

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

ELOISA DA SILVA MESQUITA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA
IDADE:** percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí
dos benefícios da atividade física

CASTELO DO PIAUÍ – PI

2018

Eloisa da Silva Mesquita

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA
IDADE:** percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí
dos benefícios da atividade física

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura Plena do Curso de Educação Física, sob orientação do Profº Antonio Dinamarco da Cruz Vieira.

CASTELO DO PIAUÍ – PI

2018

Ficha catalográfica

Eloisa da Silva Mesquita. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí dos benefícios da atividade física. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade do Médio Parnaíba- FAMEP. Páginas 37

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

Prof. Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira 1.

Educação Física. Terceira Idade. Atividade física.

Eloisa da Silva Mesquita

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA
IDADE:** percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí
dos benefícios da atividade física

Monografia apresentado á Faculdade do Médio
Parnaíba - FAMEP, como requisito para obtenção do
titulo em Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Professor Orientador: Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira.

Professor (a) Examinador (a) 1: Gildete Alves Soares

Professor (a) Examinador (a) 2: Lucineide Rodrigues Vieira

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	05
1 BREVE HISTÓRICO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA.....	07
1.1 A importância da atividade física na terceira idade.....	08
1.2 Atividade física adequada para terceira idade	10
2 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE	13
2.1 Sugestões práticas de atividades físicas para terceira idade	14
3. PERCEPÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DA CIDADE DE CASTELO DO PIAUÍ	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICE	

INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo de forma importante no mundo e o que parecia ser um problema dos países desenvolvidos vem se reproduzindo nos países mais pobres. Nesta perspectiva, este trabalho busca uma reflexão sobre a importância da atividade física na terceira idade, mediante a percepção dos idosos da cidade de Castelo do Piauí sobre os benefícios da atividade física.

Este se justifica quando se entende que a atividade física mostra maneiras de conceder que as pessoas idosas tenham mais saúde e se tornem mais livres. Portanto, é necessário que programas de exercícios sejam realizados com segurança, habitualmente precedido de um teste ergométrico com protocolo individualizado, com programas de atividades apresentando períodos de aquecimento e relaxamento mais longos e graduais.

Assim, os benefícios são evidentes tanto na habilidade física quanto na esfera psicológica, levando essa população a maior integração na sociedade. Nesta concepção a problemática deste estudo se norteia a partir das seguintes indagações: Qual a relevância da atividade física para a terceira idade? Que percepção os idosos da cidade de Castelo do Piauí tem sobre a atividade física em sua vida? Quais os benefícios físicos resultantes da prática regular da atividade física na percepção da Terceira Idade?

Para contestar esses questionamentos, traça-se o seguinte o objetivo geral: Investigar os benefícios físicos resultantes da prática regular da atividade física na percepção dos praticantes da Terceira Idade, da cidade de Castelo do Piauí. Para responder as indagações ora citadas, propõem-se os seguintes objetivos específicos: verificar se a prática de exercício físico melhora a força; identificar se a prática de atividade física melhora o equilíbrio dos idosos; descrever os benefícios das práticas de atividades físicas para a vida dos idosos.

A metodologia aplicada parte de revisão de literatura, com aportes que fundamentam a temática em estudos, tais como: Lima (2002); Caetano (2006); Borges e Moreira (2009); Guiselini (2013), dentre outros. Aplica-se também pesquisa de campo, por isso trata-se de estudo descritivo, com abordagem quantitativo-qualitativa, desenvolvido com a participação de idosos do Programa Vida saudável da cidade de castelo do Piauí. Para Brüggemann e Parpinelli (2008), a combinação dos métodos quantitativo e qualitativo contribui para aumentar o conhecimento sobre

determinado tema, alcançar os objetivos traçados, observar e compreender a realidade estudada.

Por se tratar de um estudo de campo, utiliza-se uma variante de instrumentos para a coleta de dados, como: observação direta aos idosos nas atividades físicas, questionário e entrevista semiestrutura. Busca-se no questionário e entrevista verificar a participação dos idosos nas atividades física os quais fazem parte do Programa Vida Saudável, na cidade de Castelo do Piauí, nestes pretende-se identificar a percepção dos idosos a respeito dos benefícios da prática da atividade física em suas vidas. Triviños (1987, p. 146) entende que a entrevista semiestruturada tem característica de questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa.

Nesta perspectiva, este trabalho conta com uma amostragem de 20 (vinte) idosos da cidade de Castelo do Piauí-Pi, que participam do Programa Vida Saudáveis, com faixa etária entre 60 a 80 anos de ambos os gêneros, os mesmos realizam atividades físicas regulares em dois dias da semana. Com essa amostragem, tenciona-se investigar os benefícios e a importância da atividade física, na percepção dos praticantes resultantes de prática regular na terceira idade. Os critérios para a seleção foi a acessibilidades aos idosos e conhecer a importância do Programa Vida Saudável na vida dos idosos da cidade de Castelo do Piauí-Pi.

Este trabalho está estrutura em três capítulos, No primeiro capítulo discorre sobre o breve histórico sobre atividade física para a vida humana. No segundo capítulo faz-se uma abordagem sobre a importância da atividade física na terceira idade, demonstrando as atividades físicas adequadas para esta idade. Já no terceiro capítulo fala-se dos benefícios do exercício físico na terceira idade. Finalizam-se os capítulos descrevendo a percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí dos benefícios da atividade física.

Enfim, nas considerações finais, demonstram-se os resultados convincentes deste estudo, resultante da investigação constatando a importância e os benefícios que a prática da atividade física trás para a qualidade de vida dos idosos.

1. BREVE HISTÓRICO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

Nas últimas décadas vêm-se observando nos países desenvolvidos grandes modificações na pirâmide de crescimento populacional, com aumento mais intenso das populações mais velhas. Esse fato vem-se tornando realidade também nos países em desenvolvimento, cuja falta de estrutura não permite tratamento adequado desse grupo.

Considera-se como atividade física o conjunto de ações que o indivíduo faz envolvendo gasto energético e alterações orgânicas maiores que os níveis observados em repouso. Para Bouchard e Shephard (1994), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte num aumento do gasto das reservas energéticas, o que inclui as atividades físicas de lazer, a ginástica, o esporte, as tarefas da vida diária, entre outras.

Segundo Lima (2002) conceitua a habilidade física como a eficácia funcional de uma pessoa de exercer uma determinada atividade. Essa capacidade, às vezes pode comprometer a autonomia do idoso de efetuar as atividades cotidianas e, facultando limitações ao mesmo. A prática regular de atividade física é considerada a base essencial para a conservação da saúde e da qualidade de vida, contendo efeitos do envelhecimento e, auxiliando o idoso a manter em bom padrão sua aptidão física e capacidade funcional.

Segundo Nahas e Garcia (2010), existem relatos milenares de curiosos e pensadores Chineses, Indianos, Gregos, entre outros, acerca da relação entre a prática de exercícios e diversas doenças, e que podem ser sintetizadas na afirmação atribuída a Hipócrates de que “[...] as partes corporais que são habitualmente utilizadas tendem a se fortalecer, enquanto aquelas menos usadas ficam mais fracas e predispostas a doenças”.

Ainda, conforme Nahas e Garcia, (2010, p. 137) nos anos “50 e 60, além do interesse da medicina nos fatores associados à crescente incidência de doenças cardíacas em países industrializados”, havia na Educação Física um interesse particular na aptidão física relacionada ao desempenho motor, fosse para a competição esportiva ou a preparação militar de jovens.

A observação cuidadosa do ser humano, de suas atividades diárias e do ambiente em que vivia era a fonte principal do conhecimento - repassado de geração para geração principalmente por via oral ou em frágeis manuscritos.

Atualmente a Educação Física tem se preocupado com a qualidade de vida da população em geral, e, de acordo com Noce, et al (2009), entre os aspectos que propiciam a qualidade de vida está a prática de atividade física. Neste sentido, a Educação Física tem o relevante papel de promover e desenvolver nos indivíduos o hábito de praticar alguma atividade física.

Para Guiselini (2004), a qualidade de vida e a saúde estão diretamente ligadas ao gerenciamento dos hábitos diários, ou seja, ao estilo de vida do indivíduo. Além disso, as doenças associadas ao sedentarismo, mesmo que se manifestem, em sua maioria, na vida adulta, têm seu início na infância e na adolescência (HALLAL et al., 2006), tornando-se uma aliada na obtenção de um estilo de vida saudável.

Atividade é conceituada por McArdle, Katch e Katch (1998, p. 605) como “qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia”. A prática de atividade física e, principalmente, o estímulo para a prática deve transformar-se em prioridade na área de Educação Física. As crianças e adolescentes encontram-se, em sua maioria, na escola, onde a Educação Física tem sua relevância na educação e formação de indivíduos conscientes da importância de adquirir hábitos saudáveis e de praticar atividades físicas regularmente, a fim de adquirir um estilo de vida mais saudável e, por consequência, melhorar a qualidade de vida e a saúde.

1.1 A importância da atividade física na terceira idade

O sedentarismo é uma prática considerada tão maléfica e prejudicial quanto qualquer outra doença. Ainda assim, o sedentário tem maior propensão a outras doenças e distúrbios tais como diabetes e hipertensão. A prática da atividade física, além de ir de encontro ao sedentarismo, melhora o nível de aptidão física e pode controlar e até mesmo evitar algumas doenças ou sintomas delas.

Em outras palavras, os exercícios regulares aumentam a longevidade do indivíduo e retardam os efeitos do envelhecimento, melhorando sua energia, disposição e, conseqüentemente, sua saúde como um todo, além de contribuir de maneira positiva ao seu nível intelectual, raciocínio e convívio social, resultando numa maior qualidade de vida.

As atividades físicas, sem dúvida alguma proporcionam uma alta qualidade de vida. Praticar exercícios regularmente ajuda a manter uma boa saúde mental e corporal, em qualquer idade. No entanto, o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros, tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: “estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros”. (CAETANO, 2006, p.25). Não obstante, semelhante processo ocorre de maneiras diferentes para os indivíduos.

As atividades físicas são benéficas para todo o organismo, a começar pela importantíssima função de fortalecer os ossos, articulações e músculos, proporcionando mais resistência, flexibilidade, equilíbrio corporal, agilidade, e principalmente, um bom condicionamento físico, melhorando as condições de funcionamento do sistema cardiorrespiratório.

Os exercícios físicos são importantes também para cuidar da ansiedade, depressão, autoestima e até para o tratamento de abstinência de drogas. Realizar essas atividades é uma alternativa saudável para que o corpo e a mente elimine aos poucos a necessidade de determinada substância.

A qualidade de vida é muito maior quando se tem o hábito de praticar exercícios, pois aumenta a disposição, a facilidade para certas coisas, melhora o sono, a alimentação, o humor, o aspecto da pele, ajuda na superação de limites, na vida sexual, entre outros milhares de benefícios.

A programação da atividade física no idoso não é muito diferente da preconizada para indivíduos mais jovens. Apenas alguns cuidados especiais devem ser tomados caso haja alguma restrição, que pode estar relacionada às modificações progressivas da idade ou a patologias das mais diversas (cardiovasculares, osteoarticulares, outras). Com isso, indivíduos nessa faixa etária inicialmente devem ser submetidos a um questionário, cujo objetivo é saber: se apresentam algum tipo de sintoma clínico ou patologia que possa interferir ou colocá-los em risco durante o exercício, quais são os fatores de risco para doença coronária, qual o tipo e intensidade de exercício que desejam realizar. Essas perguntas devem ser complementadas com uma revisão dos sistemas e, principalmente, nos indivíduos com doença cardiovascular, do perfil psicológico.

Em seguida, devem ser submetidos a um exame clínico e a uma série de exames complementares, que varia de acordo com o paciente e a rotina do serviço. É importante ressaltar que a promoção da saúde não ocorre de forma isolada

somente com exercícios físicos. Cada vez mais se valoriza uma mudança de hábitos, como emagrecimento, controle das dislipidemias e do diabetes melito, diminuição do estresse, entre outros. Daí, a importância de muitos dos exames complementares, que nos permitem programar os exercícios com maior segurança em determinados pacientes com doença, bem como, em idosos saudáveis, realizar um investimento na prevenção de forma mais global.

Teste ergométrico (TE) – O TE é um exame barato, de baixo risco e muito útil na avaliação inicial e progressiva do grupo de idosos que já praticam ou desejam iniciar suas atividades físicas. Esse exame tem por objetivo: estratificação de risco para doença coronária; prescrição de exercícios; determinação da capacidade física inicial; comparação com reavaliações após período de atividade física; modificação dessa prescrição no caso de alteração do quadro clínico ou por mudança na medicação que possa interferir de maneira importante na frequência cardíaca ou por parâmetros hemodinâmicos.

Segundo o American College of Sports Medicine, (1995), todos os idosos, sejam saudáveis ou não, que forem submetidos a exercícios vigorosos devem realizar um teste ergométrico prévio.

Quanto ao equipamento, normalmente não existem problemas maiores com a realização do TE em esteira rolante. Em nossa experiência a vantagem da esteira rolante é o fato de ser mais fisiológica e permitir alcançar maiores frequências cardíacas e cargas no pico do esforço. Em um grupo específico de pacientes, composto por idosos com dificuldade importante de equilíbrio, problemas de deambulação relacionados a enfermidades osteoarticulares, ou insegurança pode haver maior adaptação à bicicleta ergométrica. Essa insegurança é mais observada em pacientes do sexo feminino que, por medo de queda na esteira, se agarram de forma intensa às braçadeiras, prejudicando a qualidade do exame, ou simplesmente se negam a andar na esteira. Nesses casos a bicicleta dá-nos maior tranquilidade na realização do TE.

1.2 Atividade física adequada para terceira idade

A despeito do processo do envelhecimento o corpo humano passa por diversas transformações como a perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação. Estas alterações fazem parte do

processo natural do envelhecimento, mas podem ser amenizadas através da prática regular de exercício físico.

Segundo Mazo et al (2004) a atividade física proporciona mudanças no estilo de vida dos idosos, pois evita uma vida inativa ou sedentária e o aparecimento de doenças características da terceira idade. Já Batista et al (2003) define a atividade física da seguinte forma:

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou de performance desportiva. (BATISTA et al, 2003, p.2).

Nesse seguimento, incontáveis pesquisas mostram os benefícios relacionados à prática de exercício físico para terceira idade. Borges e Moreira (2009) definem, apontam e classificam atividades para o entendimento da relevância no cotidiano dos idosos, as quais com estas atividades diárias, o idoso passa a sofrer ao executar devido o processo de envelhecimento.

As atividades da vida diária (AVDs) são as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si, tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer, passar da cama para a cadeira, mover-se na cama e ter continências urinária e fecal. As e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs) são as habilidades do idoso para administrar o ambiente em que vive e inclui as seguintes ações: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte. (BORGES E MOREIRA, 2009.p. 2).

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

Contudo, a atividade física corrabora de maneira fundamental para a manutenção da independência e se constituem em um dos mais importantes fatores de qualidade de vida na terceira idade. E, portanto apresenta-se como uma aliada ao idoso:

O exercício físico aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar

sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade. (BORGES E MOREIRA, 2009.p. 2).

Como se observa, a prática regular de exercício físico propicia uma colaboração na manutenção de boas qualidades de liberdade para o desempenho nas atividades de vida diárias e atividades instrumentais da vida diária em idosos. Com isso, essas atividades são consideradas um importante ingrediente de um estilo de vida saudável, devido a sua agregação a diversos benefícios para a saúde do idoso, surgindo como uma maneira de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes.

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

A atividade física é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade. Ela se torna ainda mais importante para os idosos por conta das transformações sofridas pelo corpo, que podem ser amenizadas, ou mesmo recuperadas, através da prática dela. A atividade física deve ser assistida por um profissional da educação física, pois ele poderá direcionar o treinamento melhorando o que precisa ser melhorado, sem prejudicar o indivíduo ou trazendo novas lesões.

2. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Não se discutem mais os benefícios da atividade física nesse grupo etário, sejam saudáveis ou com patologia. O que devemos ter em mente é a maneira mais adequada para orientarmos esses exercícios, para que não ocorram efeitos deletérios em detrimento de esforço acima da capacidade de cada idoso.

Segundo (GUISELINI, 2013, p. 56), referindo ao exercício na terceira idade, o mesmo aponta que:

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

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

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

Apesar do envelhecimento ser um fenômeno natural, irreversível, e geneticamente determinado, a atividade física regular traz grandes benefícios que melhoram a qualidade de vida nessa época da vida. Segundo Douglas (1999) os principais benefícios são:

- I. Antropométricos e neuromuscular: diminuição da gordura corporal e aumento da massa muscular, força muscular, flexibilidade e densidade óssea;
- II. Metabólicos: aumento do volume sistólico, ventilação pulmonar, consumo máximo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial e melhora do perfil lipídico;
- III. Psicossociais: melhora da autoestima, autoconceito, imagem corporal e diminuição do stress, ansiedade, insônia, consumo de medicamentos é melhora das funções cognitivas e da socialização. Além desses efeitos estão associados também ao controle e prevenção de doenças crônicas degenerativas como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, doenças respiratórias, osteoporose, distúrbios mentais e a manutenção da independência funcional do indivíduo e aumento da longevidade.

Os benefícios trazidos pela atividade física fazem com que o idoso possa ter uma vida menos restrita, com facilidade de locomoção, melhora para a alimentação, etc.

Consideram-se os principais benefícios físicos, como a melhoria da força muscular e da flexibilidade; manutenção do peso, a partir da diminuição do risco de lesões musculares; melhora do condicionamento cardíaco e respiratório, que conseqüentemente diminui o risco de doenças do coração como hipertensão e infartos; melhora do controle do diabetes, da coordenação motora e do equilíbrio, diminuindo consideravelmente o risco de quedas e da autoestima, do bem-estar social, diminuindo o risco de aparecimento da depressão e da ansiedade.

2.1 Sugestões práticas de atividades físicas para terceira idade

Mesmo com os atuais ganhos para a população idosa, como o Estatuto do Idoso ou a Universidade da Terceira Idade, ainda assim é preciso oferecer lhe subsídios para que tenha uma boa qualidade de vida.

Para Bittencout (1986, p.14):

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

Conta-se na percepção do autor, que a prática do exercício tem influência na qualidade de vida do idoso, trazendo inúmeros benefícios ao mesmo, mas que sua

realização deve ser feita de modo cauteloso e planejado. Ressaltando que tal prática deve ser associada a hábitos saudáveis e, uma dieta balanceada e equilibrada, pode retardar os declínios ocorridos com o envelhecimento.

Com esse questionamento, considera-se que a qualidade de vida está relacionada à condição do idoso para conseguir realizar os esforços da vida diária. Assim, o sedentarismo, a falta de exercícios físico presente nos idosos, leva à diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, comprometendo as condições físicas dos idosos de realizarem tais tarefas. Acredita-se, que os idosos precisam estar atentos e se preocuparem mais com a maneira com que estão envelhecendo, é necessário manter condições físicas consideráveis, conscientizar-se que a velhice deve ser vivida com qualidade, que pode ser obtida dentro um dos fatores com a prática de exercícios físicos.

Segundo Matsudo (2000, p.20) afirma que “o aumento da expectativa de vida proporciona às pessoas um maior período de tempo para sintetizar e culminar a realização de seus projetos de vida”, entretanto para que isso ocorra, é necessário que a velhice seja vivida com qualidade.

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

Santarém (2000, p 49), discorre que:

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

Consideravelmente, os benefícios físicos adquiridos pela prática de exercício físico, podem ser evidenciados a partir do aumento de força muscular; equilíbrio, coordenação motora, maior estabilidade, entre outros. Esses aspectos contribuem para a capacidade funcional que o idoso tem para realizar as atividades do cotidiano, tornando-os mais independentes e, conseqüentemente melhorando a execução das tarefas cotidiano do idoso.

As atividades físicas compostas por exercícios bem planejados, feitos de maneira repetitiva, cotidiana e intencional são responsáveis pelos maiores e melhores resultados para quem os pratica, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o e a redução de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão. Isso se dá pela liberação de hormônios que acontecem no momento da atividade.

A prática de atividade física trará maior equilíbrio para as perdas da resistência, e força muscular para as atividades diárias, visando maior autonomia do indivíduo e fortalecendo-o para possíveis acidentes comuns nessa faixa etária como quedas.

Exercícios físicos regulares e bem orientados pelo profissional da Educação Física são primordiais para qual boa qualidade de vida para o idoso, reduzindo a chance de vários problemas, entre eles do coração, e mesmo outras patologias.

A atividade física é responsável por uma melhor função do organismo idoso, levantando-se as seguintes considerações: o passar do tempo modifica o desempenho corporal, mas a prática regular de atividades físicas inibe a acentuação da alteração, garantindo maior qualidade na saúde para a pessoa. Além disso, contribui para a recuperação de algumas funções orgânicas e fisiológicas.

Mesmo não sendo adepto a exercícios físicos, o idoso tem uma gama grande de opções para escolher, direcionando para o que mais gosta, seja ela hidroginástica, dança, caminhada, etc., afinal, o importante, é o mexer-se.

Para o idoso, as atividades que melhorem a flexibilidade, força muscular e que melhorem a atividade cardiopulmonar são essenciais. Três tipos de exercícios são especialmente importantes para pessoas idosas: aqueles que melhoram a flexibilidade, aqueles que melhoram a força muscular e aquele que aprimoram a capacidade cardiopulmonar.

Os exercícios para a melhora da flexibilidade devem acontecer após uma atividade leve, como uma caminhada, para o aquecimento dos tecidos moles. O benefício máximo do alongamento somente é obtido após manter o alongamento por 30 segundos. Contudo, esse tempo deverá ser menor para os pacientes que ainda não estão adaptados aos exercícios de alongamento.

Os exercícios para o fortalecimento podem ser isométricos – aqueles que provocam contrações independentes da movimentação do corpo – ou isotônicos – controle da contração e extensão do músculo. Para o primeiro, uma parte do corpo

permanece fixa em uma posição e o paciente faz a contração do músculo sem qualquer movimento de articulações.

Este tipo de exercício deve ser sempre realizado por músculos que movimentam uma articulação dolorida, para assim a contração poder fortalecer o músculo sem causar um estresse mecânico adicional à articulação. Para o segundo caso, isotônicos, o paciente move uma parte do corpo com um movimento em forma de arco. Tal movimento resultará no fortalecimento muscular de cada extensão diferente do músculo, desde que esteja presente uma resistência suficiente em cada ponto do arco (BANDY, 2003).

A atividade aeróbica – que colabora com a atividade cardiopulmonar – deve fazer parte de um programa amplo de exercícios que traga meios suficientes para aumentar a frequência cardíaca do paciente fora do repouso para 10 a 20 batidas para o mais descondicionado e mais além 26 para os mais condicionados, com duração de 20 a 30 minutos, numa frequência de três a quatro vezes por semana.

3. PERCEPÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DA CIDADE DE CASTELO DO PIAUÍ

A cidade de Castelo do Piauí se estende por 2 035,2 km² e conta com 19.142 habitantes no último censo. A densidade demográfica é de 9 habitantes por km² no território do município. Castelo do Piauí situa a 88 km a Sul-Leste de Campo Maior a maior cidade nos arredores.

Castelo do Piauí foi fundado em 12 de setembro de 1762 (255 anos), no Centro-Norte Piauiense. Os Municípios limítrofes são: São Miguel do Tapuio, São João da Serra, Juazeiro do Piauí, Buriti dos Montes, Novo Santo Antônio e Sigefredo Pacheco. Distante da capital Teresina de 184 km. Possui uma área de 2.063,960 km². Hidrografia - O Rio Poti, separa o município de Castelo do Piauí ao Município de São Miguel do Tapuio. Existe ainda o Rio Cais, que é um rio não perene, que deságua no Rio Poti.

O território de Castelo do Piauí, antigo Rancho dos Patos, pertenceu à freguesia de Santo Antonio do Surubim, hoje cidade de Campo Maior. Foi elevada a condição de freguesia com o nome de Nossa Senhora do Desterro em 27 de novembro de 1742, através de uma visita efetuada pelo Bispo do Maranhão, D. Manuel da Cruz.

Os princípios da história de Castelo do Piauí remontou a época do Brasil holandês (1630-1654) o oficial Elias Herckman, fora enviado pelo príncipe Mauricio de Nassau (1604-1679) para explorar minérios no Piauí, chegando a alcançar o poço dos enjeitados, no rio Poty, em 1641.

Em 1956 o município contava com a fábrica de aguardente de cana a Mangueira que no início era toda de forma artesanal, atualmente toda sua produção é industrializada, com isso gerou uma boa oferta de empregos.

Depois da instalação das atividades industriais o município começou a se desenvolver, outras indústrias se instalaram e outras fábricas de aguardente de cana se juntaram a Mangueira como: Mineirinha, Beija-flor que fabrica também a Castelense, Chave de Prata e Xodoxinha. E a partir de 1998 instalou-se aqui a empresa ECB Rochas Ornamentais do Brasil Ltda., mineradora de capital multinacional que opera na extração do quartzito para a construção civil.

Com o desenvolver da atividade industrial o município, passou a arrecadar mais impostos e isso fez com que a economia de aquecesse, proporcionando mais investimentos em urbanização e programas sociais.

Com o desenvolvimento da atividade industrial se desenvolveu também o comércio, visto que o município conta hoje com muitas lojas de eletrodomésticos, casas de material de construção, etc. Foram instaladas agências bancárias, casa lotérica e agência dos correios, fruto do capital gerado por algumas indústrias do município.

Atualmente a cidade de Castelo do Piauí conta com vários clubes para festas, praças, ruas pavimentadas, restaurantes, além de um ginásio poliesportivo, que funciona como centro de cultura e lazer.

Nesta perspectiva, Castelo do Piauí vem desenvolvendo diversas atividades e dentro delas abarca atividades voltadas para a Terceira Idade. Assim, a Coordenadoria do Programa mais Vida com Cidadania promoveu um evento festivo, inédito no Piauí, e na cidade foi realizado no período do Canyon Fest, em Castelo do Piauí. A diferença é que foi voltado aos idosos com a finalidade de levantar a autoestima. Dessa forma, também chamou atenção dos idosos para que saibam que a coordenadoria existe para suprir as necessidades deles.

Portanto, a Coordenadoria do Programa Mais Vida com Cidadania para o Idoso foi criada com o objetivo de promover políticas que assegurem os direitos sociais e amplo amparo legal ao idoso e que estabeleça as condições para promover a integração, autonomia e participação efetiva na sociedade. Também tem como dever executar ações integradas, em articulação com outros órgãos públicos e com a sociedade civil, visando à segurança e qualidade de vida do idoso.

Assim, Castelo do Piauí busca promover atividades físicas com a participação da terceira idade com o intuito de identificar, propor, promover e estruturar ações, atividades e espaços públicos que permitam levar ao idoso acesso à educação tecnológica, lazer, atividades físicas, cultura, esportes, informação e o bem-estar geral em parceria com esta coordenadoria. Com isso, a administração política busca recuperar coberturas de academias de saúde e centro de convivências para idosos, de forma que resultem na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

A CAPS realizou Circuito Cultural em Castelo do Piauí em 2017, com uma programação que contou com atividade laboral e passeios turísticos com os beneficiados do programa.

O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Castelo do Piauí desenvolve ações, como: Circuito Cultural, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher. A programação promove atividade laboral e passeios turísticos com os beneficiados do programa e, em especial os idosos da cidade. De acordo com a coordenadora do CAPS, o Circuito Cultural centralizou os pontos culturais e históricos do município e destacou sobre ações de inclusão social envolvendo o CAPS. O passeio teve como objetivo intensificar a inclusão social das diversas classes castelenses.

O passeio iniciou no Portal da Cidade, apresentando uma breve história do local. Em parceria com Núcleo de Apoio à Saúde da Família, executando em seguida atividade laboral. A atividade foi direcionada para todas as faixas etárias. Além de melhorar o desempenho cardiorrespiratório, melhora a coordenação motora. Um dos principais objetivos é estimular a socialização entre os grupos, diversificando sempre o desempenho das atividades.

Percebe-se que a cidade de Castelo do Piauí, busca incentivar a classe da terceira idade a praticar atividades físicas em prol da qualidade de vida saudável. , Nesse sentido, o Grupo Social Dance Fitness iniciou atividades com aulas de zumba e aeróbica, com a participação, principalmente de idosos e, de pessoas de todas as idades que estiveram presentes no retorno as atividades, desde crianças a idosos. O Grupo Social Dance Fitness, em Castelo do Piauí, com esse projeto busca promover a saúde através da realização de aulas de zumba e aeróbica. O projeto foi criado no dia 25/08//2017. Nesse ano de 2018, o grupo juntamente com gestão atual tem o intuito de expandir o projeto para a zona rural de Castelo do Piauí para melhorar a qualidade de vida dos moradores.

Com essa atividade uma idosa declara que: *“Eu participei das aulas de zumba e não vou faltar mais nenhuma. O professor é ótimo, respeita nossos limites, e eu fiz minha atividade física de uma maneira bem mais divertida”*, destacou a aposentada de 62 anos, Maria.

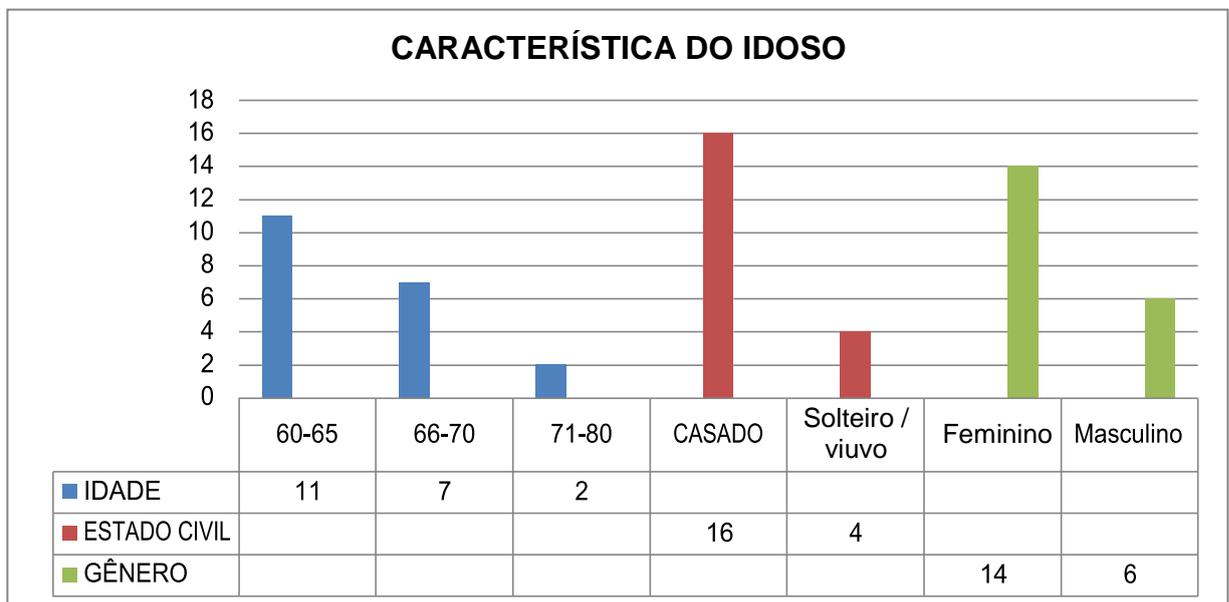
Partindo desse principio, este estudo apresenta abaixo os resultados dos questionamentos e objetivos traçados ao longo deste, que visa investigar os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico na Terceira Idade, na percepção dos praticantes da cidade de Castelo do Piauí.

A análise aborda os resultados de uma amostragem de 20 (vinte) idosos de um Grupo da Terceira Idade da cidade de castelo do Piauí-Pi, que participaram deste estudo, com faixa etária entre 60 a 80 anos de ambos os gêneros, que

realizam atividades Físicas regulares em dois dias da semana, durante o período de uma hora. Foram aplicados questionários e entrevistas com os vinte participantes idosos, os quais todos retornaram respondidos.

Inicialmente, o questionário aborda sobre os dados pessoais dos idosos. Os resultados adquiridos foram os seguintes, com relação à faixa etária, gênero e estado civil. De acordo com o Gráfico 1, a idade dos idosos varia entre 60 a 72 anos. A maioria é casada e a classe feminina é mais atuante na atividade física.

GRÁFICO 1 – Características do Idoso



Fonte: Dados da pesquisa, Castelo do Piauí, 2018.

Os 20 (vinte) idosos participantes que frequentam o Programa Vida saudável da cidade de Castelo do Piauí, estão ativos nas atividades físicas na academia pública do município, nas terças e quintas-feiras, cadastradas, acompanhadas, com prevalência na faixa etária entre 60 e 80 anos de idade, que de acordo com os dados do questionário a renda familiar em sua maioria é de 1 a 2 salários mínimos, quatro tem Ensino Fundamental incompleto, onze com Ensino Fundamental completo três tem Ensino Médio Completo e dois possui Ensino Superior. Como se observe a escolaridade dos idosos consta uma variação de ensino, o que propicia abertura para a importância da atividade física para a qualidade de vida deles.

Em relação à indagação direcionada aos problemas de saúde os idosos foram enfáticos ao responderem que, sim eles têm problemas de saúdes, dentre elas

foram citadas pelos participantes que em sua maioria são Hipertensão, alguns tem problema de Coluna, a minoria tem Diabetes Mellitus, dentre outros problemas de saúde. Matsudo, Matsudo e Neto (2001) encontraram em seus estudos motivos iguais que levaram os idosos a praticarem alguma atividade física.

A serem questionados sobre praticarem atividade física, todos responderam sim, que é fundamental e essencial para a saúde deles. Onze dos idosos responderam que praticam atividade física por indicação médica, outros com o intuito de reduzir o estresse, os demais por gostar de se movimentar e porque é prazeroso, se sentem bem consigo mesmo, para melhorar a qualidade de vida, assim como combater o sedentarismo e porque faz bem a saúde deles.

Para isso, Camboim; Nóbrega; Davim et al. (2017) diz que a atividade física desempenha papel importante na qualidade de vida estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem estar.

Ainda para os autores acima supracitados, a prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças.

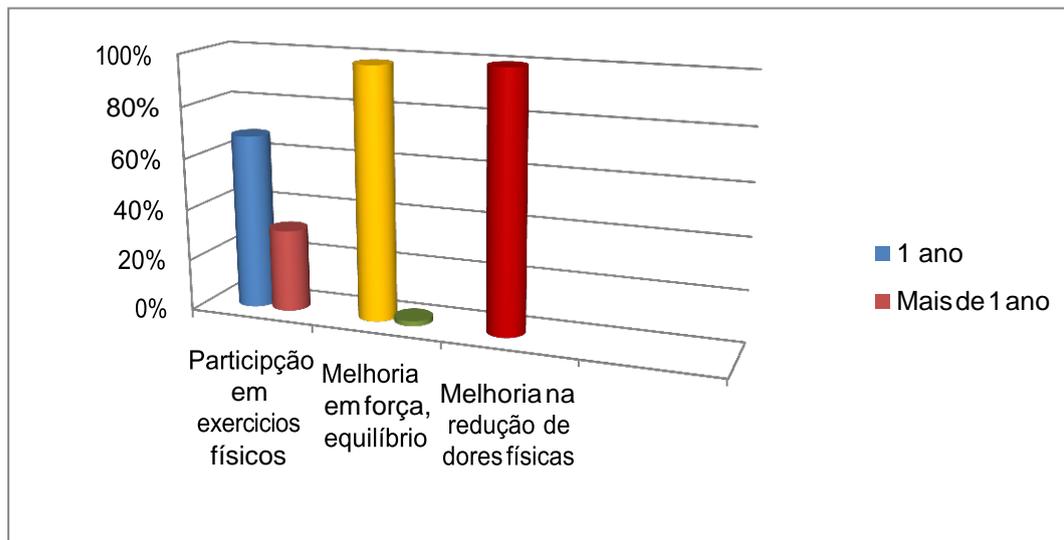
Quando a pergunta sobre há quanto tempo você participa do Programa Vida Saudável em Atividade Física na Terceira idade, os idosos, assim como suas forças, equilíbrio, e redução de dores físicas, melhoraram com as práticas de exercícios físicos, com essas indagações os resultados estão expressos no Gráfico 2.

No Gráfico 2, observa-se que 68% dos idosos participam ativamente das práticas desenvolvidas pelo Programa Vida Saudável da cidade de Castelo do Piauí e apenas 32% participam mais em menor frequência, dados estes relatados durante a entrevista. Com as práticas dos exercícios físicos 98% dos idosos confessaram que tiveram melhora quanto à força e equilíbrio, no entanto 2% ainda estão se adaptando aos exercícios, ou seja, disseram que melhora uns dias, eles atribuem esse fato por não serem assíduos nas atividades ofertadas pelo programa. Porém 100% dos idosos admitem que sentiram melhora na redução de dores físicas.

Durante as atividades físicas, 100% dos idosos responderam que não sofreram nenhuma queda e não tiveram acidente relacionado a falta de força e/equilíbrio, eles afirmam que os professores de educação física são atenciosos

durante os exercícios, orientando-os a realizarem as atividades de forma correta e segura.

GRÁFICO 2 – Melhoria nas práticas de exercícios físicos



Fonte: Dados da pesquisa, Castelo do Piauí, 2018.

Para pontuar os dados acima, Camboim; Nóbrega; Davim et al. (2017) afirmam que o hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Assim, a prática apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos minimizando riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional.

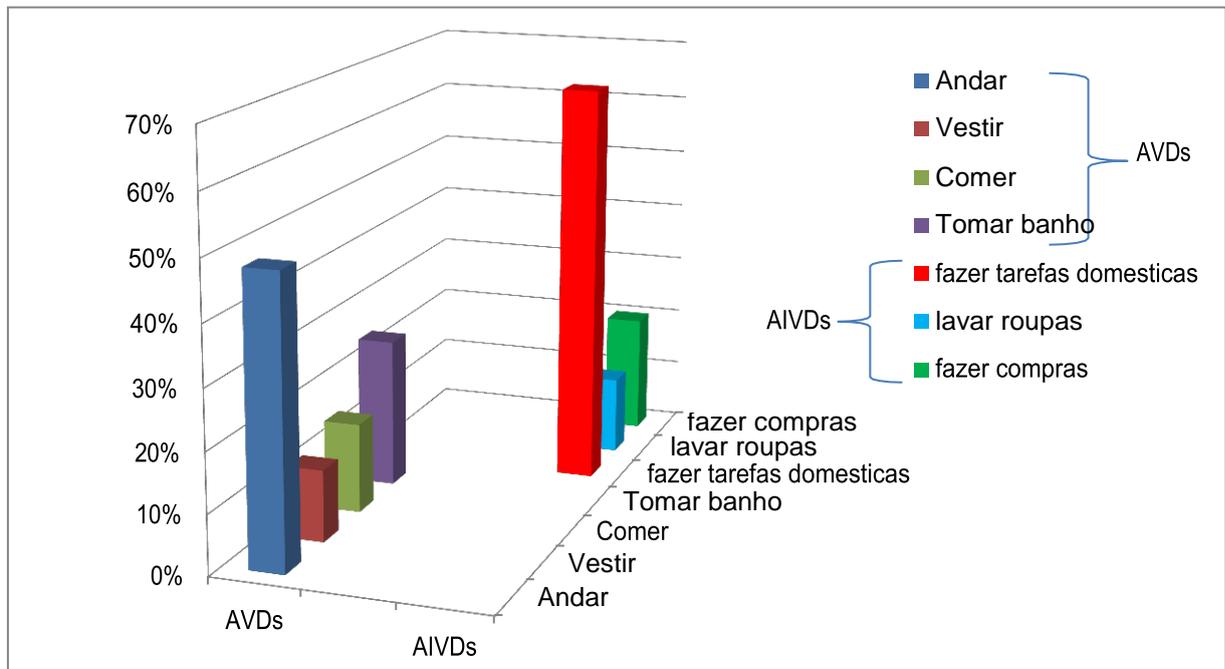
Os ganhos da qualidade física para os idosos em academias podem estar relacionados à qualidade de vida, autonomia e independência, haja vista que o bem-estar envolve a vida diária e atividades de trabalho dos mesmos. De acordo com Pernambuco, et al, (2012) entende-se que os níveis de qualidade de vida podem ser influenciados pelo ambiente global, sendo necessário que nem todos os aspectos da vida humana são conduzidos para a prática de atividades físicas, no entanto é importante instrumento do qual gera autonomia funcional e bem-estar ao grupo da terceira idade.

A prática de atividade física corresponde a movimentos corporais que auxiliam na homeostase do organismo aumentando a resistência física e

coordenação motora do indivíduo, além de sua atuação destacada na saúde como preditor de qualidade de vida inserida no contexto da saúde do idoso.

Quanto ao entendimento sobre a atividade física e quais os tipos de exercícios que praticavam, melhorou sua capacidade funcional para realizar tarefas do cotidiano, também descritas como atividades da vida diária (AVDs), tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer e; as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), tais como: preparar refeições, fazer tarefas domésticas, lavar roupas, manusear dinheiro, usar o telefone, tomar medicações, fazer compras e utilizar os meios de transporte, eles descreveram de forma pessoal de acordo com o que recordavam, o que se pode observar no Gráfico 3 abaixo:

GRÁFICO 3 – Melhoria nas capacidades físicas funcionais - (AVDs) e (AIVDs)



Fonte: Dados da pesquisa, Castelo do Piauí, 2018.

Conforme o Gráfico 3, os idosos relataram que das atividades relacionadas a atividades da vida diária (AVDs), 48% sentiram melhoria em andar, 25% em tomar banho, 15% comer e 12% ao se vestirem. Já nas atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), 67% dos idosos participantes disseram que sentiram melhoria ao fazerem as tarefas domésticas, 20% ao fazerem compras e 13% sentiram melhores ao lavarem roupas.

Percebe-se, então, que algumas das atividades da vida diária e instrumentais da vida diária são as mais citadas pelos participantes, talvez pela dificuldade que demonstram em citar ou em como falar sobre as demais atividades praticadas. Contudo, fica evidente a participação e envolvimento das mesmas na prática de atividades físicas da vida diária, seja elas AVDs ou AIVDs.

Conseqüentemente, os idosos foram questionados sobre os benefícios que eles haviam notado em sua vida ao participarem do Programa voltado para prática de exercícios físicos, o que havia mudado, as respostas foram bem concisas, 48% disseram que acham bom de mais a atividade física porque melhoram bastante, pois antes sentiam dores no joelho, dor nas pernas, dor nos osso, mais com a prática de atividades físicas melhoram consideravelmente depois dessa atividade. Já 34% acredita que a atividade física traz muito benefícios para a idade deles, relatam que é preciso movimentar o corpo para não ficar parado, porque se ficarem parados vai ficar enferrujado, sem poder andar, sem poder fazer movimento, no entanto, o programa vida saudável, segundo os idosos, lhes proporcionam atividades físicas que elevam a qualidade de vida deles. Para os 18% evidenciam-se esses benefícios das práticas atividades físicas, como: aspectos positivos como stress, alívio de dores musculares, melhora na pressão arterial e bem estar, melhora na alimentação correta, bons hábitos, socialização com os amigos, segurança nos exercícios e confiança em si mesmos para praticar exercícios, isto corroboradas em frases que demonstram sentimentos de gostar, adorar, de algo muito bom.

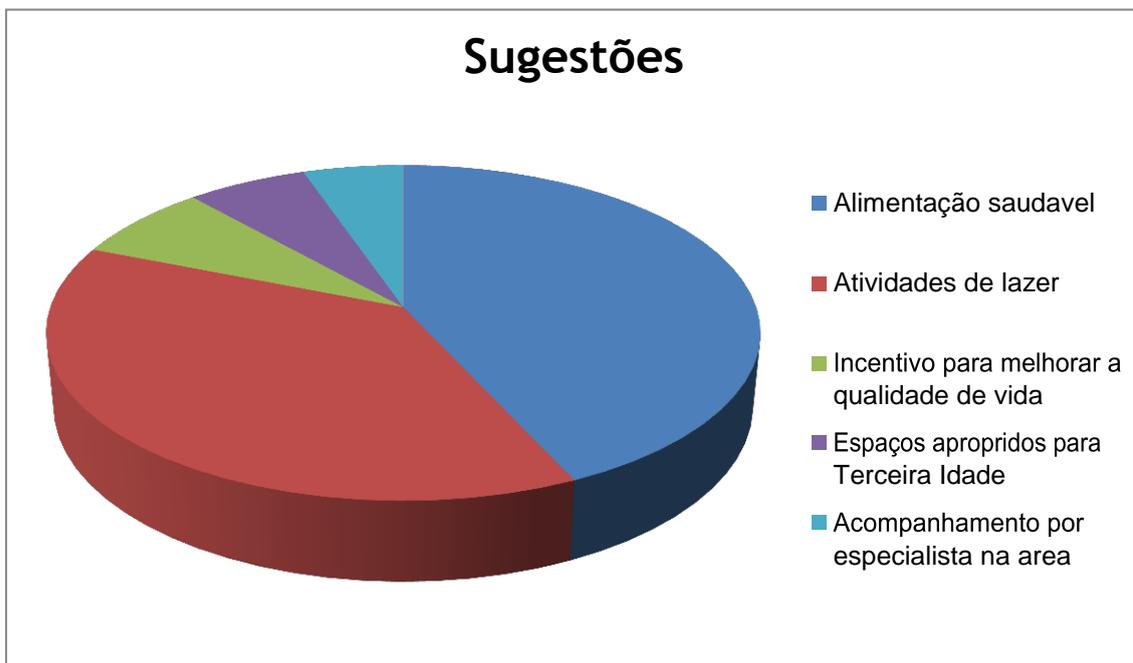
Para Veras et al (2008) destacam que na terceira idade o desenvolvimento de atividades simples como, caminhadas, viagens turísticas e lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, e auxiliam na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e consciente enquanto cidadãos.

Com o alcance da longevidade, torna-se mais comum à procura e adesão às práticas de atividade física pela necessidade em manter se ativo e benefícios provocados no organismo proporcionando satisfação corporal, estilo de vida ativo e saudável.

O questionário aplicado aos idosos finaliza com uma indagação onde se propõe a eles deixarem sugestões para melhorar a qualidade de vida da Terceira Idade a partir de atividades físicas. Essas sugestões estão expressas no Gráfico 4. As sugestões são diversas, dentre elas se destaca a alimentação saudável,

atividades de lazer, como: caminhada, dança, eventos, banhos, retiros, incentivo para melhorar a qualidade de vida, os idosos acreditam que o incentivo contribui para elevar a autoestima deles, espaços apropriados para a terceira idade e acompanhamento por especialistas na área, ou seja, educador físico, médico, enfermeira, para que eles possam se sentir seguros e ter a certeza de que estão sendo acompanhados e realizando as práticas das atividades físicas corretamente.

GRÁFICO 4 – Sugestões de atividades físicas para Terceira Idade



Fonte: Dados da pesquisa, Castelo do Piauí, 2018.

Com os desafios que o envelhecimento populacional acarreta para a sociedade requer avaliação dimensional nos níveis de atividade física, visto que se trata de condição desejada ao público idoso que se relaciona no contexto da vida contribuindo com a autonomia, aumento da capacidade motora e prevenção do isolamento social.

Uma vez que o idoso se sente excluído da sociedade, entrega-se à solidão e isolamento, possibilitando desenvolvimento de um quadro depressivo apontado como uma das implicações no enfrentamento do envelhecimento associado às condições debilitantes e incapacitantes decorrentes da velhice, o que resulta na entrega ao sedentarismo e dependência.

Portanto, o incentivo à prática regular de atividade física proporciona não somente benefícios físicos, como também de ordem mental à saúde prolongando independência, melhorando a autoestima e aumentando a capacidade em desempenhar tarefas de vida diária.

Para concretizar os resultados aplicou-se também entrevista aos idosos participantes, os quais foram atenciosos em relatar os benefícios adquiridos ao participarem das práticas da atividade física desenvolvida pelo Programa Vida Saudável. Alguns já tinham o hábito de fazerem caminhadas diariamente, mais com as atividades realizadas através do programa contribuiu mais ainda para que os idosos realizassem as atividades físicas de forma adequada e com acompanhamento.

Assim, os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se não somente em atividade desenvolvida com movimentos, no entanto são caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida do idoso, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer, visto nos relatos dos fragmentos da entrevista pode se destacar a seguinte fala: [...] *Minha saúde melhorou... as dores passaram mais, não sinto mais, antes pra todo canto que ia às vezes a pessoa precisava pegar em mim pra eu andar. No momento, já consigo ir a igreja, sozinha, faço outras atividades que antes dependia de algum apoio, ando só agora, faço tudo dentro de casa pra lá e pra cá [...].*

Outro relato o idoso diz que: [...] *Melhorei muito, graças a Deus me sinto muito melhor! Tinha coisa que eu não podia fazer e hoje eu posso assim às vezes eu não podia andar, amanhecia toda cheia de dor, mas quando eu comecei a fazer física andava pra todo canto. É muito bom fazer física, melhorei muito! Os benefícios foram muitos, um deles é foi a minha vontade de participar, a física é uma coisa boa pra vida do idoso. [...]*

De acordo com os depoimentos dos entrevistados, foi possível verificar as melhorias na vida e cotidiano dos idosos com a prática de atividade física. Os idosos relataram que houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporcionou liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para o caminhar sozinhos. Para os idosos, é de suma importância se manter ativos devido ao medo de perderem os movimentos e tornarem-se dependentes de uma cadeira de rodas.

Faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial no domicílio, como as Atividades de Vida Diária (AVDs) que correspondem ao autocuidado. O estímulo deve partir da família que precisa estar preparada a ofertar ambiente seguro, livre de obstáculos para que o idoso possa sentir-se confiante no desempenho de suas tarefas, visto que o maior risco de quedas está presente no próprio domicílio.

Como se observa a qualidade de vida após adoção da prática da atividade física é fundamental, uma vez que o envelhecimento populacional, embora seja um fato inevitável, ocasiona mudanças no contexto de vida da população e, com o aumento da expectativa de vida, a busca por hábitos saudáveis precisa ser condicionada em boa qualidade de vida. Assim, a prática de atividade física é fator condicionante para um envelhecimento mais saudável.

Os depoimentos dos idosos na entrevista revelam as mudanças na qualidade de vida após a inserção à prática de atividade física de forma regular, em suas falas ficam perceptível eles conseguem após essa prática realizar tarefas diárias do seu cotidiano, melhorando as dores nas articulações, desconforto, stress e aumento sua autoestima.

Vale ressaltar a importância da participação das políticas em saúde pública, criação de programas de atividade física como promoção à saúde do idoso embasada nos serviços de estratégia de saúde da família – (ESF) e acessibilidade a esses serviços.

Nesse sentido, compreende-se que a qualidade de vida representa garantia de um envelhecimento saudável associada à prática de atividade física que requer atenção dos profissionais da saúde no âmbito da atenção primária, formulação de ideias e campanhas que possam chegar ao conhecimento do público idoso e atraí-lo para participar desses programas.

Todos esses matizes foram investigados em estudo transversal desenvolvido na cidade de Castelo do Piauí-PI com idosos entre 60 a 80 anos. Os idosos foram questionados e entrevistados no próprio domicílio com o objetivo de conhecer as condições de vida, saúde e prática de atividade física para a terceira idade.

Observou-se que os idosos tem predisposição para realizarem práticas físicas, mesmo com suas limitações, assim fica constatado que 100% deles estão dispostos a continuarem a buscar meios de terem uma qualidade de vida mais apropriada a sua idade e, para eles a pratica da atividade física dentre outros

aspectos como cuidar da alimentação é primordial para o sucesso dessa empreitada. É relevante enfatizar que, muitas das vezes, as condições de vida e saúde desses idosos são pouco favoráveis a terem boa qualidade de vida, incluindo fatores como: baixa escolaridade, diminuição auditiva e visual, viuvez, dependentes para as AVDs, presença de dor em diferentes regiões do corpo, são frequentes em idosos, porém ficou visível que a autoestima dos participantes deste estudo estava presente no seu dia-a-dia.

Portanto, conclui-se que as pessoas na terceira idade têm poucas, ou não, possibilidades para gerenciar suas próprias vidas sem dependerem de outros. Dessa forma, é oportuno frisar que sejam fortalecidas políticas públicas a terceira idade com garantias de cuidados digna nessa fase da vida, haja vista que nem sempre contam com suporte familiar. É necessário que se ofereça evento que aborde as mais diversas discussões sobre saúde pública no que tange às esferas de domínio político, econômico, cultural e social, sendo um direito do idoso envelhecer com qualidade de vida participando ativamente na sociedade com dignidade e respeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou responder os objetivos traçados ao longo de sua construção. Portanto, constatou-se que atualmente não se discutem mais os benefícios da atividade física na população de idosos, sempre programados após avaliação clínica adequada e precedidos de um teste ergométrico - exceção apenas para os idosos saudáveis não submetidos a atividades físicas intensas.

Com isso, os resultados mostraram que os idosos de um Grupo da Terceira Idade da cidade de Castelo do Piauí-Pi, que participam do Programa Vida Saudável, através do programa são acompanhados pelo programa com medidas gerais, como: dieta alimentar, perda de peso, outras, conforme recomendação médica. Segundo eles, ficou claro que as atividades físicas são seguidas de orientações desde ao aquecimento e o resfriamento do corpo que devem ser lentos e graduais; os exercícios propriamente ditos devem respeitar as restrições individuais, para evitar complicações.

Com isso, verificou-se que os idosos são beneficiados com as práticas dos exercícios físicos, melhorando aos aspectos de força, pois com as praticas foram lhes proporcionadas à capacidade física, maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio no aspecto psicológico, portanto a execução de atividades físicas trouxeram benefícios para suas vidas.

Identificou-se também que os idosos da cidade de Castelo do Piauí tiveram avanço na melhoria com a prática de atividade física melhora o equilíbrio, uma vez que a rotina ativa de exercícios proporcionou-lhes uma maior qualidade de vida no que diz respeito às atividades diárias feitas por eles, como caminhadas ou mesmo cuidar de casa. Conforme os resultados dos participantes, é nítido a progressividade de melhoria na saúde, condicionamento físico e, conseqüentemente, na qualidade de vida dos idosos.

Conclui-se quando se compreende e que se considera necessário que as atividades não devem ser feitas aleatoriamente, pois as atividades voltadas para a terceira idade precisam ser atraentes, graduais, dinâmica, respeitando a capacidade e limites de cada um. Cabe então o papel do profissional de educação física que promoverá atividades físicas recreativas para colaborar com uma vida mais tranquila e saudável para cada cidadão.

REFERÊNCIAS

- ANDEOTTI R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos.** São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.
- American College of Sports Medicine. **Guidelines for exercise testing and rescription.** 5th ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.
- BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil**, Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2003.
- BANDY, William D. **Exercício terapêutico técnicas para intervenção.** 3ªed, Rio de Janeiro, 2003.
- BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: uma abordagem metodológica.** 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. **Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade:** estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573. 2009.
- BOUCHARD, Claude e SHEPHARD, R. J. Physical activity, fitness, and health: **the model and key concepts in Physical Activity, Fitness, and Health:** International Proceedings and Consensus Statement. Bouchard, Shephard & Stephens Eds, Human Kinetics Publishers, 1994.
- BRUGGEMANN, Odaléa Maria; PARPINELLI, Mary Ângela. Utilizando as abordagens quantitativa e qualitativa na produção do conhecimento. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 42, n. 3, set. 2008.
- CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e desporto**, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.
- CAMBOIM FEF, NÓBREGA MO, DAVIM RMB et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife,11(6):2415-22, jun., 2017.
- DOUGLAS, Carlos Alberto. **Tratado de Fisiologia aplicada às ciências da saúde.** 4ªed., São Paulo: Robe, 1999.
- GUISELINI, M. **Vida de Personal:** Exercício físico e envelhecimento saudável. Rev. Bras. Muscle in form. São Paulo ed. 70, p. 56-58, 2013.
- _____, M. **Atividade Física Saúde Bem-estar:** fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2004. 244p.

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de saúde pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v22n6/17.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2018.

LIMA, Dartel Ferrari de. **Dicionário de esportes**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellon; MOTA; Jorge A. Pinto da Silva; GONÇALVES, Lucia H. Takase. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p. 115-118 - jan./jun. 2004.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Mediograf, 2001.

NAHAS, M.V. & GARCIA, L.M.T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, jan./mar. 2010.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. de. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 3, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3/a02v15n3.pdf>>. Acesso em: 20 marc. 2018.

PERNAMBUCO C.S., RODRIGUES B.M., BEZERRA J.C.P, CARRIELO A, FERNANDES A.D.O, VALE R.G.S, et al. **Quality life, elderly and physical activity**. Health [Internet]. 2012 [cited 2018 Mar]; 4(2):88-93. Available from: http://file.scirp.org/pdf/Health20120200006_92712293.pdf

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades - 1ED - SP - editora Manole Ltda - 200 p. 2012.**

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VERAS, Renato Peixoto et al. A assistência suplementar de saúde e seus projetos de cuidado para com o idoso. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, ago. 2008.

APÊNDICE

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

**TCC: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE:
PERCEPÇÃO DE IDOSOS DA CIDADE DE CASTELO DO PIAUÍ DOS
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

ACADÊMICA: ELOÍSA

APÊNDICE A

Questionário aplicado aos Idosos do Programa Vida Saudável em Atividade Física na cidade de Castelo do Piauí, para análise do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC

QUESTIONÁRIOS

NOME: _____

FAIXA ETÁRIA/IDADE: _____ **GÊNERO/SEXO:** _____

ESTADO CIVIL: _____

RENDA FAMILIAR:

() 1 salário mínimo () 1 a 2 salários mínimos () 3 a 4 salários mínimos

NÍVEL DE ESCOLARIDADE

() Ensino Fundamental incompleto () Ensino Fundamental completo

() Ensino Médio incompleto () Ensino Médio Completo () Ensino Superior

Possuem problemas de saúde: () sim () não

Hipertensão () Problema de Coluna () Diabetes Mellitus () Outros ()

Pratica atividade física: () sim () não

Pratica algum tipo de atividade física por quais motivos:

Por indicação médica () Reduzir o estresse () Por prazer ()

Melhorar a qualidade de vida () Combater o sedentarismo () Outro motivo ()

1) Há quanto tempo você participa do Programa Vida Saudável em Atividade Física na Terceira idade?

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

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

Sim () Não ()

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

Sim () Não ()

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

Sim () Não ()

5) Você já sofreu alguma queda?

Sim () Não ()

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

Sim () Não ()

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

Sim () Não () Mencione quais.

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

9) Dê sugestões para melhorar a qualidade de vida da Terceira Idade a partir de atividades físicas.

Obrigada pela participação.

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

**TCC: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE:
PERCEPÇÃO DE IDOSOS DA CIDADE DE CASTELO DO PIAUÍ DOS
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

ACADÊMICA: ELOÍSA

APÊNDICE B

Entrevista realizada com Idosos do Programa Vida Saudável em Atividade Física na cidade de Castelo do Piauí, para análise do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC

NOME: _____
IDADE: _____ **SEXO:** _____

ENTREVISTA

01 - O que te motivou a participar deste Programa voltado para prática de exercícios físicos?

02 - Quais os benefícios que o Programa Vida Saudável em Atividade Física para Terceira Idade proporcionou na sua vida e, o que mudou no seu cotidiano com a prática do mesmo?