

## **A IMPORTÂNCIA DE SE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA PARA SE OBTER UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO PROGRAMA “VIVA BEM” NA CIDADE DE CAMETÁ/PARÁ**

Janaina do Socorro de Almeida Caldas <sup>1</sup>

### **RESUMO**

A prática do exercício físico e de suma importância para um envelhecimento saudável, baseado no conceito de que enquanto mais se cuida mais se vive, pois, a partir de uma certa idade os cuidados tendem a ser redobrados, então a faixa etária de pessoas com mais de 60 anos de idade vem crescendo bastante exatamente por estarem se cuidando cada vez mais. A metodologia utilizada para o desenvolvimento desse trabalho trata-se de um relato de experiência vivenciado através do programa “viva Bem”, na cidade de Cametá no Pará, esse projeto possui cerca de 40 indivíduos devidamente inscritos, e um projeto financiado pela prefeitura municipal de Cametá, visando a bem estar físico e mental dos indivíduos participante desse programa. Os resultados obtidos foram satisfatórios pois quando perguntado o que melhorou em suas vidas, logo eles responderam, que a partir do momento que começaram a participar desse programa, a qualidade de vida deles melhorou significativamente, principalmente alguns que possuíam muitas dores musculares, a partir da prática desses exercícios essas dores praticamente desapareceram, também conseguiram desenvolver mais força em seu corpo e flexibilidade. Portanto, conclui-se que ao se praticar os exercícios físicos tem se mostrado um dos grandes principais instrumentos para se reverter ou retardar a perda da funcionalidade nos idosos fazendo com que eles se tornem mais ativos, desfrutando de todos os benefícios providos da prática e minimizando gradativamente os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar.

### **INTRODUÇÃO**

A faixa etária de pessoas com mais de 60 anos vem crescendo gradativamente no mundo todo, tudo isso se dá por que essas pessoas passaram a se cuidar cada vez mais, fazendo esse número crescer, e através de programas oferecidos pelo governo, isso tende a crescer cada vez mais, o programa “viva bem” está sendo desenvolvido na cidade de Cametá no Pará, onde pessoas idosas são inseridas, esse programa visa a melhoria do bem estar desses idosos, lá eles são acompanhados por profissionais que ensinam os exercícios físicos para essas pessoas, como sabemos e fato que o envelhecimento pode ser observado no mundo todo, tanto nos países que são desenvolvidos quanto nos países subdesenvolvidos, e com incentivo essas pessoas estão envelhecendo com uma saúde de qualidade.

Segundo Benedetti (2004) “poucas prefeituras incluem em sua política de prioridade a criação de programas de atividades físicas para idosos.” Muitas vezes por falta de definição nas políticas públicas e de programas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável faz com que as atividades físicas sejam desenvolvidas sem planejamento e sem propostas definidas ou ministradas por profissionais desqualificados.

Desse modo a importância dos programas que são inseridos pelas prefeituras, de um projeto bem elaborado, com profissionais devidamente qualificados, para que não possa trazer

---

<sup>1</sup> Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA  
[Janaynaalmeidacaldas@gmail.com](mailto:Janaynaalmeidacaldas@gmail.com)

malefícios para essas pessoas, que precisam de um cuidado especial, principalmente nessa faixa etária.

Segundo (CAETANO, 2006, p.25), o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outras. Tais variações estão relacionadas a vários fatores como, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros.

Desse modo, a prática regularmente de atividades físicas, é uma das principais bases, para que essas pessoas consigam manter uma boa saúde e uma qualidade de vida melhor, e assim de fato podendo combater esses efeitos do envelhecimento que alguns idosos possuem, exatamente por não terem esse hábito, como sabemos durante o envelhecimento o corpo humano sofre uma série de transformações, principalmente na parte muscular, deixando seu corpo menos flexível, dificultando assim seus movimentos, o fato é que todas essas transformações e um processo natural do envelhecimento do corpo, mais esse processo pode ser melhorado e amenizado uma vez que se inserido as práticas de exercício físico regularmente em suas vidas.

Para Pollock e Wilmore (1993, p.365): A importância de um programa de exercícios bem elaborado deve ser enfatizada. Um programa bem elaborado inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento e manutenção do condicionamento cardiorrespiratório, controle adequado do peso, atividades para o desenvolvimento da força e endurance muscular, além de exercícios de flexibilidade.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para o desenvolvimento desse trabalho trata-se de um relato de experiência vivenciado através do programa “viva Bem”, na cidade de Cametá no Pará, esse projeto possui cerca de 40 indivíduos devidamente inscritos, e um projeto financiado pela prefeitura municipal de Cametá, visando a bem estar físico e mental dos indivíduos participante desse programa para que possa promover o envelhecimento ativo e saudável desses idosos que beneficiários desse programa, desse modo as práticas das atividades física foram realizadas em uma academia a céu aberto, em uma praça da cidade, onde nesse local possui alguns aparelhos que são fixos nesse local, e os participantes também levam alguns outros que sejam de fácil acesso, para que possam suprir as necessidades desses idosos, para que possam realizar as atividades.

O tema abordado nesse trabalho “A importância de se praticar atividade física para se obter um envelhecimento saudável através do programa “viva bem” na cidade de Cametá/Pará” utilizou-se uma metodologia por meio de roda de conversas antes do começo das atividades que serão realizadas para que os idosos possam expressar sua opinião de como esse programa está influenciando no seu envelhecimento, , fazendo com que esses idosos tenham oportunidades de expressassem sua opinião a cerca desse assunto tudo isso antes do começo das atividades que serão realizadas, em seguida começaram a realização desses exercícios,

<sup>1</sup> Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA  
[Janaynaalmeidacaldas@gmail.com](mailto:Janaynaalmeidacaldas@gmail.com)

primeiramente começaram a se alongar acompanhado devidamente do profissional na área, onde esses exercícios de alongamentos podem ser realizados pelos mesmos sozinhos em casa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A prática das atividades físicas vem promovendo saúde para os idosos beneficiários do programa “viva bem” que é desenvolvido na cidade de Cametá, esse programa está possibilitando uma melhoria de vida para esses idosos, desse modo está tendo uma maior compreensão a cercado tema abordado, para que esses idosos possam entrar nesse programa precisam de fato possui uma independência funcional, ou seja ter a possibilidade de desenvolver as atividades propostas diariamente.

A partir do momento do início das atividades os idosos foram orientados pelo profissional quais tipos de exercício poderiam ser desenvolvidos por eles, explicando de que forma esses exercícios iriam melhorar em sua saúde física no seu dia a dia, e também enfatizando os tipos de cuidados que esses idosos deve tomar para que não sejam prejudicados, esse foi o momento onde a troca de experiências do profissional com os idosos foi esclarecedor, fazendo com eles ficassem cientes do grande benefício e importância de se desenvolver essas atividades, desse modo provar que sim se pode envelhecer de uma forma mais saudável, promovendo uma autonomia dessas pessoas.

A maior interação com os idosos se deu através da roda de conversa, onde foram mostradas algumas imagens, que explica as atividades para esse idosos, isso ajudou bastante na hora da execução dos exercícios, nesse momento pude perceber o quão esse programa está sendo importante para eles, quando nesse momento se e perguntado o que melhorou em suas vidas, logo eles responderam, que a partir do momento que começaram a participar desse programa, a qualidade de vida deles melhorou significativamente, principalmente alguns que possuíam muitas dores musculares, a partir da prática desses exercícios essas dores praticamente desapareceram, também conseguiram desenvolver mais força em seu corpo e flexibilidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A população idosa vem aumentado consideravelmente no mundo inteiro, desse modo a prática de atividades físicas é de suma importante para que se possa alcançar esse objetivo, mais para que isso aconteça de fato essas pessoas precisam de um estímulo ao longo da vida, mais especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população.

Então sabemos que a prática de se exercitar e de suma importância para um envelhecimento com saúde, se esses exercícios forem realizados de maneira correta serão bem-sucedidos para a saúde física do corpo, fazendo com que seja evitado algumas doenças, Logo O bem-estar físico, irá contribuir significativamente para a aceitação das diversas mudanças que ocorre durante o processo de envelhecimento no corpo humano, fazendo com que a

<sup>1</sup> Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA

[Janaynaalmeidacaldas@gmail.com](mailto:Janaynaalmeidacaldas@gmail.com)

capacidade funcional contribua muito para a prevenção de quedas que representam um risco no dia a dia dessa população.

Portando, ao se pratica os exercícios físicos tem se mostrado um dos grandes principais instrumentos para se reverter ou retardar a perda da funcionalidade nos idosos fazendo com que eles se tornem mais ativos, desfrutando de todos os benefícios providos da prática e minimizando gradativamente os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar.

**Palavras-chave:** Saúde; Envelhecimento; Exercícios físicos; Terceira Idade.

## **REFERÊNCIAS**

BENEDETTI, T.R.B.; PETROSKI, E.L.; GONÇALVES, L.H.T. **Perfil do Idoso do Município de Florianópolis-SC**. UFSC. Florianópolis: Palloti, 2004. 88p.

CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e desporto**, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e na doença**. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

<sup>1</sup> Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA  
[Janaynaalmeidacaldas@gmail.com](mailto:Janaynaalmeidacaldas@gmail.com)