

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Rádila Fabricia Salles.

Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF, radila.sales@fef.edu.br

**RESUMO:** O principal objetivo do presente estudo foi levantar e analisar os benefícios da atividade física na terceira idade. A população alvo foi composta por sessenta indivíduos de ambos os sexos de 60 à 84 anos, sendo em sua maioria aposentados. A coleta de dados foi realizada através de aplicação de questionário com 8 questões sociodemográficas e 21 questões sobre atividades físicas. Os resultados demonstraram que: 72% da população eram mulheres e 28% homens, sendo assim observamos que as mulheres aderem mais a pratica de atividades físicas na terceira idade do que os homens, isso devido a vários fatores, tais como: culturais e econômicos. Antes de iniciar a pratica de atividades físicas somente 8% eram satisfeitas com seu corpo e após o início da atividade física, 62% demonstraram satisfação. Com relação aos benefícios da atividade física destacaram que: diminuiu o tempo ocioso (26%), aumentou o número de amigos (33%), aumentou a disposição física (20%), melhorou o bem estar (21%) e a motivação (18%). Os entrevistados relataram que antes da atividade física eram solitários e amargurados e após se engajarem no grupo de terceira idade tiveram uma mudança no humor, e passaram a olhar para vida como um recomeço. Sendo assim podemos considerar que é a atividade física pode ajudar na ampliação de sua rede sociométrica, é benéfica para o corpo, mas também pode ser percebida como um meio de diversão e um investimento na qualidade de vida na terceira idade.

**Palavras chaves:** Terceira idade, atividade física, benefícios.

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Rádila Fabricia Salles.

Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF, radila.sales@fef.edu.br

### 1 INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) existiam 390 milhões de pessoas acima de 65 anos em 1998 e estima-se que em 2025 essa população será o dobro. Em muitos países em desenvolvimento é esperado um aumento na população idosa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística o Brasil atingiu a marca de 23,5 milhões dos brasileiros, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas (IBGE, 2012). Os dados demonstram que a população idosa vem aumentando rapidamente.

A população prestes a se aposentar e já aposentada está crescendo mais que a população economicamente ativa, ou prestes a entrar no mercado de trabalho.

Já a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002 apud BRASIL, 2005) define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. É importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento. Existem diferenças significativas relacionadas ao estado de saúde, participação e níveis de independência entre pessoas que possuem a mesma idade (BRASIL, 2005). Atualmente é utilizado o termo “terceira idade” para designar indivíduos em idade avançada que não apresentam sinais de senilidade e estão em boa qualidade de saúde.

Segundo Sanches (1997 apud YASSUDA, 2004) envelhecer é passar por vários processos de mudança, dentre eles metabólicos e psíquicos, e os fatores ligados a exercícios físicos, lazer e relacionamentos familiares, desempenham papéis importantes no processo de envelhecer, atuando como extensores da longevidade e qualidade de vida.

Para o mesmo autor ter uma boa velhice é um anseio ancestral do ser humano, existindo assim uma preocupação com a preservação da saúde e da independência física, cognitiva e também com a manutenção da autonomia moral.

O envelhecimento é caracterizado por um declínio no funcionamento de todos os sistemas do corpo: cardiovascular, respiratório, imunológico, endócrino, nervoso entre outros que determina muitas mudanças na vida do indivíduo. (ABRANTES, 2001)

Para Yassuda (2004) a velhice está sendo encarada não como uma doença ou problema, e a prática de atividades físicas têm ajudado no combate aos diversos problemas biopsicossociais.

O mesmo autor destaca que a velhice passa então para outro patamar de entendimento, sendo enquadrada como mais uma etapa de vida que deve ser experienciada e desfrutada de maneira saudável, onde os hábitos passados influenciam na qualidade de vida da terceira idade.

Segundo Araújo (2006) vários estudos e demonstram que uma velhice bem sucedida é aquela em que os idosos possuem autonomia, independência e envolvimento afetivo com algum tipo de grupo/atividade, tais como: como família, amigos, lazer e vida social.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em situação de incapacidade física, dependência e conseqüentemente sem qualidade de vida.

Os autores destacam cinco fatores que são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida.

De acordo com Neri (2001) as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, podem ocasionar dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional.

De acordo com Lexell (1997 apud ARAÚJO, 2006 ) há uma gama de fatores que podem melhorar a qualidade de vida do indivíduo, dentre esses fatores se encontram o exercício físico.

De acordo com Ballone (2002) a maneira como o indivíduo viveu e de como interpretou suas experiências passadas também é uma chave fundamental para um processo de envelhecer e um bem estar mental, traumas e situações de forte carga emocional por quais o indivíduo passou ao decorrer de sua existência, influenciam em como ele irá se portar diante das situações.

Segundo Anita (2000) todo ser humano passa pelo processo do envelhecer, porém é a fase mais delicada para lidar com as perdas afetivas, pois o indivíduo está mais sensível aos enfrentamentos. O medo faz parte do dia a dia, doenças, dificuldades físicas, frequência maior ao médico, e uma preocupação maior devido aos encargos financeiros e uma baixa aposentadoria.

A maioria dos idosos que trabalharam a vida inteira podem apresentar dificuldade em se adaptar a aposentadoria, pois são pessoas ativas que saíram do mercado de trabalho devido ao tempo de serviço e com isso acabarão tendo que modificar seu estilo de vida acarretando assim algumas decepções e frustrações, chegando muitas vezes a perdas tanto materiais (financeiras) como sociais e psicológicas. (RENTE; OLIVEIRA, 2002)

Segundo Rente e Oliveira (2002) a sociedade tende a associar a velhice a solidão. Este fato ocorre, pois é comum nesta fase a perda do companheiro, o abandono dos filhos, à diminuição da atividade produtiva fora e dentro da casa, a saída dos filhos da casa ou as limitações físicas, sociais e econômicas.

Entretanto os autores destacam que quando os idosos têm a oportunidade de conviver com seus familiares e são tratados com dignidade e respeito, eles se renovam a cada dia e conseguem lutar contra a depressão e a solidão.

Segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013), a família, a comunidade, a sociedade e o poder público têm que assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Um dos aspectos que influencia a forma como o idoso enfrenta o processo de envelhecer é o preconceito, pois este associa a velhice à enfermidade. A ideia de enfermidade incorporada ao imaginário da pessoa que envelhece, leva o idoso a se enxergar como doente e incapaz, a se acomodar com este estado e a resistir a novas formas mais saudáveis de viver e conviver com as enfermidades naturais da idade (PASCHOAL, 2004).

De acordo com Paschoal (2004) o processo de envelhecer é bastante heterogêneo, podendo resultar em duas situações: - uma com excelente qualidade de vida, conhecida como envelhecimento com sucesso, e outra com qualidade de vida muito ruim, podendo existir inúmeras situações intermediárias.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) o conceito “envelhecimento com sucesso”, engloba três diferentes aspectos: - evitar as doenças e incapacidades; - manter uma alta função física e cognitiva; e - engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas.

Portanto, envelhecer de forma saudável implica, não apenas na possibilidade dos idosos disporem de cuidados em relação aos problemas de saúde mais comuns nesta etapa da vida, mas, também, no reconhecimento das suas possibilidades e necessidades específicas.

Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005) está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. A prática de exercícios físicos promove vários benefícios, entre eles: a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física.

Para Dornelles e Costa (2003), existem importantes benefícios psicológicos ao se praticar atividade física na terceira idade, ainda citam que um melhor controle das patologias e das dificuldades físicas características da terceira idade leva incondicionalmente uma melhora do bem-estar emocional.

De acordo com o estudo realizado por Franchi e Montenegro Junior (2005) foi possível contatar que a prática de atividade física para os idosos provoca mudanças no bem-estar e na disposição geral, melhora na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, uma maior disposição, alteração de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das possibilidades do ser, que é a mobilidade primordial que predispõe à ação.

A prática do exercício físico libera substâncias que auxiliam no bem-estar físico e mental, havendo também um melhor controle sobre a dor, aumento na disposição e também uma melhoria significativa na qualidade do sono (DORNELLES; COSTA, 2003).

Segundo Lexell (1997 apud ARAÚJO, 2006) é necessário trabalhar de forma global para que possamos melhorar a qualidade de vida da população. Um dos fatores citado pelo autor é o exercício físico, que proporciona aumento da mobilidade, auxilia em situações de depressão, melhora o processo de respiração saudável, aumenta o vigor físico, melhora a postura, previne doenças cardíacas, respiratórias, hipertensão, diabetes dentre outras, sendo assim previne e melhora vários problemas oriundos do processo de envelhecer. Auxiliando assim o idoso a integrar os aspectos naturais do envelhecer com a prática de atividade física para o benefício da qualidade de vida na terceira idade.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Verificar os benefícios sociais, físicos e psicológicos da atividade física na vida dos indivíduos na terceira idade.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar o perfil das pessoas que praticam atividades físicas na terceira idade.
- Verificar os benefícios psicológicos, sociais e físicos que a realização de atividade física promove na terceira idade.
- Analisar as mudanças provocadas na qualidade de vida dos idosos com relação a prática de atividades físicas.

### **2.3 POPULAÇÃO ALVO**

Para a realização desta pesquisa, foram entrevistados 60 idosos do município de Fernandópolis – SP que realizam atividade física, sendo 43 do sexo feminino e 17 do sexo masculino.

## 2.4 INSTRUMENTO

Para a realização da pesquisa foi realizado um levantamento dos diferentes instrumentos para a avaliação da qualidade de vida na terceira idade e de avaliação de benefícios de atividade física.

Com base nestes instrumentos foi elaborado um questionário contendo 29 questões e dividido em três partes: - aspectos sócio-demográficos; - sobre os aspectos físicos; de saúde; psicológicos e sociais antes da prática de atividade física; - sobre os aspectos físicos, psicológicos e sociais após o início da prática de atividades físicas.

## 2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização da coleta de dados foi elaborado uma autorização, como preconizado na Resolução CFP nº 016/2000 de 20 DE DEZEMBRO DE 2000 que dispõe sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. Após esclarecimento dos objetivos do estudo e assinatura do termo de consentimento livre esclarecido, foi aplicado um questionário com 29 questões de múltiplas escolhas.

## 2.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

De posse das informações, os questionários foram analisados e quantificados para isso foi utilizado o programa Excel. Após a quantificação das respostas foi realizado a análise quantitativa e um discussão dos dados levando em conta a revisão de literatura que foi realizada sobre o tema proposto.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa foi constituída por 60 idosos da faixa etária de 60 a 84 anos, sendo 72% (43) do sexo feminino e 28% (17) do sexo masculino. Podemos destacar que a maioria das pessoas pesquisadas são casadas 40% (29), seguido dos viúvos 30% (18), solteiros 8% (5), divorciados 7% (4), separado 3% (2) e união consensual que são 3% (2).

Com base nos dados obtidos 70 % dos entrevistados vivem com a família, 20 % com parentes e 10% vivem sozinhos. De acordo com população pesquisada, 90% (54) estão aposentados e apenas 10% (6) ainda continuam trabalhando, pois não conseguiram diante do órgão competente o benefício da aposentadoria.

Após a atividade física a maioria dos entrevistados, 43% (26) relataram que percebem seu estado de saúde como sendo bom, 38% (23) relataram que percebem o mesmo como sendo ótimo, 17% (10) dizem que seu estado de saúde é regular e 2% (1) diz ser péssimo.

Os dados da pesquisa demonstraram que a maior parte da população pesquisada, 80% (41) considerava que possuía um nível regular em relação a qualidade de vida.

Segundo Rocha (2012), além da atividade física ser um fator importante na qualidade de vida das pessoas, há evidências de que a população que mais se beneficia com esta prática é a população de idosos. Neste sentido, a atividade física na velhice mostra-se promissora em despertar no idoso a manutenção a saúde e interação com o meio.

A probabilidade dos idosos que permanecerem ativos fisicamente alcançarem o bem-estar e um envelhecimento saudável é maior do que daqueles que não praticaram atividade física. Porém, aqueles que continuarem sedentários terão maiores chances de manifestar doenças associadas com o passar dos anos (DANTAS; VALE, 2008).

Um fator que foi citado como de grande importância para os entrevistados foi aumento na rede social (33%), diminuição no tempo ocioso (16%), oportunidades de passeios em lugares diferentes (20%), no geral a prática de atividades físicas trouxe uma significativa melhoria na qualidade de vida de cada um dos entrevistados.

De acordo com Furtado (2012) os idosos tem pouca oportunidade de relacionamentos e os programas de exercícios físicos em grupo podem favorecer uma mudança comportamental e psicológica, visto que o idoso quando se sente valorizado pode desencadear alterações positivas junto a sua família e o meio social em que esta inserido.

Este dado é comprovado pelo trabalho realizado por Dornelles e Costa (2003), que destacam que existem importantes benefícios psicológicos ao se praticar atividade física na terceira idade tal como uma melhora do bem-estar emocional.

A pesquisa demonstrou que ocorreu uma melhora na disposição física (20%), melhora na locomoção (18%); diminuição do cansaço (13%), aumento da flexibilidade (12%) e melhora no sono (10%). Além de uma diminuição no uso de medicamentos (35%).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar o declínio físico e mental do indivíduo. As atividades físicas melhoram a saúde mental e contribui no gerenciamento de desordens como depressão e demência. (OMS, 2002 apud BRAIL, 2005).

Lopes (2012) avalia que as pessoas idosas que praticam regularmente atividade física propiciam ao organismo uma diminuição ou desaceleração da velocidade do envelhecer, o qual implica em melhorar as condições físicas do idoso frente aos problemas e limitações que envolvem a mobilidade.

Através das entrevistas com a população pesquisada, foi levantado que 35 % dos entrevistados diminuíram bastante a frequência de visitas médicas, sendo que muitos consideram o acompanhamento médico importante e continuam realizando as consultas de rotina para acompanhamento da saúde.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho foi realizado com objetivo de verificar a qualidade de vida da população de terceira idade e os benefícios físicos obtidos através das atividades físicas. Todo trabalho foi comprovado na literatura a autenticidade dos fatos obtidos e seus resultados.

Dados desta pesquisa apresentaram muitos benefícios decorrentes a pratica de atividades físicas, mas algo que se destacou foi à ampliação da rede sociometrica de cada individuo e os benefícios psicológicos, como estar bem humorado, mais alegre, terem animo para passear e muitos outros benefícios.

A vida até uma determinada idade se da por fases crescentes, mas depois inverte e inicia uma nova jornada, chamada a volta à origem, ou seja, uma fase decrescente, onde cada um de nós iniciara a ultima jornada do ciclo chamado vida. É nesta fase que o individuo necessita de algumas coisas básicas e simples, como por exemplo: viver em paz com seus familiares e que não seja abandonado ou esquecido, ou até mesmo ignorado, ou visto como um peso por aqueles que o cercam.

Pois isto fará uma grande diferença no cotidiano de cada um, podendo até desencadear doenças no físico e no psíquico.

Alguns nos trouxeram relatos de abandono pelos familiares e tiveram variadas consequências, como depressão, mau humor, estresse, desanimo tentativa de suicídio e desejavam que a vida acabasse para eles.

Das mais variadas formas tomaram conhecimento das praticas esportivas, e ao iniciarem as atividades físicas com o grupo de terceira idade, perceberam que os benefícios eram mais do que se esperavam, pois ampliaram sua rede de amigos e tiveram um novo olhar para a vida como um recomeço, passou a sair mais de casa, fazer passeios com o grupo, e até mesmo devido às atividades



deixaram a melancolia de lado, isso despertou o desejo e o instinto da vida de cada ao ponto de trazer qualidade de vida tanto para o físico quanto para o psíquico.

Muitos voltaram a fazer planos para o futuro, mesmo que este não seja tão longo e outros até começaram a namorar pessoas do grupo que agora fazem parte.

A verbalização da maioria é de um rejuvenescimento, autoestima, força devido às atividades e o convívio com os demais do grupo, pois se reencontraram para a vida.

Sendo assim esta pesquisa confirmou os benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento, os participantes reconhecem os benefícios da atividade física na manutenção do bom estado de saúde, incorporando-a como prática de promoção e prevenção de doenças.

## 5 REFERÊNCIAS

ABRANTES, C. **Qualidade de vida com atividade física:** para um envelhecer saudável. 2001.

ANITA, L. B. et all. **E por falar em boa velhice.** São Paulo: Papirus, 2000.

BALLONE, G J. **Alterações Emocionais no Envelhecimento**,. 2002. PsiqWeb, Psiquiatria Geral, Internet, disponível em: <<http://gballone.sites.uol.com.br/geriat/andropausa.html>> Acesso em: 23 de maio de 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo:** uma política de saúde. Brasília-DF, 2005

DANTAS, E. H. M.; VALE, R. G. S. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Rio de Janeiro: Shape, 2008.

DORNELLES, Beatriz; COSTA, Gilberto José Corrêa da (org). **Investindo no Envelhecimento Saudável.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003. p – 179-190.

FRACHI; K.M. B.; MONTENEGRO JUNIOR, R.M. **Atividade Física:** Uma Necessidade Para A Boa Saúde Na Terceira Idade. São Paulo, **RBPS** 2005, v.18, n.3, p. 152-156.

FURTADO, H.L. Atividade física e envelhecimento. In: BRASIL, C. **Viver é a melhor opção:** envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: QUARTET, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.(IBGE) Censo demográfico de 2010. Rio de Janeiro (RJ): IBGE; 2012 . Disponível em:  
<<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> >. Acesso em: 27 de mai. de 2013

NERI, AL. **Maturidade e velhice:** Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus editora; 2001.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso:** construção de um instrumento através do método de impacto clínico. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina da USP. 2004

PASCHOAL, Sérgio Marcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso:** construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico. 2004. 263 p. Tese (Doutorado em Medicina) – Faculdade de Medicina, USP, São Paulo, 2004

RENTE, E. da C; OLIVEIRA, M. M. de. **Terceira Idade: a melhor fase da vida?** Belém, 2002.

ROCHA, Elivania Costa de Almeida. **Prática de Atividades Físicas X Saúde do Idoso.** Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 12 dez. 2012. Disponível em: . Acesso em: 10 out. 2013

YASSUDA, M.S. Desempenho de memória e percepção de controle no envelhecimento saudável. In Neri, A. L. & Yassuda, M. S. (Eds.), **Velhice bem-sucedida:** Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papyrus, 2004