

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA CLEIDE DA SILVA NOGUEIRA

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: os benefícios da atividade
física na promoção da qualidade de vida dos idosos de
Buriti dos Montes- Pi**

TERESINA (PI)

2018

Maria Cleide da Silva Nogueira

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: os benefícios da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Montes-Pi

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física, da Faculdade do Médio Parnaíba–FAMEP, como requisito para obtenção do título de graduação, sob orientação do professor Esp. Antonio Dinamarco da Cruz Vieira.

TERESINA (PI)

2018

FICHA CATALOGRÁFICA

NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva

Envelhecimento saudável: os benefícios da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Montes-Pi. Teresina – PI. FAMEP – Faculdade do Médio Parnaíba.

Páginas: 49

Monografia apresentada como exigência do curso de graduação para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

1 - Qualidade de vida; 2 – Saúde; 3 – Atividade física; 4- Bem-estar; 5- Idoso

Maria Cleide da Silva Nogueira

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: os benéficos da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Montes-PI

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba–FAMEP como requisito para obtenção do título de graduado, sob orientação do professor Esp. Antonio Dinamarco da Cruz Vieira.

Aprovada em ____/____/____

Banca Examinadora:

Professor Orientador: Antonio Dinamarco da Cruz Vieira
Especialista em Gestão Educacional e Docência em Ensino Superior

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

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

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos aqueles estiveram ao meu lado durante essa longa caminhada, pelo estímulo que me foi dado e pela ajuda para que isso fosse possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade dada e por ter me concedido disposição para fazer a faculdade.

Agradeço aos meus familiares pelo apoio incondicional e incentivo nas horas difíceis, também sou grata aos meus amigos, colegas de classe e todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização desse sonho.

Manifesto meu agradecimento também aos idosos e aos profissionais de Educação Física que participaram da minha pesquisa, sou eternamente grata por sua receptividade.

Agradeço também ao meu professor orientador Dinamarco, pela paciência, ensinamentos, correções e incentivos no decorrer de cada etapa dessa pesquisa.

A todos, meu muito obrigada!

“Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável. Ela é a base da atividade intelectual, criativa e dinâmica”.

(John F. Kennedy

RESUMO

A estreita relação entre envelhecimento saudável e atividade física, vem sendo amplamente discutida atualmente, as pessoas estão cada vez mais em busca de adotar um estilo de vida ativo em virtude dos incontáveis benefícios proporcionados a saúde. A atividade física vem sendo bastante recomendada como meio de prevenção e promoção da saúde, especialmente a saúde do idoso. Nesse contexto, o objetivo desse estudo é destacar a importância e os benefícios da atividade física para a qualidade de vida da população idosa buritiense enquanto como forma de redução e prevenção de inúmeras patologias, bem como os efeitos que a prática de atividade física regular e orientada proporciona a saúde física, mental e social do idoso. O presente trabalho se justifica pela necessidade de se estimular hábitos para uma vida saudável, visto que o Brasil é um país onde a expectativa de vida encontra-se em crescimento e também pela quantidade de pessoas na faixa etária acima dos 60 anos em Buriti dos Montes que não praticam atividades físicas. Apresenta-se uma revisão da literatura sobre o envelhecimento saudável, abordando os aspectos, os benefícios da atividade física para a promoção da qualidade de vida do idoso, usando como referência autores como Minozzo (2012), Dátilo e Cordeiro (2015), Lajolo (2016), entre outros que tratam do tema em questão. A metodologia empregada nessa pesquisa foi a coleta de dados por meio de questionários e entrevistas, com análise qualitativa e quantitativa. Dessa forma, conclui-se que as pessoas temem e associam a velhice a dependência e doenças, durante o processo de envelhecimento é natural que o organismo diminua sua capacidade funcional, porém, isso não significa que o envelhecer seja sinônimo do aparecimento de doenças, é possível sim, usufruir da terceira idade com qualidade de vida e independência, promover a atividade física regular e orientada para pessoas idosas é uma importante medida de intervenção no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade Física. Idoso. Bem-estar.

ABSTRACT

The close relationship between healthy aging and physical activity, has been widely discussed currently, people are increasingly seeking to adopt an active lifestyle because of the countless benefits provided to health. Physical activity has been widely recommended as a means of prevention and health promotion, especially the health of the elderly. In this context, the objective of this study is to highlight the importance and benefits of physical activity for the quality of life of the elderly Buritian population as a way of reducing and preventing innumerable pathologies, as well as the effects that regular and oriented physical activity practice provides the physical, mental and social health of the elderly. The present study is justified by the need to stimulate habits for a healthy life, since Brazil is a country where life expectancy is growing and also by the number of people over 60 in Buriti dos Montes who do not practice physical activities. A review of the literature on healthy aging is presented, addressing the beneficial aspects of physical activity to promote the quality of life of the elderly, using as reference authors such as Minozzo (2012), Dátilo and Cordeiro (2015), Lajolo (2016), among others that deal with the theme in question. The methodology used in this research was the collection of data through questionnaires and interviews, with qualitative and quantitative analysis. Thus, it is concluded that people fear and associate old age with dependence and diseases, during the aging process it is natural for the organism to decrease its functional capacity, but this does not mean that aging is synonymous with the appearance of diseases, it is possible to enjoy old age with quality of life and independence, promoting regular physical activity and oriented to the elderly is an important intervention measure in the control of the changes occurred by the aging process.

Keywords: Aging. Physical activity. Old man. Welfare.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	37
GRÁFICO 2	38
GRÁFICO 3	39

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CRAS	Centro de Referência de Assistência Social
ESF	Estratégia Saúde da Família
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
EUA	Estados Unidos da América
ONU	Organização das Nações Unidas
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1. ENVELHECIMENTO: Conceito e Características	16
1.1 O Preconceito e o Estigma de Envelhecer	18
1.2 Envelhecimento Saudável e Ativo	19
1.3 Atividade Física Aliada a Prevenção da Saúde Física, Mental e Social	21
2. SEDENTARISMO E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA ...	24
2.1 Saúde Mental e a Depressão	26
2.2 A Importância da Atividade Física Orientada	29
2.3 Atividades Físicas Recreativas Orientadas	32
2.4 Benefícios da Atividade Física Orientada	33
3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	36
3.1 Desenvolvimento da Pesquisa	36
3.2 Resultados e Discussão dos Dados	37
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
APÊNDICE	45
ANEXOS	48

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno global, nos países desenvolvidos aconteceu gradualmente e naqueles em desenvolvimento ocorreu de forma mais frenética nos últimos anos. O envelhecimento é um processo biológico e natural de todo ser humano, inevitável e irreversível que erroneamente é associado a doenças; nesse contexto, é preciso ter em mente que envelhecimento não é sinônimo de doença, pelo contrário, é um processo natural da vida humana pelo qual as pessoas passam em seu ciclo de vida.

Envelhecer nada mais é que uma vida prolongada que deve ser vivida de forma saudável, prazerosa e o mais ativa possível. Assim, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o envelhecimento é definido como:

[...] um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de adoecimento e morte. (OPAS, 2003)

O Brasil está em um processo de envelhecimento populacional rápido e intenso, a cada década o percentual de idosos aumenta de forma significativa. Segundo dados de 2016 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) entre 2005 e 2015, a proporção de pessoas com mais de 60 anos de idade cresceu em velocidade superior à da média mundial, saindo de 9,8% para 14,3%. Esse aumento da expectativa de vida das pessoas na terceira idade é sem sombra de dúvidas positiva para a sociedade, mas também é fonte de novos desafios.

Uma velhice ativa e saudável pode estar relacionada com a prática de atividades físicas, pois à medida em que aumenta a longevidade, as pessoas costumam ficar menos ativas, o que facilita o aparecimento de doenças crônicas além da perceptível diminuição no desempenho das atividades básicas do cotidiano.

Na tentativa de minimizar ou até mesmo retardar esse processo, a atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas de promoção da saúde, uma vez que a prática regular das mesmas não só promove o bem-estar físico, mas também melhora significativamente o bem-estar mental e social.

A qualidade de vida é um assunto muito em foco e vem sendo amplamente debatida em dias atuais, ganhando cada vez mais espaço no que diz respeito às discussões do envelhecimento; em tempos do aumento crescente da expectativa de vida, tornou-se um desafio manter indivíduos vivendo cada vez mais de maneira saudável e com qualidade de vida.

Na cidade de Buriti dos Montes-Pi, há uma quantidade significativa de pessoas idosas, segundo a equipe da ESF (Estratégia de Saúde da Família, 2017), há um número considerável de pessoas acima de 60 anos, boa parte deles são fisicamente inativos e apresentam problemas de saúde como a diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, depressão, dentre outros. Diante disso, somos levados a questionar se a atividade física realmente proporciona melhorias na saúde do idoso e se a prática regular da mesma, contribui positivamente para o envelhecimento saudável e ativo.

Em virtude da parcela significativa de pessoas idosas na cidade de Buriti dos Montes, o presente estudo se justifica pela necessidade de se estimular hábitos para uma vida saudável, como o incentivo à prática de atividades físicas regulares como pré-requisito para a promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.

O objetivo dessa pesquisa é mostrar para população buritiense, em especial os idosos, a importância da mudança comportamental, através da prática de atividades físicas voltada para a terceira idade, visando a melhoria dos indicadores de saúde e qualidade de vida desta parcela da população, visto que a atividade física tem um valor considerável na promoção da saúde, no combate e/ou prevenção de doenças, sejam de ordem física ou psicossomática, promovendo também o bem-estar psicossocial.

O presente trabalho busca também permitir que as pessoas percebam e busquem exercer suas potencialidades ao longo do curso da vida para a promoção do bem-estar físico, social e mental, evitando assim situações de isolamento e incentivando idosos a adquirir hábitos saudáveis, desde a prática de exercícios físicos até participarem de grupos de convivência.

Não existe nenhuma atividade física capaz de barrar o processo de envelhecimento, entretanto, existem evidências que a prática regular de atividades físicas é uma das principais bases para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater os efeitos do envelhecimento, além de auxiliar o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional por mais tempo.

Desta forma, muito embora durante o processo de envelhecimento o corpo sofra algumas transformações, como a perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação, todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento, porém, estas modificações podem ser amenizadas através da prática regular de atividade física. Esta por sua vez, minimiza os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário, aumenta a expectativa de vida e limita o desenvolvimento e progressão de doenças crônicas e condições incapacitantes.

Para legitimar este estudo foram realizadas leituras em autores como: Dátilo e Cordeiro (2015), Minozzo (2012), Neri e Freire (2000), Pichane e Marques (2010), dentre outros.

Foi realizada uma ampla pesquisa bibliográfica em livros, artigos e revistas para um maior embasamento das ideias, seguido de um estudo de campo com a aplicação de questionários direcionados aos profissionais Educação Física da cidade de Buriti dos Montes-PI, além de entrevistas com idosos e profissionais da Estratégia Saúde da Família.

Para melhor uma melhor compreensão, a presente pesquisa foi organizada em dois capítulos a saber: o primeiro capítulo aborda o envelhecimento e o segundo capítulo apresenta o sedentarismo e a importância da atividade física orientada. Por fim, expôs-se a apresentação e análise dos dados, e finalmente as considerações finais sobre a pesquisa realizada, assim como as referências utilizadas para a construção da mesma.

1. ENVELHECIMENTO: Conceito e Características

Corriqueiramente no nosso dia a dia, é comum ouvirmos a utilização de termos como idoso, velhice e terceira idade, mas afinal o que é envelhecer? Segundo a ONU (Organização das Nações Unidas), terceira idade é o período da vida que inicia aos 60 (sessenta) anos nos países em desenvolvimento e 65 (sessenta e cinco) nos países em desenvolvimento.

O termo idoso é o termo atribuído a todo e qualquer indivíduo acima de 60 (sessenta) anos, de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde). A velhice pode ser definida como a qualidade ou condição de velho, algo que já não é mais novo, refere-se à idade avançada, a longevidade.

Conforme vimos, há uma infinidade de conceitos para definir envelhecimento, tais conceitos consideram os diferentes aspectos do desenvolvimento humano, considerando desde a dimensão biológica, social, psicológica, cultural e até mesmo a social.

Dátilo e Cordeiro (2015, p.19) corrobora com essa afirmação, para eles o processo de envelhecimento humano deveria considerar o estudo de variáveis como aspectos biológicos, econômicos, familiares, físicos e principalmente pessoais e socioculturais presentes na vida dos indivíduos.

Envelhecer nada mais é que um processo natural da vida do ser humano, no qual ocorre gradualmente uma diminuição orgânica e funcional do corpo. Apesar da definição ser bastante simples, a temática envelhecimento é bem mais complexa do que se imagina e permeada de estigmas.

Para Minozzo (2012, p.15), o primeiro passo é construir uma ideia positiva em relação ao envelhecimento, pois isso influi decisivamente na forma como encaramos essa etapa da vida.

Dessa forma, nota-se que não há um conceito único que defina o termo envelhecimento, é praticamente inviável defini-lo utilizando parâmetros únicos, é necessário levar em conta outros fatores, pois a idade cronológica pode perfeitamente não ser a mesma idade biológica do indivíduo.

As mudanças biológicas referem-se as alterações funcionais do organismo, estas nem sempre coincide com o avanço cronológico de cada pessoa. Sendo assim, o termo envelhecimento está atrelado a uma série de fatores ocorridos nas fases anteriores do desenvolvimento humano.

Para Neto (2002), o envelhecimento é encarado como um processo, a velhice como uma etapa e o idoso como o resultado e sujeito destes.

Envelhecer é um período de mudanças em todo o organismo, tanto de ordem física, como comportamentais e até mesmo emocionais. O envelhecimento assim como as outras fases da vida, como a infância, a adolescência e a maturidade, varia de indivíduo para indivíduo, o estilo de vida adotado por cada pessoa é um fator decisivo que influenciará diretamente no processo de envelhecimento.

Na última fase da vida é comum o surgimento de doenças crônicas e transtornos físicos, que muito embora também acometa pessoas mais jovens, equivocadamente na percepção da maioria, essas são condicionadas apenas a pessoas idosas. Isso faz com que o termo envelhecer seja erroneamente usado para fazer alusão aos problemas de saúde, fazendo assim com que o envelhecimento seja encarado como um período de adoecimento.

Partindo desse pressuposto, é preciso encarar positivamente as transformações que o tempo causa no corpo humano, é de fundamental importância quebrar a visão estigmatizada do envelhecimento.

O envelhecimento biológico é irreversível e conseqüentemente há uma redução gradual e progressiva das funcionalidades do corpo, redução esta que deixa o organismo mais vulnerável e suscetível ao aparecimento de limitações. À medida em que envelhecemos, ocorre uma série de mudanças físicas em nosso corpo, como a diminuição da agilidade dos movimentos, diminuição do equilíbrio, alterações na marcha e postura, redução dos reflexos, perda da massa e da força muscular, ambos essenciais para a execução de tarefas do dia a dia.

Neri e Freire (2000), apontam que demasiadamente o envelhecimento está ligado ao declínio, a incapacidade e a deterioração do corpo.

É natural que algumas habilidades sofram um declínio com o passar dos anos, mas cabe ressaltar que cada indivíduo tem suas particularidades, conseqüentemente o modo de envelhecer em cada um, é único, a diminuição dessas habilidades varia de pessoa para pessoa, muitas delas sequer sentem um prejuízo significativo na execução das tarefas do cotidiano, o envelhecer não pode de forma alguma, ser visto como uma época de limitações e restrições na participação social, pessoas idosas podem sim serem pessoas produtivas.

Nesse contexto, o envelhecimento traz consigo as demandas de cuidados com a saúde de forma mais ampla, é preciso pensar no envelhecer ativo e com qua-

lidade de vida, sendo assim as atividades físicas quando praticadas, pode ajudar a retardar e reduzir os impactos dessas perdas das funcionalidades do corpo humano.

1.1 O Preconceito e o Estigma de Envelhecer

A contemporaneidade é marcada pela agilidade, movimento contínuo e pela necessidade em desprender-se daquilo que não serve mais, que já não é mais novo, daquilo que é velho, e isso infelizmente não se aplica apenas aos objetos, mas também as pessoas. Contraditoriamente, a mesma sociedade que preza e busca pelo aumento da expectativa de vida, é a mesma que marginaliza a pessoa idosa.

Almeida (2012, p.36), aponta que a sociedade contemporânea seja de forma consciente ou inconsciente, define e cria padrões de vida a serem seguidos, isso se dá através de processos de renovação e transmissão cultural que se incorporam na percepção e expectativa dos sujeitos perante a própria vida. Dessa forma, a preocupação com a qualidade de vida deixou de ser uma questão individual, hoje ela é uma preocupação que diz respeito a sociedade como um todo.

Pichane e Marques (2010), em seus estudos, alertam para a necessidade de nos sensibilizarmos acerca do valor e da beleza de cada etapa da vida, como forma de boa convivência entre gerações distintas, de modo a zelar pela integridade física e mental do indivíduo idoso.

Alcançar a terceira idade não é uma tarefa fácil, principalmente em tempos onde a juventude é supervalorizada. Corriqueiramente, somos confrontados com situações de descrédito para com as pessoas mais velhas, geralmente estas são estereotipadas como incapazes, inúteis e como dependentes, dentre outros rótulos.

Notoriamente, o senso comum tem a percepção equivocada de que indivíduo idoso é um ser improdutivo, um “fardo social”; isso muito contribui para a exclusão dos idosos quanto a sua participação em atividades físicas. Essa forma preconceituosa por parte da sociedade na qual vivemos, favorece e agrava estigma criado entorno do envelhecer, onde até mesmo os próprios idosos chegam a questionar suas capacidades.

Por incontáveis vezes, presenciamos pessoas mais velhas a se recusarem a realizar determinadas atividades por se acharem velhos demais. Quem nunca ouviu de um idoso a seguinte frase *“não vou fazer isso porque sou velho, isso é coisa de gente novo, não tenho idade para fazer isso mais não”*, isso também inclui a prá-

tica de atividades físicas, muitos se esquivam por se julgarem incapazes de realizá-la.

Moreira, Nogueira, (2008, p. 75) apontam que:

A experiência de envelhecer constitui-se, então, em uma busca por evitar ou adiar o “inevitável”, a própria velhice, e se apresenta como uma vivência estigmatizada, reveladora de sentidos diversos em um contexto perpassado por valores segundo os quais ser velho é ser desvalorizado, diminuído e excluído. O envelhecer passa, portanto, a representar uma batalha contínua quanto à aceitação de si mesmo e do curso natural da existência humana, um fluxo em que o “inevitável” é experienciado como “indesejável”.

Os estigmas e os estereótipos têm um reflexo negativo na autoestima de qualquer ser humano, principalmente quando se trata de pessoas mais velhas. Quando se trata de qualidade de vida, é necessário levar em conta também, as emoções e seus efeitos para a saúde e bem-estar físico, mental e social.

Um idoso com baixa autoestima pode ficar vulnerável ao adoecimento, além de ficar mais propenso a situações de isolamento, o que conseqüentemente faz com que eles se tornem menos ativos fisicamente e as atividades como dançar, fazer caminhada, ginásticas passem a ser refutadas.

A velhice pode ser uma etapa saudável e bem-sucedida da vida humana, dependendo do estilo de vida de cada um, para tanto, é preciso promovê-la. Os tabus, preconceitos e paradigmas que circundam o processo de envelhecimento são construídos pela sociedade e necessitam serem quebrados.

Ribeiro et al. (2009), o processo de envelhecimento de forma alguma deve ser apontado como uma fase de perdas e incapacidades, pois é possível que muitos idosos possam ter sua capacidade funcional conservada.

Dessa forma, o pensamento dos autores nos levar a compreender que mesmo a juventude não sendo algo eterno, é possível minimizarmos as perdas naturais da idade, logo, envelhecer de forma saudável significa também reconhecer nossas possibilidades no sentido de não prejudicar nossa autonomia e independência.

1.2 Envelhecimento Saudável e Ativo

O crescimento da população idosa é um marco e uma realidade crescente no Brasil e o no mundo, com isso o maior desafio da longevidade é a manutenção da

qualidade de vida, da independência e da autonomia perante a redução da capacidade funcional decorrente da idade.

Frequentemente é veiculada nas Tvs inúmeras propagandas de fórmulas milagrosas que prometem barrar o processo de envelhecimento, mas não existe uma fórmula mágica que possa impedir isso, porém, a atividade física é uma forte aliada para desacelerar o processo de envelhecimento.

O envelhecimento saudável e ativo está estreitamente ligado a um estilo de vida na qual inclui a prática regular de atividade física. Exercícios físicos regulares são constantemente recomendados como um dos elementos cruciais para o bem-estar físico e mental.

De acordo com a OPAS (2005), envelhecimento ativo é definido como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Dessa forma, o envelhecimento saudável é sinônimo de independência e de autonomia, um idoso ativo tem facilidade de ir e vir por onde quiser, bem como executar atividades por conta própria. Além disso, a sociedade médica preconiza a prática regular de atividades físicas como forma de prevenir e até mesmo proporcionar o alívio de diversas doenças, como diabetes, doenças cardíacas, artrite e até mesmo depressão, dentre outros problemas de saúde.

Lajolo (2016, p.31), aponta que dos principais fatores para a longevidade é a manutenção da mobilidade, onde os hábitos de vida saudável e o envelhecimento ativo são determinantes para a saúde do idoso. Manter a capacidade funcional adequada é o diferencial para o envelhecimento bem-sucedido.

Nesse contexto, percebe-se que é um desafio manter uma pessoa vivendo mais e vivendo de forma saudável e com qualidade de vida. A literatura reforça que atividade física ameniza os declínios da capacidade funcional e proporciona uma melhor condição de saúde ao idoso.

A capacidade funcional é essencial para o desempenho das atividades da vida diária, como vestir-se, alimentar-se, locomover-se, deitar, levantar da cama, etc. Essas atividades fazem parte da função física e são relacionadas com envelhecimento saudável.

O envelhecimento saudável e ativo consiste em permitir que as pessoas percebam suas potencialidades para o bem-estar físico, social e mental ao longo do

curso da vida, e que busquem participar da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades.

O envelhecimento de forma alguma deve ser encarado como um processo negativo, repleto de patologias, pelo contrário, é preciso promover o envelhecimento saudável construindo uma identidade positiva da pessoa idosa. À medida que o ser humano envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua capacidade de manter autonomia e independência.

O envelhecimento saudável objetiva uma menor probabilidade de doenças, alta capacidade funcional física e mental, além do engajamento social ativo com a vida. Partindo desse contexto, é de fundamental importância promover a atividade física como medida de prevenção, para que assim o idoso possa desfrutar de uma velhice saudável e com qualidade de vida.

1.3 Atividade Física Aliada a Prevenção da Saúde Física, Mental e Social

No decorrer dos anos o termo saúde ganhou novos conceitos; anteriormente saúde era definida como a ausência de doenças, porém, a definição de saúde passou a englobar novos aspectos, passando a levar em consideração não apenas o estado físico do ser humano, mas também o lado emocional, mental e até mesmo social. Sendo assim, o fato de um indivíduo aparentemente não apresentar nenhuma doença física, não significa que a mesma goze de boa saúde.

Em dias atuais, a OMS (Organização Mundial da Saúde), conceitua saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social; esse conceito tornou-se mais complexo e busca abranger todas as dimensões do ser humano, tanto a física, a emocional, a mental e social dos indivíduos.

Saúde e bem-estar são indissociáveis; não há um consenso universal que possa definir o que é bem-estar, esse é um termo abrangente e subjetivo, que também pode ser definido como um estado ou situação de satisfação com a vida. Nos dias de hoje não basta atentar-se apenas ao bem-estar físico, mas também é preciso se preocupar com o bem-estar emocional, corpo e mente estão alinhados na mesma direção, tanto a saúde física como a mental, são sinônimos de bem-estar.

A saúde social por sua vez, diz respeito à capacidade de estar bem consigo mesmo e com os outros; bem-estar social refere-se à capacidade de se relacionar com o outro e com o mundo.

Partindo desse contexto, nota-se que a saúde está paralelamente ligada a vários fatores, a maneira de viver, o comportamento adotado por cada pessoa, influencia positivamente ou prejudicialmente na sua saúde ao longo dos anos. Logo, subentende-se que quem mantém hábitos saudáveis, provavelmente será favorecido com mais possibilidade de desfrutar e gozar de boa saúde.

Vivemos em um mundo onde as pessoas almejam a famosa qualidade de vida, muito se fala na importância da atividade física para a manutenção da saúde, hoje ela tornou-se imprescindível na vida das pessoas, porém, engana-se quem pensa que a atividade física é algo do mundo contemporâneo que surgiu quatro ou cinco décadas atrás impulsionada por sucesso da tv e do cinema, interpretados por astros hollywoodianos como Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone, muito pelo contrário, a atividade física não é algo oriundo do mundo moderno, estudos antropológicos evidenciam que desde os primeiros homens, já praticavam algum tipo de atividade física, ainda que não fosse de forma organizada como temos hoje.

A modernidade nos põe diante de paradoxos e contradições, se de um lado o progresso tecnológico advindo da modernidade nos proporciona situações de conforto, por outro, nos submete continuamente a situações de estresse, ansiedade e sedentarismo, problemas como estes nos deixam mais vulneráveis e podem contribuir ou até mesmo desencadear outros problemas de saúde mais graves, como doenças crônicas, depressão, obesidade, problemas cardiovasculares, dentre outros.

Segundo os estudos de Chodzko-Zajko et al. (2009), existem comprovações de que a prática de atividade física regular, reduz o risco de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade, câncer de cólon e de mama, ansiedade e depressão. Além disso, os benefícios da atividade física são reconhecidos no tratamento e controle de depressão e transtornos de ansiedade, demência, dores articulares e nas costas, doenças cardiovasculares, etc.

Almeida et al. (2012, p.44), diz que a atividade física é vista na sociedade contemporânea como uma ponte segura para melhores situações de saúde.

Conforme vimos, são muitos os problemas de saúde associados a inatividade física, dessa forma, são necessários considerar que o processo de envelhecimento é um processo individual, cada pessoa tem sua forma de envelhecer. Envelhecimento bem-sucedido, é, portanto, uma consequência de uma vida saudável e ativa com qualidade de vida.

De acordo com os estudos de Santos e Pereira (2006), os benefícios de a atividade física regular em pessoas idosas, como exercícios de musculação e de hidroginástica, auxiliam na redução da sarcopenia (perda gradativa, generalizada e involuntária da massa e força do músculo esquelético).

A sarcopenia faz parte do processo de envelhecimento, e é perceptível com o passar dos anos. Ela influencia na vida cotidiana do idoso, afetando o equilíbrio, a marcha, propiciando o risco de quedas e principalmente a capacidade de executar tarefas cotidianas como subir, sentar, levantar e até mesmo pegar um objeto qualquer.

Minozzo (2012, p. 74), alerta para as quedas frequentes dos idosos, isso é tão costumeiro que muitos pensam que se trata de algo normal, típico do envelhecimento, os próprios idosos pensam que é algo natural, e que nada pode ser feito para evitar. O medo de cair, ou de sofrer uma nova queda é tão grande, que muitos idosos chegam a evitar sair de casa.

Nota-se que ninguém está imune as consequências da sarcopenia, porém, a atividade física se configura como uma das estratégias para manter a qualidade de vida do idoso, podendo minimizar e até mesmo retardar a sarcopenia, melhorando a qualidade da marcha, reduzindo assim o risco de quedas, além de facilitar a execução de tarefas do dia a dia.

2. SEDENTARISMO E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA

Define-se como sedentarismo a ausência, diminuição ou falta de atividades físicas regulares, ou seja, quando uma pessoa realiza apenas atividades que não requerem um gasto energético, dessa forma passamos a denominá-la como um indivíduo sedentário.

O sedentarismo é considerado um dos males do século, e está associado ao nosso comportamento cotidiano em decorrência do conforto que nos é propiciado pela vida moderna.

O sedentarismo não é benéfico a nenhum indivíduo em qualquer que seja a faixa etária, também é preciso enfatizar que não é um mal típico da terceira idade, ele acomete pessoas nas mais diversas faixas etárias, obviamente com o avanço da idade esse problema, essa situação de acomodação e inatividade pode trazer consequências mais graves, uma vez que o comprometimento das capacidades funcionais decorrentes da idade, afeta diretamente a mobilidade da pessoa mais velha.

A modernidade nos proporciona boa parte do que queremos em frações de segundo, se por um lado a rapidez e a praticidade facilita nosso cotidiano, por outro, podem desencadear problemas como sedentarismo e posteriormente ser um propulsor da obesidade.

É preciso ter em mente a obesidade está intimamente ligada ao sedentarismo, a obesidade é um fator de risco a saúde de qualquer indivíduo, ela se tornou um grave problema de saúde que acomete pelo menos um terço da população mundial, hoje os índices evidenciam um número crescente e preocupante de pessoas obesas pelo mundo afora, quando a obesidade acomete pessoas mais velhas há maiores chances desta desenvolver outros problemas de saúde, visto que seu metabolismo é bem mais lento que o de uma pessoa mais jovem.

Atualmente a tecnologia aderiu o cotidiano das pessoas, se incorporou a rotina de tal forma que alterou drasticamente os hábitos destas, são incontáveis as vezes que por exemplo elas optam por ficarem entretidos na frente tv, na internet, jogando videogame, etc., ao invés de caminhar, andar de bicicleta, praticar algum exercício físico. As vantagens proporcionadas pela tecnologia muito contribuem para o sedentarismo, na maioria das vezes as pessoas sequer vão até a esquina a pé, a não ser que seja de carro ou moto, para agravar ainda mais, a maioria das pessoas

dispõe de um verdadeiro aparato tecnológico em suas casas que muita facilita a execução de tarefas diárias.

Para Almeida et al. (2012, p.46-47), os avanços tecnológicos apresentam uma relação ambígua frente à prática cotidiana de atividade física na sociedade contemporânea. Se por um lado podem tanto ser um fator de estímulo à inatividade (com inovações que facilitam atividades do dia-a-dia, demandando esforço físico, divulgação e criação de formas de consumo do lazer sedentário), como também a manutenção de um estilo de vida ativo para praticantes já engajados nesse hábito, com produtos ligados à melhoria de condições de prática.

O sedentarismo e obesidade associado ao processo de envelhecimento é preocupante, a ausência de atividades físicas pode acelerar o processo de envelhecimento, visto que o indivíduo sedentário vai sofrer um processo de regressão funcional, comprometendo o funcionamento dos órgãos, além facilitar o aparecimento de doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, atrofia dos músculos esquelético, dentre outros problemas de saúde.

A OMS, (Organização Mundial da Saúde), define atividade física como qualquer atividade, ou movimento que o corpo humano realiza onde gera um gasto de energia.

Estudos apontam que é bastante prevalente a inatividade entre idosos, estes tendem a ficar muitas horas por dia sentados, ou deitados, isso os põe no grupo de indivíduos mais sedentários.

A inatividade física é uma preocupação, principalmente à medida que envelhecemos, pois naturalmente nosso corpo já sofre as perdas típicas da idade, há evidências que idosos que não são fisicamente ativos, tendem a serem mais propensos a desenvolver doenças como depressão, câncer, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares e obesidade.

A atividade física é essencial para o bem-estar físico, mental e social, em qualquer faixa etária, sabemos que muitos idosos têm dificuldade de se locomover, mas outros mesmos estando em perfeita condições de saúde, optam por não sair de casa, se movimentam o mínimo possível, e não praticam nenhuma atividade física, o que é um grande erro.

As mudanças físicas, fisiológicas e funcionais sofridas no corpo ao longo do tempo demanda alguns cuidados, pois o sedentarismo e a obesidade em pessoas mais velhas tornam-se um fator de risco a saúde destas.

De acordo com o Ministério da Saúde 2006, alguns aspectos são facilitadores para a incorporação da atividade física na rotina, tais como o incentivo de amigos e familiares, a procura por companhia ou ocupação, alguns programas específicos de atividade física e, principalmente, a orientação de um profissional da Educação Física, estimulando a população idosa a incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo.

Os estudos de Oliveira (2008) apontam que a ociosidade física traz consequências expressivas ao sistema funcional da pessoa idosa, dentre elas uma notória diminuição da flexibilidade articular, perda da massa muscular, atrofia das fibras musculares, além de comprometer a função de alguns órgãos. Ele ainda alerta sobre a importância de se proporcionar espaços e prática regular de atividades físicas voltadas para este público, com devida orientação com profissionais devidamente capacitados.

A inatividade física tem consequências desastrosas para a saúde do idoso, podendo até mesmo desencadear uma atrofia muscular por conta do desuso dos músculos. Além disso, o sedentarismo contribui para a redução e perda da flexibilidade muscular, ocasionando o encurtamento da musculatura que por sua vez pode ocasionar fortes dores.

Idosos sedentários sem dúvidas envelhecem mais rápido que aqueles fisicamente ativos, portanto, estimular a incorporação de atividades físicas na rotina dessas pessoas, é uma forma de prevenir problemas musculares, além de melhorar sua locomoção e seu bem-estar no geral.

2.1 Saúde Mental e a Depressão

A definição de saúde mental não se refere somente a ausência de doenças mentais, mas também a capacidade do ser humano em lidar com situações cotidianas, ou seja, saúde mental diz respeito a qualidade de vida emocional, o equilíbrio emocional de cada um.

Para a OMS (Organização Mundial de Saúde), saúde mental corresponde a um estado de bem-estar, na qual os indivíduos são capazes de se recuperar do estresse do dia a dia, usar suas próprias habilidades, além de ser produtivo e de contribuir com sua comunidade.

De acordo com a OPAS (Organização Pan Americana de Saúde), vários fatores podem ameaçar a saúde mental do ser humano, dentre elas o estilo de vida adotado, especialmente quando esse modo de vida não é permeado de prática saudáveis, nesse contexto, nota-se que o bem-estar mental é parte integrante e essencial a saúde e qualidade de vida de qualquer pessoa.

São inúmeras as doenças que afetam o bem-estar mental, porém, a depressão é uma das que mais se destaca em virtude da quantidade de pessoas que enfrentam esse mal; ela tornou-se um grave problema de saúde pública do século XXI, para muitos essa é a doença do século.

O termo depressão vem do latim *depressus*, e significa “abatido”, a depressão enquanto distúrbio emocional é caracterizada por um profundo estado de tristeza, no qual as pessoas apresentam dentre outros sintomas, oscilações de humor, esgotamento físico, além da incapacidade de desfrutar de atividades diárias com prazer.

Segundo uma estimativa da OMS, há mais de 700 milhões de pessoas acometidas por depressão, só no Brasil são mais de 11 milhões de pessoas depressivas, de acordo com dados obtidos em uma pesquisa do IBGE no ano de 2013.

Cabe ressaltar que a depressão não está ligada ao envelhecimento, muito embora a percepção de boa parte das pessoas, é associar a depressão como algo decorrente da idade, no entanto, é preciso ressaltar que a depressão enquanto patologia do humor, pode afetar qualquer pessoa em qualquer faixa etária de sua vida.

Diariamente praticamente todas as pessoas são submetidas pelo menos uma ou mais situações estressantes, o vocábulo “*estresse*” acompanha a vida cotidiana de praticamente todos os indivíduos, sejam elas adultos, idosos e até mesmo crianças. O estresse afeta e mexe com as emoções, logo, uma pessoa estressada, não está emocionalmente saudável, e isso pode favorecer ou desencadear a depressão, doença essa que quando acomete pessoas idosas, os riscos podem ser maiores, uma vez que aumenta a probabilidade do aparecimento de outras doenças ainda graves.

Minozzo (2012, p. 23) alerta para o fato de que:

A depressão, em seus variados níveis, acomete o ser humano em quase todas as fases da vida e não poderia ser diferente na terceira idade. Muitas pessoas, inclusive profissionais da saúde, atribuíam, e alguns ainda atribuem, a depressão ao envelhecimento normal. Ser triste seria, então, parte da velhice normal, principalmente quando há a viuvez. No entanto, eu e você sabemos que isso é completamente errado e que a tristeza constante e a depressão estão longe de fazer

parte do envelhecimento normal e saudável! É importante falarmos de depressão justamente por isso, para que se acabe com qualquer dúvida e que ela não seja considerada normal.

Sabe-se que a saúde mental é um dos pilares para a saúde e qualidade de vida do ser humano, o próprio conceito de saúde abrange o bem-estar físico, social e mental, dessa forma, pressupõe que a adoção de hábitos saudáveis, um estilo de vida saudável e ativo, são primordiais para a melhoria da qualidade de vida de todo e qualquer indivíduo, em especial os idosos.

Sendo assim, as atividades físicas quando praticadas podem auxiliar na restauração do equilíbrio, a controlar a ansiedade e o estresse do dia a dia, melhora a disposição mental dos indivíduos e atua na prevenção da depressão.

Muitos estudos apontam os benefícios da atividade física no tratamento da depressão, uma vez que o exercício físico eleva os níveis de serotonina e endorfina, substâncias que aliviam o estresse e redução da ansiedade, provocando assim, a sensação de bem-estar.

A afirmação de Charles Reynolds (2015), médico referência nos estudos da velhice e depressão, professor de psiquiatria geriátrica da Universidade de Pittsburgh, EUA, só evidencia a eficácia e importância da atividade física. Segundo ele, se há algo que se possa fazer durante a vida adulta que possa prevenir a depressão na terceira idade, é a atividade física. Ele ainda chama a atenção para a importância de se praticar atividade física ao longo da vida como meio de promover o envelhecimento saudável, visto que isso traz melhoras significativas a saúde cerebral e ao condicionamento cognitivo dos idosos, reduzindo assim outros distúrbios mentais como a depressão.

Estudos de Werneck et al., (2006), ratificam a importância da atividade física aliada a saúde mental, segundo eles, os exercícios físicos aeróbios, por exemplo, com intensidade moderada são usados como referência para a promoção de melhoras no tratamento da depressão.

A atividade física é recomendada para pessoas idosas como forma de evitar o isolamento social e prolongar a longevidade, a terceira idade pode se tornar um período delicado quando permeada de preconceitos e estereótipos, uma vez que isso pode provocar situações de tristeza e isolamento, podendo até desencadear doenças da mente, como a depressão por exemplo. Dessa forma, a atividade física pode ser usada de forma a promover a interação do idoso com a sociedade, a velhice não

é sinônimo de solidão, tristeza, desânimo e isolamento, porém há muitas situações onde os idosos se sentem excluídos e inúteis, isso somado as perdas funcionais típicas da idade, acabam por contribuir para sua exclusão de atividades, inclusive as físicas, a sensação de exclusão pode ser um gatilho para o adoecimento, até mesmo da mente.

2.2 A Importância da Atividade Física Orientada

Nos últimos tempos muito tem se debatido sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida, principalmente em virtude do aumento na incidência de doenças como obesidade, depressão, problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, dentre outros, o surgimento ou agravamento dessas doenças muitas vezes são associadas ao estilo de vida adotado por cada indivíduo ao longo de sua vida.

Percebe-se que nos dias de hoje boa parte das pessoas tem consciência das consequências da inatividade física, assim como da importância da prática de atividades físicas para o bem-estar e manutenção da saúde em suas dimensões física, mental e social, porém, o que nem todos compreendem é a importância do acompanhamento profissional durante a execução dessas atividades.

Cotidianamente vemos pessoas executando algum tipo de atividade física, seja fazendo caminhadas ou seja correndo, mas infelizmente o que pouco se vê é o acompanhamento profissional durante essas atividades, boa parte das pessoas não passam por nenhum acompanhamento profissional com um educador físico, porém, toda e qualquer atividade física precisa ser devidamente orientada por um profissional, essa falta de orientação durante as atividades podem trazer sérios riscos à saúde, inclusive lesões, o profissional é o sujeito qualificado a orientar o tipo de exercício mais benéfico para cada pessoa.

Não é qualquer exercício físico que traz benefícios orgânicos para o praticante. É preciso que o exercício físico seja bem orientado e dosado. Exercício físico mal feito ou em excesso pode trazer prejuízos assim como sua falta. (Ministério da Saúde/ INDES/ Ministério Extraordinário dos Esportes/Ministério da Educação e do Desporto, 1996 apud AGUIAR, 2001, p. 36).

Realizar atividade física é saudável e recomendável, porém, é preciso cautela de quem a pratica, não é difícil nos depararmos com pessoas executando algum exercício novo que viu na tv, no google, no youtube ou nas redes sociais, as pessoas esquecem que cada indivíduo tem suas particularidades e nem todo exercício disponível na internet ou tv é ideal para seu físico.

Quando a atividade física é orientada por um profissional, o aparecimento de lesões pode ser evitado, além do mais, o profissional da Educação Física é preparado para corrigir a postura e execução dos exercícios sempre que necessário, além de dar todas as orientações para que se possa obter um melhor desempenho durante a atividade.

O envelhecimento traz mudanças físicas e funcionais para o corpo humano, os músculos se tornam mais enfraquecidos com a idade e o sistema locomotor deixa de funcionar com a mesma agilidade de antes, nesse contexto, a atividade física surge como uma alternativa segura para a promoção do envelhecimento saudável e ativo, entretanto, quando se trata da atividade física para idosos, a cautela deve ser redobrada, pois esse grupo especial de pessoas requer muitos cuidados durante a execução de qualquer prática física.

É imensurável os benefícios da atividade física para a vida do idoso, pois além de prolongar a longevidade, melhora a qualidade de vida, fortalece os músculos, os ossos, auxilia na locomoção e execução de atividades diárias, sem falar que minimiza o isolamento social.

Sendo assim, é essencial que pessoas mais velhas se mantenham ativas por mais tempo possível, no entanto, antes de iniciar qualquer atividade física, o idoso precisa passar por uma avaliação médica e uma avaliação de um profissional da Educação Física, a avaliação e orientação desses profissionais definirá quais as atividades físicas ideais para seu caso e sempre dentro das suas limitações.

De acordo com Soares (2007), a atividade física para pessoas mais velhas de forma alguma deve ser executada até a exaustão, fadiga ou na presença de dor, pois isso podem levar a complicações maiores, ocorrendo desta maneira um efeito reverso daquilo que se esperava.

A aquisição do envelhecimento saudável está diretamente ligada a atividade física e as práticas saudáveis, as atividades físicas na terceira idade precisam serem escolhidas e equilibradas conforme com as necessidades de cada idoso, levando em conta suas peculiaridades individuais, sendo realizada de modo planejada e cau-

telosa, além disso, as atividades físicas voltadas para terceira idade, precisam ser prazerosas e motivadoras, pois é bem comum as pessoas abandonarem grupos de atividades físicas logo no início por não sentirem prazer em praticá-las.

Marquez Filho (2003, p.58) cita que são incontáveis as vantagens que a atividade física pode acarretar a vida do idoso, tanto vantagens de ordem física, como mental. No aspecto físico, melhora a capacidade de locomoção, o equilíbrio, a densidade óssea, a elasticidade, fortalece a musculatura, etc. Já no aspecto emocional, minimiza a depressão, eleva a autoestima, dá maior desejo de convívio social e maior autoconfiança. Ele alerta também que a escolha da atividade física depende das condições físicas e de saúde de cada pessoa idosa.

Segundos os estudos dos especialistas em Educação Física Mazo, Lopes & Benedetti (2001, p. 200):

“Há várias formas para trabalhar a atividade física com pessoas idosas. Para o idoso fisicamente incapaz, deve ser realizado de modo individual e como forma de reabilitação, escolhendo movimentos que envolvam as percepções visuais, táteis e auditivas; para o idoso dependente, sugere-se que o trabalho seja executado na posição sentada, estimulando movimentos dos grandes grupos musculares. Quando o idoso é frágil, as atividades devem ser realizadas alternadamente, hora em pé, hora sentadas. O foco está em trabalhar músculos debilitados e estimular movimentos, com ênfase nos membros superiores e inferiores, já com idosos fisicamente independente, as atividades devem ser planejadas com o cuidado de preservar a individualidade de cada um, trabalhando os grupos musculares mais debilitados, com foco na força e na flexibilidade; criar exercícios diversificados utilizando trabalhos em círculos, colunas e fileiras, e associar músicas ao movimento, trabalhando ritmo e coordenação e, também, criatividade; o idoso apto ou ativo, o trabalho deve ser realizado a partir da prática de ginástica aeróbica de baixo impacto, do trabalho de força. Com os idosos atletas, que já praticam atividades física há muito tempo, sugere-se que evidencie exercícios que os mantenham fortalecidos e que trabalhe grupos musculares que são mais exigidos pelo tipo de treinamento realizado”.

Isso nos mostra que embora a pessoa mais velha já não tenha o mesmo vigor físico da juventude, não quer dizer que ela não possa praticar atividades físicas. A atividade física vai se adequar as peculiaridades de cada pessoa, seguindo suas necessidades, nesse contexto, o acompanhamento do profissional da Educação Física torna-se imprescindível, pois a orientação é parte fundamental da atividade física.

2.3 Atividades Físicas Recreativas Orientadas

Sabemos que os desafios enfrentados na terceira idade não são poucos, principalmente em virtude dos preconceitos que circundam o processo de envelhecimento, entretanto, ter qualidade de vida nessa fase da vida, significa usufruir dos benefícios dessa etapa, respeitando sempre os limites impostos pelo envelhecimento.

Entende-se por recreação, um conjunto de ocupações, ou seja, toda e qualquer atividade voltada para proporcionar momentos de prazer, é também uma forma de passar o tempo para obter distração, ou seja, o relaxamento físico e mental.

Infelizmente boa parte dos idosos não tem a devida oportunidade de praticar atividades físicas, as vezes por falta de oferta de programas voltados para a terceira idade, outras pelo desconhecimento acerca dos benefícios da atividade física, ou simplesmente pelo próprio preconceito que muitos idosos têm consigo mesmo, muitos ao chegarem nessa etapa da vida se julgam improdutivos, incapazes, inúteis e até sentem vergonha em realizar alguma atividade.

Conforme Moraes (2010), a atividade física representa uma forma de envelhecer ativamente, proporcionando a autonomia e a independência por mais tempo e com autoestima mais elevada.

Nesse contexto, a atividade física recreativa orientada é uma ótima opção para a socialização da pessoa idosa, visto que muitos tendem a se isolar da sociedade, a atividade física em grupo é uma forma de “quebrar a rotina diária” do idoso, preenchendo seu tempo livre e evitando assim o sentimento de desânimo e o isolamento social.

Segundo Mourão e Silva (2010), quando as pessoas idosas têm suas atividades físicas recreativas orientadas adequadamente por profissionais da Educação Física, possivelmente os níveis de ansiedade e depressão poderão ser minimizados, provocando também uma melhora significativa do humor e do bem-estar físico-psicológico.

As atividades físicas recreativas em grupos, têm grande impacto no convívio social do idoso, elas são de suma importância para o bem-estar físico e mental, pois promovem e melhoram a qualidade de vida e a interação social do idoso, além de oportunizá-los a lutar contra a solidão e o isolamento, também é um lugar propício para enfatizar a importância da prática de hábitos saudáveis.

Durante anos tradicionalmente a terceira idade foi associada a fase das doenças e dependência, apesar disso, boa parte das pessoas mesmo com a idade avançada continuam com condições necessárias para levar uma vida independente e autônoma na sociedade. É fundamental quebrar esse paradigma de atrelar idosos a indivíduos incapazes e inaptos, a atividade física para terceira idade se configura uma forma de potencializar a independência dos idosos, promovendo a longevidade e envelhecimento ativo.

Não é uma tarefa fácil retirar idosos de situações de ócio, mas a atividade física notoriamente permite que pessoas mais velhas possam desfrutar da vida em sua plenitude. Como citou Lajolo (2016, p.31) “um dos fatores determinantes para a longevidade e saúde do idoso é a manutenção da mobilidade, assim como a incorporação de hábitos de vida saudável são favoráveis para o envelhecimento ativo”. Manter a capacidade funcional adequada é o diferencial para o envelhecimento bem-sucedido.

2.4 Benefícios da Atividade Física Orientada

A atividade física é grande aliada tanto para retardar o processo de envelhecimento, como para prevenir possíveis doenças que possam surgir com o decorrer da idade, mas as vantagens da atividade física para o corpo vão além, disso, entre os inúmeros benefícios está o aumento da força muscular.

Define-se como força muscular a capacidade de exercer força ou tensão para um determinado movimento corporal, ou seja, é a capacidade dos músculos em produzir força que nos permite a realização de atividades de qualquer atividade cotidiana.

A força muscular é de extrema importância para o bem-estar de qualquer pessoa, no idoso ainda mais, pois nessa fase da vida há uma relativa perda da massa muscular, esta é determinante para a sua mobilidade, o declínio da força muscular dificulta a execução de tarefas cotidianas e isso influencia diretamente na independência do idoso, muitos passam a depender de terceiros para realização de suas atividades diárias.

A atividade física supervisionada melhora a aptidão física geral, fortalece a musculatura, sem falar que o fortalecimento muscular previne muitas idas do idoso

ao hospital, pois a musculatura da pessoa mais velha é mais fragilizada, deixando-os mais propensos a quedas e possíveis fraturas.

Dátilo e Cordeiro (2015, p.269) ratificam essa perda muscular com o decorrer da idade, em seus estudos elas citam que a massa muscular começa a diminuir após os 40 anos e essa perda é acelerada após os 65-70 anos.

A melhora do equilíbrio corporal é outra vantagem proporcionada pela atividade física, o equilíbrio nada mais é do que a capacidade do corpo se manter ereto e firme seja parado ou em movimento.

O equilíbrio corporal é suma importância para a execução de qualquer atividade, a perda dessa capacidade em idosos provoca lentidão, dificulta a marcha, a coordenação, a mobilidade no geral, além de facilitar as quedas, afetando diretamente a qualidade de vida e a autonomia dos mesmos.

Dátilo e Cordeiro (2015, p. 213) enfatizam os benefícios da atividade física para a terceira idade, para elas a prática da atividade física aumenta a mobilidade do idoso, fator este que está diretamente relacionado a prevenção de quedas, além de minimizar os declínios da capacidade funcional, responsável pela independência e autonomia e melhor condição de saúde. Salientam também outros ganhos advindos com a atividade física, como o aumento da força muscular e manutenção do equilíbrio postural, ambos essenciais para a qualidade de vida.

O segredo e a fórmula para o envelhecimento bem-sucedido nada mais é do que as escolhas se fazem ao longo da vida, o estilo adotado por cada um, incorporar hábitos saudáveis no decorrer dos anos é o melhor caminho para envelhecer de forma saudável e livre de enfermidades, aumentando ainda mais a expectativa de vida.

Notoriamente são muitos os benefícios que atividade física proporciona aos seus praticantes, na idosa melhora não só desempenho e condicionamento físico, mas também contribuem positivamente para o bem-estar mental e social, obtendo-se assim uma melhor qualidade de vida na terceira idade. O contrário disso, a inatividade física, afeta negativamente o processo de envelhecimento e a saúde, comprometendo e as vezes até incapacitando o idoso.

A atividade física na terceira idade também melhora a autoeficácia, a autoestima, a flexibilidade, minimiza o encolhimento dos músculos, diminui as dores, além de reduzir os riscos do aparecimento de doenças crônicas e não crônicas, como hipertensão, depressão, diabetes, obesidade, osteoporose, etc.

A prática atividades físicas regularmente é reconhecida como uma eficiente intervenção para retardar o envelhecimento, quanto mais ativo é o idoso, mais disposição física e melhores condições de saúde ele terá.

São muitas as barreiras que impedem a terceira idade aderir a atividade física, muitos idosos ainda são resistentes em obter o hábito de praticá-las, outros sentem vergonha, ou até mesmo desconhecem os benefícios propiciados pela atividade física, alguns possuem limitações que os impedem, outras vezes falta profissionais preparados para trabalhar e orientar pessoas dessa faixa etária, enfim apesar das dificuldades é uma necessidade promover a adesão da atividade física para a terceira idade em virtude dos seus incontáveis benefícios para a saúde de quem a pratica, o estilo de vida ativo é o fator primordial para o envelhecimento saudável e bem-sucedido. Como Wolff (2009, p. 150) citou, “já se foi o tempo em que se acreditava que as pessoas mais velhas não poderiam aprender habilidades novas, e que velhice era sinônimo de doença e declínio”.

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A cidade de Buriti dos Montes- Pi, está localizado na microrregião de Campo Maior a cerca de 230 km da capital Teresina. O município tem cerca 8.165 habitantes segundo dados do IBGE 2014. De acordo com os dados da ESF o total de pessoas na cidade é cerca de 2.406 habitantes.

De acordo com dados fornecidos pela ESF (Estratégia Saúde da Família), na cidade de Buriti há um número alarmantes de pessoas com doenças crônicas, há 369 pessoas com hipertensão arterial, 86 diabéticos, 27 pessoas sobrepeso e ainda um número razoável de pessoas que sofrem com depressão. Ainda segundo dados coletados com a equipe ESF, há um número considerável de pessoas idosas, mais precisamente, 388 pessoas na faixa etária acima de 60 anos, idade considerada pela OMS como início da terceira idade.

3.1 Desenvolvimento da Pesquisa

O presente estudo teve como tema o envelhecimento saudável: benefícios da atividade física para a promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Montes-Pi.

Os procedimentos metodológicos adotados no decorrer dessa pesquisa foram basicamente leitura bibliográficas em livros e artigos, bem como a pesquisa de campo através de questionários, observações e entrevistas com idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas, profissionais da Educação Física que atuam no grupo de convivência para idosos na cidade, além de profissionais da equipe estratégia saúde da família.

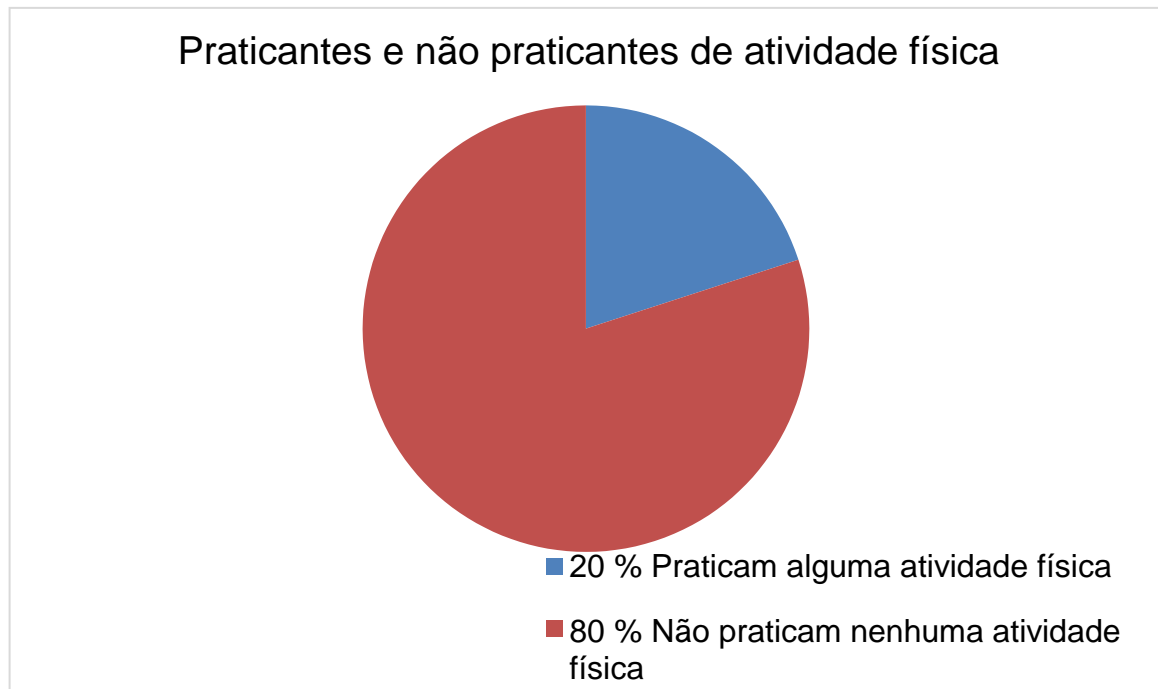
O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com caráter exploratório e descritivo com leitura em livros e artigos, e um estudo de caso através de observações e entrevistas. A coleta dos dados se deu por meio da aplicação de questionários, entrevistas. A amostra é composta 100 pessoas com idades entre 60 e 85 anos.

Após a coleta das informações os dados foram analisados com de forma qualitativa e quantitativa e estão demonstrados por meio de gráficos.

3.2 Resultados e Discussão dos Dados

Através dos questionamentos aplicados com idosos, chegou-se aos seguintes resultados: 100 idosos com idades variadas entre 60 e 85 anos foram questionados se praticavam alguma atividade física.

GRÁFICO 1



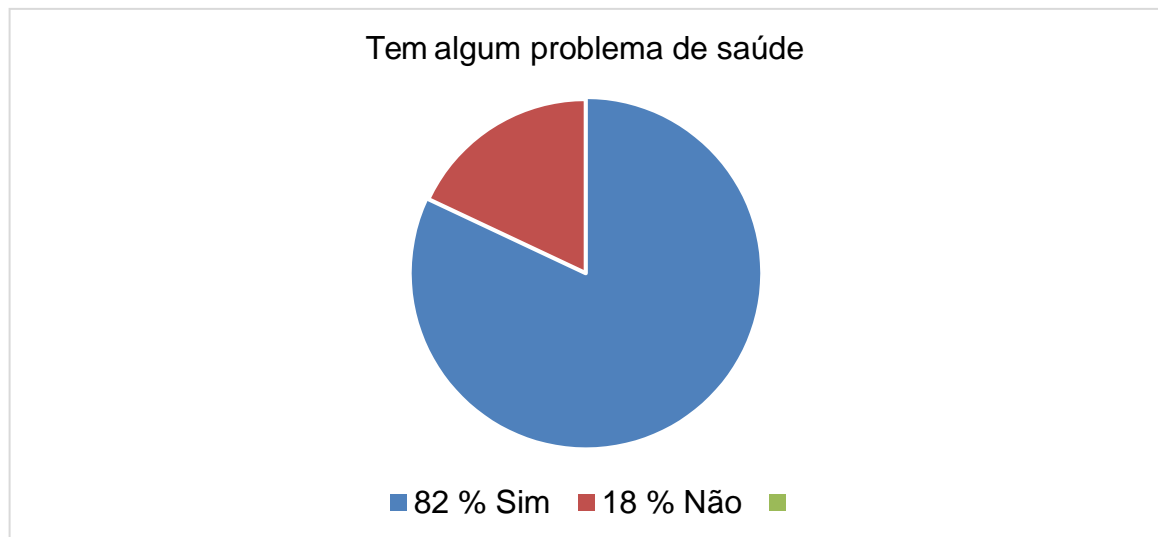
Fonte: NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva, pesquisa de campo, Buriti dos Montes-PI, 2018.

Através das respostas obtidas, nota-se que são poucos os idosos que realizam alguma atividade física no seu cotidiano, os que responderam que eram praticantes de atividade física, todos disseram participar do grupo de convivência para idosos, grupo este assistido pelo CRAS e orientado por duas profissionais da Educação Física, onde se realizam dentre outras atividades a atividade física. Os que disseram não praticar nenhuma atividade física, disseram ter conhecimento do grupo de convivência para idosos da cidade e concordam que a atividade física é muito boa, porém a maioria alegou dificuldades para se deslocar até o local, outros disseram sentir vergonha de praticar atividade física, outros não se sentem capazes de realizar atividade física, alguns usaram a expressão “velhos demais para isso”.

Percebe-se que muito embora os idosos tenham conhecimento acerca dos benefícios proporcionados pela atividade física, muitos ainda se sentem envergonhados em praticá-la, isso reforça a ideia de que o conceito de terceira idade ser revisto, visto que o processo de envelhecimento é muito permeado de estigmas e preconceitos, o que acaba por gerar atitudes negativas com as pessoas mais velhas, o avanço da idade não pode mais continuar a ser associado a incapacidade. Outra observação é que os idosos que disseram não praticar atividade física foram os que mais relataram dificuldades em se locomover, isso comprova que a ausência da atividade física dificulta a mobilidade da pessoa mais velha.

Outro questionamento foi se os idosos entrevistados tinham algum problema de saúde.

GRÁFICO 2



Fonte: NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva, pesquisa de campo, Buriti dos Montes-Pi, 2018.

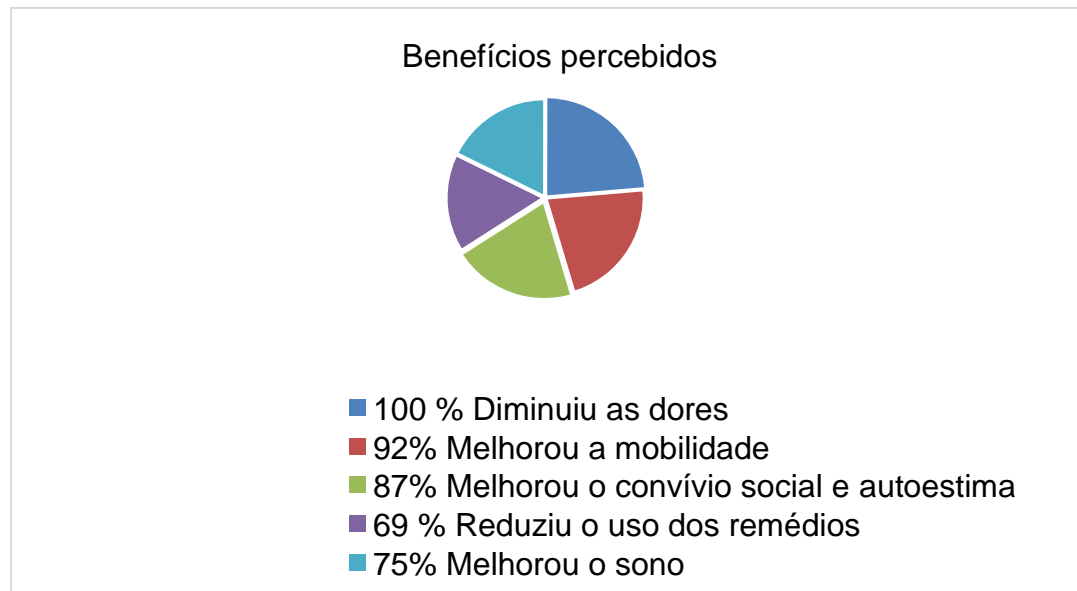
Conforme as respostas obtidas, observa-se que boa parte alega ter algum problema de saúde, as doenças citadas para eles foram hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, depressão, problemas cardíacos e dores na coluna.

Dessa forma, deduz-se que os problemas de saúde definitivamente afetam a capacidade funcional do idoso, trazendo impactos negativos para seu bem-estar físico, mental e social.

Para os idosos que responderam praticar atividade física com frequência, questionou-se a prática de atividades físicas lhe trouxe algum benefício. Todos fo-

ram unânimes em dizer que sim, quando perguntados quais benéficos, obteve-se o seguinte resultado:

GRÁFICO 3



Fonte: NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva, pesquisa de campo, Buriti dos Montes-PI, 2018.

Todos os idosos afirmaram que atividade física lhe trouxeram benefícios. É exatamente nisso que consiste o envelhecimento saudável, a busca pela qualidade de vida. Quando questionado se as dores diminuíram com a atividade física todos, foram unânimes em dizer que houve uma progressiva na redução das dores, boa parte também afirmou que hoje se locomove com mais facilidade e já não caem com tanta frequência. Outra observação importante é que quase todos dizem que o hoje não sentem vergonha em dançar, praticar os exercícios físicos e etc, isso mostra que a atividade física tem um impacto positivo na autoestima de quem a pratica, segundo relatos eles se sentem rejuvenescidos e cada vez mais dispostos.

Também foi aplicado um questionário com duas profissionais da Educação Física que são responsáveis por orientar as atividades físicas nesse grupo de idosos de Buriti dos Montes, segundo elas as motivações o que os leva a participarem do grupo é busca pela qualidade de vida, a socialização assim como os benefícios vivenciados por quem pratica atividade física. Segundo elas as principais atividades desenvolvidas nesse grupo são alongamentos, danças e exercícios voltados para melhorar a resistência e fortalecimento muscular. Elas também afirmam que a atividade física visivelmente elevou a autoestima desses idosos praticantes, melhorou a

socialização dos mesmos, além de promover a inclusão e o envelhecimento saudável e minimizando o risco do aparecimento de doenças.

Segundo as profissionais entrevistadas, elas atendem cerca de 40 idosos durante três dias na semana, a maioria do público assistidos ainda são mulheres, isso mostra que a mulher ainda é mais fisicamente ativa que o homem, e que elas ainda são mais preocupadas com as questões que envolvem a saúde e bem-estar.

O envelhecimento saudável está estreitamente ligado ao estilo de vida adotado, obviamente que realiza atividades físicas com frequência ao longo da vida tem boas possibilidade de usufruir da velhice mais saudável.

A importância da prática regular de atividade física é copiosamente preconizada na literatura para pessoas das mais diversas faixas etárias, isso inclui os da terceira idade, seja empregada no tratamento, na prevenção de possíveis doenças ou como promoção do bem-estar físico, mental e social, portanto, entende-se que a qualidade de vida está estreitamente ligada a prática regular de atividades físicas, uma vez que esta atua positivamente na vida de quem a pratica.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados obtidos durante a observação e aplicação dos questionários e entrevistas com uma parcela de idosos de Buriti dos Montes-Pi, verificou-se exatamente aquilo que se esperava, os idosos não praticantes de atividade física apresentam uma saúde mais fragilizada, com mais limitações físicas, dificuldades na mobilidade, são mais isolados socialmente e tem baixa autoestima.

Durante as entrevistas com os idosos praticantes observou-se o contrário, suas falas só confirmaram os benefícios da atividade física e como isso melhorou a sua qualidade de vida. Em suas falas fica perceptível que a prática de atividade física potencializou sua aptidão física e capacidade funcional, assim como recuperou sua autoestima e ampliou o seu convívio social.

Isso pode ser verificado na fala dessa participante, que fez a seguinte afirmação:

“Aí minha filha eu gosto demais, a gente vai para lá tem aquelas danças que são muito boas e as coisas que fazem os exercícios são bom demais, quando a gente vai para lá se esquece dos problemas, se distrai, quando eu falto as vezes as meninas mandam perguntar porque eu não fui. Hoje eu durmo bem, só tomo os remédios da depressão e do colesterol. Moro aqui sozinha e Deus, faço minhas coisas sozinha”. (GERMANO, 2017).

Portanto, fica claro que a atividade física orientada trouxe melhorias tanto físicas quanto psicológicas para os praticantes, afetando positivamente sua qualidade de vida e aumentou independência do idoso.

A cada ano a população idosa aumenta de forma considerável e com isso surge as preocupações em torno da saúde do idoso na busca de encontrar maneira para prolongar sua longevidade e que esta seja desfrutada com o máximo de qualidade de vida.

Os hábitos diários são decisivos e influenciam no processo de envelhecimento, pequenas mudanças na rotina, podem trazer um grande impacto positivo na qualidade de vida do idoso. Dessa forma, a atividade física contribui para a manutenção da capacidade funcional e uma melhor qualidade de vida.

O que se observa é que boa parte dos idosos parecem ter conhecimentos e informações acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividade física, eles concordam que a atividade física é um hábito saudável e importante para gozar

de uma velhice mais ativa e saudável, porém estes ainda não saíram da zona de conforto e incorporaram este hábito a sua rotina.

A atividade física precisa e deve ser estimulada ao longo da vida, afinal é o estilo de vida adotado no decorrer dos anos que determina se você usufruirá de uma velhice mais saudável e com qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR; Paulo R. Branco. ***A Atividade Física como Intervenção em Políticas Públicas de Saúde no Município de São Luís-MA.*** 2001. 100p. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2001.
- ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine de. ***Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa*** / Marcos Antonio Bettine de Almeida, Gustavo Luis Gutierrez, Renato Marques: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. ***Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*** – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) ISBN 85-334-1273-8 1. Saúde do Idoso. 2. Serviços de Saúde. 3. Sistema Único de Saúde. I. Título. II. Série.
- CHODZKO-ZAJKO W.J. et al. ***Exercise and Physical Activity for Older Adults: position stand from the American College of Sports Medicine.*** Med Sci Sports Exerc, p.1510-30, 2009.
- CRUZ, Francine. ***Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática*** / Francine Cruz; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.
- DÁTILO, G.A.M; CORDEIRO, A.P. ***Envelhecimento humano: diferentes olhares.*** Editora Cultura Acadêmica, São Paulo, 2015.
- LAJOLO, Franco Maria. ***Nutrição e envelhecimento saudável*** / Franco Maria Lajolo, Karina Pfrimer. São Paulo: ILSI Brasil. Internacional Life Sciences Institute do Brasil, 2016. (Serie de publicações ILSI Brasil: alimentos com propriedades funcionais e/ou de saúde; v 6).
- MARQUES, D. T.; PICHANE, G. G.; ***Formação de educadores: uma perspectiva de educação de idosos em programas de EJA. Educação e Pesquisa.*** São Paulo, v. 36 n. 02 p.475-490. 2010.
- MARQUEZ FILHO, E. ***Introdução à prática da Atividade Física. In: Seminário “Corpo, Saúde, Envelhecimento”.*** Campinas, v.3, p.15-17. abril. 2003.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. ***Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.*** 2 Ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MINOZZO, Leandro. ***Um novo envelhecer: tempo de ser feliz.*** Vol. 9, crônicas. Editora WS Porto Alegre, 2012.
- MORAES, Elisamar Pinto. ***Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso Nina Maria Cruz.*** No Gama- DF. / Elisamar Pinto Moraes- 2009.

- MOREIRA, NOGUEIRA. **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. Psicologia USP, vol.19, núm.1, 2008.
- MOURÃO, C. A.; SILVA, N. M. **Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano: Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 324-334, set./dez. 2010. Disponível em: Acesso em: 07 out 2018.
- NERI, A. L., & Freire. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus. S. A. (Orgs.). (2000).
- NETTO, PM. **O estudo da velhice no séc. XX: histórico, definição do campo e termos básicos**. In: Freitas E. et al.(Orgs) Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN; 2002.
- OLIVEIRA R. J.; LIMA, R. M.; GENTIL P.; SIMÕES, H. G.; ÁVILA, W. R. de M. el; SILVA R. W. da; SILVA, F. M. da. **Respostas hormonais agudas a diferentes intensidades de exercícios resistidos em mulheres idosas**. Rev. Bras. Med. Esporte, vol. 14, n.4, Niterói, Jul/Ago, 2008.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Guia Clínica para Atención Primaria a las Personas Mayores**. Washington, 3. ed. 2003.
- RIBEIRO, L. C. C. R.; ALVES, P. B.; MEIRA, E. P. **Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento**. Cienc. Cuid. Saúde, Maringá (PR), v. 8, n. 2p. 220-227, abr/jun., 2009.
- SANTOS, G. M. et al. **Valores preditivos para o risco de queda em idosos praticantes e não-praticantes de atividade física por meio do uso da Escala de Equilíbrio de Berg**. Revista Brasil de Fisioterapia, v. 15, n. 2, p. 95-101, 2011.
- SANTOS, M. A. M. DOS; PEREIRA, J. S. **Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos**. Revista Digital, Buenos Aires, n102, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd102marcha.htm>. Acesso em 12 de dez de 2017.
- SOARES, T. R. C. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso**. (Trabalho de Conclusão de Curso). Curso de Fisioterapia. Universidade Veiga de Almeida. Rio de Janeiro. 2007.
- WERNECK, Francisco Zacaron; BARA FILHO, Maurício Gattás & RIBERO, Luiz Carlos Scipião. **Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício, v. 0, 22-54, 2006.
- WOLFF, Suzana Hübner. **Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas sociais, nos núcleos de vida saudável**. EDITORA UNISINOS 2009.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization**; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Título original inglês: Active ageing: a policy framework. WHO/NMH/NPH/02.8 ISBN 1. Envelhecimento. 2. Política de saúde. I. Gontijo, Suzana. II. Organização Pan-Americana da Saúde. III. Título.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO DIRECIONADO AOS PROFISISONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA DE BURITI DOS MONTES-PI

1. Qual a quantidade de idosos que são por vocês?
2. Qual a faixa etária do público que participa das atividades físicas?
3. Quais as motivações que levam os idosos a participarem desse grupo de atividades físicas orientadas?
4. Em quantos dias na semana são desenvolvidas essas atividades?
5. Quais as principais atividades desenvolvidas?
6. Os idosos gostam dessas atividades desenvolvidas? E eles são participativos?
7. Você motiva seu público de que forma?
8. A maior parte do público que frequenta as atividades são do sexo masculino ou feminino?
9. Você percebe uma diferença entre os idosos praticantes de atividades físicas e idosos sedentários? Se sim, comente.
10. Você sabe se algum dos idosos que frequentam esse grupo de convivência apresentam algum dos problemas de saúde como (hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade, problemas cardiovasculares, sarcopenia, depressão). Se sim, qual os quais deles.
11. Muito se fala em envelhecimento saudável, você considera a atividade física é uma importante aliada no processo de envelhecimento? Que benefícios ele traz a saúde de quem pratica, em especial o idoso?
12. Envelhecer é um processo natural da vida, porém este é permeado de preconceito e estereótipos, as vezes nos deparamos com idosos sendo rotulados com incapazes, fazendo com que eles se isolem do resto da sociedade. Na sua opinião qual a importância da inclusão de idosos em grupos de convivência e em grupos de atividades orientada?
13. A atividade física é importante tanto para o bem-estar quanto para o bem-estar mental e social. Você considera a atividade física importante aliada no combate e prevenção de doenças como depressão, por exemplo?

ROTEIRO DA ENTREVISTA COM IDOSOS

1. Qual sua idade?
2. Você pratica alguma atividade física? Se sim quais e como você se sente realizando estas atividades. Se não pratica, porque.
3. Você tem algum problema de problema de saúde como (diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão, depressão, osteoporose, dores musculares, dores na coluna, obesidade)?
4. Você se considera uma pessoa sedentária?
5. Você percebe algum benefício desde que passou a realizar atividades físicas? (Pergunta direcionada aos idosos praticantes de atividades físicas).
6. Você consegue realizar suas atividades cotiadas sozinha, ou precisa de ajuda?
7. Você tem conhecimento do grupo de convivência para idosos de Buriti dos Montes, onde se realizam dentre outras atividades, a atividade física orientada?
8. Você sabe a importância de praticar atividades físicas?
9. As atividades físicas que você realiza são orientadas por um profissional da Educação Física? Você gosta dessas atividades? (Pergunta direcionada aos idosos praticantes de atividades físicas).
10. Como você se sente em relação a sua idade? Já sofreu preconceito por velho? Como você lida com isso?

ANEXOS



Atividades Físicas com Idosos, CRAS