janeiro em 1939, na Universidade do Brasil, atual Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Este último criado pelo decreto-lei 1212 de 17 de abril de 1939 tinha como objetivo ser a escola padrão na formação de Educação Física no Brasil, apesar de naquela ocasião já existirem outras escolas de formação na área da Educação Física no país. Sobre isso (FIGUEIREDO, 2005) afirma que:

(...) Ela foi a primeira instituição de ensino superior em Educação Física pertencente a uma universidade e que curiosamente outorgava diferentes títulos com diferentes durações: Licenciado – 2 anos, Normalista especializado em Educação Física – 1 ano, Técnico desportivo – 1 ano, Treinador e Massagista desportivo – 1 ano e Médico especializado em Educação Física e desporto - 1 ano.

Além disso, em 1969 o currículo de formação em Educação Física ganha o status de nível superior após a resolução CFE de nº 69/69 que aumentava a carga horária para um mínimo de três anos e 1800 horas, outorgando título de Licenciatura Plena e uma possível complementação de duas disciplinas para a obtenção do título de Técnico desportivo. E nesse contexto, TOJAL, 2005, contribui com esta discussão afirmando que:

(...) houve uma preocupação com a formação educacional com o aumento das disciplinas da área, porém a grande novidade foi a inserção de um elenco de disciplinas obrigatórias, subdivididas em básicas e profissionais, nos cursos de todo país, sendo este modelo chamado de currículo mínimo. As disciplinas eram divididas em disciplinas Básicas ( Biologia, Anatomia, Fisiologia, Cinesiologia, Biometria e Higiene) e Profissionais ( Socorros Urgentes, Ginástica, Rítmica, Natação, Atletismo, Recreação e as matérias pedagógicas de acordo com o parecer nº 672/69 (Psicologia da educação, Didática, Prática de Ensino através de Estágios Supervisionados e Estrutura de Ensino de 1º e 2º graus). (TOJAL, 2005.p. 105).

A partir do pensamento do respectivo teórico, percebe-se que com o passar dos anos preocuparam-se em aumentar as disciplinas e enriquecer a grade curricular dos cursos de Educação Física, o que contribuiu de maneira positiva para o enriquecimento e fortalecimento das disciplinas e do curso de modo geral. No entanto, ainda surgiram críticas direcionadas a maneira como o currículo estava organizado, e após muitas críticas ao currículo mínimo, que não levava em consideração as diferenças regionais onde os cursos estavam inseridos, (além de em algumas instituições não adicionarem em seus currículos nenhuma disciplina complementar, ficando o currículo mínimo como currículo pleno) e com o aumento da área de atuação do profissional no mercado, uma terceira proposta de currículo foi aprovada em 16 de Outubro de 1987.

Esta proposta, segundo (TOJAL, 2005):

Simbolizada pela Resolução nº 03/87 decretava-se o fim do currículo mínimo, substituído por áreas de conhecimento, conteúdo identificador da área e conteúdo de natureza técnico-científica, ampliação da carga horária mínima para 2880 horas e tempo mínimo de integralização de quatro anos e a criação da titulação de Bacharelado visando atender exclusivamente o mercado não escolar que estava em crescente expansão.

Dessa forma, é possível compreendermos que com o passar dos anos a proposta curricular do curso de Educação Física foi se fortalecendo. Como bem retrata a citação acima exposta, houve um rompimento do currículo mínimo e em seguida uma substituição curricular mais abrangente, mais contextualizada e bem mais significativa, voltada apriori para o mercado não escolar, tendo em vista que ainda estava em processo de desenvolvimento. Reforçando a discussão entorno dessa temática, (NOZAKI, 2004. P. 217) afirma que:

Apesar de constar da resolução como possibilidade de Titulação, o Bacharelado em Educação Física foi oferecido por muito poucas instituições no Brasil, pois a Licenciatura, além de permitir a atuação na área escolar, também o fazia em relação ao espaço não formal, tirando o sentido de existência do Bacharelado.

Já em relação ao currículo não se percebeu uma diferenciação na formação, o que aumentou o desinteresse das instituições de ensino em oferecer uma modalidade de formação que possibilitava menos campos de atuação ao egresso do que a licenciatura. Porém, após as discussões da década de 90 e pelas exigências

do modelo socioeconômico vigente, o Ministério da Educação resolveu novamente reformular os currículos dos cursos de Licenciatura, o que acontece em 2002 com as Resoluções CNE/CES 01 e 02 de 2002.

Os pontos principais destes documentos dizem respeito ao aumento da carga horária de estágio que passou a ter 400 horas, além de mais 400 horas de Práticas Curriculares, carga horária mínima de 2800 horas e tempo de integralização mínimo de três anos e um currículo de Licenciatura com “terminalidade própria que não se confundisse com o antigo 3+1” (BRASIL, 2002) que significava três anos de Bacharelado e mais um de complementação com disciplinas pedagógicas para a obtenção do título de Licenciado. Ou seja, antigamente, a Licenciatura era apenas um apêndice do Bacharelado. Essa característica, apesar de ter sido a formatação curricular dominante no Brasil nas diversas áreas que possuíam Licenciatura e Bacharelado, quase não foi utilizada nos cursos de Educação Física do país. Sobre esse assunto, TOJAL, (2005b) contribui com esta discussão afirmando que :

Diante dessa nova organização curricular para a formação de professores, foram criadas diversas comissões de especialistas para determinar os diferentes conteúdos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em diversas áreas e com a Educação Física não poderia ser diferente. Foi criada uma comissão de especialistas com professores universitários de Educação Física de diversas regiões do país para que se encaminhasse ao Conselho Nacional de Educação uma proposta de formação (TOJAL, 2005, p.38)

Percebe-se que TOJAL (2005) reforça mais uma vez o fortalecimento da política organizacional do curso de Educação física, e durante esse processo podemos perceber a atuação articulada das comissões, visando uma proposta de formação mais abrangente e mais relevante. Em relação a isso KUNZ, (1998) nos diz que:

(...) alguns defendiam a proposta da manutenção da divisão entre Licenciatura e Bacharelado com currículos voltados para a consolidação de competências diferentes para diferentes campos de atuação, o escolar para a Licenciatura e o não escolar para o Bacharelado, porém este modelo tem como críticas principais o fato de que seguindo esta mesma lógica, um único curso de bacharelado também poderia não dar conta de atender ao mercado de trabalho em constante expansão, além de descon siderar o princípio da atuação da Educação Física que é a prática docente).

Do lado oposto da discussão, outra proposta defendia a criação de uma “Licenciatura ampliada” que garantisse todo o conhecimento da Educação Física, independente do campo de atuação, pois segundo Nozaki: (2004 p. 29): “Esta

identidade profissional baseada na docência independe do espaço de atuação, além de não ser adequada a terminologia de bacharel para um profissional que vai exercer o magistério, mesmo que fora da escola.”.

A grande crítica a esta proposta foi justamente o fato de que o aumento de disciplinas que atendessem a área não formal acabaria por descaracterizar a Licenciatura e não possibilitava a formação das competências no âmbito não escolar (KUNZ, 1998). Depois de muitas discussões prevaleceu à primeira proposta materializada no Parecer CNE/CES 58/2004 e homologada pela Resolução CNE/CES nº 07/2004.

Esse documento veio a substituir a antiga Resolução 03/87 da educação física, sendo atualmente a principal balizadora da formação profissional da graduação em Educação Física no Brasil (TAFFAREL, 2005).

## **1.2- A Educação Física para além do âmbito escolar**

Ao contrário do que muitos pensam, o trabalho do Educador Físico vai muito além do âmbito escolar. Com o passar dos anos e com base nos inúmeros benefícios que a atividade física pode trazer para a vida das pessoas e para o bem-estar da população de modo geral, o trabalho do educador físico ganhou uma visibilidade muito abrangente que perpassa os muros da escola.

A prática da educação física ganhou toda essa relevância porque além de ajudar na qualidade de vida e no bom condicionamento da saúde corporal, pode ainda controlar e até mesmo evitar alguns sintomas de doenças, dentre os benefícios dos exercícios, pode-se destacar menor probabilidade de disfunções cardiovasculares, como aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, diabetes, osteoporose, depressão e ansiedade. Além disso, a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física das pessoas principalmente o idoso.

A partir da resolução do CONFEF, nº 046/2002 em que se estabelece e define a atuação do profissional de educação física, é possível perceber uma evolução bastante significativa, no que diz respeito à ampliação do campo de trabalho. Isso porque, são profissionais da saúde, interventores no processo do desenvolvimento humano, que constituem grupos multidisciplinares que visam à melhora da saúde

dos diversos indivíduos da sociedade, sendo que o intento desses profissionais ultrapassa a visão de um trabalho estético apenas, mas colabora profundamente na qualidade de vida e bem estar.

Todo esse reconhecimento e abrangência de oportunidades no que diz respeito ao trabalho do Educador físico é justo e merecido, uma vez que se faz jus a confiança e reconhecimento por tudo que já foi construído por esses profissionais ao longo dos tempos de trabalhos e pesquisas realizadas demonstrando o extremo valor do professor de educação física na sociedade de modo geral.

### **1.3- A relação da Educação Física com a Saúde Pública**

Ao se falar de saúde pública hoje, englobamos uma série de fatores e conseqüentemente de profissionais que são indispensáveis para atuar em meio ao setor público com o intuito de solucionar os problemas de saúde pública que surgem corriqueiramente na sociedade. Em meio a esse contexto surge a educação física que é uma profissão que está totalmente relacionada com a saúde pública, tendo em vista que a sociedade está evoluindo muito rápido e junto com ela o modo de vida humano, onde as pessoas estão muito atarefadas, com tempo mínimo e sempre na correria, no estresse, nas cobranças e pressões que suas ocupações acarretam. É justamente nessa conjuntura que temos que encontrar tempo para refletir sobre a importância de se investir na saúde física e mental.

Nesta mesma sociedade, encontramos jovens, adultos e idosos, tédiosos, ansiosos, preocupados, indisciplinados, angustiados, muitos fazendo uso de substâncias ilícitas e é neste cenário que temos que introduzir atividades físicas. Em meio a esse contexto, percebe-se que a importância da Educação Física para a sociedade vai muito além de estética, engloba saúde pública, por isso o educador físico é um profissional da saúde que contribui para o desenvolvimento da qualidade de vida humana. Profissional este que também é responsável por estimular hábitos saudáveis para as pessoas.

No entanto, pesquisas atuais nos mostram que muitas pessoas praticam atividade física, todavia, nem sempre com a orientação adequada de profissionais de Educação Física. Essa prática inadequada pode piorar ainda mais os riscos de doenças, provocando sérios problemas aos praticantes. Isso prova o quanto é importante o acompanhamento de um profissional na realização dessas práticas.

Stein (2009) analisa a situação do processo saúde-doença, discutindo a preocupação para o desenvolvimento de um trabalho voltado à prevenção, por meio da educação e afirma que, para se ter alcance preventivo é necessário compreender os três níveis de prevenção, que são apresentados pela medicina como a prevenção primária; secundária e terciária. A autora registra ainda que a Educação Física está presente neste processo da seguinte forma:

Na prevenção primária a Educação Física pode atuar desenvolvendo ações que apresentem regras sadias de vida, tanto fisiológica quanto psicológica, como atividades prazerosas. Ela deve intervir antes que surja algum problema, visando uma educação para a saúde. Na secundária, ela pode atuar no prolongamento da prevenção primária, se esta não alcançar os objetivos pretendidos; e na prevenção terciária, já atuaria no encaminhamento aos especialistas para o tratamento e ou reabilitação das doenças. (STEIN, 2009).

Frente a isso, constata-se que o papel da Educação Física é de grande valia e de suma importância para o Programa de Saúde da Família, uma vez que, por meio de uma grande variedade de ações a serem desenvolvidas, a atividade física, por si só, já desempenha um acréscimo à saúde e à qualidade de vida. Por meio de palestras, jogos, brincadeiras e ginásticas, é possível chegar ao bem-estar, a alegria e uma série de benefícios ao organismo. Sobre isso Dias Etal (2007.p. 79) afirma que:

“O profissional de Educação Física, neste sentido, é fundamental, pois compete a ele coordenar, planejar, programar, supervisionar, dirigir, organizar, avaliar e executar todos os trabalhos e programas, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área da prática de atividade física regular e do desporto.”

Entendemos que o Educador Físico, sendo o profissional especialista em atividades físicas em todas as suas manifestações como ginásticas, exercícios físicos, jogos, desportos, lutas, danças, entre outros, deve auxiliar no desenvolvimento da educação e saúde, contribuindo para a aquisição e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal das pessoas.

A importância desse profissional pode ser avaliada pela responsabilidade que possui, uma vez que, um programa de exercícios mal elaborado, pode causar ao

praticante hipoglicemia, sangramento na retina, perda de proteínas na urina, complicações cardíacas e até morte súbita, principalmente se o indivíduo for também hipertenso além de diabético. Reforçando essa ideia (DIAS et al, 2007) assegura que dentro desse contexto:

(...) os participantes devem ter seus níveis glicêmicos adequados para obter as vantagens proporcionadas pelo exercício, pois do contrário a probabilidade de riscos do exercício físico pode ser maior do que a de benefícios.

Ciampone e Peduzzi, citado por Quint et AL (2005), apresentam que se faz necessário refletir, com urgência, os campos e formas de efetiva inserção do profissional de Educação Física no sistema público de saúde, como no PSF, para a ampliação na intervenção deste nas ações multiprofissionais, construindo um pensar e fazer de alta complexidade de saberes.

## **2 A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DO EDUCADOR FÍSICO.**

De acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), os profissionais da educação física compõem o grupo de profissionais das ciências biológicas, da saúde e afins (biólogos, agrônomos, medicina, saúde e educação física), do grande grupo 2: profissionais das ciências e das artes.

São profissionais da educação física: avaliadores físicos, ludomotricista, preparador de atleta, preparador físico, técnicos de desporto individual e coletivo, técnico de laboratório e fiscalização desportiva e treinadores de futebol. Os professores não estão incluídos nos profissionais da educação física. Além de ocuparem postos de trabalhos distintos, sua titulação é diferenciada, já que os professores devem ser graduados sob o título de licenciado e os profissionais sob o título de bacharel. Essa diferenciação reflete a forma pela qual a profissão é regulamentada e fiscalizada, sendo que os licenciados respondem ao Ministério da Educação e Cultura (MEC) enquanto os bacharéis respondem ao Conselho de Educação Física, em âmbito nacional (CONFED) ou regional (CREF's).

É importante destacar que houve uma grande disputa jurídica entre o CONFED e órgãos representativos da área, como o Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), a respeito da fiscalização da docência por parte dos Conselhos Regionais, visto que estes tentaram obter o direito a tal fiscalização, a qual sempre foi de responsabilidade do MEC. Essa disputa encerrou-se no ano de 2001 ficando definido que os Conselhos não obteriam a competência para fiscalizar a docência e que esta permaneceria sob a supervisão do Ministério da Educação. Dessa maneira, de acordo com a CBO, os profissionais de educação física devem ter registro no conselho regional para atuar e a definição deixa explícito que esta classificação não compreende os professores que trabalham em escolas ou universidades. Sua descrição evidencia o caráter esportivizado da área, bem como a ênfase no aspecto da atividade física para a saúde e para o rendimento, pautado nos princípios de treinamento desportivo com a visão de ser humano como ser biológico, desconsiderando, quase totalmente, o aspecto sociocultural.

Essa definição permite identificar uma concepção da profissão. Quase todas as atribuições dadas a esse profissional sustentam-se através do treinamento desportivo, que visa o máximo rendimento do corpo e que se encaixa perfeitamente no sistema econômico atual.

Ao explicitar que os profissionais devem “indicar talentos” fica claro que os melhores serão recompensados e prestigiados e que os outros deverão se esforçar para chegar àquele lugar. Além-disso, dentre todas as atribuições, apenas uma reporta-se a aspectos não físicos: “orientar aspectos comportamentais, sociais, morais e éticos”.

Dentro desse contexto, é possível compreender a dimensão do trabalho do educador físico e constatar a tamanha relevância do trabalho deste profissional em meio ao processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida das pessoas, inclusive das pessoas idosas que por estarem na fase de envelhecimento precisam de uma atenção redobrada e de um programa de educação física assistencialista que favoreça o seu bem está físico e mental.

## **2.1 O envelhecimento e qualidade de vida**

Estimativas bem estabelecidas projetam que o número de idosos até o não de 2025 será superior a 30 milhões, e a velhice tanto poderá ser acompanhada por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem-estar (Debert, 1999; Lima, 2003; Lima, Silva & Galhardoni, 2008). De acordo com Neri e Guariento (2011), é importante melhorar as condições socioeconômicas, principalmente nos países emergentes, como o Brasil, para possibilitar uma boa qualidade de vida aos idosos em sua velhice. No Brasil, assim como em diversos países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida (Cervato, Derntl, Latorre & Marucci, 2005). Sobre isso (Kalache, Veras & Ramos, 1987) afirmam que :

O aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será de não mais que cinco vezes no mesmo período. Tal aumento colocará o Brasil, em 2025, como a sexta população de idosos do mundo, em números absolutos. Nas últimas décadas, esse fato tem aumentado a consciência de que está em curso um processo de envelhecimento.

De acordo com esta concepção, é possível compreender que o envelhecimento pode ser definido como um processo sociovital multifacetado ao longo de todo o curso da vida, uma vez que a velhice denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e

vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos (Lima et al., 2008; Neri, 2006). Dentro desse contexto Baltes e Smith (2006) ressaltam haver evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Entretanto, envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento.

Na literatura gerontológica, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice é uma experiência potencialmente bem-sucedida, porém, heterogênea, e vivenciada com maior ou menor qualidade de vida (Lima et al., 2008; Neri, 2003; Neri, 2007b; Neri, Yassuda & Cachioni, 2004). Sendo assim, pode-se dizer que o conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive (Vecchia, Ruiz, Bocchi & Corrente, 2005). Assim, o conceito de qualidade de vida é subjetivo e dependente do nível sociocultural, da idade e das aspirações pessoais de cada indivíduo. Fomentando teoricamente essa discussão, Borglin, Edberg e Hallberg (2005) demonstraram que:

(...) a qualidade de vida de idosos depende da preservação do self e da manutenção de objetivos ao longo da vida, e a experiência de qualidade de vida envolveria valores pessoais, experiências anteriores, capacidade de adaptação às mudanças, independência, autonomia, atividades, saúde, relações sociais e viver em casa. Neri (2007c) apresenta um modelo psicológico de bem-estar subjetivo na velhice, no qual: a relação entre os riscos associados ao envelhecimento e o bem estar subjetivo é mediada pelos mecanismos de auto-regulação do self e pelo senso de ajustamento psicológico, em interação com os recursos sociais de que o idoso dispõe Borglin, Edberg e Hallberg (2005. p.14)

Dessa forma, é importante discutir sobre envelhecimento e qualidade de vida, com o objetivo de verificar como o assunto tem sido estudado nas diferentes áreas de conhecimento, uma vez que o tema é interdisciplinar. Nessa perspectiva, faz-se necessário ainda enfatizar a importância do exercício físico no envelhecimento.

## 2. 2 A importância do exercício físico no envelhecimento

Somos todos sabedores que hábitos saudáveis evitam possíveis problemas de saúde e ajudam a manter o corpo saudável prolongando e melhorando a expectativa de vida da população. Estes fatores podem ser modificados no decorrer do tempo, a medida que vão envelhecendo (BRODY, 1999). Vários fatores podem prever um bom envelhecimento entre eles: exercícios físicos regulares, relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida. Outros fatores também são recomendados como: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação.

Segundo Rowe apud Brody (1999, p.323): “Somente 30% das características do envelhecimento tem bases na genética; o restante - 70% - não.”

Sobre isso, (MARIGUTI; FERRIOLLI, 1998) afirma que:

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MARIGUTI; FERRIOLLI, 1998.p.97).

Além de diminuir os riscos de muitas doenças e problemas de saúde, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentando a força muscular, fazendo com que idosos com boa aptidão física consigam desempenhar as atividades básicas da vida diária e não dependam de outras pessoas.

Ademais, podemos ressaltar ainda que os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais quanto psicológicos, uma vez que ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzem sua pressão arterial e a tendência a arritmia. Além de aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir a gordura corporal, havendo também o aumento de massa muscular, a diminuição da perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o idoso que pratica atividade física.

Em virtude dos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, a procura por estas atividades aumentou consideravelmente, não somente pelos idosos, mas

também por órgãos públicos que acreditam nos investimentos nesta área. Estes acreditam que isso fará com que os idosos diminuam sua frequência em hospitais, postos de saúde e a ingestão de medicamentos. Fazendo com que as pessoas tenham mais tempo de vida com saúde, motivação e uma vida social agradável, podendo frequentar grupos de idosos e aumentar a socialização entre as pessoas desta faixa etária de idade.

### **2.3 A inatividade física enquanto desafio para a prática de atividade física na fase do envelhecimento.**

Como se sabe é fundamental a participação dos idosos em Clubes, Associações, Igrejas e Programas Sociais, pois é, a partir desses ambientes, que o idoso deixa o sedentarismo físico e psicológico que vem adquirindo no decorrer dos anos. Pensando nesta perspectiva, considerou-se necessário produzir um tópico sobre a questão, já que todos os seres humanos possuem a tendência de envelhecerem.

Nota-se que existem pessoas na terceira idade que possuem um condicionamento físico similar a alguns jovens ou adultos, por praticar atividades físicas contínuas e apropriadas, quando esta é benéfica em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Quanto aos que não exercem esse tipo, e demais atividades, conseqüentemente, sofrerão sintomas do envelhecimento mais rápido do que algumas pessoas já idosas com um padrão de vida exemplar para o seu próprio corpo.

Para Barroso (2007) os idosos que não praticam atividades físicas regularmente são compreendidos como idosos inativos fisicamente. Tais idosos estão prejudicando seus corpos, pois as atividades físicas moderadas ou enérgicas, precisam serem exercidas pelo menos 150 minutos durante uma semana. Na sociedade atual, o ser humano está menos influenciado pela responsabilidade trabalhista de se esforçar fisicamente, dessa forma, muitos idosos se aposentam e ficam limitados a uma vida de inatividade, diferentes de seus pais e avós, que necessitavam se movimentarem, pegarem pesos para no final do dia, ter alimento em sua mesa, garantindo a alimentação para os filhos (BEAUVOIR, 2010).

Nos dias atuais, a atividade física é algo recomendado para crianças, jovens e adultos, de todas as classes sociais e faixas etárias (MAZO et al., 2009). Dessa

forma, Guimarães (2004) disponibiliza a informação que a inatividade física chega à população idosa do mundo todo, onde evidencia que este é o grupo com menor referência de exercícios físicos diariamente. Dessa forma, Guimarães (2004) continua a evidenciar que:

(...) 73,1% dos brasileiros com mais de 65 anos de idade são inativos fisicamente, onde as mulheres (37,3) apresentam maiores escores de inatividade física do que os homens (35,8%). Somente 18,1% dos homens e 10,8% das mulheres nessa faixa etária realizam atividades físicas por mais de 150 minutos semanais (p. 187).

Tais resultados são bem menores quando comparados com os exercícios físicos feitos no espaço de tempo livre dos idosos, onde apenas 16,6% os praticam harmoniosamente (Brasil, Vigitel, 2010. P. 32). De acordo com pesquisa realizada com base populacional, evidências demonstram que 70% dos idosos não praticam exercício físico no Brasil, demonstrando a continuação de inatividade física que chega a 70% da população idosa (Zaitune et al., 2007).

#### **2.4- Benefícios da Atividade Física para pessoas da terceira idade**

Muitos estudiosos, profissionais de saúde, professores da área de ciências sociais e humanas, já realizaram estudos relacionados com as atividades físicas para um grupo de pessoas específicas, onde estudaram também os benefícios da atividade física para um envelhecimento saudável (Pereira et al., 2006).

Mesmo com a persistência nas atividades físicas daquelas pessoas que praticam esportes desde a sua juventude, Okuma (2010) declara que não devem ser interrompidos os procedimentos biológicos do envelhecimento, pois podem diminuir as efetivações biopsicossociais provindos do acréscimo da idade, rotineiro nessa etapa da vida humana.

Há situações epidemiológicas que admitem o pensamento de que a atividade física regular é precisa para a maximização da qualidade da saúde no decorrer do envelhecimento (Camarano et al., 2004; Matsudo, 2001; Okuma, 2010). Quando o idoso se responsabiliza pelas atividades físicas, tal atitude é demonstrada como um dos fatores do posicionamento humano que tem participação para um envelhecimento ainda mais saudável (Farinatti, 2002; Neri, 2005).

A atividade física desenvolvida na velhice disponibiliza diversos benefícios que auxiliam na intercorrência, internações, tratamento hospitalar ou cuidados domiciliares quanto às doenças crônicas (Brasil, 2009; Bonaccorsi, 2001; Hallal et al., 2007). As maiores doenças crônicas que podem ser minimizadas, a partir dos exercícios físicos, diminuem o risco ou a evolução de: doenças cardiovasculares, câncer, acidentes vasculares cerebrais, triglicérides, problemas hipertensivos, insuficiência renal crônica, diabetes, artrite, osteoporose, hipercolesterolemia, doença pulmonar obstrutiva crônica, minimizando os riscos de câncer no útero e de mama (Minayo, 2005; OMS, 2009).

Tendo em conta os trabalhos de Rahal et al. (2007) e Raso (2002), podemos afirmar que os exercícios físicos regulares beneficiam as pessoas na terceira idade, melhorando as funções do organismo, garantindo maior independência pessoal tendo efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção das doenças, contribuindo também para que os músculos se conservem fortes, alongados com equilíbrio mantendo as articulações íntegras melhorando os movimentos.

Para Blecher (2005) a atividade física regular, está ligada a um estado mais saudável quanto à massa corporal e circunferência da cintura. Muitas pesquisas especificam que a atividade física tem papel de transformação das evoluções de peso e composição corporal evidenciadas pela idade, enquanto os idosos que estiverem como “mais ativos têm menores índices de peso corporal, índice de massa corporal, porcentagem de gordura corporal e relação cintura/quadril do que os indivíduos da mesma idade que são sedentários” (CHANDLER, 2002, p. 207).

A atividade física evidenciada de maneira regular disponibiliza benefícios neuromusculares incalculáveis para os idosos e minimizam a evolução e a rapidez das disfunções musculoesqueléticas, neuromusculares (CHANDLER, 2002) e cardiopulmonares (COSTA, 2003; GEIS, 2003) que ocorrem a partir do envelhecimento do organismo humano, em especial quando já teve alguma doença como câncer, diabetes, anemia profunda e outras semelhantes.

Dessa forma, a atividade física é eficaz na capacidade funcional dos idosos, onde personal trainer pode desenvolver programas de treinamento aeróbio acrescentando qualificação aeróbica e melhorando a força da musculatura de 20% e 30% (COSTA, 2003).

Os exercícios físicos geram proveitos psicológicos e sociais, por meio do acréscimo da independência e opções dos idosos, evidenciando, melhorias na

autoestima, no bem-estar, na autoimagem, no contato social e nas satisfações da vida (CHANDLER, 2002; COSTA, 2003; GEIS, 2003). Silva et al., (2006) especificam:

(...) a melhora da autoestima e autoimagem do idoso, ao realizarem uma pesquisa para avaliar e comparar a imagem corporal de idosas praticantes (n=15) e não praticantes (n=17) de um programa de atividades físicas (p. 248).

Os mesmos autores evidenciam que as pessoas da terceira idade que não se exercitam fisicamente possuem tendência para desenvolverem mais estereótipos sociais, e demonstram, por isso, com maior rigidez, os desajustes biológicos intensivos do envelhecimento, com consequências nefastas para a sua autoestima e autoimagem. Silva (et al., 2006), numa pesquisa entre 44 pessoas, com uma média de idades de 59,8 anos, submetidos a 15 semanas de caminhada (10.000 passos diários) na qual evidenciaram melhorias cardiovasculares, bem como melhorias a autoestima e no bem-estar psicológico.

O desenvolvimento das atividades físicas assegura a autonomia da pessoa na terceira idade (REBELATTO & MORELLI, 2007), interrompendo a minimização cognitiva e minimizando o estresse, e conseqüentemente a depressão (RICCI et al., 2009; HALLAL, 2007) e firmando os padrões estáveis para o sono. Parece-nos, pelo conjunto de investigações atrás analisadas que quando a terceira idade chega, a prática regular de atividade física podem proporcionar melhorias assinaláveis no desempenho físico e mental, compensando às disfunções existentes no corpo desse idoso.

Conforme Neri (2005) e Cortelletti (et al., 2004), a atividade física presta benefícios para o corpo, e maximização da força física e da musculatura, aperfeiçoa a elasticidade da pele, no contorno lipídico sanguíneo e na execução do sistema cardiorrespiratório. Com isso, pode minimizar o risco de declínios e fraturas nos ossos, trazendo o bem-estar, a capacidade de perceber ou expressar o que é cômico ou divertido, e reduzir consideravelmente a ansiedade.

De acordo com as informações divulgadas pelo IBGE (BRASIL, 2009), pôde-se averiguar um acréscimo bastante expressivo na grande quantidade de idosos longevos, e uma propensão de aumento nos futuros anos.

### **3- A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA 3ª IDADE: um olhar para as práticas educativas desenvolvida no município de Castelo do Piauí-PI.**

Sabe-se que a prática regular de esportes traz uma série de benefícios à saúde daquele que o pratica como: melhora na postura, nas funções motoras, na capacidade cardiorrespiratória, enfim um melhor condicionamento físico como um todo.

Quando se trata da terceira idade, os resultados não são diferentes, pelo contrário se fazem mais evidentes, pois afetam diretamente a sensação de “estar bem” consigo mesmo. Para eles, que já passaram por todas as etapas exigidas pela sociedade, e cumpriram seu papel dentro de suas possibilidades, nesse cenário, ao alcançar a maturidade o corpo e a mente precisam continuar sendo estimulados a novos desafios e é exatamente nesse ponto que a prática de esporte desempenha um papel fundamental para a melhor qualidade de vida dos idosos.

Observamos que cada vez mais frequente é o surgimento de iniciativas públicas e privadas que viabilizam, estimulam e permitem o acesso à prática do esporte para terceira idade.

Nosso país está envelhecendo, o modelo de pirâmide etária que conhecemos se tornará obsoleto nas próximas décadas e nossa sociedade não está preparada para atender com dignidade as necessidades da terceira idade. E é dentro deste panorama social que o esporte vem desempenhar o importante papel de nos fazer refletir sobre essa temática tão importante para a promoção de um bom acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. Podemos dizer ainda que a importância da prática de esporte na 3ª idade se faz necessário porque além de contribuir na prevenção de doenças cardíacas, exercícios físicos também podem melhorar a capacidade motora dos idosos.

A chegada da aposentadoria representa, para muitas pessoas, também a chegada de uma certa preguiça e de uma diminuição das atividades que exigem muito do corpo. No entanto, deixar de trabalhar não pode ser desculpa para dar cabo aos exercícios, é o que garante o educador físico Eduardo Danilo Schmitz, especializado em envelhecimento.

Segundo Schmitz, as atividades físicas estão diretamente relacionada à qualidade de vida na velhice, principalmente no que diz respeito a prevenção de doenças cardíacas, uma das maiores causas de mortes no mundo. E entre as principais

razões para o desenvolvimento desse problema estão a má alimentação, estresse e sedentarismo, tidos como comportamentos típicos da sociedade contemporânea.

Além de atuarem na prevenção de problemas cardíacos, as atividades físicas contribuem para a melhoria da capacidade funcional dos idosos. Schimitz afirma que “os exercícios ajudam os idosos a manter a capacidade de lidar com as tarefas do cotidiano como varrer a casa ou descer e subir escadas”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aconselha que para se ter um bom condicionamento físico e uma vida saudável nessa faixa etária de idade, é necessário que se pratique pelo menos 30 minutos de atividades físicas diariamente. Como exercícios de força, musculação, exercícios cardiorrespiratórios, como caminhada, bicicleta e natação e exercícios de flexibilidade, como alongamento. O ideal é combinar os três tipos de exercícios e levar em conta a preferência pessoal do idoso. Além disso, é recomendável também que antes de iniciar qualquer prática física regular, o idoso procure um profissional para fazer uma avaliação específica.

Vale ressaltar que o exercício ideal para um idoso não é o melhor para outro, é importante levar uma série de questões em conta como alguma dificuldade física ou doença crônica. Por isso, cada caso deve ser avaliado por um profissional especializado na área, no caso o educador físico.

Bons exemplos de incentivo à prática de esportes na fase de envelhecimento surgem todos os dias, e dentro desse estudo monográfico voltamos a visão para os programas esportivos que são desenvolvidos no município de Castelo do Piauí, onde se tem um grupo de idosos que é contemplado diariamente com aulas de natação, zumba, capoeira, alongamentos, hidroginástica dentre várias outras práticas que favorecem a saúde e a qualidade de vida de todos que frequentam e fazem parte dos programas esportivos desenvolvidos no município.

### 3.1 Análise e discussão dos dados da pesquisa de campo

A pesquisa no município de Castelo do Piauí se deu após algumas observações das práticas que são desenvolvidas com um grupo de idosos do município onde se conversou com os educadores físicos que são responsáveis pela boa condução do trabalho realizados com o grupo de idosos, observou-se a execução de algumas atividades e práticas voltados para o incentivo da prática esportiva, visando um bom acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. Na oportunidade, conversou-se com os idosos que são contemplados com as ações do projeto para que fosse possível fazer algumas verificações e depois cruzar com as respostas dos educadores físicos em um questionário que continha cinco questões.

As práticas esportivas verificadas no município demonstram grande êxito, levando-se em consideração o grande número de pessoas que frequentam as aulas e tiveram seu quadro de saúde mudado para melhor após começarem a participar das respectivas atividades esportivas. E pelo que foi possível perceber durante a realização da pesquisa de campo, um dos fatores relevantes que mais influência na continuidade das atividades físicas dos idosos é o desenvolvimento de programas de exercícios físicos relacionados com a prevenção das doenças crônico-degenerativas que minimizam o índice de mortalidade e morbidade entre os mesmos (Benedetti, 2007). Contudo, mesmo com tais benefícios, os índices de exercícios físicos diminuem com a idade mais avançada (CUBA, 2005; PARAHYBA, 2006).

O projeto de incentivo ao esporte na terceira idade foi criado de maneira espontânea por uma educadora física do município que com o passar dos dias passou a contar com o apoio de mais dois colegas de profissão e da equipe da prefeitura do município que após conhecer o projeto e a tamanha relevância das suas ações frente ao processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida dos idosos, passaram a apoiar e a custear os gastos do projeto.

Esse projeto desenvolve juntamente com todos os envolvidos no mesmo, as atividades esportivas, aulas de natação, zumba, capo terapia, alongamentos, hidroginástica feiras de artesanatos, desenvolvendo passeios, atividades culturais, campanhas em prol da saúde, palestras, cursos sobre a saúde do idoso e etc. O Projeto abrange em especial aqueles idosos com menores rendimentos. Contudo, existem vagas para mais idosos que queiram participar, pois, a intenção do Projeto e

da Prefeitura não é beneficiar apenas alguns idosos, o mesmo foi formulado e aprovado para beneficiar todos os que desejarem. São, em média, 100 idosos que são contemplados com as ações do projeto.

O projeto conta com uma quantia de 03 educadores físicos e demais profissionais de apoio da saúde e da assistência social que prestam apoio e dão sua contribuição para que o projeto não deixe de existir e possibilitar o desenvolvimento de um trabalho de qualidade. As ações do projeto acontecem geralmente na Associação Atlética do Banco do Brasil- AABB ( entidade parceira ), na academia da saúde e em diversos outros pontos como a praça da igreja matriz, o portal da cidade, o ginásio poliesportivo dentre outros, mas o objetivo é de expandir o projeto fixando em mais três centros nos bairros da cidade que ainda não estão sendo beneficiado com o projeto.

Além de desenvolver diversas atividades recreativas, o projeto participa em todas as datas comemorativas e eventos juntamente com a comunidade e realiza algumas atividades extras tais como: o desfile no carnaval; apresentações festivas no período das festas juninas, na participação em serestas Integrativas nos centros, também conhecidas como “fórró dos idosos” e outras atividades esporádicas quando surgem oportunidades.

As práticas verificadas no município demonstram grande êxito, levando-se em consideração o baixo índice de idosos (participantes) hipertensos e com problemas cardíacos ou de obesidade. Percebe-se que a concepção dos professores de Educação física e principalmente dos idosos envolvidas nas respectivas práticas não se contrapõem em relação aos objetivos das práticas que vem sendo utilizadas dentro do município.

Após as observações de funcionamento das ações do projeto e das demais práticas esportivas que favorecem a saúde e o bem está do idoso, realizaram-se os questionários com 10 idosos que são contemplados com as ações desenvolvidas pelos educadores físicos, dentre eles 06 que já tiveram problemas decorrentes da falta de prática esportiva quando não participavam das práticas esportivas do projeto até mais de duas vezes.

A primeira pergunta foi quantas vezes cada um já havia tido algum problema de saúde em decorrência da falta de atividade física e de um bom acompanhamento físico durante sua vida . Foi selecionada a resposta dos idosos para verificação e os resultados foram dispostos na tabela abaixo:

| <b>Idoso</b> | <b>Quantidade de vezes</b> |
|--------------|----------------------------|
| IDOSO A      | 0                          |
| IDOSO B      | 2                          |
| IDOSO C      | 1                          |
| IDOSO D      | 0                          |
| IDOSO E      | 2                          |
| IDOSO F      | 3                          |
| IDOSO G      | 2                          |
| IDOSO H      | 1                          |
| IDOSO I      | 0                          |
| IDOSO J      | 0                          |

*. FONTE: Dados coletados a partir de entrevista concedida pelos idosos durante a aplicação dos questionários.*

As respostas revelam que muitos idosos já tiveram problemas de saúde por falta da prática de atividade física ou mesmo pela ausência de um educador físico no processo de acompanhamento da vida e saúde dos mesmos e isso pode ter sido consequência de práticas esportivas inadequadas ou não orientadas por um profissional da área, o que demonstra grande preocupação, pois como se sabe, um problema de saúde na fase da terceira idade, pode vir a se tornar um problema de uma proporção gigantesca trazendo sérias consequências para as pessoas em fase de envelhecimento.

Quando se perguntou aos idosos se eles acreditavam que o trabalho desenvolvido pelos educadores físicos favorecia um bom acompanhamento e a qualidade de vida dos mesmos, as respostas foram unânimes e positivas. Segundo eles, todos os educadores físicos são bem profissionais, amigos de todos os idosos e sempre propõem atividades físicas interessantes e dinâmicas que dá prazer em desenvolver. Dessa forma os idosos sentem-se estimulados a desenvolverem todas

as atividades propostas pelos professores, o que facilita o bom condicionamento físico dos alunos, bem como o trabalho feito pelos professores de Educação física.

A terceira pergunta foi sobre o trabalho desenvolvido pelos educadores físicos, se de fato favorece o bom acompanhamento da qualidade de vida da pessoa idosa. De acordo com os idosos os educadores físicos são altamente capacitados e preocupados com o bem está dos mesmos. Sempre estão buscando saber da situação clínica de cada um, como está o metabolismo, a pressão arterial, o controle das taxas de colesterol e diabetes dentre várias outras formas de cuidado que favorecem a boa qualidade de vida de todos os idosos que fazem parte do grupo beneficiado pelas atividades.

Na quarta pergunta os idosos foram indagados sobre como se sentiam quando iam ao médico e recebiam a notícia de que estavam com um quadro de saúde estável graças às práticas de atividades físicas que praticam diariamente. . Abaixo algumas respostas dos idosos:

Eu me sinto muito feliz. É muito bom se esforçar para fazer uma atividade física, sair do comodismo e após ir ao médico poder verificar que o nosso quadro de saúde está em perfeito funcionamento. Depois que comecei a participar dessas atividades estou até dormindo melhor. As aulas são maravilhosas e de fato dão resultados positivos. durante todo o ano e ao final das aulas saber que tudo valeu a pena.. (Idoso A, 2017).

A resposta do idoso A revela alguém que foi bem acompanhado e que está satisfeito com os bons resultados que tem obtido desde que aderiu o hábito da prática esportiva sendo acompanhada diariamente por um educador físico. Isso mostra que ele sabe e conhece o valor que um bom acompanhamento de um educador físico pode favorecer a qualidade de vida e o bem está do sujeito de maneira geral. Percebe-se com isso que as atividades desenvolvidas no município pesquisado são significativas e promovem a motivação e o interesse dos idosos em estarem se esforçando para se revitalizarem esportivamente dia após dia.

É muito bom chegar ao final do mês e perceber através dos nossos exames que as taxas estão todas controladas e que a prática esportiva, além de nos proporcionar momentos de descontração e prazer, também favorecem o nosso bem está e contribuem de maneira significativa para o nosso bem está físico e mental. (Idoso B,2017)

Percebe-se na fala do idoso B do que existe uma preocupação por parte dos mesmos em prestar conta para os médicos do quadro de saúde ao final de cada mês, principalmente das taxas de colesterol e diabetes, bem como da situação da pressão arterial. Para eles a prática de esporte vai bem além da diversão, é sinônimo de saúde e quando essas práticas são orientadas por um educador físico especializado na área o processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida surte efeitos bastante relevantes para a vida de todos os indivíduos envolvidos.

a atividade física regular é um dos segredos para manter-se saudável na terceira idade. São os idosos quem mais se beneficiam, de todos os grupos etários, com a prática de exercícios físicos, claro que feitos com cuidado e com apoio especializado. (Idoso D, 2017)

Para este idoso as práticas esportivas que são desenvolvidas no município de Castelo do Piauí com os idosos, são sinônimos de qualidade de vida. Pelo discurso adotado por eles no momento da aplicação dos questionários, foi possível perceber que eles têm convicção de que o exercício físico faz bem para o corpo e, também, para a cabeça. Ele resgata a autoestima, o prazer e a motivação. Além disso, ressaltam ainda que através da prática de uma atividade física, o idoso tem a possibilidade de melhorar a sua coordenação motora e reflexos, relaxar, estar em contato com outras pessoas, de recuperar a confiança em si mesmo e fortalecer o seu corpo, protegendo-se de possíveis acidentes aos quais pode ficar mais vulnerável com a idade, como uma queda.

Na quinta pergunta os idosos foram indagados sobre o amor a importância e o respeito pelos educadores físicos que os acompanham constantemente nas práticas educativas diárias. Em resposta todos relatam que amam a forma como são tratados e as metodologias de trabalho utilizada pelos profissionais de educação física e os acompanham. Os mesmos parabenizam publicamente a dedicação dos profissionais e dizem da grande importância que o trabalho dos mesmos tem para a vida de cada idoso e cada idosa que realiza atualmente essas práticas esportivas que são tão importantes para a vida de cada um deles.

Além dos questionamentos feitos a alguns idosos no município investigado, foi realizado também um questionário contendo cinco questões com os educadores físicos que estão a frente desses trabalhos. As respostas deles foram cruzadas com o que se observou no município e com as respostas dos idosos para que se

fizessem as devidas conclusões acerca do trabalho de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa no município de Castelo do Piauí. A primeira pergunta indagava sobre a concepção dos educadores físicos acerca da importância da educação física na 3ª idade tendo em vista o desenvolvimento do bem está e da saúde do idoso. Sobre isso, a educadora X afirma que:

A meu ver a Educação física é uma das práticas mais importantes para o bem está da saúde dos seres humanos e em especial na fase da 3ª idade pois nesse período, a atividade física ajuda a fortalecer os músculos, ajudando a caminhar melhor, previne doenças como osteoporose, depressão e diabetes. Além disso, previne e ajuda no combate de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, problemas no coração e pulmões, melhorando a força muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco. Além de reduzir o consumo de remédios porque melhora a sensação de bem-estar, reduzindo as dores, aumenta apetite, melhora o condicionamento físico geral, diminui o isolamento social porque aumenta a proximidade com outras pessoas, aumenta a autoestima, a confiança e aceitação da imagem que o idoso possui de si mesmo, trazendo mais bem-estar geral. Por essas e outras essa prática é tão importante. ( Educadora Física 1, 2017)

A fala da professora de Educação Física demonstra que ela é uma educadora com concepções muito modernas. É possível perceber que ela é consciente sobre a importância da prática da educação física para o bom desenvolvimento da saúde do idoso. Indubitavelmente, suas práticas de trabalho são reflexos do seu discurso e suas aulas promovem resultados significativos para seus alunos.

Ainda sobre a mesma indagação a outra profissional de Educação física do projeto afirma:

A educação física na terceira idade é muito importante pois o processo de envelhecimento, caracterizado por várias transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo. Assim como profissionais de Educação Física, atuantes na área da saúde, não devemos medir esforços na busca de um envelhecimento bem-sucedido, que pode ser caracterizado por um equilíbrio entre o envelhecimento biológico e psicológico. Por isso, devemos trabalhar no objetivo de obter um melhor estilo e qualidade de vida aos idosos, e em posse do conhecimento acerca das atividades físicas, inserir uma rotina de exercícios para essa população. . ( Educadora Física 2, 2017)

O terceiro educador físico também traz uma discussão bastante pertinente sobre essa temática o mesmo acredita que:

A prática de atividade física é um elemento valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para os idosos, pois é extremamente importante na manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas. Além disso, as atividades físicas funcionam como um desacelerador dos principais declínios ligados ao envelhecimento; com prática destas podemos melhorar a qualidade de vida dos idosos, uma vez que a prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. ( Educador Físico 3, 2017)

A segunda pergunta realizada questionava sobre os motivos que levavam os idosos a se interessarem pelas práticas esportivas propostas semanalmente pelos educadores físicos no município de Castelo do Piauí. Sobre isso uma das precursoras do projeto, a professora Y informa que:

Muitos deles começam a procurar e a praticar exercícios físicos por recomendação médica, outros por convite de amigos que já participam ou dos próprios educadores físicos que atuam como instrutores das atividades que são praticadas. Apesar de na grande maioria ser recomendado pelos médicos é importante lembrar que é o profissional de Educação Física que irá supervisionar essas atividades, buscando assim resultados na medicina junto aos exercícios físicos. É o profissional de Educação Física que irá ministrar as aulas de natação e hidroginástica, montar uma série na sala de musculação, impor um ritmo de uma caminhada ou corrida, então o profissional de Educação Física está acompanhando o dia a dia do paciente e o médico compara os resultados, podendo saber exatamente o nível de evolução de determinada pessoa.

O terceiro questionamento versava sobre a importância do trabalho de educação física ser desenvolvido por um profissional da área, em parceria com médicos de diferentes áreas e quais os quais os benefícios desse bom acompanhamento para a promoção da saúde do idoso. Nesse sentido, a educadora física Z relata:

O trabalho do educador físico deve ser executado único e exclusivamente por profissionais habilitados, no entanto, por ser um

trabalho que envolve múltiplas habilidades e fatores é importante que o mesmo seja desenvolvido em parceria com outros profissionais da área da saúde, principalmente no caso dos idosos. As pessoas acreditam que tendo o auxílio de um profissional de Educação Física, as coisas acontecerão de modo mais facilitado, tanto nos exercícios físicos, quanto nos hábitos alimentares e na vida saudável. No entanto, é válido ressaltar que o profissional irá auxiliar a pessoa da melhor forma possível, mas não irá impedir que uma lesão venha a acontecer, entretanto os riscos serão minimizados. No caso das doenças como hipertensão, doenças do coração, osteoporose, a situação se repete, os exercícios físicos auxiliarão para que o nível destas doenças se estabilize e melhore com o decorrer do tempo, mas o indivíduo deve também estar ciente dos esforços que deve fazer para que possa evoluir diante do quadro que se encontra. Por outro lado, quando esse acompanhamento é feito de maneira adequada os benefícios são notórios.

Ainda sobre este mesmo questionamento, outra das educadoras físicas do município de Castelo do Piauí afirma que:

Para que o trabalho do educador físico venha de fato a surtir os resultados esperados, é importante que além de trabalhar em parceria com profissionais da medicina ou de outros ramos da área da saúde, o profissional de Educação Física trabalha especificamente a melhora das valências físicas voltada para as atividades diárias comuns e usuais ao idoso. Da mesma forma, ao profissional de Educação Física é preciso ter como objetivo principal aperfeiçoar os programas de exercícios físicos para pessoas da terceira idade, considerando todos os aspectos que a idade inevitavelmente acarreta nesta população, adequando todos os fatores e variáveis possíveis. Através da prática corporal é possível dar nova oportunidade aos idosos, para que assim estes tenham novas perspectivas de vida, uma melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade. (*Educador Físico 3, 2017*)

Diante do discurso deste profissional da área de Educação física, pode-se constatar que os educadores físicos do município de Castelo do Piauí que trabalham com o público da terceira idade possui plena convicção do seu papel e sabem da importância de aliar a sua atuação de educador físico com a ajuda mútua de demais profissionais, uma vez que sua consciência profissional permite saber que os mesmos promovem a saúde das pessoas através da prática de atividades físicas, planejando, supervisionando e coordenando programas de atividades físicas, esportivas e recreativas, uma vez que, seu trabalho consiste em acompanhar e orientar as pessoas durante a prática de esportes ou exercícios físicos.

Dentro desse contexto, é importante frisar que o personal (professor de Educação Física) não pode prescrever ou “orientar” dietas, indicar e prescrever suplementos alimentares ou trabalhar com a reabilitação de lesões, a menos que tenha outra graduação como nutrição ou fisioterapia que o habilite. Por essa razão acham tão importante trabalhar em regime de parceria e colaboração com outros profissionais da área da saúde.

Em um quarto questionamento, perguntou-se a concepção dos educadores físicos em relação aos benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com pessoas idosas no município de Castelo do Piauí, e as contribuições do trabalho dos mesmos para o processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida desse público alvo.

Ambos foram unânimes em responder que acreditam bastante nos resultados do trabalho que veem desenvolvendo com os idosos do município e as contribuições do trabalho são imensas, uma vez que a participação do idoso em programas de exercício físico regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica.

Na quinta pergunta os educadores físicos foram questionados sobre o porquê da preocupação em se desenvolver um trabalho voltado para os idosos e qual a relevância desse trabalho para a vida dos envolvidos e para o bem está da saúde dos idosos do município de maneira geral.

As respostas foram unanimemente muito parecidas pois todos eles acreditam que a fase da 3ª idade é uma das fases mais importantes e especiais da vida do indivíduo e dentro desse contexto, reconhecem a importância da atividade física no processo de envelhecimento, onde acontece o desenvolvimento e manutenção da saúde dessa população.

Em meio a uma população que cresce mais e mais a cada dia, torna-se de grande valia e exigência, a proposta de um trabalho que venha a favorecer os benefícios da atividade física para que se possa oferecer e propiciar as possibilidades de um envelhecimento saudável, favorecendo o retardamento do processo inevitável do envelhecimento funcional, através da manutenção de um

estado suficientemente saudável, para que o idoso possa dispor de autonomia e independência.

Além disso, os educadores físicos do município pesquisado compreendem que as pessoas idosas, homens e mulheres, podem beneficiar-se de atividades físicas regulares. É importante salientar que a atividade física não precisa ser intensa para trazer benefícios à saúde. Significantes benefícios à saúde são obtidos com doses moderadas de atividade diária. Porém, mais benefícios podem ser derivados da atividade física regular se esta for de intensidade ou duração progressivamente crescente, respeitando as características individuais do idoso.

De acordo com o que foi observado nas práticas de trabalhos com idosos no município de Castelo do Piauí, com as respostas dos idosos e com as respostas de educadores físicos, que atuam no respectivo município, percebeu-se que há uma ligação muito grande entre o trabalho de todos que compõe aquele grupo. Esta boa articulação promove o sucesso do trabalho dos profissionais da educação física e favorecem de maneira significativa o bom acompanhamento do bem está e da saúde física e mental da pessoa idosa, tornando assim o referido município uma referência no trabalho voltado para as pessoas na fase de envelhecimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se configurou numa pesquisa bibliográfica e de campo que objetivou analisar os benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com pessoas idosas no município de Castelo do Piauí, e as contribuições do trabalho do Educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida desse público alvo.

Em consonância com a realização da pesquisa bibliográfica e das constatações na pesquisa de campo, foi possível tecer algumas considerações que foram importantes para verificar a importância da intervenção do Profissional de Educação Física no processo de favorecimento da saúde, bem está e qualidade de vida das pessoas que estão na 3ª idade.

É Importante salientar que nossas constatações estão em conformidade com vários autores pesquisados e com as informações repassadas pelos interlocutores durante a aplicação dos questionários.

Diante de tudo que foi estudado e descrito, entende-se a grande relevância da atuação do educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. A partir das leituras realizadas, da pesquisa de campo e dos discursos proferidos durante a aplicação dos questionários foi possível perceber a grande relevância da atuação do educador físico frente a este importantíssimo trabalho.

Constatou-se ainda que o envelhecimento populacional implica na necessidade de se dispor de maior número de profissionais preparados para lidar com a velhice e os idosos. Este estudo evidencia que o profissional do ramo da educação física é indispensável para a oferta e garantia de um bom acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa pois são inúmeros os benefícios que estes trazem para a vida das pessoas nessa faixa etária de idade.

Durante a realização da pesquisa foi possível evidenciar também que grande parte dos idosos sem aptidão por exercícios físicos, são pessoas viúvas, que tem dependência da hora de sair e chegar em casa, não tem uma boa escolaridade, são aposentados ou pensionistas, possui, uma ou mais doenças a muitos anos e usam um medicamento em especial regularmente.

Nos locais onde as atividades esportivas são desenvolvidas, são onde encontram-se idosos de diversas classes sociais. São realizadas diversas brincadeiras e quebradas as barreiras para o desempenho das atividades físicas que os professores e personal trainer evidenciam. As dificuldades encontradas como impasses para os exercícios físicos regulares são limitações física, pouca disposição, demasiado cuidado da família, alguns exercícios físicos inadequados que fazem com que o idoso acredite que não deve praticar.

Observou-se também alguns facilitadores para os idosos praticarem os exercícios físicos, dentre eles o bem estar na realização das atividades físicas, a comunicação entre os idosos e os colaboradores do Projeto, as vantagens ao corpo trazidas pelas atividades físicas, à adequação quanto ao horário e quantidade de exercícios físicos, companhia se exercitar e ter saúde. Mediante a pesquisa constatou-se que é necessária uma continuação das atividades físicas em outros municípios a exemplo de Castelo do Piauí, pois apesar desse brilhante trabalho que é desenvolvido com os idosos deste município, ainda temos em nível de Brasil uma carência muito grande de programas e projetos que se preocupem com a saúde e o bem está do idoso.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL**, Ministério Da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde. 2006.
- BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2010.
- BRODY, Jane E. **O livro de saúde The New York Times**: como sentir-se em forma, comer melhor e viver mais. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- CHANDLER, J. M. **Equilíbrio e quedas no idoso**: questões sobre a avaliação e o tratamento. In: GUCCIONE, A. A. (Org.). Fisioterapia geriátrica. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- FIGUEIREDO, Zenólia Cristina Campos (Organizadora), **Formação Profissional em Educação Física e o mundo do trabalho**. Vitória, ES: Gráfica da Faculdade Salesiana, 2005
- GUIMARÃES, M. N. G.; FARINATTI, P. T. V. **Análise descritiva de variáveis teoricamente associadas ao risco de quedas em mulheres idosas**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo, v. 11, n. 5 – set./out, 2005.
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA**. Síntese de indicadores sociais. Rio de Janeiro, 2004.
- KUNZ, Elenor et alii. **Novas Diretrizes curriculares para os cursos de graduação em Educação Física**: justificativa, preposições, argumentações. Revista do CBCE, vol 20(1), p.37-47, 1998.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**. Conceção gerontológica. 2. ed., Porto Alegre: Sulina, 2009.
- MAZO, G. Z. **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos**. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 11, n. 6, nov./dez. 2007.
- MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.
- NEIRA, M. G. **Educação Física**: desenvolvendo competências. São Paulo: Phorte, 2006
- NOZAKI, Hajime Takeuchi. **Educação física e reordenamento no mundo do trabalho**: mediações da regulamentação da profissão. Tese de doutorado. Niterói, RJ: UFF, 2004
- NOVAIS, F. V.; et al. **Influência De Um Programa De Exercícios Físico E Recreativos Na Auto-Percepção Do Desempenho Em Atividades De Vida Diária De Idosos**.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física. Campinas: Papyrus, 1998

RASO, V. **Envelhecimento saudável** – manual de exercícios com pesos. São Paulo: San Designer, 1. ed., p. 31-59, 2007.

TAFFAREL, C. N. Z; LACKS, S. **Diretrizes curriculares:** proposições superadoras para a formação humana. In: FIGUEIREDO, Z. C. C. (org). Formação profissional em educação física e mundo do trabalho. Vitória, ES: Gráfica da Faculdade Salesiana, 2005, p. 89-109.

TAFFAREL, C. N. Z; SANTOS JÚNIOR, C. de L. Nexos e determinações entre formação de professores de educação física e diretrizes curriculares: competências para quê? IN: FIGUEIREDO, Z. C. C. Formação profissional em educação física e mundo do trabalho. Vitória, ES: Gráfica da Faculdade Salesiana, 2005, p. 111-136.

TOJAL, João Batista. **Formação de profissionais de educação física e esportes na América latina.** Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.7, jul./dez. 2005b.

## APÊNDICE 01

### QUESTIONÁRIO FEITO COM OS IDOSOS

- 1- Quantas vezes você já teve algum problema de saúde em decorrência da falta de atividade física e de um bom acompanhamento de um educador físico durante sua trajetória de vida?
- 2- Você acredita que o trabalho desenvolvido pelos educadores físicos favorece o bom acompanhamento e a qualidade de vida dos idosos?
- 3- Em sua opinião, qual a importância da prática de atividades físicas na 3ª idade? Trazendo para o contexto local, você acredita que o trabalho desenvolvido pelos educadores físicos do município de Castelo do Piauí, está de fato favorecendo o bem estar físico e mental de vocês idosos?
- 4- Como você se sente quando vai ao médico e recebe a notícia que está com um quadro de saúde estável graças às práticas de atividades físicas que vivenciam diariamente?
- 5- Qual a concepção e o sentimento de vocês idosos em relação ao amor, importância e o respeito que sentem, pelos educadores físicos que os acompanham constantemente nas práticas educativas diárias aqui neste município?

## APÊNDICE 02

### QUESTIONÁRIO FEITO COM OS EDUCADORES FÍSICOS

- 1- Qual a sua concepção acerca da importância da Educação física na 3ª idade tendo em vista o desenvolvimento do bem está e da saúde do idoso?
- 2- Quais os principais os motivos que levam os idosos a se interessarem pelas práticas esportivas propostas semanalmente pelos educadores físicos no município de Castelo do Piauí?
- 3- Na sua concepção, qual a importância do trabalho de educação física ser desenvolvido por um profissional da área de Educação física , em parceria com médicos de diferentes áreas e quais os benefícios desse bom acompanhamento para a promoção da saúde do idoso?
- 4- Qual a sua concepção em relação aos benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com as pessoas idosas no município de Castelo do Piauí, e quais as contribuições desse trabalho para o processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida desse público alvo?
- 5- No seu ponto de vista, qual a razão de se ter essa preocupação em se desenvolver um trabalho voltado para os idosos e qual a relevância desse trabalho para a vida dos envolvidos e para o bem está da saúde dos munícipes de maneira geral ?