

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ângela Maria da Silva Assis

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

Iporá - Goiás

2013

Angela Maria da Silva Assis

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física-EAD. Orientador: Prof. Ms, Célio Antônio de P. Junior.

Iporá – Goiás

2013

Angela Maria da Silva Assis

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FISICA NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 21 de fevereiro de 2014.

---

Prof. Ms. Orientador Célio A. de Paula Júnior

Este trabalho é dedicado ao meu esposo, filhos, meus queridos pais, irmãos, minha sogra, nora, minha princesinha Geovana que esta chegando e todos os idosos do Brasil.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus que iluminou o meu caminho durante toda essa jornada tão difícil.

Agradeço aos meus pais Franscino e minha mãe Antônia pelo apoio, conselhos, esforço e por não terem me deixado desistir em certos momentos conturbados que passei no decorrer do curso.

Ao meu esposo Barney pela paciência e compreensão aos vários dias e finais de semanas distantes de casa e os meus filhos Giovani e Emanuel pelo carinho e colaboração da minha ausência constante durante o curso.

A minha irmã Solange que foi de forma especial, sempre me deu força e coragem apoiando nos momentos de dificuldade que passei nessa longa caminhada.

Quero agradecer minhas amigas Alana, Mariza e Hanna que me iluminaram de maneira especial os meus pensamentos me levando a buscar mais conhecimentos.

Ao meu orientador professor Ms. Célio Antônio de Paula Junior, que acreditou em mim, que me ouviu pacientemente as minhas considerações compartilhando comigo suas idéias, conhecimentos e experiências que sempre me motivou.

Agradeço a Universidade Federal de Goiás, que me ofereceu oportunidades de realizar um sonho de concretizar o curso de Licenciatura em Educação Física, de outra maneira não poderia ingressar no curso superior.

Essa instituição contribui muito na minha vida acadêmica e no meu crescimento intelectual. Aos docentes do curso de Licenciatura de Educação Física pelas trocas de conhecimentos e experiências que foram tão importantes na minha vida.

Aos meus familiares, amigos e colegas que me ajudaram, ao concluir esta conquista de concretizar-se o meu sonho com a contribuição de cada um deles, pois sem os mesmos não seria possível essa realização.

“Paremos de trapacear, o sentido de nossa vida está em questão no futuro que nos espera; não sabemos quem somos se ignorarmos quem seremos: aquele velho, aquela velha, reconheçamo-nos neles. Isso é necessário se quisermos assumir em sua totalidade nossa condição humana. Para começar, não aceitem os mais com indiferença a infelicidade da idade avançada, mas sentiremos que é algo que nos diz respeito. Somos nós os interessados.

(Simone Du Beauvoir 1976)

## RESUMO

O presente trabalho tem como enfoque central analisar e conceituar o contexto da educação física e da atividade física como meio de promoção de qualidade de vida e bem-estar para idosos. O principal objetivo deste é comprovar, por meio de estudos com relevância científica, que, ao realizarem atividades físicas regulares, os idosos podem ter melhor qualidade de vida se comparados com aqueles que não são ativos fisicamente. A população idosa no Brasil tem crescido significativamente e com isso aumenta também as preocupações com saúde e bem estar dessa faixa etária. No Brasil são considerados idosos indivíduos que tem 60 anos ou mais. Para a realização deste trabalho foi necessário análises de 22 artigos científicos que tratam do assunto, e por meio deles foi possível responder a proposta inicial do trabalho. Portanto foi possível perceber que a atividade física traz qualidade de vida ao idoso que essa qualidade de vida está ligada diretamente às condições psico-físicos e sociais e que a prática da atividade física é uma forma de manter o corpo saudável, e é importante também para o estado psicológico desses indivíduos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Saúde; Bem estar; Qualidade de vida; Atividade física.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS.....</b>	<b>13</b>
<b>1.INTRODUÇÃO.....</b>	<b>14</b>
1.1 Objetivos.....	16
1.1.1Objetivo Geral.....	16
1.1.2 Objetivos Específicos.....	16
<b>2. REFERENCIAL TEORICO.....</b>	<b>17</b>
2.1 Perfil dos idosos.....	17
2.2 Atividade física, exercício físico e as praticas corporais: benefícios para os idosos.....	18
2.3 Qualidade de vida e bem estar.....	21
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>22</b>
<b>4. DISCUSSÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>5.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DCNT- Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DPS- Diretrizes do Pacto pela Saúde

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

GM- Gabinete do Ministro

OMS- Organização Mundial de Saúde

PNSPI- Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa

SCIELO- *Scientific Electronic Library Online*

SUS- Sistema Único de Saúde

## 1. INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde e o bem-estar da população idosa no Brasil tornou-se evidente a partir da Constituição de 1988 sendo ainda reforçada pelo Estatuto do Idoso aprovado em outubro de 2003, cuja Lei de n.10741/03 dá ainda maior ênfase á questão. No Brasil, são considerados idosos quem tem 60 anos ou mais. O documento “Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento” define o envelhecimento populacional como:

[...] um fenômeno natural, irreversível e mundial. A população idosa brasileira tem crescido de forma rápida e em termos proporcionais. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente existem no Brasil, aproximadamente, 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, o que representa pelo menos 10% da população brasileira. Segundo projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde – OMS, no período de 1950 a 2025, o grupo de idosos no país deverá ter aumentado em quinze vezes, enquanto a população total em cinco. Assim, o Brasil ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2025, cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2010, p. 11 e 12).

Considerando as estatísticas é que tanto estudiosos como o governo se preocupam com o bem-estar e saúde desta população cada vez mais numerosa. O crescimento estatístico se dá por que a natalidade diminuiu e a expectativa de vida humana aumentou formando uma pirâmide inversa. No documento a Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento (2010, p. 13), lê-se a respeito desta inversão que (...) “caracteriza-se pela redução da participação relativa de crianças e jovens, acompanhada do aumento do peso proporcional dos adultos e, particularmente, dos idosos”. Estima-se que em 2050 a base da pirâmide populacional estará mais estreita e a sua vértice esteja mais alargado devido ao progressivo aumento da população no Brasil. Por tais motivos, é grande a preocupação com a saúde e bem-estar do idoso.

Com as mudanças vigentes na população foi necessário que se realizassem mudanças significativas na área de saúde pública para melhor atendimento desses indivíduos idosos, segundo o que declara o documento Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento:

A Saúde do Idoso aparece como uma das prioridades no Pacto pela Vida, o que significa que, pela primeira vez na história das políticas públicas no Brasil, a preocupação com a saúde da população idosa brasileira é explicitada. Assim, neste documento um compromisso é assumido entre os gestores do SUS, em torno de prioridades que de fato apresentam impacto sobre a situação de saúde da população brasileira. (...) a Saúde do Idoso tornou-se uma das prioridades do Pacto Pela Vida como consequência da dinâmica demográfica do país (BRASIL 2010, p. 10 e 11).

Para a Organização Mundial de Saúde, (OMS, 1986 apud COELHO; OLIVEIRA; CANUTO, 2004), o conceito de saúde de um indivíduo é o estado completo do bem-estar físico, emocional e social, não se resumindo simplesmente na ausência de doenças. Quando se fala em saúde da pessoa idosa, visa-se então o seu estado físico, emocional e social.

A pesquisa se iniciou com a seguinte pergunta/problema: a atividade física orientada por professores de educação física promove bem-estar e qualidade de vida ao idoso? Apesar de ser um consenso geral e ser uma questão muito abordada pela mídia, a importância das atividades físicas nem sempre vem acompanhada de um amplo conceito e muitas vezes é confundida com a estética ou limitada ao senso comum, e sem qualquer comprovação científica. Partindo deste ponto de vista, foi a seguir feito um levantamento bibliográfico na tentativa de elucidar tal questionamento.

Este estudo se justifica pela necessidade de uma abordagem científica sobre a concepção de programas que são utilizados como forma de manutenção e oferta de bem estar e qualidade de vida para os idosos. Nesta linha também está a relevância social desta proposta, visto que pode desvendar quais atividades físicas são indicadas de acordo com as necessidades do idoso, a segurança de sua execução e as possíveis contra indicações.

## 1.1. OBJETIVOS

### 1.1.1. Objetivo Geral

- Analisar a atividade física como meio de promoção de qualidade de vida e bem-estar para os idosos.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Investigar quais atividades físicas são mais indicadas para os idosos no sentido da promoção de saúde e bem-estar;
- Conceituar bem-estar e qualidade de vida e sua aplicação no cotidiano do idoso;
- Analisar como a atividade física contribui para a qualidade de vida do idoso.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Para a realização deste trabalho foram analisados artigos científicos que tratam da importância da atividade física na terceira idade. Tais artigos proporcionaram uma visão mais ampla e respostas teóricas sobre a questão.

Foi necessária a leitura de 22 artigos que tratam dos benefícios da atividade física para os idosos, e todos eles são resultados de pesquisa de campo com amostras, sendo estes indivíduos na terceira idade de ambos os sexos. Os artigos pesquisados trazem no seu conteúdo a importância da atividade física no cotidiano dos idosos, essas importâncias são desde o melhoramento da locomoção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis até a inclusão desses indivíduos no meio social.

### 2.1 PERFIL DOS IDOSOS

No Brasil é considerado idoso o indivíduo que tem a idade igual ou superior a 60 anos, e de acordo com o documento do Ministério da Saúde Atenção a Pessoa Idosa e o Envelhecimento:

[...] o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente existem no Brasil, aproximadamente, 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, o que representa pelo menos 10% da população brasileira. Segundo projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde – OMS, no período de 1950 a 2025, o grupo de idosos no país deverá ter aumentado em quinze vezes, enquanto a população total em cinco. Assim, o Brasil ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2025, cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade. (...) Em 2008, enquanto as crianças de 0 a 14 anos de idade correspondiam a 26,47% da população total, o contingente com 65 anos ou mais de idade representava 6,53%. Em 2050, o primeiro grupo representará 13,15%, ao passo que a população idosa ultrapassará os 22,71% da população total. (...) a proporção de idosos cresceu mais de 170% enquanto a redução da proporção de crianças até 14 anos foi de 42% (BRASIL, 2010, p.12 e 13).

Com o aumento da população idosa aumenta também as pesquisas e as preocupações com a saúde relacionadas a esse novo índice populacional. O número de idosos tem aumentado consideravelmente em todo o mundo e, juntamente com

este crescimento, o interesse por estudos e pesquisas relacionados à saúde e o bem estar dessa população tem ganhado destaque no meio científico.

O Ministério da Saúde publicou a Portaria/GM nº 399, em 22/02/2006, que apresenta as Diretrizes do Pacto pela Saúde (DPS), que contemplam três grandes direcionamentos como: pela Vida, em Defesa do SUS e de Gestão. Uma das prioridades dessas diretrizes é a saúde do idoso, segundo a Atenção a Pessoa Idosa e ao Envelhecimento (2010, p. 22), portanto “aparece como uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas de gestão, desencadeando ações de implementação de diretrizes norteadoras para reformulação da Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso”.

A Atenção a Pessoa Idosa e ao Envelhecimento (2010, p. 24) ressalta ainda que foi publicado outro documento em outubro do mesmo ano que as Diretrizes do Pacto pela Saúde voltado exclusivamente para a saúde da pessoa idosa, A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) que visa as seguintes diretrizes: promoção do envelhecimento ativo e saudável; atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa; provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa; promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa entre outros. Todas essas ações visam um melhoramento tanto na saúde como no bem-estar e qualidade de vida desses indivíduos.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E AS PRÁTICAS CORPORAIS: BENEFÍCIOS PARA OS IDOSOS

O conceito de Atividade Física fundamenta-se na física newtoniana, como sinônimo de gasto de energia, e está diretamente associada à ideia de ingestão de calorias. Sua relação com a saúde vem sendo cada vez mais discutida e analisada. Existe um consenso entre os diversos profissionais da área da saúde, de que a atividade física é fundamental para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis. Discussão, amplamente divulgada por meio da mídia escrita, falada e televisiva chama a atenção das pessoas para o pensar, o falar, o escrever e como

agir com a doença, indicando a prática da atividade física como uma solução para os problemas relativos ao processo saúde adoecimento (CARVALHO, 2006).

O exercício físico deve ser entendido como um subgrupo da atividade física, o que implica na repetição planejada de determinado movimento ou conjunto de movimentos, com o objetivo de melhorar ou manter o condicionamento físico. Nesta abordagem há um controle maior sobre as variáveis da prática, como volume (duração do exercício), intensidade (sobrecarga utilizada nos exercícios), tipo de exercício, entre outros.

O conceito das práticas corporais difere, significativamente, dos conceitos de atividade física e exercício físico, pois considera o ser humano em movimento, ou seja, estuda e considera a sua gestualidade, os seus modos de se expressar corporalmente, atribuindo valores, sentidos e significados ao conteúdo e à intervenção (CARVALHO, 2006). Agrega as diversas formas do ser humano se manifestar por meio do corpo e contemplam as duas racionalidades: a ocidental (modalidades esportivas, ginásticas, caminhadas, como exemplos) e a oriental (Tai-Chi, Lian Gong, Yoga, entre outras). Nesse sentido, as práticas corporais partem dos princípios das ciências humanas e sociais, das artes, da filosofia e dos saberes populares, sem desconsiderar as ciências biológicas e naturais.

Alguns estudos afirmam que atividade/exercício físico têm uma grande importância na vida do idoso, pois por meio dela é possível ter uma velhice saudável e independente.

Segundo Conte:

Atualmente a relação Saúde Atividade Física tem se revelado uma das dimensões mais controversas do conhecimento humano. Neste contexto, são destacados os efeitos benéficos e prejudiciais do exercício físico, como em situações de doenças cardiovasculares, durante a gestação e a terceira idade e, ainda, nas ocorrências de lesões desportivas. A partir dessas pontuações desdobra-se outra discussão mais específica: a referente aos hábitos pessoais de indivíduos fisicamente ativos e inativos (CONTE, 2000, p. 11).

Conte (2000), ainda ressalta que os prejuízos mais frequentes se destacam na perda de força, a perda de resistência, perda de agilidade, de flexibilidade entre tantas outras. Portanto a prática regular de atividades físicas pode ser considerada, quando se fala em qualidade de vida e de boa saúde, pois com a realização da atividade física

pode-se aumentar a resistência física, fortalecendo o sistema imunológico, músculo esquelético, combatendo doenças crônicas, entre vários outros benefícios. Segundo Matsudo, Matsudo e Neto, as atividades físicas são fundamentais para o controle de:

[...] peso e da gordura corporal durante o processo de envelhecimento, podendo contribuir na prevenção e controle de algumas condições clínicas associadas a esses fatores, como doenças cardiovasculares, o diabetes hipertensão, acidente vascular cerebral, artrite, apnéia do sono, prejuízo da mobilidade e aumento da mortalidade. (MATSUDO; MATSUDO e NETO 2000 apud FIATARONE-SINGH 1998, p. 62).

Por meio da atividade física é possível que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida e prevenção e controle de algumas de doenças provenientes dessa fase da vida.

Os benefícios de atividade/exercícios físicos vão além de fortalecer os músculos e possibilitando melhorias na locomoção, na coordenação motora os exercícios ajudam também no melhoramento do psicológico e na auto estima dos idosos. Matsudo (2002) ressalta que a perda da massa muscular e, portanto, a força muscular é a principal responsável pelo desgaste do aparelho locomotor e na capacidade funcional do indivíduo em processo de envelhecimento. Por esse declínio na força muscular os idosos estão mais vulneráveis a quedas e fraturas, portanto com a prática de atividade física aumenta o fortalecimento dos músculos diminuindo os riscos de quedas e fraturas, além de melhorar a locomoção do idoso.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também proporciona tais benefícios no psicológico dos idosos, pois ela é de fundamental importância para o idoso, tornando os ativos e interagidos com o meio familiar e com a sociedade. É importante ressaltar que esses benefícios não se resumem apenas no bem estar, no corpo, melhorando os movimentos e as articulações, mas também na reintegração desses indivíduos na sociedade, através da prática de atividades do seu próprio cotidiano como, por exemplo: se vestir sozinho, arrumar a casa, cuidar do quintal, correr, dançar, ir ao supermercado, fazer uma pequena caminhada, tornando assim mais ativa a vida dos idosos. Isso é importante porque eles ficam menos vulneráveis a depressão e o isolamento social.

## 2.3 QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR

A qualidade de vida de acordo com Toscano e Oliveira deve ser compreendida como:

[...] influenciado por todas as dimensões da vida e, assim, inclui, mas não deve estar limitado à existência ou não de morbidades. Contudo, diante do impacto que o conceito saúde pode ter na vida das pessoas, se fazem necessários indicadores que possam nortear operacionalmente essa dimensão da qualidade de vida. Assim, a qualidade de vida relacionada com a saúde refere-se não só à forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, mas também o quão física, psicológica e socialmente estão na realização de suas atividades diárias. Qualidade de vida em idosos é um dos novos tempos, que possibilita contemplar envelhecimento com qualidade cotidiana, ultrapassando as oportunidades oferecidas meramente ao acaso (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009, p. 169 e 170).

Qualidade de vida está englobando todos os aspectos tanto físico, psicológico e social. O bem-estar depende da qualidade de vida do indivíduo. Essa definição de bem-estar segundo o dicionário Aurélio (2001): “é o estado de perfeita satisfação física ou moral, portanto, ao se tratar da pessoa idosa, bem-estar é a junção de satisfação física, mental e social, englobando também a autonomia e independência de realizar as tarefas do dia a dia”.

A prática de atividades físicas para os indivíduos da terceira idade deve ser vista e sentida por eles como uma forma de lazer, que lhes proporcione prazer e descontração ao ser realizada. O dicionário Aurélio (2001) afirma que lazer é “tempo disponível, atividade praticada nesse tempo, entretenimento, diversão”. Portanto quando se reporta a qualidade de vida dos idosos é de fundamental importância perceber que a atividade física deve ser uma forma de diversão e entretenimento além de cuidados para uma boa saúde.

### 3. METODOLOGIA

O presente trabalho se desenvolveu por meio da pesquisa qualitativa, que oferece oportunidade ao pesquisador de obter uma visão mais ampla sobre o tema pesquisado, produzindo conhecimentos gerais e visando comprovar se os objetivos propostos podem ser alcançados a partir da proposição do problema.

De acordo com Triviños (2008) a pesquisa qualitativa, é uma modalidade de pesquisa nos permite coletar as informações dos sujeitos de forma minuciosa, sem perder os detalhes mais importantes para a compreensão do objeto e interpretação dos resultados.

A análise bibliográfica incluiu artigos publicados em base de dados eletrônicos que tratam da saúde e qualidade de vida de idosos, como SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Portal de Periódicos da Capes. As estratégias de buscas utilizadas incluíram como palavras-chave em português: “idoso”, “promoção”, “qualidade de vida”, “bem-estar”. A pesquisa parte da hipótese de que a prática regular de atividades físicas para o idoso é benéfica e não acarreta prejuízos para os indivíduos que estão nesta faixa etária. Os critérios de inclusão dos trabalhos foram: artigos nacionais com publicação à partir de 1996 até 2012 e que tratassem, em sua metodologia, de pessoas idosas com idade a partir de 60 anos para ambos os sexos e cujo desfecho direcionasse para a importância das atividades físicas no bem estar e qualidade de vida da população proposta. Os critérios de exclusão abordados correspondiam a artigos de língua estrangeira e que em seu conteúdo utilizassem sujeitos com idade inferior a 60 anos.

#### 4. DISCUSSÃO

Sobre a temática proposta, seguindo os critérios inclusão e exclusão previamente definidas foram encontrados 32 artigos de estudos dos quais alguns foram excluídos por não fazem parte dessa discussão, em virtude da escrita estar na língua inglesa, cuja tradução não foi possível e os outros por não conterem em seus conteúdos elementos que contribuem com a proposta da pesquisa por abordar sujeitos com idade inferior a 60 anos. Portanto compõem esta discussão 22 artigos que vão de encontro aos critérios de inclusão previstos na metodologia.

A atividade física proporciona ao indivíduo da terceira idade melhor saúde que quase sempre vem acompanhada de elevação do nível de independência autonomia e auto-estima. Segundo algumas evidências científicas é possível afirmar que o ganho de massa e força muscular por meio de exercícios com pesos (musculação), previne o enfraquecimento muscular, possibilitando ao idoso uma vida com mais qualidade e independência.

O treinamento de força em pessoas idosas é uma intervenção eficaz contra a sarcopenia produzindo aumentos substanciais na força e na massa muscular, reduzindo os riscos de quedas, impedindo a perda da densidade mineral óssea entre outras (CHRISTOVAM, 2003, p. 2).

A prática da atividade física não está ligada apenas à prevenção de doenças, mas a socialização e o bem estar dos idosos. No âmbito da atividade física, surge a dança, a capoeira (arte-dança brasileira), a ioga, contribuindo para melhorar, não apenas no aspecto físico, mas também no psicológico e social, pois tais atividades, além de trabalharem articulações, flexibilidade e circulação sanguínea, trabalham também a socialização dos indivíduos, colocando-os em contato direto e interativo com as outras pessoas. Para eles, isso é uma forma de lazer, e manutenção da saúde. Lussac (2009, p. 58) afirma que “um dos principais pontos a ser lembrado é que os idosos estão lá não para serem exímios capoeiristas, mas para praticarem a capoeira dentro de suas possibilidades, limitações e ritmo próprio.”.

Lussac (2009) afirma ainda que a dança é mais um dos protetores da boa saúde na terceira idade, buscando por meio dela o movimento, a socialização, a

distração, e ainda o prazer por essa prática. A ela incorpora movimentos que, por si só, trazem benefícios ao corpo, podendo ser utilizada como promotora de boa saúde e da manutenção de corpos e mentes saudáveis.

Outros autores também ressaltam a importância da dança na terceira idade Guimarães et al. (2012), afirmam que a dança é:

(...) é uma modalidade de atividade física que pode estar totalmente voltada aos idosos e também tem como objetivo aumentar o condicionamento físico, o ritmo, a flexibilidade, a força e a leveza, além de ser extremamente prazerosa e bem aceita por este público. É uma atividade lúdica, de manifestação artística, uma comunicação praticada com o corpo; quando exercitada em grupo, ajuda a expressar as emoções, estimulando a memorização e a coordenação (GUIMARÃES et al.,2012, p. 662).

A dança assim como as outras atividades físicas como uma caminhada leve, subir e descer escadas, cuidar do jardim entre outros são fundamental importância para o indivíduo idoso, pois segundo esses autores, elas estimulam não apenas o corpo, mas o psicológico e cognitivo proporcionando a eles maior presteza no meio social, bem estar e qualidade de vida. É importante ressaltar que quanto mais ativo o idoso se tornar no seu meio de convívio, menos ele irá sentir a sensação de dependência e inutilidade que podem até mesmo levá-lo a depressão e ao isolamento, inibindo também a visão preconceituosa que a sociedade tem sobre esses indivíduos.

Envelhecer é caracterizado como ato de tornar velho, apagar. O próprio nome conceitua uma ação ininterrupta que faz parte do ciclo de vida de todo ser vivo no Planeta Terra (BUENO, 1996). O envelhecimento é um processo biológico no qual acontecem alterações que determinam mudanças estruturais e funcionais no corpo. Envelhecer é também um processo inerente a todo ser vivo, que, no caso do homem, assume dimensões que ultrapassam o “simples” ciclo biológico, pois pode acarretar consequências sociais e psicológicas (OKUMA, 1998).

D'Ávila (1999) citando Martinez, concorda com Okuma quando diz que o envelhecimento é entendido como um processo biológico, dinâmico e progressivo, onde intervêm muitos fatores biológicos, psicológicos e sociais, e que se manifestam de formas diversificadas em cada indivíduo.

O envelhecimento não tem sido enxergado como deveria, o que reforça a ideia de autores que ele não é somente considerado um processo biológico, mas social e psicológico. Para Okuma (1998) envelhecer na nossa sociedade infelizmente possui uma conotação negativa, o que leva a originar sérios preconceitos contra nossa população idosa, muito embora esse preconceito não seja universal. Esse processo é marcado por um estereótipo social negativo, que se baseia no declínio biológico, e em uma ideia falsa de que o envelhecimento causa incompetência comportamental. Como consequência desse estereótipo, parte dos que chegam à velhice perdem poderes políticos e econômicos, respeito, valor e status diante da sociedade. Isso quando não há o acometimento de doenças e pobreza, e se ocorrem, o estado do idoso se agrava (NERI, 1995).

Alem de tudo, esse preconceito é uma das grandes barreiras para sua qualidade de vida dos idosos. Parte da sociedade não os vê como portadores de grandes experiências e sabedoria que são importantes no crescimento pessoal, profissional e empresarial e em outras esferas da sociedade. Quase sempre esses preconceitos restringem convivência dos idosos na sociedade levando-os ao sedentarismo e à tão temida fase de isolamento, e, portanto não fica a mercê das disfunções do organismo.

A atividade física auxilia na redução do stress e da depressão podendo evitar essa fase de isolamento que quase sempre afetam os indivíduos idosos. A depressão e o stress comumente afetam os idosos prejudicando o convívio social e até mesmo a desenvolver funções que outrora executavam como, por exemplo, executar afazeres mais complexos como limpar casa, cuidar das contas, receber a aposentadoria entre outros. Gomes e Zazá (2009) ressaltam ainda que para realizar atividade física os idosos devem sentir-se motivados e essa motivação quase sempre devem partir da preocupação com seu próprio bem estar e qualidade de vida, além do convívio social.

O idoso deve ser e sentir-se independente para ter que sua auto estima elevada e, além disso, ter uma visão positiva da velhice.

Os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento estão relacionados a efeitos psicológicos, tais como melhora do auto conceito, da autoestima, da imagem corporal, diminuição da ansiedade e tensão muscular, minimização da insônia e do consumo de medicamentos, e a socialização. Apresenta também relação significativa entre os níveis de atividade física e o estado de saúde mental, evidenciando menor prevalência de indicadores de depressão e ansiedade (GUIMARÃES et al., 2012, p. 667).

Gomes e Zazá afirmam que um dos aspectos para uma velhice independente e saudável e necessário uma:

[...] aderência a atividade física por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. O hábito da prática de atividade física regular não se constitui apenas em um instrumento fundamental na inibição do aparecimento de muitas alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas auxilia também na redução de estressores psicossociais sobre o indivíduo (GOMES; ZAZÁ, p. 133, 2009).

Além da aderência a atividades físicas regulares como caminhadas, a natação, jogos coletivos, dança, alongamento, musculação, hidroginástica e ciclismo entre outras, é imprescindível ter uma visão positiva da velhice para que o idoso possa ter uma melhor vivência na sociedade e uma longevidade maior, do que aqueles que não vêm a essa fase da vida tão positivamente.

Uma visão mais positiva do envelhecimento pode auxiliar os indivíduos a alcançarem e manterem níveis mais altos de funcionamento na medida em que envelhecem. Os mais velhos, que têm uma auto percepção positiva sobre o envelhecimento, parecem viver mais que aqueles com visão mais negativa, ou seja, uma atitude positiva em relação à velhice e ao desejo de uma vida longa contribui para que se viva mais e melhor (GUIMARÃES et al., 2012, p. 668).

O indivíduo deve perceber o envelhecimento como uma das fases da vida, e essa percepção, quando é vista com otimismo e com desejo de viver, coopera para uma vida melhor e mais saudável.

Na velhice as atividades/exercícios físicos não são apenas para perda de massa corporal, mas sim para o fortalecimento dos músculos, possibilitando melhores movimentos e auxiliando na locomoção e isso é muito importante não só para a saúde física, mas também para a saúde psicológica do indivíduo. Isso traz aos mesmos mais independência e qualidade de vida, elevando assim a sua auto-estima.

O processo de envelhecimento é caracterizado por mudanças, as quais podem ser traduzidas em diminuição da plasticidade comportamental, em aumento da vulnerabilidade e da probabilidade de morte. Este processo exige uma adaptação às novas condições de vida, um reposicionamento social e aprendizagem para usar o tempo livre, além de modificação na maneira de se

situar e agir. (...) Nomeadamente na atividade física, tem-se um importante recurso para minimizar as perdas provocadas por este processo, podendo aumentar ou manter a aptidão física da população idosa, potencializando o bem-estar funcional e melhorando sua qualidade de vida, que está definitivamente ligada ao grau de satisfação do indivíduo em todos os sentidos da vida pessoal (GUIMARÃES et al., 2012, p. 662).

Um dos grandes medos e preocupações não apenas dos idosos, mas de seus familiares são as quedas, elas na maioria das vezes acontecem por enfraquecimento dos músculos entre outros fatores.

Uma das principais causas de acidentes e incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades de equilíbrio, fraqueza muscular, desordem visual, anormalidade no passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. (...) o exercício contribui na prevenção das quedas mediante diferentes mecanismos como: o fortalecimento dos músculos das pernas e das costas, melhora dos reflexos, melhora de sinergia motora das reações posturais, melhora a velocidade de andar, incremento da flexibilidade, manutenção do peso corporal, melhora da mobilidade, diminuição do risco de doenças cardiovasculares (MATSUDO et al, p.66 e 67, 2000).

De acordo com Matsudo, Matsudo e Neto (2000), uma das principais causas de acidentes e inabilidade entre idosos são as quedas que quase sempre são causadas por fraqueza muscular, falta de equilíbrio, consumo de medicamentos entre outros fatores decorrentes da idade. De fato, as quedas constituem um sério problema que coloca em risco a vida e saúde de muitos idosos, e frente a esse grande desafio, é que buscamos informações que nos auxiliaram no entendimento desta problemática sempre atual.

A Organização Mundial da Saúde (2010) define queda como uma consequência de qualquer evento que faz o indivíduo cair contra sua vontade. Outra definição para queda refere-se a qualquer evento que resulta em um inesperado contato com o solo, área de suporte, parede ou objetos, onde este contato pode ser com qualquer parte do corpo, com exceção dos membros superiores (ISHIZUKA et al, 2005).

A atividade física contribui para a diminuição das quedas causadas por desequilíbrio e fraqueza muscular. Spirduso (1995 apud MATSUDO et al., 2000), afirma que as atividades físicas colaboram para a prevenção contra as quedas em diferentes mecanismos como: melhora dos reflexos, fortalecimento dos músculos

tanto das pernas como das costas, melhora na velocidade de andar, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, prevenção do aumento do peso corporal, entre outros benefícios para a saúde dos idosos.

A saúde dos idosos está interligada em vários âmbitos e é necessário que eles se sentam parte do ambiente em que estão inseridos. De acordo com a Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento:

Importante ressaltar que a saúde da pessoa idosa inclui diversos fatores, ambientais, socioeconômicos, culturais e políticos que vão além do simples fato de ter ou não ter saúde. Velhice não pode ser sinônimo de doença. Não se fica velho aos 60 anos. O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo de toda a experiência de vida do ser humano, por meio de escolhas e de circunstâncias (BRASIL, p. 39. 2010).

O envelhecimento quase sempre causa nas pessoas preconceito e negação desta fase, mas vale lembrar que é possível ter uma vida saudável, independente e ativa. A falta de atividades físicas, quase sempre, está relacionada com doenças crônicas não transmissíveis, como a osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão entre outras, além do sedentarismo e dos hábitos alimentares, que também são responsáveis por esse quadro na vida do indivíduo idoso. Segundo alguns estudos o sedentarismo é prejudicial ao indivíduo, mas quando se trata do indivíduo da terceira idade os perigos são ainda maiores.

A inatividade física tem uma forte correlação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo: doença cardiovascular; câncer; diabetes mellitus tipo 2 e doenças musculoesqueléticas. O sedentarismo, que tende a acompanhar o envelhecimento, vem sofrendo um avanço tecnológico ocorrido nas últimas décadas, sendo um importante fator de risco para as doenças, especialmente o diabetes mellitus e afecções cardiovasculares. A realização de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui para a melhora da capacidade funcional do idoso (FRANCHI et al., 2008 p.159).

A atividade física é uma das grandes aliadas da saúde dos idosos, pois contribuem na diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

Quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que o exercício físico promove, podemos citar: a melhoria da composição corporal, a diminuição da taxa metabólica, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhoria tanto do perfil glicêmico quanto lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhoria de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular, o alívio da de- pressão, a melhoria da auto-confiança, podendo se concluir que a atividade física é um fator de proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos (FRANCHI et al., 2008, p.159).

Sabe-se, portanto que a velhice quase sempre é vista como uma fase negativa ou mesmo como sinônimo de doença e sedentarismo, mas essa sensação pode ser mudada com a prática de atividade física, pois proporciona maior disposição e melhor capacidade funcional aos idosos.

Vários estudos demonstraram que qualquer atividade física exerce considerável influência sobre a capacidade funcional dos idosos, no sentido de manter a independência desses idosos nas várias atividades em que são solicitados ao longo de seu cotidiano. Nossos estudos demonstraram que os idosos que realizavam alguma atividade física apresentaram um maior grau de independência do que aqueles que não realizavam nenhuma atividade. A manutenção da capacidade funcional pode ter implicações para a qualidade de vida dos idosos, por estar relacionada com a capacidade do indivíduo se manter na comunidade, desfrutando a sua independência até as idades mais avançadas. Os achados deste estudo sugerem que a prevenção e o controle das doenças crônicas podem melhorar as atividades e, conseqüentemente, promover o bem-estar desta população (MONTEIRO et al., 2008, p.165).

Percebe-se ainda que a atividade física realizada pelos idosos contribui para o bem estar, sendo de fundamental importância para que o indivíduo idoso possa ter uma boa saúde nessa fase da vida.

Ouriques e Fernandes (1997) ao afirmar que uma das principais causas de acidentes e inabilidade entre idosos são as quedas que quase sempre são causadas por fraqueza muscular, falta de equilíbrio, consumo de medicamentos entre outros fatores recorrentes da idade. As atividades físicas podem contribuir para a diminuição das quedas causadas por desequilíbrio e fraqueza muscular.

Já Gobbi (1997) ressalta as atividades físicas para o idoso auxiliam na sua independência e autonomia funcional, além da otimização em participação ativa na sociedade. O autor ressalta ainda que as atividades físicas regulares para os idosos

significam benefícios tanto físicos, psicológicos, sociais quanto culturais. E os autores como Guimarães et al. (2012) afirmam ainda que os benefícios das atividades físicas abrangem os aspectos físicos, psicológicos e também os sociais melhorando o auto conceito, a auto estima, a imagem corporal, diminuindo também a ansiedade, a tensão muscular além de minimizar a insônia, o consumo de medicamentos e melhorando a socialização desses indivíduos.

Couto e Neiva (2001, p.1) ressaltam que a atividade física pode ser uma das grandes aliadas para uma melhor qualidade de vida para o idoso, já Okuma (1998) citado por Couto e Neiva afirma que a atividade física aliadas a outros aspectos como hereditariedade, alimentação adequada e bons hábitos de saúde podem sim colaborar para uma melhor qualidade de vida dos idosos, portanto resalta ainda que há alguns questionamentos quanto ao função da atividade física no processo do envelhecimento. Sabe-se, portanto, que há vários dados que afirmam os benefícios da pratica regular da atividade física tanto nos âmbitos físicos como psicológicos e sociais.

Nas análises dos artigos escolhidos para a realização da pesquisa os autores abortam a importância da atividade física no cotidiano do idoso para que ele possa ter uma melhor qualidade de vida, vale lembrar que a atividade física sozinhas não poderá realizar tais benéficos, mas sim aliadas a uma boa alimentação a hábitos de vida saudáveis como não fumar, pouca ingestão de bebida alcoólica ou até mesmo a não ingestão destas bebidas entre outros. A prática da atividade física e de exercícios físicos quase sempre deve ser acompanhada por um profissional de educação, física e quando se trata do idoso isso é muito importante, pois o profissional contribui para que as atividades sejam feitas de modo adequado, para melhores benefícios.

A pratica de atividade física é muito importante para que os indivíduos na terceira idade se mantenham bem e ativo para serem capazes de realizarem as atividades do cotidiano, além de lhes proporcionar interação e inclusão na sociedade. Para se ter uma boa saúde na terceira idade é imprescindível ter prazer em viver, ser otimista em relação à velhice e além de tudo praticar atividades físicas, pois além de contribuir com a saúde física contribui também com a saúde psicomotora. A qualidade de vida dos idosos está ligada diretamente às condições psico-físicos e sociais. Foi possível perceber que a prática da atividade física é uma forma de manter o corpo saudável, e é importante também para o estado psicológico desses indivíduos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo constatamos que é possível mostrar a relevância social da prática da atividade física, visando auxiliar e contribuir para melhorar a saúde dos idosos da nossa sociedade, conseqüentemente mostrando a importância dos benefícios da atividade física para a vida desses indivíduos que os mesmos envelheçam com saúde para usufruir desta fase de maneira ativa e saudável.

Buscando atingir os objetivos gerais e específicos foram necessários vários estudos, que demonstraram que os benefícios da prática da atividade física, favorecem a qualidade de vida e promove o bem estar na vida do idoso, principalmente quando é bem orientada por profissional formado em Educação Física.

É importante ressaltar que a população mundial, incluindo o Brasil, está cada vez mais envelhecendo. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE (2008) a população brasileira é representada por 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, ou seja, é representada pelo menos 10% dessa população, por isso a uma preocupação com a qualidade de vida desses idosos por ter um índice muito elevado de pessoas com mais de 60 anos, sendo consideradas sedentárias por não praticar nenhuma atividade física.

Atualmente essa preocupação com a qualidade de vida dos idosos tem aumentado o seu próprio interesse em buscar condicionamento físico, motor e social. Com base nos estudos realizados apontam para uma melhor perspectiva de vida para os idosos, que estão cada vez mais descobrindo que a prática regular de atividade física, favorece para que eles vivam a terceira idade em plena saúde, trazendo-lhes benefícios que são psicológicos, fisiológicos e sociais, os quais resultam na inclusão social, para que deixem de encarar o envelhecimento como uma fase negativa da vida como abandono, exclusão do meio social.

Portanto, esse é um tema que traz grande relevância para sociedade, porém a mesma não se interessa na busca de mecanismos para viver a sua própria velhice de forma ativa e saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, **Atenção à Pessoa Idosa e Envelhecimento**. Brasília, 2010.

BUENO, F. S. **Minidicionário da língua portuguesa**. São Paulo, SP, FTD: 1996.

CARVALHO, Y.M. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. **Revista Brasileira de Saúde da Família**, Brasília, v. VII, p. 33-45, 2006.

COELHO, M. A. A. A; OLIVEIRA, E. N; CANUTO, O. M. C. Educação física na estratégia saúde da família: uma estratégia com a pessoas na terceira idade. **SANARE**. n. 1, p.151-158, 2004.

CONTE, M. **Atividade física, um paradoxo para a saúde: estudo a partir de universitários recém-ingressos ao curso de medicina**. 2000. 58 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

CHRISTOVAM, C. L. **Quais as implicações do processo de envelhecimento na variável força em idosos submetidos a treinamento específico?** 2003. 40 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário Nove de Julho, São Paulo, 2003.

COUTO, B. T.; NEIVA, D. F. **Qualidade de vida para os idosos**. Trabalho elaborado para fins de avaliação parcial de NI, na disciplina de Língua Portuguesa do 1º período de Educação Física .Faculdade Araguaia. 2011. p.1-2.

D'AVILA, F. (Coord.) **Ginástica, dança e desporto para a terceira idade**. Brasília: SESI/DN: INDES, 1999.

FERREIRA, A. B.H. **Mini Aurélio escolar: o minidicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2001.

FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M. Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, v.18, n. 3, p.152-156, 2005.

FRANCHI, K. M. B.; MONTEIRO, L. Z. ; ALMEIDA, S. B.; PINHEIRO, M. H. N. P.; MEDEIROS, A. I. A.; MONTENEGRO, R. M.; JUNIOR, R. M. M.. Capacidade Funcional e Atividade Física de Idosos com Diabete tipo 2. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 13, p. 158-166, 2008.

GOBBI, S. Atividade Física para Pessoas Idosas e Recomendações da Organização Mundial de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 2, p. 41-49, 1996.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de Adesão a pratica de Atividades Física em Idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 14, p. 132-138, 2009.

GUIMARÃES, A. C. A; SCOTTI, A. V; SOARES, A; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. **Rev, Brás.Geriatr.Gerontol**, Rio de Janeiro, p.669-670, 2012.

ISHIZUKA, M.A, et al. Falls by elders with moderate levels of movement functionality. **Clin**, v. 60, n 1, p. 41-60, 2005.

LUSSAC, R. M. P. Terceira idade, envelhecimento e capoeira. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 16, n. 1, p. 50-60, jan./abr. 2009.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo do envelhecimento. **Revista brasileira Atividade física e saúde**. v. 5, 2000.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 10, p. 195-209, 2002.

NERI, A.L. **Psicologia do envelhecimento**: uma área emergente. Campinas, Papyrus, 1995, p.15.

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

OURIQUES, E. P. M.; FERNANDES, J. A. Atividade física na terceira idade: uma forma de prevenir a osteoporose? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 2, p. 53-59, 1997.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividades Físicas. **Rev. Bras. Med. Esporte** v.15, p 169-173, 2005.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: A pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2008.