

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA NOVA PERSPECTIVA DE VIDA¹

Hermann Hercules dos Santos Silva²

Maria das Graças Silva³

RESUMO

São preocupantes as condições pelas quais as pessoas têm chegado à terceira idade, pois o resultado de sua velhice diz muito a respeito do que foi a vida desta pessoa, quando nos referirmos à saúde dela. Por tanto a pesquisa temo como objetivo entender quais os fatores que acarretam as doenças e falta de autonomia, tornando esse estilo de vida muitas vezes sofrida e injusta. Além disso, a pesquisa tem como ponto chave de estudo analisar e entender o quanto a vida do idoso pode ser melhor através da prática de atividade física e o quanto esses benefícios podem proporcionar mais qualidade de vida a ele. Paralelo a isso também pode ajudar a prevenir e fazer parte do tratamento de algumas comorbidades que acompanham a terceira idade. Para isso foi analisados quatorze artigos que tinham ligações diretas com a temática e destes apenas nove foram utilizados. As buscas foram feitas através do Google Acadêmico, Scielo, BDTD e outros sites de pesquisa. O estudo traz diversas questões a respeito da condição da vida atual do idoso, das comorbidades, dos aspectos físicos, psíquicos, emocional e social. De maneira geral a pesquisa apresenta todas as vantagens que a prática regular de atividade física pode proporcionar na vida dos idosos, trazendo longevidade e novas perspectivas de vida. Para tanto vale ressaltar a importância do profissional de educação física neste processo, sendo ele peça chave para se ter os melhores resultados e minimizar os riscos de possíveis lesões, já que ele é o profissional habilitado capaz de manipular e orientar todas as variáveis, com o intuito de promover bem estar e abundância para o idoso.

Palavras-chaves: Terceira idade. Atividade física. Benefícios. Qualidade de vida.

Data de submissão:

Data de aprovação:

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade do Vale Jaguaribe – FVJ (2020.1)

² Aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade do Vale do Jaguaribe. E-mail: hermannohercules16@gmail.com

³ Mestre em Educação. Especialista em Psicopedagogia. Especialista em Metodologia e Docência do Ensino Superior. Graduada em Filosofia, pela Universidade Estadual do Ceará- UECE. Professora da FVJ- Faculdade do Vale do Jaguaribe. Orientadora da pesquisa. E-mail: maurinhasilva@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa trata de um assunto bem pertinente, não só nos tempos atuais, mas também por toda a história da humanidade. A condição na qual as pessoas têm chegado à terceira idade vem chamando bastante atenção, pois diz muito do processo de vida do mesmo. É importante ressaltar que é considerada parte da terceira idade segundo a OMS pessoas acima de 60 anos, caso do Brasil, porém, entretanto em nações subdesenvolvidas a terceira idade começa a partir dos 65 anos, isso está relacionado à taxa de natalidade do país (IBGE, 2008).

Boa parte deste público tem enfrentado bastante dificuldade em diversos fatores como psicológico, estrutural, físico, financeiro, questões familiar e de maneira geral social, tudo aquilo que é representado pela terminologia QV (qualidade de vida). Partes dessas situações poderiam ser resolvidas com uma política pública eficaz, porém, não é sobre isso que o trabalho dá ênfase e sim como a prática de atividade física pode influenciar na vida do idoso.

Assim a pesquisa busca saber qual seria o nível de qualidade de vida, que o idoso teria se ele tivesse o hábito de praticar atividade física? De que maneira a atividade física influenciaria na sua vida? O que se pode concluir é que idosos de idades aproximadas apresentam notórias diferenças quando ambos levam um estilo de vida opostas referente à prática de atividade física.

A educação física é a ferramenta chave para essas possibilidades, pois através dela podemos proporcionar uma vida com mais qualidade, menos propicia a doenças, menor nível de ansiedade, com mais autoestima, já que a atividade física pode ser aplicada de maneira preventiva, mas também como parte do tratamento de algumas comorbidades, sendo elas as mais comuns diabetes e hipertensão. Esses benefícios associados à saúde e relacionados à prática de atividade física ocorrem mesmo se esta for iniciada em um período tardio, por idosos, sedentários ou por portadores de doenças crônicas (CAROMANO, KERBAUY, 2006).

Matsudo (2001) esclarece que uma frequência adequada de atividade física é um fator importante de promoção da saúde para o público da terceira idade. Afinal a atividade física bem orientada pode trazer diversos benefícios não só ao idoso, mas a qualquer pessoa de faixas etárias diferentes, porém vale lembrar que essas atividades devem ser orientadas e monitoradas por profissionais de educação física, sendo este o profissional habilitado a manipular as variáveis do treinamento, pois esse público está inserido nos grupos especiais,

onde o nome já diz, os indivíduos que compõem esse grupo precisam de cuidados redobrados, pois estão mais suscetíveis a lesões e agravamento de problemas já existentes.

Diante, a finalidade é entender até que ponto essas comorbidades e outros problemas na vida do idoso podem levar ele a deixar de ter perspectiva de vida, pois esse é o sentimento vivido por boa parte da população idosa. Desta forma também é importante compreender o quanto a atividade física na vida desses indivíduos possibilita para que se tenha uma vida saudável, cheio de perspectiva e autonomia.

2 METODOLOGIA

O estudo presente neste artigo é uma pesquisa de cunho bibliográfico de caráter qualitativo, visto que segundo Silva e Menezes a pesquisa qualitativa apresenta uma relação dinâmica entre o que é vida real em relação ao sujeito, tornando-se um vínculo inseparável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito, na qual não pode ser trazida em números. Assim se faz necessário uma interpretação básica dos fenômenos e atribuições dos significados, pois não requer o uso de métodos e técnica de estéticas.

A pesquisa consiste em buscar respostas através de uma pesquisa bibliográfica a respeito da importância da atividade física para a saúde dos idosos e contribuir para pesquisas futuras na área. As buscas foram feitas através de livros, artigos eletrônicos e periódicos, com os descritivos sobre a saúde do idoso, qualidade de vida, condições familiares, sociais e emocionais. Todos estes foram utilizados como base referencial, assim dando credibilidade a esta pesquisa.

Com isso se foi possível buscar informações relevantes a respeito de um melhor entendimento sobre a vida do idoso e sua relação com a prática de atividade física no intuito de proporcionar novas perspectiva na vida dele.

3 REFERENCIAL TEORICO

3.1 Saúde do idoso e suas comorbidades.

O primeiro ponto é entender os conceitos de velhice e as características para identificar a qualidade de vida dessas pessoas. Segundo Shephard (2003) a terminologia velhice é apresentada como o período pelo qual o indivíduo passa após a aposentadoria. A afirmação não especifica o público que se enquadra nessas condições citado, apenas aquele que se aposenta. Se pensar pelo lado crítico, fazendo uma relação entre o idoso que se aposenta pelo tempo e aquele adulto que se aposenta por qualquer outra razão, não sendo

uma verdade absoluta, mas a semelhanças entre os perfis, sendo que no contexto atual, ambos têm vivido uma vida de escassez.

Não tem sido fácil envelhecer em um país como o Brasil, por exemplo, onde as condições de vida para esse público não é nada fácil, entre diversos fatores como físico, psicológico, financeiro e social. A população tem envelhecido e não tem sido nada fácil para países como o Brasil, assim trazendo consigo grandes desafios, principalmente quando se trata de hábitos da população jovem (SOUZA, 2010).

Então é extremamente importante analisar as dificuldades relacionadas à saúde que essa parcela da população enfrenta. Além das dificuldades do setor da saúde, outras questões precisam ser debatidas, já que o idoso necessita de outras necessidades sociais, moradia, renda para assegurar seu novo estilo de vida. Desta forma facilitará para que este tenha uma vida digna e mais longa (SOUZA, 2010).

Antes de tratar da saúde do idoso, precisamos ter uma reflexão e um entendimento das condições, na qual essas pessoas têm chegado à terceira idade e em quais circunstâncias elas tem vivido. Um fato é que boa parte da população idosa mora sozinho ou com seu Cônjuge e isso está diretamente ligado à saúde dessas pessoas, pois pessoas que vivem nessas condições precisam ter autonomia, diferentemente daqueles que por algum motivo passaram a ser dependentes de seus filhos ou cuidadores. Assim Camarano et al (2004) diferencia em dois modos, família de idoso e família com idoso, sendo a primeira integrada por idosos com autonomia de suas vidas, seja esta uma autonomia física, mental e financeira. Quando isso ocorre de maneira diferente, o segundo caso citado acima entra em ação, havendo uma co dependência que pode ser uma estratégia familiar para beneficiar ambas as gerações, sejam elas as mais novas, quanto as mais velhas.

Segundo os estudos de Motta e Aguiar (2007) Na fase da terceira idade as pessoas apresentam algumas patologias e alterações fisiológicas que podem ter como consequência a perda de sua independência. Essa é a realidade de muitos idosos, fato é, que ao se aproximar da terceira idade essas pessoas em um processo natural vão perdendo massa óssea e massa muscular e acompanhado a isso também perderão algumas capacidades físicas, nas quais era essencial para manter uma rotina ativa e com autonomia.

Desta forma, ficará cada vez mais difícil manter sua independência e se submeterá a cuidados de terceiros. Aliado a isso, vem uma sensação de improdutividade, pois é muito frustrante um adulto com autonomia passar a ser agora dependente de outras pessoas. Por tanto nesse processo de transição alguns fatores psicológicos também são afetados. Com a constante mudança de seu estado de morbidade, se faz necessário ainda mais atendimento

em todos os níveis de saúde para essa parte da população que vem crescendo no Brasil (CAMARANO, 2002).

Outros fatores que caminha paralelo a velhice são as comorbidades, sendo elas as mais comuns diabetes e hipertensão, tornando-se presente na vida dessas pessoas. Mas isso não significa que essas comorbidades tenham que estar associado à velhice, apesar da maior parte dos idosos terem pelo menos uma dessas doenças (RAMOS, 1993).

Outras situações podem levar o idoso a uma vida sem autonomia. Tem sido comum às pessoas chegarem à terceira idade pouco ativa, com sedentarismo, obesidade e algumas doenças crônicas, fazendo com que esse indivíduo seja ainda mais improdutivo e dependente de outras pessoas. Ferreira (2004), explica que sedentário é aquele que está parado, sentado ou que se exercita pouco, considerado inativo. Sendo esta incapacidade funcional o mais novo modelo a ser enfrentado pelos idosos (RAMOS, 2003).

Então o que precisa ser feito para que essa realidade seja minimizada ou extinta? Antes de tudo é preciso refletir sobre essas condições enquanto jovens e de alguma maneira “preparar o terreno” para que se tenham condições justas para uma vida com perspectiva na terceira idade. Perspectiva é uma palavra pouco vivida pelo público idoso, pois é bastante comum ouvir os mesmos reclamando da vida, de alguma maneira abrindo mão dela. Isso é chocante, mas é uma realidade vivida não só pelos idosos, mas também por alguns jovens, por isso é importante fazermos essa reflexão o quanto antes.

As pessoas são o resultado das coisas que fizeram no seu passado. Diante disso vemos nos idosos jovens inativos e improdutivos e que acabou levando isso para sua velhice, se tornando um idoso “morno” sem perspectiva de vida. Okuma (1998) já dizia que os acometimentos são comuns na velhice e que elas existem pela falta do uso do corpo ao longo da vida, assim restringindo muito as possibilidades do idoso.

Feito isso, vamos analisar o contexto geral já exposto no trabalho até o momento, em que um jovem improdutivo, sem preocupações futuras, sem um cuidado físico ou mental que levará a este uma velhice muito mais difícil, acompanhado de perdas fisiológicas e possivelmente algumas comorbidades que terá como fruto a perda de sua autonomia e conseqüentemente passará a depender de terceiros. Saúde é um conceito dinâmico difícil de definir e avaliar. Podemos considerar um estado, uma qualidade de vida influenciada por diversos fatores físicos, mentais, sociais, econômicos e ambientais (ALBUQUERQUE; MATOS, 2006).

Essa é a descrição da vida de boa parte da população brasileira, porém, entretanto nunca será tarde para buscar melhorias e equilíbrio para uma vida abundante. A ciência

vem realizando pesquisas e disponibilizando ferramentas para auxiliar essas pessoas nesse processo da busca pela qualidade de vida, umas dessas ferramentas é através da prática de atividades físicas, entretanto essa é uma decisão intrínseca, no qual precisa partir do indivíduo. Sendo a qualidade de vida um grau de consciência e relação entre a vida real e a perspectiva do indivíduo, refletindo diretamente nos objetivos e sonhos do próprio (CALMEIRO e MATOS, 2004).

3.2 Saúde do idoso paralelo a uma rotina de atividades físicas.

Não necessariamente a velhice deve ser acompanhada pelas comorbidades e outras questões que levem a perda da autonomia deste indivíduo. A ciência tem contribuído bastante para que esse quadro clínico mude. A educação física pode ser uma ferramenta importante nesse processo. Com isso é possível afirmar que as ciências que estudam as áreas sociais, humana e econômica vem já há bastante tempo contribuindo e levantando estudos sobre saúde e bem estar da população (ALBUQUERQUE; MATOS, 2006).

Você já deve ter ouvido que praticar atividade física é importante, mas como isso acontece de fato e qual a relação dessa prática com a vida do idoso? De início precisa-se entender que esse é um processo simples, porém não é fácil, pois a mudança de hábitos e rotinas se torna algo mais complexo, pelo fato de essas pessoas ter vivenciado por muito tempo costumes fora desses padrões.

Ponto positivo neste processo é que ele depende exclusivamente de você e do quanto você deseja melhorar a qualidade de sua vida seja por vontade própria ou por extrema necessidade. Segundo Santos (2008) a qualidade de vida é moldada de acordo com o estilo de vida de cada pessoa, sendo considerado um componente importante à prática regular de atividades físicas, além disso, os bons hábitos alimentares, um bom descanso, manutenção do peso e a baixa utilização de álcool e tabaco. Esse fato é reforçado através de evidência científicas que diz que atividade física regular pode proporcionar diferentes benefícios para a saúde mental e física das pessoas (PATE apud, CONTE; LOPES, 2005).

Entendamos que a qualidade de vida de uma pessoa é cercada por diversos fatores que a compõe e que precisa ser transformada em hábitos, pois as melhorias e a sensação de bem estar aparecerá se isso for feito de maneira gradual e continua.

O idoso e qualquer pessoa que tenha um estilo de vida aliado à prática regular de atividade física terão como recompensa diversos benefícios que serão agregados para que o mesmo tenha uma vida ativa.

É verdade que algumas alterações e perdas fisiológicas serão inevitáveis. Mas com uma adequação dos exercícios físicos essa perda pode ser minimizada e alguns ganhos poderão ser potencializados. Desta forma, Neri e Ferreira (2000) apontam que existem diversas evidências sobre os benefícios ao praticar atividade física de maneira regular e contínua, melhorando a saúde física, psicológica e social de adultos e idosos, mesmo sabendo que a prática não evitará as consequências do envelhecimento normal, nem permitir trazer sua juventude de volta, porém, entretanto, é preciso admitir que esta torna o processo do envelhecimento mais lento e menos prejudicial, possibilitando ao idoso uma melhor qualidade de vida.

Se tratando dos aspectos físicos, por exemplo, algumas práticas podem proporcionar ao idoso um ganho de composições que seria essencial nas suas atividades, assim ajudando a ter uma autonomia nos afazeres domésticos. Segundo Nobrega (1999) a ginástica tem como principais objetivos e benefícios para o público da terceira idade a manutenção de massa magra, tornando apto o idoso a realizar atividades do dia a dia que exigem uma maior intensidade de força, sendo elas: subir e descer escadas, carregar objetos, sentar, levantar de alturas proporcionalmente baixas, darem pequenos trotes, dentre outros. Desta forma o idoso vai manter um alto metabolismo basal, evitando a obesidade e suas consequências. Atividade física também irá prevenir doenças degenerativas, tais como: Osteoporose e osteoartrite, hipertensão arterial, diabetes, etc. Melhora a resistência a doenças e dar mais qualidade ao sono. Referente ao aspecto psicológico, a atividade física diminui o estresse, aumenta a alta estima e a vaidade, como também a vontade de viver.

A fase da velhice vai chegar para todos e com isso algumas limitações estarão associadas, por isso a importância de fazermos essa reflexão ainda na fase adulta, se tornando extremamente importante essa adesão a uma rotina saudável para que se ao chegar à fase da terceira idade a pessoas não seja impactado com esse processo de transição, pois já estará habituado a um estilo de vida saudável e dependerá minimamente de terceiros.

Para isso, Porto (2012), esclarece que envelhecer pode ser interpretado como arte, isto porque envelhecer bem depende, depende de cada um de nós, tornando uma grande arte alcançarmos esse feito. É algo que não se cria do nada, sendo necessário se preparar para essa transição com base nas virtudes da vida.

Envelhecer significa amadurecer com o passar do tempo, estando atento ao que se localiza ao seu redor e se transformar, sem se desligar da imagem que se formou durante a cronologia do tempo, pois envelhecer além de nos afetar intrinsecamente comporta também um significado especial que precisa ser entendido e aceito por cada um, encarando isso com

positividade. Leite (1996) complementa afirmando que a construção desses hábitos dependerá de diversos fatores, sendo eles o estado de saúde que o indivíduo se encontra, o seu condicionamento físico, motivação, sua regularidade e outros fatores.

Além dos aspectos físicos, praticar atividade física também pode contribuir para melhorar o estado emocional e psicológico dessa parcela da população. Como já foi citado anteriormente, envelhecer em um país como o Brasil não tem sido nada fácil e as consequências disso é que essas pessoas estão mais suscetíveis a emoções como estresse, ansiedade, depressão, dentre outras situações que levam essas pessoas a terem uma espécie de fadiga mental, sendo muito comum os mesmos passarem a maior parte do seu dia trancada dentro de casa e sentada na frente da TV, se alimentando de maneira errônea, ficando ainda mais exposta as doenças. A falta de atividades contribui e acelera ainda mais o curso do envelhecimento, visto que algumas mudanças fisiológicas e psíquicas no idoso serão em partes atribuídas ao estilo de vida sedentário (GUIMARÃES; 2014). Atividade física quando realizada de maneira adequada pode ser muito benéfica e com isso contribuir para melhoria do fator emocional, proporcionando uma sensação de bem estar. Após a realização dos exercícios, alguns hormônios produzidos de maneira natural pelo nosso corpo serão liberados, um deles é a endorfina, no qual proporcionará sensação de bem estar, alegria e conforto.

As atividades realizadas em grupo com pessoas da mesma faixa etária são uma boa alternativa para esse público, proporcionando melhorias da sua qualidade de vida através de interações e vínculos com outras pessoas, diferentemente de pessoas que não tem essas interações sociais. De acordo com Rauchbach (2001) devemos abordar em um programa de exercícios para pessoas da terceira idade, exercícios que promova reeducação postural, através de estímulos proprioceptivos e esteroceptivos; Força muscular, com exercícios antigravitacionais e isométricos; Equilíbrio, proporcionando uma integração do esquema corporal; Mobilidade articular, através de exercícios articulares; Coordenação, fazendo movimentos homogêneos que estimulem a organização do sistema nervoso; respiração: com exercícios de propriocepção da musculatura ênfase no processo; Capacidade aeróbica: realizando exercícios que potencialize a função cardiovascular e capacidade respiratória; Relaxamento: com intuito de trabalhar conscientização corporal.

É importante lembrar que os idosos por muitas vezes deixam de se relacionar com novas pessoas e até mesmo com seus familiares, pois estes não entendem o quanto esse processo de socialização pode contribuir para a saúde mental dos idosos, simples atitudes de demonstrar importância, sentar pra conversar, perguntar como foi o dia, levar para

caminhar, enfim, essas são algumas sugestões que na verdade são pouco praticadas pelos familiares. É importante incentivar os idosos a praticarem atividades físicas, seja como forma preventiva ou desenvolvimentos das habilidades motoras do indivíduo que envelhece (FILHO, 2006).

Todos esses aspectos físicos, psicológicos e emocionais estão entrelaçados com a qualidade de vida desses indivíduos. É preciso entender que QV (qualidade de vida) é uma maneira de avaliar individualmente a vida de uma pessoa e que através dela possamos buscar ferramentas para aquelas áreas que necessitam de melhorias e de certa forma fazer com que esta pessoa tenha uma vida equilibrada e abundante como um todo. Segundo Nobrega et al (1999) o simples ato de sair da inatividade já proporciona consideráveis benefícios para a saúde. E se conseguir ter equilíbrio em todas as esferas que compõe a qualidade de vida, é possível potencializar ainda mais esses benefícios, fazendo que essas pessoas sejam produtivas, tenha autonomia e viva em harmonia.

De acordo com o que foi dito acima, é importante ressaltar o quanto a atividade física pode contribuir para que essas pessoas tenham mais autonomia, podendo assim ter capacidade de guiar e governar seu próprio estilo de vida, sendo dispensável o cuidado de terceiros. Infelizmente essa não é a realidade de grande parte dos idosos no Brasil, sendo muitas vezes colocado a cuidados de outras pessoas. Por tanto além da prevenção, reabilitação da saúde do idoso, atividades físicas iriam facilitar a manutenção de bons níveis de autonomia e independência (SIMÃO, 2004).

Atividades como os afazeres domésticos, varrer casa, lavar pratos, ajeitar a cama, atividade simples do dia a dia podem ajudar a manter essas pessoas ativas, sendo estas consideradas atividades físicas, que ajudaria nesse processo da busca pela independência.

De maneira geral, praticar exercícios físicos com orientação e até mesmo atividades físicas são formas e estratégias de prevenção, sendo eficaz e mantendo estável a saúde física e psíquica em qualquer que seja a faixa etária. Esses benefícios podem ocorrer de maneira direta ou indiretamente, com intuito de prevenir algumas doenças e comorbidades que estão associados à velhice, pois é bastante comum esse acometimento. De acordo com Meireles (1997) um dos sucessos do exercício físico como maneira preventiva, foi à criação da educação física moderna, no qual fazer exercícios e praticar esportes se tornou algo prazeroso e foi incluso no programa de lazer das pessoas. Desmistificando a ideia de que praticar exercícios regularmente gera altas intensidades, tanto no físico quanto pro psicológico, provocando sofrimento e desprazer.

Em tempos atuais, pelas quais a população idosa tem sofrido e perdido suas vidas em períodos de pandemia. Esse público é o principal entre os que se enquadram no grupo de risco, justamente por de maneira natural sofrerem algumas perdas fisiológicas, o que acarreta em uma diminuição da sua imunidade, tornando-lhes ainda mais vulnerável ao COVID-19.

Seja como forma de prevenção ou parte do tratamento, a atividade física pode proporcionar diversas melhorias fazendo com que seja evitado o uso de medicamentos e minimizando alguns casos clínicos causados por vírus ou qualquer outra doença. Por tanto, é extremamente importante que haja o acompanhamento de profissionais capacitados e habilitado a conduzir e orientar esses processos, com o intuito de retardar as perdas funcionais do envelhecimento e diminuir o risco de transtornos e enfermidades na terceira idade. Através da atividade física é incrementada a expectativa de vida e serão adiadas algumas condições debilitantes, promovendo assim uma melhor qualidade de vida para o idoso (FERREIRA, 2003).

Feito isso, são altas as chances das pessoas que estão próximas da terceira idade e principalmente que já chegou nela, conseguir através da prática de atividade física, diversos benefícios, para que se tenha uma vida justa e ativa, longe das limitações trazidas pelas doenças e com um sentimento de bem estar. Torna-se necessário estimular as pessoas acima de 50 anos praticar atividades físicas regularmente, mesmo que esta seja sedentária, pois a persistência em praticar atividades físicas pode proporcionar como resultado um impacto real na longevidade (MATSUDO, 2001).

Paralelo a isso o idoso terá uma longevidade, pois esse processo proporciona melhor qualidade de vida, fazendo com que essas pessoas tenham possibilidades de não só viver por mais tempo, mas viver bem, trazendo consigo perspectiva de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante os estudos feitos e com comprovações científicas, ficou clara a compreensão que a pessoa idosa que pratica atividade física vive melhor. Com isso, cabe ao indivíduo ter a iniciativa e a sua família incentivar essa prática, para que o mesmo possa desfrutar destes benefícios.

O estudo esclarece todas as vantagens para a saúde do idoso, quando este pratica atividade física regularmente, em diversos fatores, seja físico, psíquico, emocional ou social. Assim proporcionando uma melhor qualidade de vida, bem estar, autonomia e possivelmente novas perspectiva de vida.

Para tanto vale ressaltar a importância da educação física neste processo, através de um bom profissional da área, que esteja habilitado a manipular as variantes e orientar esse grupo em específico, a fim de atingir os melhores resultados na promoção de bem estar e abundância na vida do idoso

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, C.M.S & Matos, A.P.S. (2006). Estilo de vida, percepção e estado de saúde em Estudantes do instituto politécnico de Viseu: Influência da área de formação. *Revista Educação, Ciências e Tecnologia*. 184- 200.
- CALMEIRO, L. & Matos, M.G. (2004). *Psicologia: Exercício e Saúde*. Lisboa, Visão e Contexto.
- _____. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. **Texto para Discussão 858**, Rio de Janeiro, RJ, IPEA, 2002.
- CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Manutenção na prática de exercícios por idosos. **Revista do Departamento de Psicologia UFF**, v.18, n.2, p. 177-192. Niterói, jul./dez. 2006.
- CONTE, E.M.T; LOPES, A.S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 61-75 - jan./jun. 2005.
- FERREIRA, V. Atividade física na 3ª idade: **O segredo da longevidade**. Sprint: Rio de Janeiro, 2003.
- FILHO, W.J Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, p. 73-77, 2006.
- GUIMARÃES, L.H.C.T. *et al.* Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. ,v. 12, n. 2, p. abr/jun, 2004. Disponível em: < www.unifesp.br/dneuro/neurociencias/vol12_2/quedas.htm>.
- IBGE. **Este é o nosso país**. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf>.
- LEITE, P. F. Exercício, envelhecimento e promoção de saúde. Belo Horizonte: Health, 1996.
- MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Modigraf, 2001.
- MEIRELLES, M. A.E. Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1997.
- MOTTA, L. B.; AGUIAR, A. C. Novas competências profissionais em saúde e o envelhecimento populacional brasileiro: integralidade, interdisciplinaridade e intersetorialidade. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, v. 12, n. 2, p. 363-372, 2007.

NERI, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus.

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 5, n. 6. 1999.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 3ª edição, Campinas:Papyrus. 1998.

PORTO, A. **A arte de envelhecer**, 2012. Disponível em: <http://www.academianacionalmedicina.pt/Backoffice/UserFiles/File/Documentos/A%20arte%20de%20envelhecer.pdf>>. Acesso em: 10 fevereiro 2017.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, RJ, v. 19, n. 3, p. 793-798, 2003. Perfil do idoso em áreas metropolitanas na Região Sudeste do Brasil: resultados de inquérito domiciliar. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, SP, v. 27, n. 2, p. 87-94, 1993.

RAUCHBACH, R. Uma visão fenomenológica do significado da praticada atividade física para um grupo de Idosos da comunidade. **Revista de Educação Física**. São Paulo V.8 N.2, 2001.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phort, 2003.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, EsteraMuszkat. Apostila de metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. Florianópolis: Laboratório de Ensino à Distância da UFSC, 2000.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e na qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SOUZA, E. R. Políticas jovens para uma população idosa: desafios para o Setor Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, v. 15, n. 6, p. 2656-2658, 2010.