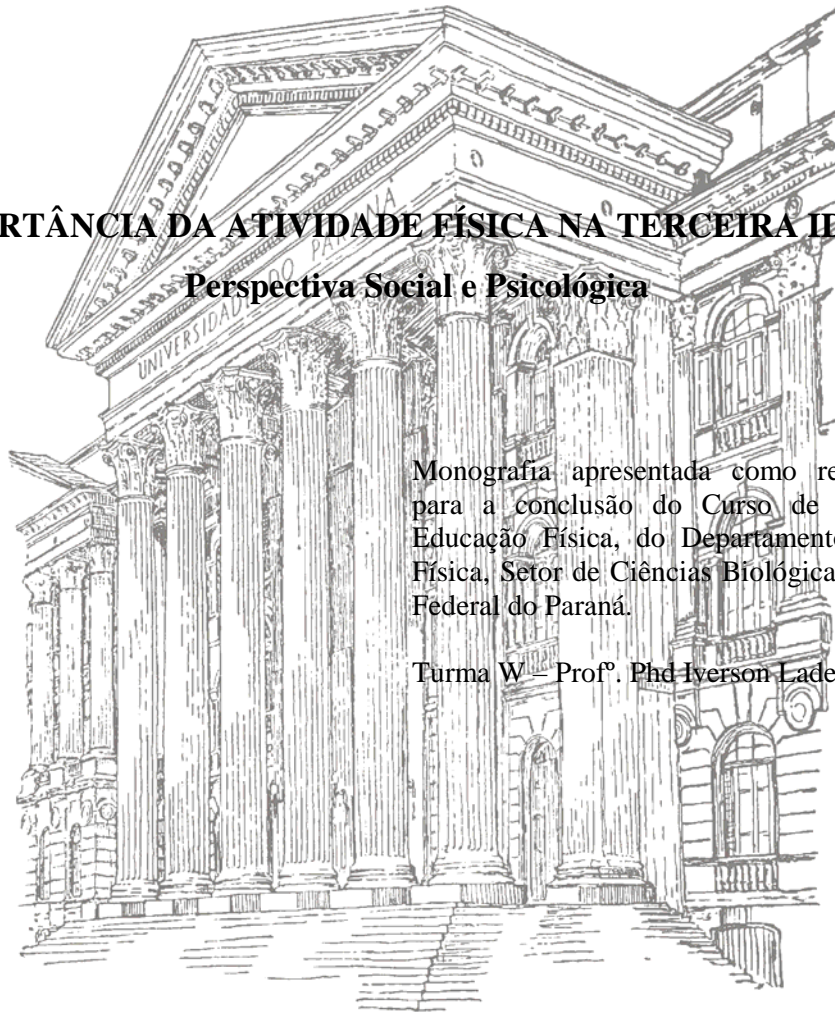


ANDRÉ HENRIQUE BASSETTI SALLES DOS SANTOS

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE:
Perspectiva Social e Psicológica**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Turma W – Prof.º Phd Iverson Ladewig



**CURITIBA
2005**

ANDRÉ HENRIQUE BASSETTI SALLES DOS SANTOS

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE:
Perspectiva Social e Psicológica**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADORA: PROF^a. MS. ROSECLER VENDRÚSCOLO

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais, Loyse e Alcenir, que me deram condições para cursar uma faculdade e mais importante que isso, me encaminharam à trilhar a vida da maneira mais correta possível com educação, respeito e honestidade.

A meus colegas de faculdade, em especial o Bruno e o Sidmar, que sempre me apoiaram e estiveram ao meu lado no decorrer do curso.

A minha amiga Bruna que me ajudou em um momento complicado no desenvolvimento do estudo.

A minha orientadora Rosecler Vandrúscolo, que teve paciência e me ajudou nos momentos difíceis.

E por último, mas não menos importante, a minha namorada Bárbara, que surgiu em minha vida quando eu pensava em desistir do curso, e foi ela que me incentivou a continuar. Me acompanhando em todos os momentos, bons e ruins que passei nos dois últimos anos da faculdade.

SUMÁRIO

RESUMO	iv
1. INTRODUÇÃO	01
1.1. PROBLEMATIZAÇÃO.....	03
1.2. JUSTIFICATIVA.....	03
1.3. OBJETIVOS.....	04
1.3.1. Objetivo geral.....	04
1.3.2. Objetivos específicos.....	04
2. REVISÃO DE LITERATURA	05
2.1. ENVELHECIMENTO	05
2.1.1. Aspectos fisiológicos do envelhecimento	08
2.1.2. Aspectos sociais do envelhecimento	09
2.1.3. Aspectos psicológicos do envelhecimento	11
2.2. ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO	13
2.2.1. Benefícios fisiológicos da atividade física	13
2.2.2. Benefícios sociais e psicológicos da atividade física	15
2.2.3. Recomendações aos professores de educação física e atividades mais indicadas	17
2.2.3.1. Dança.....	19
2.2.3.2. Hidroginástica.....	20
2.2.3.3. Lazer e Recreação.....	20
2.2.3.4. Caminhada.....	21
2.2.3.5. Ginástica	21
3. METODOLOGIA	22
4. CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	25

RESUMO

São muitos os ganhos produzidos pela atividade física tanto na saúde como no bem-estar geral do idoso. Todavia, observa-se a necessidade de estudos mais aprofundados sobre como e porque esses efeitos ocorrem. Saber responder essas perguntas aos idosos é fundamental para convencê-los a realizarem exercícios físicos diariamente. Para ajudar na resposta dessas dúvidas o trabalho teve como objetivo principal identificar e compreender quais são os benefícios psicológicos e sociais que a atividade física traz para os idosos. Entende-se que a literatura voltada para a atividade física para idosos, historicamente, tem se preocupado com os aspectos biomédicos deixando em segundo plano os âmbitos psicológicos e sociais (OKUMA,1998). O estudo é de caráter bibliográfico, analisando e discutindo as idéias dos autores na área do envelhecimento, da velhice e da atividade física. Percebeu-se que são muitos os benefícios psicológicos e sociais da atividade física para os idosos, dentro deles destacamos: redução no nível de ansiedade nos indivíduos que se exercitam regularmente, um aumento na sensação de bem-estar, alegria e sociabilização nos praticantes de atividades física. Conclui-se que a prática regular de atividades físicas trazem benefícios que buscam dar ao idoso condições para que envelheçam com uma melhor qualidade de vida, dando oportunidades ainda de se sentirem inseridos dentro da sociedade o que, conseqüentemente, tornam os idosos mais resistentes à doenças. O idoso deve sentir vontade própria de praticar atividades físicas e não somente buscar essas atividades quando forem indicados por médicos devido a problemas de saúde.

Palavras Chave: Terceira idade, atividade física, envelhecimento, benefícios.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e irreversível cujas alterações determinam mudanças estruturais nos ciclos biológicos, sociais e psicológicos. Muito embora o processo de envelhecimento seja fisiológico e não uma patologia, parcela significativa da população idosa desenvolve incapacidades ou disfunções orgânicas, direta ou indiretamente associadas ao mesmo.

A terceira idade tem se caracterizado, em sua grande maioria, por uma vida sedentária e uma ruptura das atividades cotidianas que vinham acompanhando o seu processo de vida e isto incorre numa reorganização de seu cotidiano. (GALLO, 1995)

A manutenção de qualidade de vida de um idoso depende do modo que viveu e vive neste momento, e esse envelhecimento pode ser amenizado através de um equilíbrio que inclui alimentação, hábitos saudáveis e exercício físico.

Nessa fase da vida a dificuldade de realizar as atividades da vida diária¹ permite uma vida cada vez mais dependente, aumentando sua angústia e frustração. Esses fatores auxiliam para que os idosos se sintam incapazes, inúteis, abandonados, a saúde é alterada e muitos, simplesmente, perdem a vontade de viver. (OKUMA, 1998)

O número de pessoas idosas na população mundial tem aumentado rapidamente nas últimas décadas, baseando-se nas estatísticas do Anuário Estatístico do Brasil – IBGE, o Brasil é o décimo país na classificação mundial de pessoas idosas, onde pelo menos onze milhões delas estão com mais de 60 anos de idade. (VERAS e CAMARGO, 1995)

Estimativas mostram que em 2025 chegaremos à sexta posição entre os países do mundo com aproximadamente 32 milhões de pessoas nessa faixa de idade, número que será igual ao conjunto dos habitantes de muitos países em contingente total. (RAUCHBACH, 2001)

O interesse por uma melhor qualidade de vida está cada vez maior e a atividade física compreende um papel determinante para a melhoria da saúde², pois estas

¹ Atividades do nosso cotidiano: subir escada, varrer a casa, lavar louça, fazer compras no mercado, calçar sapatos, subir no ônibus, etc.

² Entende-se saúde como um estado de completo bem estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades.

atividades estão diretamente ligadas com o prolongamento da vida além da satisfação pessoal devido aos ganhos biológicas, psicológicas e sociais que trazem. Vê-se nessa perspectiva mais uma área de trabalho para profissionais de educação física que esta em ascendência dentro da sociedade.

A procura por atividades físicas, pelos idosos, ocorre em sua grande maioria quando estes são orientados por médicos devido aos riscos de saúde, mesmo que o ideal para os idosos seja a procura como prevenção de doenças ou para outros fins, como por exemplo, psicológicos e sociais. (DEPS, 1993)

As atividades físicas têm muito mais a nos oferecer do que apenas benefícios médicos, também nos oferecem objetivos psicológicos e sociais. O exercício físico e o envelhecimento devem andar juntos, lado a lado com o passar dos anos, e assim as atividades visam contribuir para a conscientização, valorização do indivíduo idoso e aumento de sua auto-estima, bem-estar do idoso, interagindo-o com os outros grupos sociais, gerando a socialização, trocas de experiência, entre outros.

Os programas de atividades físicas para a terceira idade vêm se destacando cada vez mais com o passar dos anos, devido ao aumento da procura pelos idosos à atividade física. Nesses programas são realizadas diversas atividades, com objetivos físicos, sociais, psicológicos, entre outros. As intenções gerais desses programas são oportunizar aos idosos a socialização, realização de atividades significativas, como cognitiva, social, física e cultural, também fornecer um ambiente de trabalho ideal para que os idosos se sintam bem em realizar as atividades.

A importância desse trabalho social possibilita a renovação de papéis sociais para os idosos. Pesquisas (OKUMA, 1998; MAZO, 2001; VENDRUSCOLO, 1996) mostram que o idoso, após deixar o mercado de trabalho e a idade “produtiva”, precisa de novos significados para a sua vida. Muitos deles se identificam com um grupo socialmente representativo, onde podem perceber que a sociedade ainda se preocupa com eles e com o papel que ainda têm a desempenhar nessa comunidade.

1.1. PROBLEMATIZAÇÃO

Como o número de idosos tende a aumentar com o passar dos anos, os profissionais deverão estar cada vez mais preparados para atender esta “nova” clientela, pois a busca pela melhor qualidade de vida tende a aumentar.

A atividade física não deve ser útil somente quando os idosos necessitam por que correm riscos de vida devido a problemas de saúde, e sim, deve estar sempre presente no cotidiano do indivíduo que está envelhecendo, pois trará muitos benefícios psicológicos e sociais que irão prevenir ou diminuir os riscos de problemas de saúde que podem vir a ocorrer na velhice. (OKUMA, 1998; MAZO, 2001)

Os programas de atividade física para idosos têm como um dos objetivos dar-lhes um ambiente de lazer, onde pratiquem as atividades físicas sem o constrangimento por serem mais velhos, fora de forma, como acontecem em academias. Assim deixando o idoso mais à vontade para realizar a atividade física, se sentindo melhor com os outros idosos, com os professores e principalmente consigo próprio.

É evidente que a atividade física faz bem a saúde, mas por que? Como? É importante saber responder essas perguntas aos idosos, saber como convencê-los a realizarem exercícios físicos diariamente. Para ajudar na resposta dessas dúvidas o trabalho se baseará na resposta de uma questão central: quais são os benefícios psicológicos e sociais que a atividade física traz para os idosos?

1.2. JUSTIFICATIVA

No trabalho darei importância aos benefícios psicológicos e sociais que a atividade física traz ao idoso. Visando o auxílio aos profissionais de educação física quando trabalharem com idosos, e ao mesmo tempo dar oportunidade aos próprios idosos de saberem quais os benefícios da atividade física, identificando os valores psicológicos e sociais que estas trazem para suas vidas, desmistificando a idéia de que

a atividade física só trará benefícios biomédicos e só deve ser realizadas quando sentem algum problema de saúde.

A escolha desse assunto também se deve a expectativa de vida dos idosos que vem aumentando com o passar dos anos, com isso, a procura por atividades físicas ocorre de maneira crescente e o destaque pelas atividades psicológicas e sociais é para ressaltar a importância delas nas vidas dos idosos. Como estão surgindo muitos programas relacionados a terceira idade os estudos sobre esses assuntos serão cada vez mais de fundamental importância.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo geral

- Identificar e compreender os benefícios psicológicos e sociais que a atividade física propõe.

1.3.2. Objetivos específicos

- Conceituar e classificar envelhecimento e velhice.
- Compreender o processo de envelhecimento nas dimensões biomédicas, psicológicas e sociais e sua relação com a atividade física.
- Identificar e analisar quais os objetivos que os idosos buscam na prática de atividades físicas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e modificam suas funções. Porém, se envelhecer é inerente a todo ser vivo, esse processo assume dimensões que ultrapassam o ciclo biológico, pois pode acarretar também conseqüências sociais e psicológicas. (OKUMA, 1998)

Com o envelhecer várias alterações acontecem com os indivíduos da terceira idade, tanto alterações externas quanto comportamentais. Os cabelos tornam-se brancos e quebradiços, a pele enruga-se, a força muscular desaparece, os movimentos são mais cuidadosos, as reações são mais lentas, a memória cede em decorrência da perda de neurônios, perda ou diminuição da função de certos órgãos do corpo, o contato com as outras pessoas tornam-se mais difíceis, entre outras mudanças. (BAUR, 1983)

Porém, não se pode deixar enganar quando se vê um indivíduo que aparentemente parece ser “velho”, mas na verdade ele é mais jovem do que parece, assim como existem indivíduos que aparentam ser mais jovens do que realmente são. Por isso, não se pode avaliar um indivíduo pela aparência, pois a velhice está relacionada ao estado de espírito de cada pessoa.

As mudanças decorrentes da velhice não acontecem na mesma idade para todos os indivíduos, segundo Neri (1995) o envelhecimento é um fenômeno individual e não coletivo. Ele se processa de forma diferente, em ritmos diferentes e em diferentes épocas da vida.

Para Wagorn, Thébergr, Orban (1991) não está exatamente claro como o corpo envelhece, porém se sabe que o processo de envelhecimento difere de pessoa para pessoa, assim como de um aparelho ou sistema do corpo (coração, pulmões, músculos, etc.) para outro.

Apesar de se saber que o momento onde se começa o envelhecimento não é constante para todos os indivíduos, vários autores classificam estágios de idades cronológicas para o envelhecimento.

A Organização Mundial de Saúde, segundo John Psicopo (1979) classificou o envelhecimento em quatro estágios:

- Meia idade (49 - 59 anos)
- Idoso (60 - 74 anos)
- Ancião (75 - 90 anos)
- Velhice extrema (mais de 90 anos).

Já Telford & Sanney (1974), registra que o marco referencial da pessoa idosa passou de sessenta anos para sessenta e cinco anos, essa mudança é atribuída à expectativa de vida, à longevidade dominante e à idade do início da aposentadoria, entre outros aspectos.

Weineck (1991), apresenta outra classificação feita pela Organização Mundial de Saúde, onde divide o processo de desenvolvimento e envelhecimento do homem em faixas de 15 anos:

- Idade adulta jovem ou juvenil (15 – 30 anos);
- Idade madura (31 – 45 anos);
- Idade de mudança ou média (46 – 60 anos);
- Faixa etária de homem mais velho (61 – 75 anos);
- Faixa etária do homem velho (16 – 89 anos);
- Faixa etária do homem muito velho (mais de 90 anos).

É preciso deixar claro que a idade cronológica nem sempre corresponde a idade biológica. Pessoas podem ser biologicamente velhas aos quarenta anos, assim como possa ter pessoas com setenta anos com resistência física a uma pessoa de quarenta anos, a idade biológica corresponde às condições de cada organismo.

A complexidade para se trabalhar com o envelhecimento é enorme, pois é difícil para os idosos entenderem as alterações que ocorrem em suas vidas, e, pior do que isso é a dificuldade que eles têm em lidar com as mudanças biológicas, sociais e psicológicas.

Coincidindo com o período de ingresso na terceira idade, podem surgir perdas de outras naturezas, como: a separação dos filhos pela saída de casa, perdas de entes queridos motivadas por morte, viuvez ou separação; com a aposentadoria, além do trabalho há perda do convívio com os colegas. (MARQUEZ, 1998)

Por isso, influências positivas da sociedade, dos familiares, do meio ambiente, são benéficas para a auto-estima do indivíduo que está envelhecendo, pois a vida não acaba quando se chega na terceira idade, deve-se incentivar os idosos a vivenciarem esse novo estágio de vida da melhor maneira possível.

É o momento do idoso utilizar sua capacidade, o tempo disponível e sua criatividade, para assumir um papel dentro da sociedade, comprometendo-se com a realidade que o rodeia. Oportunidade ainda de ser útil, de servir, dando um sentido maior à vida. (MARQUEZ, 1998)

No Brasil, a maior expectativa de vida é na região sul; 70,4 anos, e a menor é a da região nordeste; 64,8 anos. Segundo as projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde, entre 1950 e 2025 a população de idosos no Brasil crescerá 16 vezes contra cinco vezes da população total. Este crescimento populacional é o mais acelerado do mundo. Estas projeções estatísticas demonstram que a proporção de idosos no país passará de 7,5% em 1991 (11 milhões) para cerca de 15% em 2025, que é a atual proporção de idosos da maioria dos países europeus. Tal aumento colocará o Brasil como sexta população de idosos no mundo, com mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. (RAUCHBACH, 2001)

A autora ainda complementa, apesar do Brasil estar posicionado entre as primeiras economias do mundo, ainda apresenta indicadores sociais equiparados aos da sociedade afro-asiáticas, sendo caracterizado por marcantes contrastes. Assim, é comum a acumulação sucessiva de deficiências sociais ao longo do ciclo de vida, com agravamento substancial com o avançar da idade.

Dentre os fatores que envolvem o envelhecimento, darei maior ênfase aos aspectos sociais e psicológicos, passando rapidamente pelo aspecto biológico, tendo em vista a problemática do estudo.

2.1.1. Aspectos fisiológicos do envelhecimento

Entre todos os fatores do envelhecimento o aspecto fisiológico é o mais visível, pois pode ser evidenciado fisicamente em qualquer indivíduo da terceira idade. Segundo Bealtes (1998) “a estatura decresce cerca de 1 cm por década, o diâmetro do crânio aumenta bem como a caixa torácica, o que guarda relação com a diminuição da elasticidade pulmonar, a quantidade de água do corpo diminui 15 a 20% e ocorre também um incremento da massa de gordura”.

Além dessas características, pode ser visto a perda da mobilidade articular e da força muscular, diminuição da taxa de metabolismo basal, perda de neurônios, diminuição da elasticidade pulmonar, problemas renais, digestivos, endocrinológicos. Essa redução é capaz de produzir uma diminuição das capacidades funcionais do organismo em todos os setores, com a diminuição do número de células ativas, lentificação das respostas aos estímulos externos e desorganização dos sistemas de controle, provocando o decréscimo progressivo da eficácia dos diferentes órgãos e funções do organismo. (VARGAS, 1983)

Envelhecimento orgânico é um processo onde há transformações irreversíveis ao longo do tempo, caminhando para a morte, representando uma etapa do desenvolvimento individual. O sistema nervoso central é a principal parte a ser afetada, havendo uma diminuição da substância cinzenta a nível cerebral e medular.

Segundo Geist, citado por Vargas (1983), o envelhecimento produz as seguintes modificações orgânicas:

- Aumento do tecido conjuntivo no organismo;
- Perda gradual das propriedades elásticas do tecido conjuntivo;
- Desaparecimento de elementos celulares do sistema nervoso;
- Redução da quantidade de células de funcionamento normal;
- Aumento da quantidade de gordura;
- Diminuição do consumo de oxigênio;
- Diminuição da quantidade de sangue que o coração bombeia em estado de repouso;

- Menor expulsão do ar dos pulmões do que quando o organismo é mais jovem;
- Diminuição da força muscular;
- A excreção de hormônios, em particular o das glândulas sexuais e supra-renais, é menor que o normal.

2.1.2. Aspectos sociais do envelhecimento

O envelhecimento têm diversas características de acordo com a sociedade em que o indivíduo idoso está inserido. Em uma sociedade capitalista onde a competição é altamente acirrada o velho é discriminado, pois os idosos não fazem mais parte da parcela da população trabalhadora, eles não estão mais habilitados para a estrutura de produção, por isso são reduzidos socialmente. Nas sociedades orientais, as pessoas idosas são as mais valorizadas devido a toda sua experiência e bagagem de vida que conseguiram. As sociedades da Antiguidade, em geral, consideravam o estado de velhice altamente dignificante e acatavam como um sábio todo aquele que atingia a terceira idade. Em algumas tribos esquimós, o envelhecimento só chegava para os indivíduos no momento em que não mais conseguiam, por si sós, promoverem suas próprias necessidades e colaborarem no trabalho geral do grupo. Sentindo-se, então, pesados ao demais, recorriam ao suicídio, solução indicada pela própria cultura para aqueles que, incapacitados para a vida normal, eram considerados velhos e deviam desaparecer. (RAUCHBACH, 2001)

No Brasil fica evidente a distinção dos idosos dependendo da região em que estão inseridos. No nordeste há o predomínio da família patriarcal, onde é muito forte a presença da cultura indígena, em que o velho desempenha papel de destaque, de transferir para os jovens a cultura da tribo, seu folclore, suas crenças, suas histórias, sendo o mais respeitado de todos os indivíduos, justamente pela experiência acumulada ao longo da vida. No sul, predomina a sociedade industrial, marcada pelo acirramento da competição entre as pessoas, na busca de promoção social e humana,

resultante direta da estrutura de produção. Dentro deste quadro, os inabilitados são reduzidos socialmente. (RAUCHBACH, 2001)

Em nosso país é fácil identificar indivíduos que se sentem velhos, isso ocorre quando perdem um emprego para alguém aparentemente mais novo, ou quando não consegue um emprego por ser velho demais, entre vários outros fatores que ocorrem com o indivíduo que está envelhecendo. (MARQUEZ, 1998)

Além disso, a nossa sociedade penaliza os idosos com a falta de recursos comunitários e institucionais para atendê-los em suas necessidades básicas de saúde, de segurança e de apoio psicossocial. (NOVAES, 1995)

Com isso os idosos vão sendo cada vez mais deixados de lado pela sociedade, mesmo que seja de conhecimento geral que o envelhecimento chegará para todos que não morrerem precocemente.

Segundo Terman citado por Vargas (1983) “a idade afasta o indivíduo do mundo da produção e deveria, por isso, estabelecer um novo sistema de valores para o homem”, salienta ainda que “não obstante a forma com que age a sociedade é desejável que o indivíduo idoso seja livre para escolher ou rejeitar o lazer, livre para optar por uma aposentadoria ativa ou passiva, sem se tornar uma vítima das normas estabelecidas por outras gerações.”

A partir do momento em que a velhice conseguir ter esse enfoque, deixará de ser o estado da vida onde tudo termina e será então uma continuidade e um começo carregados de grande bagagem de conhecimento decorrente de experiências e estas vistas como jóias raras conquistadas individualmente.

Coincidindo com o envelhecimento podem surgir perdas de outras naturezas, como: a separação dos filhos pela saída de casa, perdas de entes queridos motivadas por morte, viuvez ou separação; com a aposentadoria, além do trabalho há perda do convívio com os colegas. (MARQUEZ, 1998)

Para a grande maioria, envelhecer não passa de uma sucessão de perdas, um verdadeiro poço de desgraça. (MARQUEZ, 1998) Porém para Ana Fraiman citada por Marquez (1998) “existem hoje muitas pessoas que envelhecem trabalhando, passeando e se apaixonando com imensa vitalidade. São exemplos vivos de que as doenças que

muitas vezes aparecem na velhice não são próprias da idade, mas frutos de erros, em geral cometidos ao longo dos anos, como a alimentação inadequada, vida sedentária, excesso de tensão”.

Olhando pelo lado de que o idoso tem mais tempo para cuidar de si, pois não trabalha mais, não precisa cuidar de filhos, etc, tem-se a chance de trilhar novos caminhos, de pensar na vida, de refletir sobre a condição humana.

Quando o indivíduo chega na terceira idade ele é confrontado com novos desafios, outras exigências, entrarão em um estado de insegurança, de medo, de tensão e inadaptação que podem provocar atitudes de acomodação ou indiferença, afetando sua personalidade levando-o, assim ao isolamento e ao sentimento de inutilidade. Com isso o apoio familiar, de outros idosos e de si próprio é de fundamental importância para que o idoso possa se sentir valorizado nessa fase da vida.

2.1.3. Aspectos psicológicos do envelhecimento

Na medida em que a velhice avança, o equilíbrio psicológico se torna mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais, quer pela aquisição de um sistema de reivindicações e desejos pessoais, quer pela fixação de estratégias de comportamento. (RAUCHBACH, 2001)

O envelhecimento em seu aspecto psicológico é evidenciado por um processo dinâmico e extraordinariamente complexo que se inicia com um declínio lento e depois acentuado das habilidades que o indivíduo conseguia desenvolver anteriormente. (VARGAS,1983)

Dessa forma, o envelhecimento, apesar de ser inerente à todo ser vivo, fica caracterizado por ocorrer de maneira diferente de indivíduo para indivíduo, por isso existem idosos que aceitam o fato de estar envelhecendo mais facilmente do que outros.

O envelhecer é construído permanentemente pelo indivíduo desde cedo. Com o decorrer dos anos, mudanças irão ocorrendo com o indivíduo que envelhece, alterando seus valores e atitudes.

Na velhice há uma modificação dos traços da personalidade, podendo tornar o indivíduo covarde, avarento, econômico, com falta de vontade de realizar atividades, deixando os indivíduos aparentemente sem força para lutar contra fatores, tanto externos quanto internos. (MARQUEZ, 1998)

O idoso vê mudar o mundo e, conseqüentemente, vê tudo aquilo que investiu em sua vida, tudo aquilo que vivia enquanto mais jovem não acontecer mais. O indivíduo começa a apresentar problemas de postura, rigidez, a coordenação motora fica comprometida, falta de flexibilidade, agilidade, eficiência, alguns têm medo até de caminhar. Dessa forma, há um aumento de tensões psíquicas por não manterem mais uma relação de movimentos corporais, voltando-se para dentro.

Atingido em seu orgulho e em sua auto-estima, em face da diminuição de suas funções físicas e intelectuais, das modificações ocorridas em seu corpo e das mudanças ambientais (isolamento, aposentadoria, lutos, dependência econômica de familiares, desprestígio social e perda de honrarias), o idoso utilizará meios de defesa como o dogmatismo, a desconfiança e o autoritarismo.

O jovem e o adulto vivem abertos à esperança. Fazem planos futuros, suas limitações não constituem trauma, pois podem buscar compensação em outros fatores, a ilusão se faz presente, pois têm muito tempo a viver ainda. (LOPEZ, 1995)

Entretanto, o idoso vive cada vez mais o passado, de modo que o presente não deixará marcas, e também, não terão muitas alternativas previstas pelo futuro. A memória serve-lhe de escapatória e fuga de uma situação que não encerra muitas esperanças, como se o idoso se recusasse a pactuar com a realidade que está começando a viver.

Nessa fase da vida, o indivíduo tem mais independência e tempo livre, devido a desobrigação social (aposentadoria, normalmente já tem casa própria, filhos já saíram de casa). A pessoa idosa, insuficientemente preparada, não sabe ocupar-se e entedia-se com facilidade. Isso que se verifica principalmente com os homens, poderá também atingir as mulheres que, não obstante às tarefas domésticas dedicar-se-ão apenas a atividades reduzidas, desagradáveis, monótonas e quase sempre, sem maiores finalidades. (MARQUEZ, 1998)

Outro fator importante do aspecto psicológico pelo qual os idosos passam é o medo de morrer. Isso acontece pela proximidade concreta, com isso os indivíduos desenvolvem fantasias e medo da morte, não conseguindo libertar-se dessa angústia, muitas vezes paralisadora. (NOVAES, 1995)

Por isso há uma grande probabilidade que o indivíduo que está envelhecendo venha a entrar em depressão, ou tenha problemas como: tristeza, desamparo e desesperança.

Por tudo que vimos até agora não é fácil generalizar a reação da pessoa idosa frente ao processo de envelhecimento. Podemos nos referir a algumas reações diante de tal processo. Existem indivíduos que fazem uma adaptação relativa, ou seja, uma adaptação neurótica, outros que não se adaptam e alguns que se adaptam adequadamente.

2.2. ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. A prática regular de atividade física na terceira idade proporciona aos idosos diversos benefícios, tanto na perspectiva social e psicológica, quanto fisiológica.

A seguir serão trabalhados os benefícios da atividade física e algumas recomendações para os profissionais de Educação Física para trabalharem com a terceira idade.

2.2.1. Benefícios fisiológicos da atividade física

Com a atividade física há uma melhoria no sistema cardiovascular, nos pulmões, no sistema respiratório, músculos, além da atividade mental. Sem a atividade física há o sedentarismo e a inatividade, conduzindo ao envelhecimento precoce

causando sintomas, distúrbios metabólicos, diminuindo a resistência e causando enfermidades. (LEITE, 1996)

De acordo com Baur (1983), a força da musculatura, a capacidade de rendimento da circulação, do pulmão e do coração que representam o nível da resistência do indivíduo, bem como a elasticidade e a mobilidade dos músculos, ligamentos e tendões, e a velocidade dos processos metabólicos, estão relacionados à lei do uso e desuso, sendo que os órgãos permanecem jovens quando requisitados.

Para Martins (1990), o ingresso do idoso a um programa adequado de atividade física significa a obtenção de bem-estar emocional e físico, redução progressiva da arteriosclerose, ajuda a controlar o peso corporal, permite que o ancião mantenha uma vida ativa independente, auxilia na manutenção de qualidade de vida, minimizando os problemas osteomusculares dependentes do reumatismo degenerativo.

Segundo Matsudo (1992), a prática regular de alguma atividade física na terceira idade proporciona efeitos benéficos a nível neuromuscular, psicológico, metabólico e antropométrico, além de desempenharem importante papel no tratamento e prevenção de enfermidades características desta idade, como a osteoporose, artrose, artrite, varizes, diabetes, arteriosclerose, doenças cardíacas e respiratórias.

A atividade física poderá ter o sentido de retardar, impedir e melhorar os problemas fisiológicos que costumam surgir com o avançar da idade. Fatores importantes a serem trabalhados na atividade física para a terceira idade são: redução postural, força muscular, mobilidade articular, equilíbrio, coordenação capacidade aeróbia, respiração e relaxamento (RAUCHBACH, 2001).

Para garantir um efeito benéfico das atividades físicas para o idoso, é de vital importância que, tanto o professor quanto o próprio idoso estejam atentos para a reação de cada parte do corpo na realização dos movimentos, observando as limitações e respeitando a individualidade fisiológica de cada um.

2.2.2. Benefícios sociais e psicológicos da atividade física

Segundo Meirelles (1997), os efeitos psicológicos têm sido comprovados com atividades reguladas como o aumento da sensação de bem estar emocional, melhora da auto-estima, melhora da aparência, atenuação da ansiedade, atenuação da tensão e depressão. A pessoa emocionalmente estável, com uma atitude positiva com relação a prática de exercícios físicos, é menos suscetível a doenças físicas, dores e deficiência do sistema imunológico. De acordo com a autora, com exercício aeróbio haverá um aumento da atividade metabólica cerebral e melhora da perfusão do cérebro, conseqüentemente, melhora da função cognitiva.

Para Rauchbach (2001), a prática de atividade física é de suma importância pelo fato de proporcionar ao organismo um funcionamento normal, aumentando assim a disposição para participação nas atividades cotidianas, buscando combater a ociosidade do idoso.

Segundo Molinari (2000), os benefícios fundamentais da prática de atividade física para o idoso são:

- Redução dos índices de mortalidade por doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, cardiopatias, dislipidemias, doenças reumatológicas;
- Acréscimo da longevidade em dois anos;
- Redução dos níveis de isolamento e depressão;
- Redução de tempo de reabilitação;
- Melhora da qualidade de vida geral;
- Melhora das condições de equilíbrio, flexibilidade e força muscular.

Matsudo (1997) cita efeitos benéficos da atividade física na perspectiva psicológica:

- Melhoria do auto conceito;
- Melhoria da imagem corporal;
- Redução do stress e da ansiedade;
- Redução da tensão muscular e da insônia;

- Redução no consumo de medicamentos;
- Melhoria das funções cognitivas e socialização.

Para Lorda (1995), a atividade física permite maior integração com os outros, gera o crescimento social, ampliando o círculo das relações sociais formando-se novas amizades, desenvolvendo um espírito comunitário. Possibilita uma grande oportunidade de sociabilização. Ao atuar diretamente, a atividade física poderá excitar a disposição no dia-a-dia. Uma vez disposto fisicamente para sair de casa, o idoso se envolverá com outras pessoas e descobrirá novas formas de lidar com os problemas sociais que o agridem para então, superá-los. A parte psicológica do idoso também será beneficiada pela prática da atividade física, pois o corpo tendo condições melhores para que tenha envolvimento com outras pessoas durante o exercício físico, o idoso passa por um momento onde esquece da sua realidade para fazer parte de algo que o atraia. As atividades podem levá-los a mudar suas rotinas, deixando de lado qualquer sentimento solitário.

Ainda, segundo o autor, um bom plano de atividade física deve ter os seguintes objetivos gerais:

- Incitar a sair do isolamento provocado pela aposentadoria que leva as pessoas idosas ao confinamento;
- Fazer essas pessoas descobrirem de novo as possibilidades de um movimento de seu corpo, preservando durante o maior tempo possível a sua independência social;
- Facilitar-lhes o acesso a novos setores de atividades de caráter social;
- Mantê-las em estado de vigilância e disponibilidade;
- Torná-las menos vulneráveis ao passar dos anos e às enfermidades;
- Dar-lhes a possibilidade de encontrar na atividade um lugar de reunião e de comunicação apoiados num programa sócio-desportivo-cultural, coordenado pela equipe docente e pelos alunos, procedendo de maneira que estes últimos sejam os verdadeiros protagonistas em sua orientação.

Leite (1990) coloca que a prática regular de atividade física pelos idosos traz os seguintes benefícios:

- Amplia as relações interpessoais;
- Melhora a auto-imagem e auto-estima;
- Diminui os medos, receios, estados depressivos e agressividade, mantendo o equilíbrio emocional;
- Favorece a aquisição de novas aprendizagens de movimentos e habilidades;
- Serve de exemplos para outros idosos e gerações;
- Favorece a melhor autonomia e independência.
- Favorece na disponibilidade para a comunicação.

Segundo Cavallari e Zacharias (1998), os exercícios físicos auxiliam:

- Atingir bons níveis de saúde mental e física;
- Desenvolver uma maior integração e participação;
- Despertar alegria, satisfação e aumentar o desejo de viver;
- Desfrutar a vida, incorporar novas atitudes e valores de convivência;
- Aprender novas linguagens expressivas;
- Contribuir para uma melhoria do desempenho cognitivo e global;
- Desenvolver a capacidade criativa e adquirir novas informações;
- Melhorar as tensões emocionais proporcionando autocontrole e confiança;
- Estimular o contato com a natureza

2.2.3. Recomendações aos professores de educação física e atividades mais indicadas

Ao planejar uma atividade física é importante conhecer o grupo, envolvê-lo no planejamento e execução dessas, preservar a individualidade e a heterogeneidade do mesmo. O profissional deve procurar atividades em que todos possam participar ativamente.

Para Mazo, Lopes e Benedetti (2001) algumas recomendações devem ser seguidas para o desenvolvimento de atividades:

- Explicar as atividades em partes, intercalando execução e orientação;
- Evidenciar o caráter lúdico da atividade;
- Adequar as regras ao grupo e envolver os participantes na elaboração dessas;
- Elaborar atividades que envolvam todos os participantes;
- Adequar a intensidade e a duração das atividades;
- Evitar mudanças bruscas nas atividades;
- Possibilitar atividades em que todos possam participar.

Lorda (1995) também coloca alguns cuidados especiais que os professores responsáveis pelo andamento das atividades físicas diárias devem tomar.

- Ser claro nas explicações. Utilizar exemplos concretos;
- Estabelecer metas que os alunos possam alcançar;
- Elogiar sempre, mas também corrigir e ajudar no momento oportuno;
- Interessar-se e entusiasmar-se com as atividades. Isso se faz mais pelo exercício ou jogo do que pelas melhores instalações e materiais;
- Atuar honestamente com os alunos;
- Evitar exercícios que coloquem o aluno em evidência diante de seus companheiros; o trabalho coletivo favorece os contatos humanos, a colaboração e a solidariedade;
- A atitude e a aptidão do professor sempre devem ser motivadoras, transmissoras de imagem e modelo;
- Simplificar regras e normas de aplicação, mudando o número de participantes ou limitando o tempo;
- Responder a todas as perguntas;
- As propostas de trabalho não deverão ser obrigatórias.

Um dos grandes problemas da terceira idade é a falta de prática de atividades físicas. Para idosos fisicamente ativos desde a idade adulta, o tipo de exercício que já era praticado possivelmente pode ser indicado, já para indivíduos sedentários os

exercícios devem ser sistemáticos, progressivos na frequência, intensidade e duração e não competitivos.

Para um melhor desenvolvimento da qualidade de vida é necessário desenvolver atividades de liderança, de criatividade, e principalmente de persistência na prática dessas atividades, pois estas auxiliam na superação da timidez e da depressão. É importante que as atividades sejam de interesse dos idosos e que sejam realizadas em ambientes propícios a prática das mesmas.

Os profissionais de educação física devem organizar as atividades respeitando os interesses e necessidades, os aspectos culturais e sociais dos idosos., bem como ter clara sua proposta filosófica e metodológica de trabalhar.

Foram selecionadas algumas atividades que podem ser trabalhadas com uma grande margem de segurança com a terceira idade, e que atuem mais diretamente nos benefícios psicológicos e sociais que estas proporcionam aos idosos.

2.2.3.1. Dança

Se for pensar pelo aspecto fisiológico, a dança é uma atividade que contribui para a melhoria das funções circulatórias, respiratórias e digestivas, colabora para a agilidade, flexibilidade e elasticidade de movimentos, bem como para a melhoria da resistência física. Além disso, pode ser empregada para a correção da má postura. A dança é um trabalho aeróbio onde a música atua como uma forma de motivação para o movimento.

Entre valores psicossociais que a dança proporciona, destacam-se a atenção, a memória, raciocínio, conservação e a percepção rápida de movimentos. Para algumas pessoas a dança pode ser um meio eficiente contra o isolamento social e a solidão, contribuindo para o desaparecimento do tédio. Em momentos de “final de carreira”, atividades como a dança, são fundamentais para manter as relações sociais, pois há uma grande oportunidade para o início ou estreitamento de amizades, ampliando o círculo de amizades, ampliando o círculo de relacionamentos de mentalidade homogênea.

2.2.3.2. Hidroginástica

A prática da hidroginástica é capaz de promover modificações lógicas, sociais, fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do idoso.

Há um grande interesse por parte dos idosos na prática desta atividade devido ao fato dela ser realizada em piscinas com música e oferecer atividades compatíveis com a capacidade de quem pratica.

É preciso ficar atento na seleção do grau de dificuldade na execução dos movimentos, duração, intensidade de esforço e sem muita exigência nos resultados.

O fator positivo da hidroginástica é o fato de ser realizado com várias pessoas juntas, ou seja, ser uma atividade em grupo. O ideal é realizar exercícios em duplas ou em grupos, pequenos jogos, jogos recreativos e adaptados como voleibol, para que haja o contato com outros idosos.

Por isso é um ótimo meio para se fazer amigos, pois ao se fazer uma atividade com outros idosos mantém a vida emocional saudável e são investigados à prática mental.

2.2.3.3. Lazer e Recreação

Os jogos, a dança, esporte, atividades aquáticas, bocha, jogos de cartas e tabuleiros, são alguns exemplos de atividades que possam ser trabalhados buscando dar prazer aos idosos. As atividades recreativas devem visar a alegria, o divertimento, o prazer, a criatividade, entre outros aspectos importantes para um aumento da autoestima dos idosos.

Na prática dessas atividades os idosos só têm a se beneficiar, tanto física, social e psicologicamente, pois a atividade combate tanto a inatividade como a falta de autoestima, e também é um ótimo meio para a sociabilização com outras pessoas.

Com isso o idoso tem maior confiança para realizar as suas atividades cotidianas, tem uma maior autonomia corporal, maior facilidade para fazer novas amizades, ou seja, o idoso se sente mais confiante para os desafios dessa fase da vida.

O objetivo dos idosos nas atividades recreativas é encontrar uma ferramenta da vida, de comunicação, no bom sentido da palavra e provocar o “encontro” com seus semelhantes e consigo mesmo. (LORDA, 1995)

2.2.3.4. Caminhada

A caminhada é o exercício mais fácil de ser realizado, por não apresentar necessidade de espaço especial, podendo ser executado em qualquer praça, parque, rua, e pode ser realizado em grupo ou sozinho. Apesar disso é uma das atividades físicas mais completas quanto a benefícios físicos, sociais e psicológicos que ela proporciona.

A atividade realizada em grupos é mais atraente para o idoso, pois ela faz parte da sociabilização e o controle do cansaço é mais afetivo, pois os integrantes fiscalizam-se, não deixando o colega ultrapassar seu limite. (RAUCHBACH, 1991)

2.2.3.5. Ginástica

Segundo Lorda (1995), a atividade de ginástica tem o objetivo de dar sentido e valor à vida de pessoas ameaçadas de marginalização social, cujo abandono poderia acarretar uma involução auto-acelerada.

Deve-se orientar os alunos para a aquisição de um conhecimento mais preciso de seu corpo e de seus limites, esse reencontro com seu eu corporal é de vital importância na vida do idoso, por mais que não tenham melhoras nas condições físicas, representam importante fator de progresso social. Conhecendo seu corpo e seus recursos, o idoso pode evitar aquelas situações que o colocam em condições de inferioridade, de ridicularização ou frustração.

A ginástica, realizada em grupos, traz maior benefício social ao idoso, pois esse convive com outras pessoas na hora de realizar os exercícios, trocando experiências e conhecimento. Aprendendo a respeitar as individualidades dos outros e a sua própria, tendo maior facilidade para conviver em nossa sociedade.

3. METODOLOGIA

O presente estudo é uma pesquisa bibliográfica, elaborada por meio do método dedutivo, o qual tem por finalidade estudar uma premissa apresentada através de um problema, mostrando os caminhos para as possíveis soluções desse problema e os benefícios a serem adquiridos através das sugestões apresentadas. (FACHIN, 1993)

Os passos metodológicos seguidos foram: primeiramente definir o tema e os objetivos da pesquisa, depois de definidos iniciou-se uma coletânea geral de obras e textos que fazem abordagem sobre a Terceira Idade e Atividade Física ou que forneçam respostas à problemática levantada.

O próximo passo foi realizar uma leitura de todas as obras e analisar dados para que fossem selecionadas aquelas que mais interessassem para o desenvolvimento da pesquisa. Finalmente foi discutida a estrutura do trabalho e a partir deste momento iniciou-se a redação do mesmo de forma coerente, precisa, imparcial e que demonstrasse clareza e objetividade para que se pudesse dar ênfase maior ao tema proposto.

Para o desenvolvimento do trabalho foram usadas as idéias de muitos autores, tendo como principais autores: Okuma, (1998); Rauchbach, (2001); Vargas, (1983); Marquez, (1998).

4. CONCLUSÃO

O número de pessoas idosas vêm aumentando muito rapidamente na população mundial, isso se dá devido a vários fatores como a queda da taxa de mortalidade, a redução da taxa de fecundidade e o avanço da medicina. Na minha opinião observa-se uma preocupação crescente em relação aos interesses sociais para com os dos indivíduos da terceira idade, ou seja, há uma intenção de proporcionar um maior bem-estar geral ao idoso. Desta forma, surge uma nova área de atuação ao profissional de educação física que se preocupa em intervir junto a esse segmento social: os programas de caráter sócioeducacional.

Entendemos que o processo de envelhecimento é inevitável para todo ser vivo e que envelhecer bem, sem ônus para a saúde física, mental, psicológica e social, depende de uma ampla gama de condições objetivas. Nesse contexto, destacamos a importância da atividade física e do papel dos profissionais de educação física no desenvolvimento de programas adequados aos interesses e necessidades dos idosos, de forma a conscientizá-los sobre sua prática de forma permanente e sistemática.

A prática de atividades físicas por parte dos idosos traz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Dentre esses benefícios, particularmente em relação a nossa problemática de estudo, pode-se destacar a influência na redução de frustrações e tensões, na liberdade das emoções reprimidas; o combate a ansiedade e depressão, aumentando a auto-estima e deixando o indivíduo mais animado; um maior relacionamento social, diálogo, comunicação e cooperação entre os participantes das atividades.

De modo geral, fica claro que a prática regular de atividade física busca dar aos indivíduos condições para que envelheçam com uma melhor qualidade de vida. Fazendo com que não se sintam inúteis e desprezados, e que a vida não perca o sentido com o passar dos anos, em outras palavras, que se sintam inseridos na sociedade. Proporcionar ao idoso um equilíbrio entre o meio onde está inserido e a saúde, e com isso tornar o idoso mais resistente a doenças.

Em função de que o estudo teve por análise os ganhos sociais e psicológicos ao idoso verificou-se que as atividades mais recomendadas são as que levam o indivíduo

a encontrar outras pessoas. Pela discussão das idéias principias dos autores, referentes aos efeitos psicológicos e sociais verificamos que as atividades mais recomendadas são: dança, hidroginástica, atividades de lazer e recreação (jogos, esporte, jogos de tabuleiros e cartas, entre outros), caminhada e ginástica.

Os profissionais da área devem cada vez mais buscar alternativas para que a população idosa seja tratada com maior respeito e que tomem consciência que a prática de uma atividade física só lhe trará benefícios, aumentando sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BAUR, R. *Ginástica, jogo e esporte na idade mais avançada* Rio de Janeiro: ao livro técnico, 1983

BEALTES, P. *Terceira idade* São Paulo: SESC, 1998

CAVALLARI, V. R. e ZACHARIAS, V. *Trabalhando com recreação* São Paulo: Ícone, 1998

LEITE, P. F. *Exercício, envelhecimento e promoção de saúde: fundamentos da prescrição de exercícios para idosos* Belo Horizonte: Health, 1996

LEITE, P. E *Aptidão física, esporte e saúde* São Paulo: Robe, 1990

LOPEZ, E. A. *Idade inútil? Como se preparar para tirar proveito da velhice* São Paulo: Paulinas, 1995

LORDA, C. R. *Recreação na terceira idade* Rio de Janeiro: Sprint, 1995

MARQUEZ, F. E. *Atividade física no processo de envelhecimento* Campinas: 1998

MATSUDO, S. M. M. *Atividade física para a terceira idade* Brasília: Sesi-DN, 1997

MAZO, G. Z, LOPES, M. A. e BENEDETTI, T. B. *Educação física e o idoso: concepção gerontológica* Porto Alegre: Sulina, 2001

MEIRELLES, M. E. *Atividade física na terceira idade* Rio de Janeiro: Sprint, 1997

MOLINARI, B. *Avaliação médica e física* São Paulo: Roca, 2000

NERI, L. A. *Qualidade de vida e idade madura* Campinas: Papyrus, 1993

NIEMAN, D.C. *Exercício saúde*. São Paulo: Manole, 1999

NOVAES, M. H. *Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias* Rio de Janeiro: Grypho, 1995

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física* 1ed. São Paulo: Papyrus, 1998

RAUCHBACH, R. *A atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida* 2 ed. Londrina: Midiograf, 2001

VARGAS, H. B. *Psicologia do envelhecimento* São Paulo: Fundo Editorial, 1983

WAGORN, Y, THÉBERGE, S. e ORBON, W. *Manual de ginástica e desporto para a terceira idade* São Paulo: Marco Zero, 1991