



PROJETO DE ATIVIDADES FÍSICAS DA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO SOBRE AS ATIVIDADES OFERECIDAS PELO MUNICÍPIO DE CANDIOTA RIO GRANDE DO SUL

Alessandro Vasques Boer¹, Heleontino Ubiraci Caceres², Edison Aran Krusser³

Resumo: A atividade física na terceira idade está cada vez mais em destaque. Atribui-se esse crescimento no número de praticantes ao aumento da expectativa de vida, melhora da saúde e melhora do bem estar e qualidade de vida para esta geração, dentro do município de candiota, O artigo proposto visa demonstrar particularidades do envelhecimento, procura ainda oferecer motivos e incentivos para que os idosos não parem de acreditar que podem continuar fazendo coisas das quais gostam sem perder a qualidade de vida. assim como os benefícios da pratica de atividades físicas aos idosos, Aborda questões metodológicas em relação às atividades físicas e programas de exercícios físicos, bem como aspectos comportamentais do profissional de educação física durante a preparação e aplicação de aulas de ginástica para este grupo específico. Através da realização desta pesquisa pude aumentar o meu leque de conhecimentos com relação ao idoso e a pratica de atividades físicas como meio de prevenir diversas doenças. As informações adquiridas através deste estudo proporcionaram grandes contribuições para a disseminação da importância da atividade física na terceira idade. O estudo a respeito dos efeitos da atividade física para as pessoas da 3ª idade se faz pertinente, pois quanto mais conhecimento a respeito deste assunto, melhor será para que se possa realizar um trabalho eficiente em prol dos idosos.

Abstract: *Physical activity in the elderly is increasingly prominent. This increase in the number of practitioners is attributed to the increase in life expectancy, improved health and improved well-being and quality of life for this generation, within the municipality of Candiota. The proposed article aims to demonstrate particularities of aging, reasons and incentives so that the elderly can not stop believing that they can continue doing things they like without losing their quality of life. as well as the benefits of practicing physical activities to the elderly. It addresses methodological*

1Especialista em esporte escolar pela UNB;

2Especialista em gestão escolar pela UNICID;

3Mestre em educação pela UNISC;

issues regarding physical activities and physical exercise programs as well as behavioral aspects of the physical education professional during the preparation and application of gymnastics classes for this specific group. By conducting this research, I was able to increase my knowledge of the elderly and the practice of physical activities as a means of preventing various diseases. The information acquired through this study provided great contributions to the dissemination of the importance of physical activity in the elderly. The study about the effects of physical activity on the elderly is relevant, since the more knowledge about this subject, the better it will be for efficient work to be done for the elderly.

Introdução

A velhice é mais uma etapa da vida, e devemos nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. Ao longo da vida vamos aprendendo e amadurecendo. A terceira idade é momento mais alto da maturidade. Os idosos têm em seu poder um tesouro de sabedoria e de experiência e, por isso, merecem respeito, devendo ser valorizados e não marginalizados.

Segundo Geis (2003), “o idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele mesmo, aprender consigo mesmo, a conhecer-se de forma como é, com suas dimensões reais, espaciais, temporais, corporais, espirituais.”

Conforme WAGORN (2002), uma das coisas mais maravilhosas deste mundo é ver pessoas adultas, entre 80 ou 90 anos, envelhecerem saudavelmente, com autonomia e capacidade para resolverem, sozinhas, as suas próprias coisas, para viverem de forma independente e ativa suas vidas sem se abalarem com o envelhecimento e com o que representa, sem deixar que este crie barreiras para o prosseguimento do ritmo natural da vida. O Projeto de atividades físicas viver melhor foi idealizado, a partir das observações feitas na Comunidade da Vila Residencial, Candiota-RS, onde percebeu-se o grande número de pessoas com doenças crônicas (hipertensão, diabetes) originárias possivelmente do sedentarismo, em todo os participantes da 3 idade.

Em Abril de 2015, foi lançado o projeto abrange as seguintes modalidades de treinamento funcional, ginástica localizada. Ginástica aeróbica alongamento e flexibilidade, aulas de fitball, e circuito de coordenação motora a ideia do projeto

trabalhar diversas modalidades, com exercícios aeróbicos leves, exercícios localizados com cargas mínimas e alongamento.

Os exercícios são realizados acompanhando e obedecendo ao ritmo e os limites corporais dos alunos. Essas atividades são realizadas três vezes por semana, com duração de 120 minutos.

Entende-se por ginástica, como sendo, uma forma artificial de exercícios, com movimento sem séries, selecionado se combinados que compensam a falta de movimentos musculares em desuso, desenvolvendo a harmonia do corpo, ou seja, a higiene mental e física. Ela é uma forma valiosa de exercícios, constituindo-se de um programa de atividade física, em que os diversos grupos musculares são exigidos em um trabalho com intervalos e repetições mais localizadas, ou seja, específico para uma área determinada, com funções corretivas, fisiológicas e pedagógicas.

Nessas diversas modalidades de atividades físicas oferecidas dentro do projeto são trabalhadas diversas qualidades físicas, como o equilíbrio, força muscular, flexibilidade e resistência, ações relevantes para a obtenção de qualidade de vida. As atividades são adaptadas às possibilidades dos alunos, com trabalhos de aquecimento, no qual são realizados movimentos aeróbico recreativos, coordenativos e ritmados, aquecendo os músculos e as articulações para as outras atividades, evitando dessa forma as lesões.

Na parte principal propomos uma modalidade em específico, com exercícios sem carga se /ou com cargas leves dependendo da modalidade programada para aquele dia.

A utilização de materiais com pesos (sobrecarga), permitem que os músculos exerçam mais força e com isso, são estimulados, proporcionando adaptações benéficas, como o melhoramento da força muscular, a qual pode ser conseguida recorrendo ao peso do corpo e as cargas leves.

A força e a resistência contribuem para o desempenho no trabalho e em qualquer atividade do cotidiano, o treinamento dessa qualidade física causa pequeno impacto nos ossos, o que reduz o risco de osteoporose.

As atividades com impacto aumentam a produção de líquido que lubrifica as articulações, tornando-as mais resistentes à força, que passa a ser mais bem distribuída e à pressão exercida no corpo.

Além disso, a diversidade de materiais faz com que cada aula seja modificada, diferenciada, evitando a monotonia. O nível da aula bem como a intensidade é determinada pelo próprio aluno. O alongamento e/ou relaxamento na parte final da aula visa o aumento da mobilidade, melhor utilização da respiração durante os movimentos, a consciência /percepção corporal e o melhoramento da postura. A melhor postura é aquela em que os segmentos de nosso corpo estão equilibrados na posição que propicie menor esforço e máxima sustentação.

Objetivos

Neste contexto o projeto tem por objetivo a promoção da saúde física e emocional das pessoas através da prática de exercícios físicos é o melhoramento das qualidades físicas, referentes à saúde, tais como: fraqueza muscular, má postura e diminuição da flexibilidade ou mobilidade, convívio social pela responsabilidade que o mesmo possui.

Uma vez que, um programa de exercícios mal elaborado, pode causar ao praticante hipoglicemia, sangramento na retina, perda de proteínas na urina, complicações cardíacas e até morte súbita, principalmente se o indivíduo for também hipertenso além de diabético.

Sendo assim, além de oferecer aulas ministradas por um educador físico, através dos agentes de saúde são realizados diálogos informativos com os participantes, sobre alimentação e hábitos saudáveis, com o objetivo de promoção da saúde integral dos mesmos.

Aspectos e Características psicológicos do envelhecimento

É importante envolver-se em atividades gratificantes que ocupem o tempo livre do qual se dispõe, que ajudem a sentir-se melhor, a aceitar-se a si mesmo e aos demais. Algumas dessas atividades deverão ter por objetivo melhorar a agilidade do idoso, além de fazê-lo sentir, valorizar e conhecer o próprio corpo. Poucas vezes, ao longo da vida, paramos para pensar no nosso corpo, para senti-lo e observa-lo.

De acordo com Corazza (2009 p. 19) “o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e seu fim natural é a morte do organismo”.

Desta forma de acordo com Cancela (2007), pode-se dizer que os indivíduos envelhecem de formas diversas, pois a esse respeito é possível afirmar que idade biológica, idade social e idade psicológica, podem ser muito diferentes da idade cronológica. Analisando um pouco mais, pode-se dizer que a idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico. “Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida” (Cancela 2008 p.02). De acordo com Moraes, Moraes e Lima (2010), o envelhecimento é biológico é implacável, ativo, inevitável e irreversível, causando assim mais propensão às agressões externas e internas ao organismo. Para Cancela (2007 p. 05) “O envelhecimento representa a consequência ou os efeitos da passagem do tempo no organismo (envelhecimento somático) e psíquico.” Assim segundo Confort (1979 cit. por Filho 2006 p. 13) “o envelhecimento se caracteriza pela redução da capacidade de manutenção da homeostasia, em condições de sobrecarga funcional”.

De acordo com Okuma (1998 p. 53), “Evidencias demonstram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade”. Para a autora quando a pessoa deixa de praticar atividades físicas e se entrega ao comodismo ela tem maior probabilidade de adquirir doenças. “

Com o passar dos anos é comum a maioria das pessoas adquirir doenças, que geralmente são características da velhice. Na terceira idade há uma tendência ao acúmulo de doenças crônicas, na sua grande maioria, fáceis de serem controladas. Entre as principais doenças relacionadas ao sedentarismo estão: a hipertensão arterial, obesidade, aumento do colesterol LDL, diabetes mellitos, ansiedade, infarto do miocárdio e grandes possibilidades de morte súbita (Quadrante 2004).

Em cada pessoa, esse processo tem um ritmo diferente. Há quem, ainda estando em ótimas condições físicas, perca as faculdades mentais como, por exemplo, a memória. É do conhecimento da maioria a questão da demência senil, em que há uma degeneração das capacidades mentais da pessoa, como desorientação, perda progressiva da memória e pouca capacidade de concentração. À medida que os anos passam, essas alterações vão sendo acentuadas. Isto não significa que todos os idosos sofram tais alterações, também pode ocorrer o contrário, uma pessoa que esteja em ótimas condições psíquicas pode ter problemas físicos, como artrose, problemas cardiocirculatórios ou respiratórios. O que é certo é que diante de todas essas possíveis alterações, a atividade física age positivamente, seja como forma de prevenção, seja como forma de manutenção. Cada pessoa deverá praticar o tipo de exercício físico que mais lhe convenha e que se adapte melhor às suas necessidades, trabalhando conforme a intensidade e o ritmo que lhe forem mais cômodos.

Por exemplo, um idoso que tenha se inscrito ou procurado um programa específico de exercícios físicos com a finalidade de melhorar uma série de alterações físicas, como dores musculares ou articulares, não realizará a mesma atividade que uma pessoa cujo objetivo seja manter uma vida social, fazer parte de um grupo, ter com quem falar, fazer amigos, já que esta pessoa necessitará de uma atividade mais lúdica, baseada em jogos, danças, e atividades recreativas.

Procedimentos a serem utilizados por um profissional de educação que trabalha com estes grupos em específico

Elementos que intervêm na realização de um programa, ou seja, todos os aspectos metodológicos que um profissional de educação física deve conhecer e valorizar para prescrever um bom programa deve ser estritamente conhecido e comprovado. O professor é a pessoa responsável pela execução correta e eficaz das sessões de atividade física. É tarefa dele fazer com que o grupo funcione, que cada componente assuma seu papel, aceite a si mesmo e seja tal como é pelos demais (GEIS, 2003, p. 69)

De acordo com Corazza (2009 p. 33) “os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes, as quais são decorrentes do processo de envelhecimento”. Para a autora, as principais atividades direcionadas ao idoso são : Ginástica logalizada, caminhadas e jogos recreativos.

Metodologia

Inicialmente, após ouvir a comunidade criou-se um grupo de caminhadas ao ar livre. A partir de então surgiram novas demandas, como a necessidade de oferecer melhor atendimento e estímulo a prática de atividades físicas, criando assim o projeto que foi apresentado a Secretaria Municipal de Saúde de Candiota-RS.

A mesma aderiu ao projeto e o implantou na Vila Residencial, expandindo para mais dois núcleos do município (Cras, Dario Lassance). As aulas são ministradas por um educador físico, que busca adaptar as atividades físicas de acordo com as possibilidades e especificidades de cada pessoa que faz parte deste Programa de Política Pública.

Criado pela Secretaria Municipal de Saúde no intuito de desenvolver atividades físicas que são muito importantes para promoção de saúde, assim como prevenção de doenças e busca por qualidade de vida.

A metodologia desta pesquisa baseou-se na coleta de dados para a realização de um estudo de caso a respeito das atividades físicas oferecidas às pessoas da 3ª idade da cidade de Candiota RS e seus efeitos na saúde das mesmas. Portanto o estudo de caso é a estratégia mais adequada para esta pesquisa, pois trata-se de um estudo, onde o elemento principal é humano.

Estudo de caso é uma estratégia metodológica de se fazer pesquisa nas ciências sociais e nas ciências da saúde. Trata-se de uma metodologia aplicada para avaliar ou descrever situações dinâmicas em que o elemento humano esta presente. Busca-se apreender a totalidade de uma situação e, criativamente,

descrever, compreender e interpretar a complexidade de um caso concreto, mediante um mergulho profundo e exaustivo em um objeto delimitado. (MARTINS 2008 p. 9)

Analisando as considerações do autor apresentado, o estudo de caso como modalidade de pesquisa é percebido como uma metodologia ou como a escolha de um objeto de estudo definido pelo interesse em casos individuais e ou coletivos. Visa à investigação de um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar com o intuito de realizar uma busca de informações.

O estudo esteve amparado no método de procedimento bibliográfico, que se efetivou através de revisão da literatura de autores reconhecidos pela sua contribuição ao estudo sobre o tema, sistematizando trabalhos voltados para os benefícios da prática de atividades físicas em idosos.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza. (GIL 1999, p. 65)¹⁰

A investigação foi feita através de entrevista aos participantes do grupo de praticantes do projeto com questionário contendo questões fechadas, que de acordo com Gil (1999 p.129) “apresenta-se ao respondente um conjunto de alternativas de resposta para que seja escolhida a que melhor representa sua situação ou ponto de vista”.

Os entrevistados responderam as perguntas marcando uma das opções de resposta contidas em cada pergunta. Em seguida os dados serão analisados, comparados e confrontados com a teoria aplicada à pesquisa.

Foi realizada uma amostragem de 30 questionários respondidos por trinta idosos, onde cada um dos entrevistados responderam a 5 perguntas previamente elaboradas em forma de questionário.

As pessoas envolvidas nesta pesquisa foram escolhidas aleatória voluntarias e todas participantes do projeto, elas tem entre 50 e 85 anos de idade, residem no município de Candiota do Rio Grande do sul e se mostram satisfeitos por participarem deste grupo e praticarem atividades físicas. O projeto proporciona aos seus frequentadores atividades físicas que podem ser realizadas

em uma quadra, pois o município não oferece uma estrutura para a realização de atividades . Mas mesmo com poucos recursos o grupo oferece atividades como Alongamento, Caminhada orientadas, Ginástica Localizada, Treinamento Funcional, Ginástica Aeróbica, Fitball e Circuito Motor, conta com um professor de Educação Física, as atividades são realizadas em uma praça, localizada e nos outros dois espaço e prédios cedidos para o as aulas do projeto.

São realizadas 3 vezes por semana em cada um dos 3 núcleos do projeto. As pessoas selecionadas para esta pesquisa possuem autonomia quanto a realização de tarefas do dia-a-dia e se mostraram dispostas para participarem voluntariamente desta pesquisa.

Este projeto proporciona a seus participantes uma convivência e interação que faz muito bem para os idosos. Pois a socialização é considerada um meio de distração para as pessoas da 3ª idade.

Apresentação de Dados

Estes grupos buscam proporcionar aos participantes a prática de atividades físicas, como forma de prevenir doenças e evitar o sedentarismo. Durante os encontros os participantes interagem e evitam a solidão e a monotonia de suas vidas.

Durante a realização desta pesquisa a respeito da prática de atividades físicas , foi possível verificar que a maioria dos participantes apresenta alguma enfermidade, e faz uso de medicamentos.

A seguir serão discutidos os resultados obtidos com a pesquisa. As questões levantadas serviram para conhecer melhor os participantes, seus anseios e suas opiniões a respeito da prática de atividades físicas, procura proporcionar aos participantes, exercícios que levam os idosos a combater doenças ou mesmo prevenir a ocorrência das mesmas, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Boutcher comenta que as pessoas sentem-se bem consigo mesmas após a atividade física, o que pode ser devido a numerosos fatores, como melhora da imagem corporal resultante da perda de peso ou aumento da massa muscular.

De acordo com Okuma 2009 nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e dos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante.

O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades que surgem.

Muitos idosos procuram os grupos de 3ª idade por apresentarem alguma comorbidade, pois a prática de atividade física para a melhoria da saúde tem sido bastante incentivada. Durante a pesquisa realizada ficou constatado que 60% dos entrevistados possuem algum tipo de comorbidade.

De acordo com Okuma (2009), está bem estabelecido que a capacidade cardiovascular, a massa muscular, a força muscular e a capacidade funcional estão inter-relacionadas e declinam com o avançar da idade e com o sedentarismo. A afirmação da autora deixa claro que a prática de atividades físicas pode diminuir o surgimento de doenças e aumentar a capacidade funcional dos idosos.

De acordo com Quadrante (2004) “A hipertensão arterial sistêmica é uma doença de importância crescente, cuja prevalência eleva-se com o envelhecimento”. Segundo a mesma autora, devido aos hábitos sedentários da população a ocorrência de pessoas com hipertensão tem aumentado significativamente. Programas de atividade aeróbica são os que levam a essas mudanças em indivíduos com hipertensão leve a moderado.

Embora haja evidências suficientes mostrando os benefícios do exercício sobre a hipertensão em indivíduos de meia-idade, não há, ainda, evidências muito claras no tocante à população idosa. O diabetes também tem vitimado várias pessoas. A osteoporose atinge apenas 5% das pessoas entrevistadas nesta pesquisa. De acordo com Quadrante (2004) “a osteoporose é causada pela redução na densidade dos minerais e na produção de proteínas que constituem os ossos, deixando-os frágeis e sujeitos a fraturas”.

Conversas informais foram percebendo que ter uma alimentação saudável, uma rotina que não os sobrecarregue, mas que também proporcione uma mobilidade constante, contribuiu para que muitos diminuíssem os medicamentos, tivessem a oportunidade de vivenciar experiências novas como: dançar; ter um vida social; conhecer lugares e pessoas. Enfim apesar de uma estrutura simples, os

benefícios do projeto são vistos, vivenciados e comemorados pelos seus participantes.

Análise dos dados da Pesquisa

Gráfico 1 – Representação da idade dos participantes na pesquisa

A princípio foi questionada a faixa etária dos participantes que ao serem perguntados sobre a idade foi obtido o seguinte resultado; 55% possuem entre 60 e 65 anos, 10 % possuem entre 55 e 60 anos, 35 % entre possuem mais de 65 anos. Este resultado deixa claro que as pessoas com 60 anos em diante estão preocupadas com a sua saúde e, portanto procuram fazer atividades físicas. A população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada, devendo chegar a aproximadamente 30 milhões de pessoas em 2020, o que corresponderá a 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2008).

Gráfico 2 – número de entrevistados que possuem enfermidades.

O gráfico acima mostra o número de pessoas que possuem alguma enfermidade. Do total de entrevistados 70 % dele possuem alguma enfermidade e 30 % afirmaram não possuírem enfermidades. De acordo com Filho (2006 p.

1) “O Processo Natural de Envelhecimento sofre influência das doenças e hábitos deletérios à saúde durante o transcorrer da vida.” Ao serem perguntados se utilizam alguma medicação o resultado foi o seguinte; 30% dos entrevistados não utilizam medicamentos e 70% utilizam algum tipo de medicamento.

Este resultado vai de encontro com o gráfico 2, pois 70 % dos entrevistados que possuem algum tipo de enfermidade, portanto conclui-se que estes utilizam medicamentos para combater as suas comorbidades. Para Silva (2004) Os idosos são mais suscetíveis aos efeitos colaterais e estes podem incrementar patologias já existentes. Desta forma as pessoas tomam um

medicamento para curar certa doença e acaba adquirindo outra, devido aos efeitos colaterais dos medicamentos.

Gráfico 3 – representação dos tipos de comorbidade possuídas pelos entrevistados.

O gráfico 3 indica que 40% dos entrevistados possuem hipertensão, 20% diabetes, 10% osteoporose e 30% possuem outros tipos de doenças. Com o passar dos anos é comum o organismo humano passar por diversas modificações. Os idosos constituem a população mais acometida pelas doenças crônicas. A incidência de doenças como hipertensão arterial, diabetes, câncer e patologias cardiovasculares eleva-se com a idade. Esse aumento parece dever-se à interação entre fatores genéticos predisponentes, alterações fisiológicas do envelhecimento e fatores de risco modificáveis como tabagismo, ingestão alcoólica excessiva, sedentarismo, consumo de alimentos não saudáveis. (QUADRANTE, 2004 p. 01)¹⁶

Ao serem questionados há quanto tempo frequentam o grupo a maioria, ou seja, 90% relatou que frequenta há menos de um ano, 10% de 1 a 2 anos e 0% há mais de 3 anos, como mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 4 – quantidade de dias, por semana que os idosos frequentam o grupo Viver Feliz para a prática de atividades físicas.

Ao serem questionados sobre qual a frequência de participação no grupo “Viver Feliz” os entrevistados responderam; 65% frequenta o grupo 3 vezes por semana, 30% 2 vezes por semana e apenas 5% frequentam o grupo 1 vez por semana. De acordo com Geis (2003 p. 49) “Mediante o movimento e com a prática de uma atividade física adaptada e contínua, a pessoa prolongará sua forma natural de viver.” Assim, entende-se que as pessoas devem praticar regularmente atividades físicas para manterem uma vida saudável.

Gráfico 5 – Motivos pelos quais os idosos participam do grupo Viver Feliz Foi questionado aos entrevistados o que mais lhe trouxe satisfação ao participar ativamente do grupo. Alguns participantes deram mais de uma resposta, porém temos o seguinte resultado, 20% estão à procura de novos amigos, 50% disseram que querem melhorar a saúde, 30% pretendem

emagrecer praticando atividades físicas e 0% deles deixou de tomar medicamentos. Ferreira (2003, pg. 15) relata que através da prática regular de atividades físicas “a expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos a qualidade de vida”. De acordo com Geis (2003 p. 54) “a realização da atividade física, exercício e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação”. Desta forma é possível concluir que a atividade física proporciona ao idoso maior facilidade de compreensão e aprendizagem de coisas novas, além de estimular a circulação sanguínea evitando a hipertensão arterial.

Atualmente a população idosa tem demonstrado que está tão ativa quanto os jovens dos dias atuais, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional. O envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo. Cancela (2007) Enfim, com a prática de atividade física, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Para Okuma (2009 p. 79) “nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o grupo passa a ser um redutor do stresse auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo”. Atualmente a população idosa tem demonstrado que está tão ativa quanto os jovens dos dias atuais, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional. Enfim, com a prática de atividade física, as pessoas idosas se sentirão mais úteis, independente, com mais esperança e vontade de viver, e com um nível elevado de auto-estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se pessoas mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Ao longo das aulas, percebeu-se que as pessoas sentiram-se motivadas a buscar uma vida mais saudável, melhorando a alimentação, praticando exercícios físicos, buscando informações sobre hábitos e vida saudáveis e outro fator muito importante é o convívio social que para pacientes com depressão, os quais apresentaram melhoras consideráveis, inclusive sendo relatadas por eles mesmos.

Neste mesmo sentido é bom frisar que as pessoas com hipertensão, que começaram as atividades físicas, e observaram cuidados especiais na alimentação, obtiveram melhora na pressão arterial, o que pode ser comprovado, tendo em vista que, alguns foram orientados pelo próprio médico a pararem de tomar a medicação por apresentar melhoras significativas.

Considerações Finais

Especificamente falando de idosos, nos depararmos com uma realidade que aponta para um aumento significativo e constante da expectativa de vida, em todos os países do mundo, sejam desenvolvidos ou não, em indivíduos que praticam hábitos saudáveis de vida, dentre eles a prática de exercícios físicos.

Estamos portanto, diante de uma nova geração de idosos, que além de necessitar de hábitos de vida saudáveis, fazem questão de praticá-los.

O profissional de educação física deve estar atento e capacitado para atender este novo segmento de mercado e esta nova geração saúde de maneira digna, eficaz e responsável para promover saúde, bem estar, motivação e ânimo para estas pessoas maravilhosas que nos ensinam muito mais com suas experiências passadas, do que podemos imaginar.

Esta pesquisa foi realizada com o intuito de investigar os benefícios da atividade física para o idoso e se as atividades oferecidas satisfaz aos anseios dos participantes. De acordo com dados obtidos através desta pesquisa foi possível observar que as atividades físicas oferecidas pelo projeto tem levado grande satisfação aos seus participantes, visto que os mesmos demonstram, através dos dados obtidos, que sentem melhoras físicas e psicológicas, pois o grupo é também um ponto de encontro entre os participantes.

O primeiro objetivo específico proposto nesta pesquisa foi amplamente alcançado, pois foi possível analisar os benefícios da atividade física para as pessoas da terceira idade. Ficou evidenciado que a prática regular de atividades físicas pode retardar o aparecimento de comorbidades comuns da velhice, bem como manter a autoeficácia promovendo ao idoso maior autonomia na realização de atividades diárias,

Através desta pesquisa foi possível observar que os idosos questionados estão satisfeitos com as atividades físicas a eles oferecidas, pois a maioria frequenta regularmente o grupo no intuito de melhorar a sua saúde, como é o caso de alguns que estão lá por recomendação médica.

Outros buscam fazer novas amizades e interagir com outras pessoas.

Assim fica comprovado que o objetivo geral foi totalmente contemplado, pois o grupo de Atividades Físicas do projeto atende aos anseios de seus participantes.

Para que a pesquisa obtivesse êxito foi levantada uma hipótese no início da mesma, ela contribuiu enormemente para que todos os dados fossem levantados e alcançados resultados que construíram esta pesquisa.

A hipótese levantada no início desta pesquisa foi respondida positivamente, atende as aspirações de seus participantes, buscando oferecer atividades físicas que proporcionem satisfação pessoal e melhoria na qualidade de vida, visto que há pouquíssimas opções de lazer para as pessoas da cidade e o grupo é uma forma de distração para as pessoas que o frequentam.

Enfim os grupos que oferecem a prática de atividades físicas para o idoso estão contribuindo enormemente para a manutenção da saúde destas pessoas. Através da realização desta pesquisa pude aumentar o meu leque de conhecimentos com relação ao idoso e a prática de atividades físicas como meio de prevenir diversas doenças.

O estudo a respeito dos efeitos da atividade física para as pessoas da 3ª idade se faz pertinente, pois quanto mais conhecimento a respeito deste assunto, melhor será para que se possa realizar um trabalho eficiente em prol dos idosos.

Diante dos dados obtidos podemos concluir que: todas as pessoas participantes do grupo obtiveram melhoras na saúde física e emocional, e estão buscando uma qualidade de vida mais saudável, o que as tornam mais dispostas e motivadas no seu dia a dia. A comunidade ganha saúde tendo o apoio do grupo de atividades físicas.

A eficácia do projeto comprovou-se necessária através dos resultados obtidos pelo programa que está sendo implantado na rede de saúde, do

¹Docente e Bacharel em Fisioterapia Universidade da Região da Campanha. Mestre em Educação, Especialista em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia.

²Bacharel em Fisioterapia pela Universidade da Região da Campanha. Especialista em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia.

município de Candiota- RS. como forma de prevenção de possíveis alterações decorrente de várias mudanças degenerativas do sistema cardiovascular, como arteriosclerose, varizes e outras fazem com que, sob a ação dos exercícios, do programa, o coração trabalhe mais, com isso, mais sangue é bombeado através dos vasos sanguíneos para todos os sistemas, evitando a atrofia e a perda de elasticidade dos vasos.

A expectativa da administração é que no futuro o Programa possa atender um número maior pessoas atingindo todos os núcleos habitacionais de Candiota oportunizando assim a participação de todos.

É de extrema importância para Secretaria Municipal de Saúde que um projeto tão significativo para a comunidade, quase que pioneiro em nossa região seja estendido a toda população, incentivando, dessa forma, a participação de toda comunidade do Projeto .

REFERENCIAS

AGITA News, Agita São Paulo **Vencendo a Luta Contra o sedentarismo**, Informativo do Programa Agita São Paulo, ano 2, 14 de jul 2009. CANCELA, Diana Manuela Gomes. **O processo de envelhecimento**.

Porto 2007. Disponível em: www.psicologia.com.pt. Acessado em 04 de agosto de 2017.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

GEIS, P. P. **Atividades criativas e recursos práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

_____. **Atividade física e saúde na terceira idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GINASTICA 3 IDADE <http://www.afriid.faefi.ufu.br/node/27>

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MARTINS, Gilberto Andrade. **Estudo de caso: uma reflexão sobre a aplicabilidade em pesquisas no Brasil**. RCO – Revista de Contabilidade e Organizações – FEARP/USP, V. 2 n. 2, p. 8-18, jan./abr. 2008- São Paulo.

WAGORN, Y. **Manual de ginástica e bem estar para a terceira idade**. São Paulo: Marco Zero, 2002.

FILHO, Wilson Jacob. **Atividade física e envelhecimento saudável**. 1. ed. São Paulo. Atheneu, 2006.

MORAIS, Edgar Nunes de; MORAIS, Flávia Lanna de; LIMA, Simone de Paula Pessoa. **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento**. Rev Med Minas Gerais 2010; 20 (1): 67-73..

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. rev. Atual. Londrina, Midiograf, 2006.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas – São Paulo. 5. ed. Papirus, 2009.

QUADRANTE, Ana Catarina Rodrigues. **Doenças crônicas e o envelhecimento.**
2004. Disponível em: www.portadoenvelhecimento.org.br. Acesso em 04/07/2017