



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

SABRINA AMANCIO LOBATO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, NA APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS COM
ÊNFASE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA
IDADE.**

ARIQUEMES-RO
2016

SABRINA AMANCIO LOBATO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, NA APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS COM
ÊNFASE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA
IDADE.**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Prof. Orientador: MS. Leonardo Alfonso Monzano.

Sabrina Amancio Lobato

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, NA APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS COM
ÊNFASE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA
IDADE.**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Professor Orientador: MS. Leonardo Alfonso Monzano.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prpfº. Orientador. MS. Leonardo Alfonso Manzano
Faculdade de Educação eMeio Ambiente - FAEMA

Prof. Anderson Rodrigues Moreira
Faculdade de Educação eMeio Ambiente - FAEMA

Prof. Ricardo Canto
Faculdade de Educação eMeio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, ____ de _____ 2016.

Deus em primeiro lugar, meu eterno e amado
guia.

A minha família que sempre acreditaram em
mim.

E aos meus professores, que me ajudaram muito
durante todo o processo dos meus estudos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

Agradeço aos meus pais por sempre confiar em mim e dar-me saúde e a oportunidade de estudo.

A Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA) pela oportunidade de fazer o curso.

A todos meus orientadores e amigos que fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Os sonhos trazem saúde para a emoção, equipam o frágil para ser autor da sua história, renovam as forças do ansioso, animam os deprimidos”.

(Augusto Cury)

RESUMO

Este estudo bibliográfico tem como objetivo discorrer sobre a importância do profissional de Educação Física, na aplicação dos exercícios com ênfase na prevenção de doenças na terceira idade. As doenças não transmissíveis e a participação do professor na prevenção com aplicação do exercício físico, a importância do estudo bibliográfico e sua novidade, de forma geral o método usado. A soma de diferentes fatores como, a falta de atividade produto da aposentadoria, realizada sozinha sem o auxílio do terceiro e muitas vezes o pouco desejo de continuar suas vidas produtivas até a morte, fazem com que apareça um sem número de doenças produto da vida sedentária. A população da terceira idade cada dia está aumentando com uma expectativa de vida, e menor índice de doenças. Os idosos procuram fazer qualquer tipo de atividade física para melhorar a vida saudável e evitar alguns tipos de problemas de saúde tendo assim uma melhor qualidade de vida e inúmeros benefícios. Um papel fundamental tem a educação física, pois o exercício físico retarda o processo de envelhecimento, reduzindo as perdas funcionais, abalos cognitivos e psicológicos, tornando o indivíduo mais resistente, capaz de subir escadas caminhar e, apresentar força para carregar sacolas, e realizar as atividades da vida diária sem qualquer prejuízo ou afetação.

Palavras-Chave: Saúde; Terceira Idade; Exercício Físico.

Resumen

Este estudio bibliográfico tiene como finalidad hablar de las enfermedades no transmisibles y la participación del maestro en la prevención con la aplicación de ejercicio físico. La suma de factores de riesgo, tales como la falta de actividad del producto del retiro, y la falta de actividad física diaria, por sí solo, sin la ayuda de terceros y, a menudo el pequeño deseo de continuar su vida productiva hasta la muerte, lo hacen aparecer uno u otro número de enfermedades producto de la vida sedentaria. La población de personas mayores está aumentando cada día con una esperanza de vida y tasas más bajas de enfermedad. Los ancianos tratan de hacer cualquier tipo de actividad física para mejorar la vida saludable y prevenir algunos tipos de problemas de salud como tener una mejor calidad de vida y numerosos beneficios. Un papel clave tiene la educación física gerontológica, ya que el ejercicio físico retarda el proceso de envejecimiento mediante la reducción de la pérdida funcional, las perturbaciones cognitivas y psicológicas, por lo que el individuo más resistente, capaz de caminar y subir escaleras, presenta fuerza para llevar las bolsas, y realizar las actividades de todos los días de la vida sin ningún tipo de perjuicio o afectación.

PALABRAS CLAVE: salud; Tercera Edad; Ejercicio físico.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3 METODOLOGIA.....	12
4 REVISÃO DE LITERATURA	13
4.1 Efeitos negativos da incorreta execução dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade	13
4.2 A eficiência do acompanhamento do professor de educação física para as pessoas da terceira idade que pratica exercícios físicos	18
5 CONCLUSÃO	23
6 REFERÊNCIAS	24

INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento humano, ocorrem modificações na estrutura corporal, perdas funcionais são mostradas e surgem doenças patológicas na qual algumas se caracterizam como não comunicáveis. A soma de diferentes fatores como, a falta de exercícios, além de atividades físicas diárias que pararam de fazer, produto da aposentadoria, feita sozinha sem o auxílio do terceiro e muitas vezes o pouco desejo de continuar suas vidas produtivas até a morte, fazem com que apareçam inúmeras doenças produto da vida sedentária.

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. Um idoso durante seu desenvolvimento vai tendo alterações físicas e psicoemocionais. Entende-se por pessoa da terceira idade como indivíduos com mais de 60 anos, a palavra terceira idade, atualmente tão usada teve sua origem na França na década de 1960.

Para Silva (2012), a população da terceira idade cada dia está aumentando com uma expectativa de vida, e menor índice de doenças. Os idosos procuram fazer qualquer tipo de atividade física para melhorar a vida saudável e evitar alguns tipos de problemas de saúde tendo assim uma melhor qualidade de vida e inúmeros benefícios. Um papel fundamental tem o profissional de Educação Física, pois o exercício físico retarda o processo de envelhecimento, reduzindo as perdas funcionais, abalos psicológicos e cognitivos, tornando o indivíduo mais forte, com a capacidade de caminhar, apresentar força para carregar sacolas, e realizar as atividades da vida diária sem qualquer prejuízo ou afetação.

Civinski et. AL. (2011) traz que, o efeito proporcionado pela atividade física é tão complexa que previne depressão e o isolamento do indivíduo, pois esses benefícios apresentam um papel social ativo, levando o idoso a utilizar um tempo livre para o lazer, e a comunicação e o convívio com pessoas de sua mesma idade mostram-se também a principal contribuição: reparos da capacidade vital, necessária para uma vida dignamente saudável.

A possibilidade de manter um idoso saudável e produtivo para a sociedade é real, e forma parte da função do profissional de Educação Física que tende a ensinar como manter uma vida adequada tanto na alimentação, quanto nos exercícios físicos corretos para uma melhoria de vida prolongada." O papel da atividade física é

importante, pois favorece a independência pessoal e o gosto pelo contato social”. BARBOSA (2000, P. 25).

Este estudo pretende relatar sobre a participação e a importância do professor de Educação Física, na prevenção de doenças não transmissíveis e aplicar os exercícios físicos em pessoas da terceira idade. Será aplicado um grupo de métodos e procedimento para o desenvolvimento desta interessante análise que pretende favorecer a vida das pessoas da terceira idade tendo como ajuda um profissional da área, alertando sobre a importância da prevenção teórica e prática do processo que planeja os exercícios desta pessoa idosas tão importantes em nossas vidas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Destacar a importância do profissional de Educação Física na aplicação de exercícios com ênfase na prevenção de algumas doenças e no melhoramento do estado de saúde das pessoas da terceira idade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar sobre as consequências da aplicação de exercícios físicos mal planejados e sem o auxílio do professor de Educação Física para as pessoas da terceira idade;

Estudar a influencia do professor de educação física no planejamento do exercício físico, enunciando sobre algumas atividades físicas e de lazer e seus benefícios para prevenção de doenças em pessoas da terceira idade;

3 METODOLOGIA

O presente estudo baseia-se numa pesquisa bibliográfica que tem como passo inicial um levantamento efetivo de um protocolo de investigação, ou seja, após a escolha de um assunto é necessário fazer uma revisão bibliográfica do tema proposto. O estudo será feito com o uso de revistas eletrônicas encontrados na internet e procurando informação em sites com alto grau de confiabilidade como Scielo e Google acadêmico, com propósito de análise e compreensão do professor de Educação física na prevenção de algumas doenças em pessoas da terceira idade. Foram pesquisados o número de (21) artigos de site da internet além de revistas e outros meios de transmissão de informação.

A quantidade de artigos, e Revista eletrônica, citados nas referências foram pesquisado nos período entre 2000 a 2014.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 DISCORRER SOBRE OS EFEITOS NEGATIVOS DA INCORRETA EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

Para se entender os efeitos negativos da prática incorreta dos exercícios físicos para a saúde, necessita-se entender a diferença de atividade física, aptidão física e exercícios.

4.1.1 diferenças entre atividade física, aptidão física e exercícios físicos

Segundo Maciel (2010), atividade física é comparado como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, enfim são gastos energéticos maior que os níveis de repouso, tendo como mais diferenciação as pessoas que trabalham em construção civil, nos sítios ou em qualquer outro tipo de trabalho pesado, e tendo como exemplo: caminhada, jardinagem, dança, subir escadas, e outras atividades.

Uma pessoa que tem seu estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde durante o seu envelhecimento, considerando que é importante na melhoria da qualidade de vida independente do idoso.

Para Souza (2013), as atividades mais populares são conhecidas como atividades de vida diária subdividem-se em atividades básicas que envolvem relacionando o autocuidado como alimentar-se, banhar-se, vestir-se, arrumar-se. Atividade instrumental da vida diária que indica a capacidade de um indivíduo levar uma vida independente dentro da comunidade onde vive e incluía a capacidade de preparar refeições, realizar compras, cuidar da casa, utilizar transporte, telefone, tomar seus medicamentos e administrar as próprias finanças. Entende-se então que a limitação ou não realizações dessas atividades físicas diárias desenvolve as incapacidades funcional do idoso.

Para Araújo e Araújo, (2000) o termo atividade física, é qualquer movimento corporal com gasto energético maior que os níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como se vestir, banhar; as atividades de trabalho, como carregar ou andar; e atividades de lazer, como praticar esportes, dançar, exercitar etc. definindo também como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos

esqueléticos que no fim são gasto energético, sem se preocupar com a magnitude desse gasto de energia.

Estes autores fazem a diferenças entre atividade física e exercício físico a partir da intensidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é bem estruturado, planejado e repetitivo, tendo como objetivo a otimização do condicionamento físico. Especificam ainda que podem ser complementadas assinalando que o exercício tem como melhorar um ou mais componentes da aptidão: condição aeróbica, flexibilidade e força.

Roscamp, Santos (2011) define que, atividade física como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos e requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em continua com base na quantidade de energia despendida. Como exemplos subir escadas ou caminhar são atividades fáceis que exige menos esforço e gasta pouca energia, considerando que esses exercícios seja feita por pessoas saudas. Já correr alguns quilômetros ou andar de bicicleta exige um gasto energético consideravelmente maior.

Exercício físico para os autores se diferencia também pelo planejamento e a intencionalidade, enquanto a expressão aptidão física representaria habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa corretamente para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.

Aptidão física tem o significado de fitness, sendo definida como sendo uma condição na qual um indivíduo tenha energia suficiente para evitar a fadiga e desfrutar da vida de forma mais agradável. É a capacidade dos pulmões e músculos funcionarem de forma eficiente. É a habilidade dos sistemas circulatórios e respiratórios do corpo para prover combustível durante atividade física contínua. Atividade educação para um estilo de vida ativo Física. (PIRES E WALTRCK 2010, P. ÚNICA).

Os benefícios do desenvolvimento da aptidão física sobre a saúde estão bem claramente na literatura científica. Dentre eles, destacam-se: menor a incidência dos fatores de risco para obter doenças crônicas, redução da adiposidade total e abdominal, melhora da saúde mental e corporal e um bom caminho para aumentar a carga horária nas aulas de educação física. Além disso, a aptidão física

está mais fortemente relacionada à prevenção da síndrome metabólica do que a atividade física.

“Aptidão física conceitua-se como sendo, a capacidade funcional do indivíduo em realizar alguns tipos de atividades, efetuando de modo eficiente um determinado esforço”. (LEITE 2009, P. 38)

A diminuição dos níveis atividade física habitual e aptidão física de indivíduos na fase adulta, em diferentes faixas etárias, é uma situação cada vez mais frequente na maioria dos países como o Brasil e do mundo, porém na terceira idade próxima ou mais de 60 anos vem desenvolvendo cada dia mais. Esse fato se contrapõe àqueles observados em outros períodos históricos, no qual a manutenção de bons níveis de aptidão física se fazia fundamental para a sobrevivência, haja vista que atividades como a caça, e pesca e a agricultura exigiam níveis consideráveis de aptidão física.

Para Ribeiro (2009), o exercício físico pode ser caracterizado como qualquer movimento do corpo de frequência contínua ou alternada para produzir um gasto energético, diferenciando-se de atividade física, pois os movimentos podem ser de pequena, média ou grandes repetições tendo o objetivo de melhoramento corporal e saudável. É também definida como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase (equilíbrio do corpo), tal conceito é muito importante, pois a partir dessas interrupções, o corpo se modifica permanentemente.

4.1.2 Os efeitos positivos e negativos da execução dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade

A prescrição de exercícios pode encontrar satisfação e aceitação de quem vai praticá-lo, a fim de evitar o desinteresse inicial que poderá resultar em um abandono futuro e, conseqüentemente, na perda dos benefícios que se proporcionou pela prática regular da atividade física. Um programa equilibrado deve conter exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios de equilíbrio e coordenação, e fortalecimento muscular, visando a melhorar o padrão de marcha e reflexos e com isso diminuir a incidência de quedas.

Lima et. AL.(2003) constam que, as principais doenças relatadas aos indivíduos da terceira idade são: artrite, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração. Estas doenças começam a aparecer de forma ainda mais expressiva,

quanto maior for à idade. As doenças citadas faz com que a funcionalidade do idoso fica pequena, impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas. Ainda que não sejam fatais podem comprometer de forma significativa a qualidade de vida dos idosos. Portanto manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento e um objetivo a ser alcançada. A funcionalidade do idoso deve entender que e a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades físicas e diversas habilidades para a realização de interações sócias do lazer e em outros comportamentos requeridos no seu dia-a-dia. Em geral uma maneira de saber se uma pessoa é capaz de desempenhar atividades necessárias para cuidar de si mesmo ou ao seu entorno.

Nesse sentido notifica-se que existem diversas formas de mensurar essa limitação, por exemplo, através da declaração indicativa de dificuldade de ajuda tanto nas tarefas básicas de cuidados pessoais quanto nas mais difíceis de resolver, imprescindíveis para viver de forma independente na comunidade. Segundo esses autores, a avaliação funcional dos idosos, nos países desenvolvidos, vem cada dia mais melhorando as condições de funcionalidade dessa população devido a uma multifatoriedade, melhoria da tecnologia médica, desenvolvimento de aparelhagem específica para pessoas com problemas de saúde, mudanças comportamentais, melhoria da condição socioeconômica e principalmente quando se fala em relação ao aumento do nível educacional de pessoas da terceira idade e da mudanças no padrão epidemiológico dos idosos, e mudança na composição ocupacional, com diminuição substantiva das doenças infecciosas que muitas vezes ocorriam na infância e determinavam limitações e dificuldades funcionais na fase adulta da vida das pessoas.

Para Nogueira et AL (20012), o exercício físico é uma atividade que deve ser planejada, estruturada, que tem como objetivo de aumentar ou manter a saúde e a aptidão física, podendo propiciar benefícios agudos e crônicos. Nelas se destacam a melhora no condicionamento físico; a diminuição da perda de massa óssea e muscular; o aumento da força, coordenação equilíbrio; a redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e na melhoria do bem-estar e do humor, além da redução da pressão arterial. Porem se não tiver o acompanhamento de um profissional de educação física para orienta-lo, a ideia de praticar exercícios para o bem estar ou melhoramento da saúde se tornará um transtorno maior para a vida da pessoa.

A inatividade física é responsável por aproximadamente dois milhões de mortes prematuras no mundo anualmente (estima-se que ela seja responsável por 10 a 16% dos casos de cânceres de cólon e mama e diabetes, e 22% das doenças isquêmicas do coração); também acarreta uma elevação do custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade. Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 Kcal por semana (NAHAS 2006, p.35).

Esse fenômeno pode acontecer em diversas formas entre desenvolvimento tecnológico que mostra mais comodidade a vida e incentivo com maior vivência no lazer doméstico (por exemplo, televisão, vídeo games e jogos de computador), são dados que demonstram custos sociais no estilo de vida sedentária.

Segundo Maciel (2013), a diminuição do nível antropométrico, muscular, pulmonar, neural, cardiovascular, e os aumentos do peso corporal/gordura, e a diminuição da estatura, da massa muscular, da coordenação, do equilíbrio, da flexibilidade, da mobilidade articular aumento da rigidez da cartilagem, aumento dos tendões e dos ligamentos. Efeitos do envelhecimento e perda de alguma dessas funcionalidades pode atribuir em algumas modificações morfofisiológicas que ocorre no idoso durante seu processo de envelhecimento, limitando suas autonomia, e conseqüentemente a Independência. Sendo assim, a prática de exercícios físicos tende a trazer melhorias no organismo, porém se feito de forma errada pode agravar os problemas já existentes.

Os exercícios físicos bem coordenados são fortes combatentes a esses problemas, que junto ao envelhecimento do corpo tende a diminuir a capacidade do ser humano a desenvolver atividades diárias comuns. A prática de exercícios físicos para pessoas idosas e sedentárias devem ser aplicados com os mesmo pesos do que as outras pessoas porem com maiores cuidados, dispersando as crianças e os adolescentes, com mais uma precaução: as amplitudes dos movimentos e necessária ser cuidadosamente para se adaptar cada caso individual. Frequentemente idosos apresentam retrações capsulares e processos degenerativos articulares que impedem grandes amplitudes de movimento. As

retrações, geralmente são causadas pelo sedentarismo, são lentamente corrigidas forçando-se um pouco os limites do movimento. As dores fortes e que persiste nos limites da amplitude indica processos degenerativos que devem ser respeitados.

4.2 A EFICIÊNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE QUE PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os objetivos da prescrição de exercícios para pessoas na terceira idade precisam evidenciar para melhoria da aptidão física, e ter boa saúde, reduzindo os fatores de risco para doenças crônicas e assegurar cuidadosamente durante a participação e não devem esquecer os interesses individuais, necessidades de saúde e condição clínica.

Para Tribess e Júnior (2012), a prática incorreta de se praticar exercícios pode prejudicar a saúde, não havendo acompanhamento de um profissional capacitado e competente para tal função, pelo menos façam estudos para dar início. Na atualidade, cada dia cresce mais o número de praticantes de exercícios físicos que treinam por conta própria nas praças, praias e ou em suas próprias residências. Isto é causado muitas vezes pela economia e pela facilidade de acesso a algumas informações sobre treinamento adquiridas pela própria internet, vídeos revistas, ou pela vivência nas academias.

Oliveira et. AL. (2010), propõe que, ao treinar por conta própria as pessoas deixam de contar com o auxílio e o conhecimento dos profissionais de Educação Física e às vezes até colocam sua saúde, física e mental em risco. Podemos considerar que fator de risco num treinamento por conta própria são as lesões. As lesões podem ocorrer por gestos realizados incorretamente, onde as posturas incorretas colocam a coluna vertebral e as articulações em descompensação de cargas, riscos de desvios posturais e articulações, levando o corpo a fadiga muscular e mental.

Para Costa (2003), o envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida das pessoas dá-se por mudanças físicas, sociais e psicológicas, de forma particular e cada indivíduo com suas vidas prolongadas. O envelhecimento pode alterar na composição corporal: o tecido muscular sofre uma diminuição relacionada com o metabolismo, levando a maior probabilidade de lesões e pode comprometer o sistema imunológico; a gordura corporal se eleva que aumenta o

risco de desenvolver doenças crônicas. Torna-se mais evidentes essas modificações com hábitos alimentares incorretamente e a falta de exercícios físicos e diariamente.

Coelho e Burini (2009) ideologizam que fazer exercício corretamente traz benefícios ao organismo. As mudanças mais importantes dependem do tipo do exercício físico realizado, são eles: aumento da força muscular, diminuição da frequência cardíaca de repouso e submáxima, aumento do consumo máximo de oxigênio, aumento do débito cardíaco máximo e submáximo e modulação da atividade de enzimas do metabolismo aeróbico e anaeróbico.

Os exercícios físicos e a alimentação equilibrada, além de colaborarem para diminuir a massa magra e redução da gordura corporal de idosos, são importantes para prevenir doenças como osteoporose e pressão arterial.

Sendo assim cabe ao profissional de Educação Física, acompanhar o desempenho da pessoa que esta ao seu cuidado, trabalhando atividades que não comprometa a sua identidade física e cronológica para que os trabalhos venham a dar resultados desejados.

4.2.1 Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade

Para Matsudo et. AL. (2001), a população idosa esta aumentando, que se entende como maior expectativa de vida. Fazer atividades física e muito importante para prevenir doenças e traz melhorias a saúde através de seu inúmero benefícios. O envelhecimento refere-se a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. O envelhecimento esta aumento considerando que atribui um aumento na expectativa de vida e diminui na taxa de natalidade na melhoria de controle de doenças. Com o aumento da população idosa, gera as mudanças na estrutura social para que as pessoas tenham sua vida prolongada, e que os idosos tenham uma vida ativa, ter bons hábitos alimentares e ser independente para fazer exercícios físicos.

São recomendados cinco fatores para que os idosos possam ter uma boa saúde são eles: vida independente, ocupação, casa, afeição e comunicação. Se qualquer um desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida será comprometida.

Conforme Coelho e Burini (2009), umas das causa mais importantes de mortalidade e morbidade entre adultos e idosos são doenças crônicas não transmissíveis, como a cardiovascular, e seu fator de risco metabólico (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias) e a incapacidade funcional. Em geral essas doenças são prolongadas e exige acompanhamento multidisciplinar permanente e requer grandes recursos matérias e humanos gerando encargos ao sistema público e social, por exemplo, no Brasil aproximadamente 70% dos gastos assistências com a saúde. O desenvolvimento das morbidades se dá, primordialmente, por fator ambiental dos estilos de vida. Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não transmissíveis poderia ter explicado por dieta e inatividade física, o baixo condicionamento cardiorrespiratório, pouca força muscular no sedentarismo, exemplo, aumenta em três a quatro vezes a prevalência da Síndrome Metabólica. Exercício físico pode atuar da atenção primaria, secundaria e terciaria a saúde. Metades do século passado recomendavam atividade física no melhoramento e condicionamento físico para obter benefícios à saúde foi baseado em comparações sistemáticas de efeitos de diferentes protocolos dos exercícios físicos.

As escolhas dos exercícios físicos são feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores: Preferência pessoal: o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Aptidão necessária: algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves. 133 • Risco associado à atividade: alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão. É essencial que os exercícios sejam realizados com orientação profissional para evitar efeitos indesejados ou prejuízos à saúde do praticante. (MANTOVANI et. AL 2014, P. 4).

Os idosos devem praticar exercícios físicos de moderada intensidade todos os dias, na prevenção de algumas doenças crônicas, mas algumas pessoas acreditam que fazendo os exercícios físicos em casa, por exemplo, lavar, passar e cozinhar já era o suficiente para ter uma vida ativa e saudável, isso não é suficiente, de acordo com as atividades físicas do cotidiano devem ser somadas e também fazer exercícios físicos no nível moderado, ou seja, para os idosos sendo no mínimo três vezes por

semana e 20 minutos de duração, sendo assim as qualidades e a quantidade dos exercícios físicos e necessários para obter mais benefícios à saúde que geralmente são deferentes de algumas que são indicadas para alcançar um bom condicionamento físico.

As recomendações também podem ser adequadas para a prevenção de hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias em adultos saudáveis e Diabetes mellitus esses tratamento não medicamentoso dessas doenças requer uma praticidade mais sistemática de exercícios físicos, assim como nas recomendações populacionais também são indicados para adultos saudáveis atividades aeróbias e de força muscular.

4.2.2 Enunciar sobre algumas atividades físicas e de lazer, seus benefícios para prevenção de doenças em pessoas da terceira idade.

A prática correta de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se combater e prevenir os males associados com o envelhecimento. Desta forma devemos destacar que atividade física e a recreação bem aplicada podem induzir as pessoas à prática permanente, tornando-se, no futuro, um idoso saudável.

Para Soares (2007), os exercícios físicos regulares retardam a degeneração natural dos músculos, ligamentos, tendões, ossos e articulações, e proporciona músculos mais fortes, mantem o equilíbrio e a coordenação, articulações flexíveis e permiti maior mobilidade e independência e atrasando o desenvolvimento da osteoporose. Entre os idosos, as quedas são causa frequente de contusões sérias, como fraturas do quadril e do pulso. Além disso, o exercício na terceira idade gera benefícios físicos, sociais e psicológicos que contribui melhor na qualidade de vida para pessoas que praticam.

As caminhadas em praças públicas, as academias, os exercícios postados na internet, e os programas de prevenção de saúde televisionados, demonstram os vários interesses em propor atividades que possam ser desenvolvidas em casa ou em locais apropriados.

Em casos como dores nas costas, distúrbios cardíacos, e artrite, entre outros, os exercícios podem diminuir a severidade dos sintomas, reduzir o risco de complicações e demorar no avanço da doença. Existem alguns distúrbios que talvez

não melhora diretamente com exercícios. Mesmo assim, os exercícios são de muita importância para manter o mesmo grau de condicionamento físico e de mobilidade que havia antes do início da doença, ajudando na profilaxia da doença.

Nos últimos anos é grande o incentivo à prática de atividades físicas que podem ser realizadas em academias (exercícios de força), clubes (natação, dança), ou mesmo em praças públicas (tai-chi-chuan, caminhadas), fazendo com que o idoso abandone o sedentarismo e as doenças, próprios desta fase da vida, e passe a se sentir mais confiante, independente e ativo. (ARGENTO 2010, P. 11).

O objetivo da prática de exercícios em idosos é melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de que aumenta a qualidade de vida dos indivíduos. Acrescenta, ainda, que um objetivo importante de uma série de exercícios para pessoas da terceira idade é elevar a expectativa ajustada à qualidade de vida dos idosos.

Assim propondo como funciona o desenvolvimento dos exercícios físicos, e de acordo com a literatura de autores renomados, fora proporcionando a produção deste trabalho que tem como principal ideologia a prática de atividades que venha a proporcionar o bem estar físico e mental das pessoas que estão próximas ou já alcançaram a terceira idade.

CONCLUSÃO

Conclui se então que com este estudo, justifica que os benefícios da prática de atividades físicas, de maneira contínua e regular, pode propiciar ao idoso uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida. E que, durante o processo de envelhecimento, a inatividade pode causar grandes prejuízos ao idoso, acelerando a diminuição da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas do dia a dia. Constatou-se ainda que, através da pesquisa realizada, os benefícios dos exercícios físicos principalmente para o aumento gradual da força, da resistência muscular, ocasiona a diminuição das quedas, aumenta o bem estar, na saúde geral do idoso. Portanto, para se beneficiar de uma velhice saudável, é importante que, aliado às atividades físicas, o idoso incorpore hábitos saudáveis no seu cotidiano e tenha uma maior interação na sociedade em que vive, participando, se possível, de projetos e programas elaborados pelos governos e pelas comunidades.

Este trabalho proporciona estudos também de que o professor de Educação física, tem o objetivo de ajudar a melhorar a vida dessas pessoas idosas, para que elas tenham uma vida saudável e mais prolongada, se os idosos fizerem mais exercícios físicos em suas vidas cotidianas, acompanhado de profissionais da área, irá ter um bom resultado físico tanto na sua saúde quanto no melhoramento de outros afazeres, sabendo-se que fazer o exercício corretamente é muito importante e ter, além de que melhora no comportamento, também ajuda a prevenir algumas doenças não transmissíveis em pessoas da terceira idade, por isso o dever de todos é ajudar os mais velhos e orientar, procurar incentivar diariamente para manter uma vida saudável.

6 REFERÊNCIAS

ARGENTO, R.S.V.; **Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Idoso**, Ano 2010, Pag. 11, Disponível em www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806280, Acesso em junho de 2016.

ARAUJO, D.S.M. S; ARAUJO, C.G.S. **Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos**. Rev. Bras. Med. Esporte. v.6, n.5. Niterói. Ano 2000, Pag. Única, Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922000000500005&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 07 maio 2016.

BARBOSA, R.M.S.P. **Educação Física Gerontologia: Saúde E Qualidade De Vida Na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: SPRINT, Ano 2000, Pag. 25, Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=related:Dkj1VXPssdwJ:scholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em maio de 2016.

COSTA, G. A.; **Tríplice Visão do Envelhecimento: Longevidade, Qualidade De Vida E Aspectos Biopsicossociais Da Velhice**, Ano 2003. Pag. 7, Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=related:fSbmNklrMQ4J:scholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt, Acesso em maio de 2016.

COELHO. C.F; BURINI. R.C **Atividade Física Para Prevenção E Tratamento Das Doenças Crônicas Não Transmissíveis E Da Incapacidade Funcional**. Rev. Nutr. vol.22, P. 6, Campinas SP, Ano 2009. Disponível em: <http://repositorio.unesp.br/handle/11449/13407>, Acesso em abril de 2016.

CIVINSKI, C., MONTIBELLER, A., BRAZ, A.L.O.; **A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento**, Revista da Unifebe, Ano 2011, Disponível em [<https://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf>], Acesso abril 2016.

DARIDO, Suraya Cristina; BETTI, Mauro; **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Rio de Janeiro RJ, ED. Guanabara KOOGAN, Ano 2003, Cap. 1, Pag. 12.

COSTA, M.F.L., BARRETO, S.M, GIATTI, L.; **Condições De Saúde, Capacidade Funcional, Usam De Serviços De Saúde E Gastos Com Medicamentos Da População Idosa Brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Caderno de Saúde Pública. Ano 2003; disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v19n3/15877.pdf>, Acesso em maio de 2016.

LEITE, V.A.P.S.; **Atividade Física e Aptidão Física Funcional dos Idosos**, Ano 2009, Pag. 38, Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22034/2/17105.pdf>, Acesso em maio de 2016.

SOARES, T.R.C.; **Os Efeitos da Atividade Física na Saúde do Idoso**, Ano 2007, Pag. 11, Disponível em www.uva.br/sites/all/themes/uva/files/pdf/efeitos_atividade_fisica_saude_idoso.pdf, Acesso em junho de 2016.

SILVA, W. A.; **Atividade Física e Terceira Idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo grupo viver feliz, do município de águas lindas de Goiás**, Ano 2012, Pag. 22, Disponível em [bdm.unb.br/bitstream/10483/4620/1/2012_WenderAfonsoeSilva.pdf], Acesso em maio de 2016

SOUZA, W. C.; **Atividade Física na Terceira Idade: Uma Revisão**, Ano 2013, Pag. Única, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Disponível em www.efdeportes.com/efd181/atividade-fisica-na-terceira-idade.htm, Acesso em maio de 2016.

MACIEL. M.G; **Atividade Física e Funcionalidade do Idoso**, Ano 2010, Pag. 3, Disponível em www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4, Acesso em maio de 2016.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V.K.R.; NETO, T.L.B.; **Atividade Física e Envelhecimento: Aspectos Epidemiológicos**, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 7, Ano 2001, Disponível em [www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S], Acesso em maio 2016.

MANTOVANI P.E., GOMES, G.A.O., TIRABASSI, J.P., PANIZZA, R. M., -TAVARES, V.P., **Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprendem na Escola**, Ano 2014, Pag. 4, Disponível em www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap14.pdf, Acesso em junho de 2016.

NOGUEIRA, I.C., SANTOS, Z.M.S.A., ALVERNE, D.G.B.M., MARTINS, A.B.T., MAGALHÃES, C.B.A.; **Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: Uma revisão sistemática**, Ano 2012, Pag. 2, Disponível em www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a19.pdf, Acesso em abril de 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde E Qualidade De Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**, Ed. 4, Cap. 3, Londrina PR: Editora Medidora, Ano 2013.

RIBEIRO, M.; **Exercício Físico: Definição de Exercício Físico**, Ano 2009, Pag. única, Disponível em exerciciofisicoduodifusao.blogspot.com/2009/03/definicao-de-exercicio-fisico.html, Acesso em maio de 2016.

ROSCAMP, R. SANTOS, M. G.; **Qualidade de Vida Relacionada à Aptidão Física e Saúde**, Ano 2011, Pag. Única, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires Universidade Federal do Paraná (Brasil), Disponível em www.efdeportes.com/efd161/a-qualidade-de-vida-e-saude.htm, Acesso em abril de 2016.

OLIVEIRA, A.C., OLIVEIRA, N.M.D., ARANTES, P.M.M., ALENCAR, M.A.; **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física**, Ano 2010, Pag. 8, Disponível em www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a14v13n2.pdf, Acesso em abril de 2016.

PIRES, M.C, WALTRICK A.C.A.; **Atividade Física, Aptidão Física e Saúde**, Ano 2010, Pag. Única, Disponível em pt.slideshare.net/VieiraPersonal/atividade-fisica-aptido-fsica-e-sade, Acesso em maio de 2016.

TRIBESS S., JUNIOR, J. S. V.; **Prescrição de Exercícios Físicos Para Idosos**, Ano 2012, Pag. 7, Disponível em www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a19.pdf, Acesso em maio de 2016.