

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE**  
**Aparecida Maria dos Santos<sup>1</sup>, Eliene Jacó de Andrade<sup>2</sup>, João Benício de Almeida<sup>n</sup>,**  
**Vania Maria de Araújo Giaretta<sup>n</sup>**

<sup>1</sup> Universidade do vale do Paraíba/Faculdade de Ciência da Saúde, Rua Pérsio Brasil Arruda, elienejaco@uol.com.br

<sup>2</sup> Universidade do vale do Paraíba/Faculdade de Ciência da Saúde, Rua Pérsio Brasil Arruda, elienejaco@uol.com.br

<sup>n</sup> Universidade do vale do Paraíba/Faculdade de Ciência da Saúde, Av Shishima Hifume, giaretta@univap.br

**Resumo** - Realizou-se uma pesquisa com cinquenta idosos de ambos os sexos com idade variando entre sessenta e noventa anos de idade, na cidade de Caraguatatuba, SP. Estes idosos estão inseridos em um centro de convivência da terceira idade chamado “Estrela do Mar”, onde são realizados eventos de fundo social, lazer, práticas esportivas e incentivo a qualidade de vida na terceira idade. A coleta de dados foi executada durante os meses de abril a maio de dois mil e sete, utilizando um formulário composto por onze perguntas fechadas abrangendo dados referentes à identificação do entrevistado (apêndice A), e um segundo formulário composto por quatorze perguntas fechadas com dados específicos da pesquisa (apêndice B). Esse trabalho teve como objetivo verificar os motivos que levaram os voluntários a pratica de exercícios, tipo de atividade física que prevalece no grupo. Pôde-se concluir, que os idosos deste grupo conheciam a importância das atividades físicas e seus benefícios. Além disso, foram constatados diversos motivos particulares que levam cada indivíduo a buscar as atividades físicas, apesar do questionário mencionar apenas quatro.

**Palavras-chave:** Exercício físico, Idoso, Qualidade de vida.

#### **Área do Conhecimento: IV - Ciências da Saúde**

#### **Introdução**

Os idosos já representam cerca de 8% de nossa população, e em futuro próximo, o número de idosos pode ser equivalente ao de jovens. Diante dessa realidade, governo, sociedade e família precisam promover uma ampla conscientização e priorizar a instalação de políticas de reeducação social em relação à pessoa idosa. Tornando fundamental a criação de mecanismos para uma convivência saudável com a velhice, garantindo a dignidade como um bem legitimamente reconhecido a qualquer ser humano, e o respeito aos seus direitos não como algo próprio de minoria a ser protegida, mas como verdadeira regra de convívio de gerações. (CARTILHA DO IDOSO, 2003).

A população idosa brasileira vem aumentando desde a década de 1950, quando apenas 4% dos brasileiros tinham mais de 60 anos, já em 2025 será a sexta maior população idosa do mundo, com cerca de 32 milhões de pessoas acima de 60 anos (FREITAS; PY; NERY; CANÇADO; GORZONI; ROCHA, 2002).

Papaleo Netto (1996), relata o envelhecimento humano como um processo

natural, irreversível, e que provoca uma perda estrutural e funcional progressiva no organismo, trazendo alterações fisiológicas, como a progressão da atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura das paredes dos vasos, aumento do nível de gordura e diminuição da capacidade coordenativa.

Segundo A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ANOS MADUROS DA SEXUALIDADE, (2007) e RIGO; TEIXEIRA (2005) a atividade física é capaz de beneficiar pessoas de todos os grupos etários, mas ela é especialmente importante para a saúde das pessoas da terceira idade. Sabendo que o envelhecimento sem manutenção pode ocasionar problemas osteomusculares e circulatórios, entendemos que o exercício físico bem elaborado, com supervisão de um profissional educador físico e em conjunto com os profissionais da saúde, deva trazer grandes benefícios tanto para o físico como para o mental.

Muitas questões são levantadas quando se fala em envelhecimento humano, mas uma delas traz a dúvida: será possível envelhecer

com qualidade de vida? Uma das inúmeras causas da morbidade e mortalidade entre a população idosa é a baixa aptidão física e falta de bem-estar funcional, além disso, a capacidade, cardiovascular, massa muscular, força muscular e flexibilidade também sofrem declínios com o avançar da idade e falta de uso do corpo (FREITAS; PY; NERY; CANÇADO; GORZONI; ROCHA, 2002).

Segundo Rigo; Teixeira (2005) o exercício, o controle de peso, a dieta e os hábitos de vida adequados, juntos podem melhorar a qualidade de vida dos idosos. Assim a atividade física pode ser um dentre outros meios que previnem ou minimizam as mudanças decorrentes do processo de envelhecimento.

Esse trabalho teve como objetivo verificar os motivos que levaram os voluntários a praticar exercícios, tipo de atividade física que prevalece no grupo.

## Metodologia

Para desenvolver este trabalho utilizou-se uma metodologia exploratória, de campo e quantitativa.

O local escolhido foi o Centro de Convivência da Terceira Idade “Estrela do Mar” de Caraguatatuba. A população voluntária constou de 50 indivíduos de ambos os sexos com idade de 60 anos ou mais, que fazem parte deste Centro, aceitaram participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

Como estabeleceu-se como critério de inclusão a participação em uma atividade física, pelo menos uma vez por semana.

Os idosos foram entrevistados no Centro de Convivência mediante um formulário composto por 11 perguntas fechadas abrangendo dados referentes à identificação, e 14 perguntas fechadas, com dados específicos da pesquisa.

## Resultados

Estão representados em números inteiros e porcentagens facilitando a exposição e entendimento das figuras.

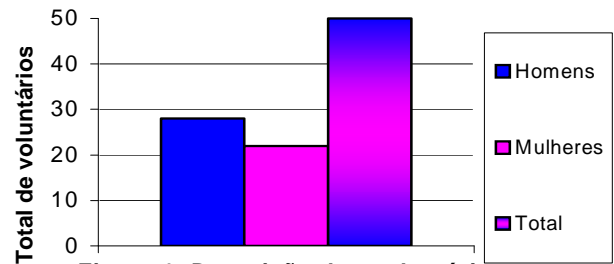


Figura 1- Descrição dos voluntários. São José dos Campos, 2007. N=50

Do total de entrevistados 44% (22) são mulheres e 56% (28) homens como se pode observar na Figura 1.

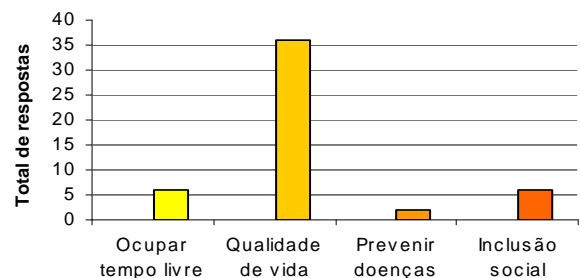


Figura 2- Motivo pelo qual os voluntários praticam exercícios físicos. São José dos Campos, 2007. N=50

Na Figura 2 pode-se visualizar que, 12% (6) dos entrevistados afirmaram praticar exercícios físicos para ocupar o tempo livre, 72% (36) para melhoria de qualidade de vida e apenas 4% (2) se preocupam com a prevenção de doenças, e 12% (6) utilizam o exercício físico apenas como forma de socialização e/ou entretenimento.

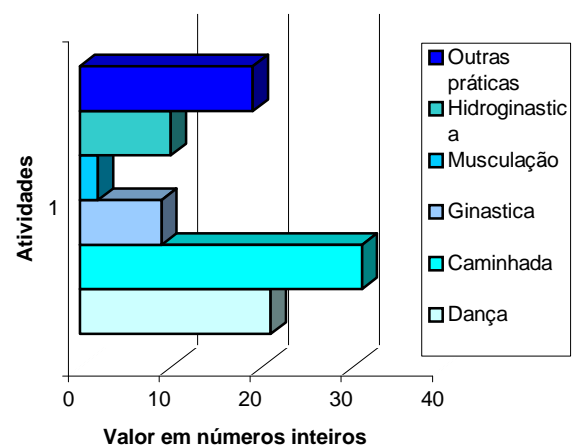


Figura 3- Atividades físicas exercidas pelos voluntários. São José dos Campos, 2007. N=50

A Figura 3 permite visualizar que 48% (24) praticam somente um tipo de atividade física contra 52% (26) que praticam duas ou mais atividades físicas.

Todos os voluntários 100% (50) afirmaram praticar algum tipo de atividade há a mais de um ano e o índice de satisfação com relação aos benefícios da prática também supera as expectativas como resposta unânime dos cinquenta entrevistados.

## Discussão

Como pode-se observar na Figura 2 100% (50) dos entrevistados praticam alguma atividade física, o que vem de encontro com PROGRAMA DE ATIVIDADE FISICA PARA TERCEIRA IDADE DO CDS/ UFSC: O EFEITO DO EXERCICIO FISICO NA RESISTÊNCIA MUSCULAR (2003) quando cita a atividade física como benefício para todos os grupos etários, e especialmente importante para a saúde das pessoas da terceira idade.

A Figura 1 mostra um resultado importante para o grupo pesquisado, onde, o maior número de entrevistados 56% pertence ao sexo masculino, o que não é normal para grupo de terceira idade, por vários motivos como uma população feminina maior, uma necessidade de socialização mais vivenciada pelo grupo feminino (FREITAS; PY; NERY; CANÇADO; GORZONI; ROCHA, 2002).

O exercício e atividade física na terceira idade podem contribuir para compensar determinada deficiência, aumentar a capacidade funcional ou simplesmente proporcionar prazer (RIGO; TEIXEIRA, 2005).

As pessoas da terceira idade praticam atividades físicas diferentes como jardinagem e danças de salão. Os motivos que as levam a participar ou a deixar de participar de determinada atividade também variam. (O LAZER NA PERSPECTIVA DO INDIVIDUO IDOSO, 2005). Esta assertiva esta contemplada na Figura 3, quando verificamos os tipos de atividade física, com prevalência na caminhada.

Os pesquisadores acreditam que a caminhada é a mais tranqüila de ser realizada,

não dependendo de um profissional supervisionando a atividade, facilitando assim a sua execução.

É indispensável que o idoso disponha de amplos conhecimentos acerca dos benefícios trazidos por determinados tipos e graus de atividades físicas, para que possa escolher a que mais se adapta a sua vida e que tenha um efeito sobre a saúde do aparelho cardiovascular e respiratório (PROGRAMA DE ATIVIDADE FISICA PARA TERCEIRA IDADE DO CDS/ UFSC, 2003).

É opinião unânime que os exercícios são saldáveis as pessoas da terceira idade. A Figura 2 traz um resumo dos numerosos benefícios que resultam da participação regular em atividades físicas (PAPALEO NETTO, 1996; FREITAS; PY; NERY; CANÇADO; GORZONI; ROCHA, 2002)

Entretanto, o que o público em geral não sabe é que a obtenção de determinados benefícios se prende a programas específicos de exercícios, e que pode trazer como objetivos a diversão ou melhoria na condição física e estética (CARTILHA DO IDOSO, 2º CAMPANHA MATURIDADE SAÚDÁVEL GEAP, 2003).

Têm-se poucas informações quanto a variações de resultados afetivos em casos de modificação de componente dos exercícios como: frequência, intensidade, duração ou tipo de exercício. Já o ambiente e as características do exercício são fatores importantes para obtenção de vantagens sociais. É óbvio que os exercícios de ginástica, quando praticados na própria residência, dificilmente produzirão as mesmas vantagens sociais que um passeio pela vizinhança seguido de café e bolos. (O LAZER NA PERSPECTIVA DO INDIVIDUO IDOSO, 2005)

A aceitação da importância na prática de atividade física e seus benefícios esta presente em 100% dos idosos, nenhum deles afirmaram praticar por imposição médica ou familiar, creditamos isso ao fato provável da escolaridade dos entrevistados; apenas 12% (6) eram somente alfabetizados e não houve a presença de analfabetos. Acredita-se que a escolaridade seja um dos fatores importantes de consciência em promoção a saúde.

Não encontramos neste grupo qualquer relação entre a prática de atividade física e à resolução de problemas emocionais como depressão ou solidão, apesar de 84% (42) serem aposentados, 74% (37) vivem acompanhados com algum tipo de relação estável ou não; contra 26% (13) que vivem sozinhos. Apenas 12% (6) utilizam a prática como recurso para preenchimento de tempo entre outros e 12% (6) como forma de entretenimento, fazer amigos e incluir-se socialmente.

Curiosamente a dança em 42% (21) dos entrevistados foi a segunda atividade mais exercida, em primeiro a caminhada 58% (24) entre outros; embora não afirmem diretamente, a dança é uma forma de entretenimento, socialização e aquisição de amigos somente 24% (12) afirmaram diretamente como motivo da prática, enquanto os 18% (9) anteriores exercem de forma inconsciente.

O motivo mais apontado foi à preocupação com a qualidade de vida 72% (36), em segundo lugar preencher tempo livre 12% (6), e inclusão social 12% (6), apenas 4% (2) praticam com intenção de prevenir doenças. Apesar de uma percentagem pequena relatar a prevenção de doenças como principal motivo da prática de exercício, os pesquisadores ficam satisfeitos, haja vista, que em tempos remotos não existia esta preocupação.

E como resultado da pesquisa percebemos que este pequeno grupo, conscientemente, reconhece e se utiliza dos benefícios emocionais, físicos e sociais da prática de exercício físico e, como resposta a isso, 72% (36) do grupo obteve uma significativa redução no consumo de medicamentos e frequência de consultas médicas, maior envolvimento social, lazer, ou seja, aquisições em todos os sentidos.

## Conclusão

Observa-se que o local da pesquisa não ofereceu parâmetros de comparação, somente constatação, onde pode-se observar que o grupo entrevistado foi muito heterogêneo,

tanto em atividades físicas, laborais, idade, sexo, formas de lazer, etc.

Todos resultados ocorreram de forma isolada, de certa forma todos os idosos do grupo avaliado possuíam escolaridade, acesso à saúde, educação, lazer, etc.

Para uma conclusão mais objetiva, seria necessário uma pesquisa mais profunda, utilizando dados com populações mais homogêneas, de diferentes grupos e classes sociais na terceira idade.

## Referências

1. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ANOS MADUROS DA SEXUALIDADE 2005. disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.acesso/em/09jan.2007>.
2. CARTILHA DO IDOSO, 2º CAMPANHA MATUREZADE SAÚDÁVEL GEAP 2003. disponível em [http://www.geap.com.br/assis\\_cartilha\\_idoso.a.sp](http://www.geap.com.br/assis_cartilha_idoso.a.sp). Acesso em 22 fev.2007.
3. FREITAS, E V de; PY, L.; NERY, A L; CANÇADO, F A X; GORZONI, M L; ROCHA, S M da. **Tratado de Geriatria e Gerontologia** Rio de Janeiro, Guanabara Koogan S.A, 2002.
4. PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: A velhice e o Envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.
5. RIGO, M.L.N.R.; TEIXEIRA, C de . Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosos que residem sozinhos e acompanhados. Rev UNOPAR Cient.; Ciênc.Biol. Saúde, Londrina, v. 7, n.1, p.13-20, out. 2005.
6. O LAZER NA PERSPECTIVA DO INDIVÍDUO IDOSO 2005. disponível em <http://www.efdpportes.com>.. Acesso em 09 jan. 2007.
7. O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE DO CDS/ UFSC: O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA RESISTÊNCIA MUSCULAR 2003. disponível em <http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index/>. Acesso em 18 dez 2006.