

**FACULDADES SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANTONIO MARCIO SANTA ANNA DOS SANTOS
MATHEUS SERAFIM DA SILVA SANTOS
DIOGENES LEANDRO OLIVEIRA**

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Rio de Janeiro

2018

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE THIRD AGE

Antonio Marcio Santa Anna dos Santos
Matheus Serafim da Silva Santos
Bacharelado em Educação Física

Diogenes Leandro Oliveira
Titulação acadêmica

RESUMO

Nos dias atuais diante do aumento de expectativa de vida, muito tem se discutido sobre as condições de vida na terceira idade. A expectativa de vida de idosos cresce com exercícios diários de pelo menos 30 minutos, a prática de exercícios físicos: Reduz risco de infarto; Reduz o risco de quedas; Melhora do sono; Reduz a osteoporose; Controla o diabetes e a pressão arterial; Aumenta o tempo de vida; Melhora a flexibilidade, força muscular e condicionamento físico; Reduz a ansiedade e melhora o humor. Nesse cenário, a prática regular de exercício físico, é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo auxiliar o idoso a manter um bom estado de saúde física e mental. E o objetivo deste trabalho é analisar e combater o sedentarismo, prevenir doenças, pretende-se analisar a melhora da flexibilidade e da coordenação motora; atestar mudanças internas como humor e auto-estima após a prática de exercícios ; concluir a melhora dos idosos após a prática de exercícios físicos. Para isto foi utilizado pesquisas biográficas. Conclui-se então que a atividade física é de suma importância para a saúde de todos, principalmente na terceira idade, pois é na terceira idade que necessitamos cuidar mais dela, se não cuidamos da nossa saúde física, nossa saúde mental também será abalada. Com isso é recomendado a prática de atividades físicas visando uma melhor qualidade de vida, idosos devem ser estimulados a praticar atividades físicas para uma melhor saúde física e mental.

Palavras-chave: exercício; saúde; envelhecimento.

ABSTRACT

In the present day, faced with the increase in life expectancy, much has been discussed about the conditions of life in the third age. The life expectancy of the elderly grows with daily exercises of at least 30 minutes, the practice of physical exercises: Reduces risk of infarction; Reduces the risk of falls; Improvement of sleep; Reduces osteoporosis; Controls diabetes and blood pressure; Increases lifespan; Improves flexibility, muscle strength and fitness; Reduces anxiety and improves mood. In this scenario, the regular practice of physical exercise is fundamental for the maintenance of health and quality of life, and may help the elderly to maintain a good state of physical and mental health. And the objective of this work is to analyze and combat sedentarism, to prevent diseases, to analyze the improvement of flexibility and motor coordination; attest to internal changes such as mood and self-esteem after exercise; improvement of the elderly after physical exercise. For this, biographical research was used. We conclude that physical activity is of paramount importance for the health of all, especially in the third age, since it is in the third age that we need to take care of it more, if we do not take care of our physical health, our mental health will also be shaken. With this it is recommended to practice physical activities aiming at a better quality of life, the elderly should be encouraged to practice physical activities for better physical and mental health.

Key-words: exercise; Cheers; aging.

INTRODUÇÃO:

Diante do aumento de expectativa de vida, muito tem se discutido sobre as condições de vida na terceira idade.

A expectativa de vida de idosos cresce com exercícios diários de pelo menos 30 minutos, segundo pesquisas realizadas com idosos entre 60 e 70 anos, atividades físicas praticadas pelo menos seis vezes por semana seja moderada ou intensa, idosos que praticam exercícios físicos vivem por mais tempo com uma boa qualidade de vida.

Alguns dos benefícios de Idosos que praticam exercícios físicos: Reduz risco de infarto; Reduz o risco de quedas; Melhora do sono; Reduz a osteoporose; Controla o diabetes e a pressão arterial; Aumenta o tempo de vida; Melhora a flexibilidade, força muscular e condicionamento físico; Reduz a ansiedade e melhora o humor.

Nesse cenário, a prática regular de exercício físico, é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo auxiliar o idoso a manter um bom estado de saúde física e mental.

Contudo, nesse processo, contar com ajuda especializada pode potencializar resultados, minimizar riscos de lesão, pois tal pratica deve ser bem planejada e, realizada de maneira cuidadosa com idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, pois o importante é envelhecer com saúde.

Logo, o presente artigo tem por objetivo geral analisar e combater o sedentarismo de prevenir doenças.

Com os objetivos específicos, pretende-se analisar a melhora da flexibilidade e da coordenação motora; atestar mudanças internas como humor e auto-estima após a prática de exercícios; concluir a melhora dos idosos após a prática de exercícios físicos.

O tema do presente trabalho decorreu do interesse pessoal do próprio pesquisador que acredita que a atividade física poderá ajudar na saúde e bem estar de seus pais.

A atividade física é de suma importância para a saúde de todos, principalmente na terceira idade, pois é na terceira idade que necessitamos cuidar mais dela, se não cuidamos da nossa saúde física, nossa saúde mental também será abalada

Dessa forma, a questão problema é: “Por que as pessoas da terceira idade devem recorrer a atividade física?”

Acredita-se que a atividade física poderá ajudar as pessoas nas mudanças para o seu desenvolvimento emocional e físico.

A hipótese foi baseada em uma rápida análise, torna-se perceptível que a terceira idade possui uma grande necessidade de desenvolver atividades físicas para melhorar a sua qualidade de vida.

O exercício físico é um fator decisivo para reduzir risco de infarto; reduz o risco de quedas; melhorar o sono; reduzir a osteoporose; controlar o diabetes e a pressão arterial; aumentar o tempo de vida; melhorar a flexibilidade; coordenação motora; força muscular e condicionamento físico; reduzir a ansiedade e melhorar o humor.

Considerando esses aspectos e visando uma melhor qualidade de vida, idosos devem ser estimulados a praticar atividades físicas para uma melhor saúde física e mental.

Ponderando estes argumentos, desenvolveremos uma pesquisa direcionada aos que tenham interesse de investir nessa ferramenta para uma qualidade de vida melhor e, levaremos em consideração as características necessárias para que seja obtido o melhor resultado possível.

O modelo de pesquisa foi realizado através de pesquisas biográficas, abordagem interpretativa, usando-se método de observação de dados escritos. Além de livros, o levantamento de informações foi realizado em outras fontes como artigos e internet.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A atividade física na saúde dos idosos vem se expandindo cada vez mais, tanto no mundo como no Brasil, e se apresenta atualmente como uma ferramenta eficiente e eficaz para uma qualidade de vida melhor.

Segundo Pereira (2009) “a razão da prática de exercícios inclui: o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular; o aperfeiçoamento das habilidades atléticas; a perda de peso e/ ou a manutenção de alguma parte do corpo”

Para Forciea (1998), os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são conhecidos desde princípio dos tempos, a prática regular de exercícios pode contribuir muito para a vida do idoso.

A atividade física é um importante fator a ser considerado quando se trata de qualidade de vida em indivíduos idosos, considerando os benefícios proporcionados que vão além da dimensão física (ROSSI; SCHUSTER; POLESE, 2009; EIRAS et al., 2010; GUIMARÃES et al., 2011).

O exercício físico na terceira idade melhora a qualidade de vida e aumenta a longevidade. Para Barata e Altri (1997 p. 233) “a longevidade é um conceito que é influenciado pelo exercício, pelos níveis de condição física e por outros comportamentos que constituem o estilo de vida do indivíduo”

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

São considerados idosos os indivíduos acima de 65 anos de idade. Várias são as classificações utilizadas para esse grupo etário, algumas utilizando apenas o fator idade cronológica e outras a idade fisiológica. Também aparecem classificações que levam em conta a presença ou não de patologias. Os idosos não formam um grupo homogêneo.

Com isso, segundo Kopiler (1997), uma maneira simples de classificação é aquela que divide os idosos com base na idade cronológica: “idoso jovem” (65 a 75 anos de idade), “idoso médio” (75 a 85 anos) e “muito velho” (maior que 85 anos). Essa classificação ignora as diferenças potenciais de indivíduos da mesma faixa etária, que apresentem características fisiológicas bem diferentes. Pelo fato de existirem diferenças interindividuais de treinamento físico, saúde e genética, essa análise nos dá muitas vezes uma falsa impressão da verdadeira capacidade funcional do idoso

A classificação funcional conseguiu reunir os grupos de modo mais uniforme, principalmente quando o objetivo é a prescrição de um programa de treinamento. O “idoso jovem” é considerado o grupo de pessoas que estão livres das responsabilidades com cuidados de filhos, geralmente aposentados e que podem viver de forma

independente, com pouca ou nenhuma restrição a atividades físicas. O “idoso médio”, em face do aumento da incapacidade física, como resultado de doença crônica, ou pelos efeitos da idade, ou ambos, necessita de uma maior assistência em suas atividades diárias. Já os “muito velhos” são aqueles totalmente dependentes, necessitando de suporte de familiares devotados, ou enfermagem treinada, ou muitas vezes internados em instituições para maiores cuidados. Por último, é importante a divisão dos idosos em grupos com e sem patologia, como também a identificação desta.

A programação de uma atividade física será bem diferente para um idoso saudável, quando comparado com coronariopatas ou indivíduos com restrição de movimentos por problemas articulares. Com isso, a compreensão das classificações que respeitam as características individuais dos diversos grupos se mostra fundamental para a programação adequada de exercícios físicos nessa população.

O processo de envelhecimento envolve o declínio das funções do corpo. As células amadurecem até um ponto em que não conseguem mais se renovar. Os órgãos, então, vão perdendo funcionalidade. Sem falar que, ao longo da vida, nossas células sofrem constantes agressões dos radicais livres, do excesso de hormônios como a insulina em circulação, da alta taxa de gordura, entre outros. E isso vai desgastando os tecidos. Todo esse processo depende de fatores genéticos e ambientais, além da forma como o próprio metabolismo reage a essas agressões. Por isso cada um envelhece de um jeito. Entre os tecidos mais suscetíveis ao envelhecimento, por terem menor capacidade de regeneração, estão os músculos, o cérebro, o coração e os olhos.

Para garantir um envelhecimento saudável, ou pelo menos aumentar consideravelmente as chances de chegar lá, é preciso atuar na prevenção desde cedo. Aí entram os hábitos saudáveis desde a juventude, incluindo uma rotina de exercícios, uma dieta adequada e check-ups constantes..

“Não tenho tempo”, “Estou muito velho, vou me machucar”, “Tenho vergonha de ir para uma academia onde só há gente jovem”. Essas são algumas das frases, que pode identificar que o idoso seja sedentário por algum desses motivos. Mas é hora de mudar. Os cientistas já sabem que é mais perigoso não se exercitar do que realizar qualquer tipo de atividade física, mesmo quando mais velho. E para isso o idoso não

precisa, necessariamente, gastar rios de dinheiro em uma academia ou com apetrechos para se exercitar. O idoso, por exemplo, formar um grupo de caminhada com seus amigos para andar em algum parque ou pelas ruas do seu bairro.

A maioria dos idosos, no entanto, não realiza qualquer tipo de atividade física. Essa atitude deve ser mudada, pois Exercícios ajudam pessoas mais velhas a se sentirem melhores e a aproveitarem mais a vida, já que passam a ter mais disposição. Ninguém é muito velho ou muito fora de forma para se tornar mais ativo. Sempre há tempo

A prática de atividades físicas regulares pode prevenir ou retardar o aparecimento de algumas doenças como câncer, problemas no coração e diabetes. Também ajuda a manter o bom humor em alta e a espantar a depressão.

Segundo Carvalho (1995) "o papel da atividade física evitando e ajudando a tratar doenças muito frequentes e graves como as doenças das coronárias, a hipertensão arterial, a diabetes mel/itus e algumas formas de câncer".

Estar fazer diferença, tornando você uma pessoa mais ativa.

Existem quatro tipos de exercícios que deve ser feitos para que se tenha a mistura certa de diferentes atividades físicas.

1: Fazer no mínimo 30 minutos de atividade aeróbica, ou seja, um exercício que force um pouco sua respiração e que exija mais fôlego. O ideal é fazer isso pelo menos três vezes na semana. Não é preciso realizar os 30 minutos de exercício de uma só vez. Esse tempo pode ser dividido em três de dez minutos, ou em duas de 15, como achar melhor.

2: Usar os músculos. É muito importante desenvolvê-los. Quando estamos mais velhos, ter músculos desenvolvidos pode significar independência. É possível levantar com facilidade de uma cadeira ou de um sofá, por exemplo.. O ideal é fazer algum tipo de ginástica localizada ou de musculação, sempre sob orientação de profissionais especializados.

3: Fazer coisas que ajudem no equilíbrio. Exemplo: ficar em pé apoiando-se apenas sobre um pé. Fazer o mesmo com o outro pé. Se não conseguir , não se segure ou se apóie em nada. Tente começar, então, por algo mais simples. Levante-se da cadeira

sem usar as mãos ou braços.

4: Alongue-se. Alongamento ajuda a manter seu corpo flexível e você terá mais liberdade para se movimentar. Mas tome cuidado, faça alongamentos quando seus músculos já estiverem aquecidos e nunca force a ponto de sentir fortes dores.

O exercício deve ser realizado devagar. Aos poucos vá aumentando o grau de dificuldade para não se machucar

A respiração não pode ser presa ao se alongar ou a exercitar os músculos. Siga sempre respirando e prestar atenção na respiração. Se você, por exemplo, está levantando um peso, inspire quando o levantar e solte a respiração quando o soltar.

em forma e ser ativo faz com que os idosos se mantenham independentes e capazes de realizar as atividades que faziam antes, como se vestir, ir ao médico, fazer compras e visitar familiares.

Fazer a atividade física tem que fazer parte da vida. Procurar coisas que tragam prazer. Caminhe no parque, ande de bicicleta, tome conta do jardim, procure subir escadas ao invés de utilizar o elevador. Pequenas mudanças no dia-a-dia podem ser

SEDENTARISMO E ENVELHECIMENTO

O sedentarismo é um dos maiores fatores de risco à saúde e atinge, hoje, mais de 60% da população. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o sedentarismo é o quarto maior fator influenciador na mortalidade global.

Esse mal vem crescendo mundialmente.

Devido a esse grande impacto ao bem estar populacional, a Organização Mundial de Saúde reforça a importância de atividades físicas, principalmente na terceira idade.

Segundo Saba (2008), a qualidade de vida se mede por parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Está relacionada ao mesmo tempo a referenciais e a uma percepção individual do modo de vida.

Na terceira idade, dores articulares e degenerativas aumentam e ocorre a redução da capacidade funcional. Para retardar esses sintomas é necessário manter-se ativo

Na terceira idade (estabelecida a partir dos 65 anos pela Organização Mundial da Saúde) as dores articulares e degenerativas aumentam e ocorre a redução da capacidade funcional, por isso é importante manter a independência e prevenir a incapacidade, reabilitando esses pacientes e garantindo qualidade de vida. A atividade esportiva ajuda a prevenir e melhorar as condições físicas e mentais do paciente geriátrico, desde que bem orientado por um profissional.

Faz-se importante atribuir qualidade de vida a essa população, que não só tem possibilidades de viver mais, porém merece viver com qualidade, dignidade e principalmente, estimulando a auto-estima para a superação de pequenos desafios (SANTARÉM, 2002)

Muitos adultos com idades entre 65 anos ou mais, gastam em média, 10 horas ou mais por dia sentado ou deitado, tornando-os o grupo etário mais sedentário. Eles estão pagando um alto preço por sua inatividade, com maiores taxas de quedas, obesidade, doenças cardíacas.

Por isso, conforme envelhecemos, torna-se ainda mais importante permanecermos ativos, pois nossos corpos declinam a função e a atividade física ajuda a retardar essa degeneração, inclusive podemos falar até em progressão, ou seja, com o passar dos meses o condicionamento melhora e podem até ser intensificados. Atividade física nos ajuda a permanecer saudável, com energia e independente à medida que envelhecemos.

Há fortes evidências de que as pessoas que estão ativas têm um menor risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, depressão e demência. Do ponto de vista ortopédico melhora a mobilidade articular, alongamento e flexibilidade, isso sem falar na resistência física e muscular que melhora com a prática esportiva.

Quem não tem dor e pratica esporte, irá reduzir o risco de doença mental, ser capaz de sair e ficar bem independente na velhice. É aconselhado a manter-se sempre

em movimento. Pode começar com uma simples caminhada diária de 15 minutos, ou 3 vezes por semana de 20 minutos. Obviamente, esses valores Terão que ser adequados a cada perfil.

Consideramos atividade física o que faz seu corpo se manter em movimento com aumento da frequência cardíaca em pelo menos acima de 10% da basal. Pode incluir desde uma simples caminhada até a prática de esportes coletivos. Idealmente, podemos tentar alguma coisa todos os dias, de preferência em episódios de 10 minutos ou mais. Uma forma de atingir o que a OMS considera ideal (150 minutos de atividade moderada) é fazer 30 minutos em pelo menos cinco dias por semana, sendo que 75 minutos de atividade rigorosa mais de uma vez por semana é tão benéfico quanto 150 minutos de atividade moderada.

Exemplos de atividades aeróbicas de intensidade moderada incluem andar rápido, dançar, hidroginástica ou natação, andar de bicicleta em terreno plano ou com poucas colinas, jogar tênis ou peteca de duplas. Além da parte aeróbica tente orientar fazer algumas atividades que trabalham os músculos. Isso pode incluir musculação, pilates, yoga, tai chi ou outras artes marciais.

Tarefas diárias, como fazer compras, cozinhar ou trabalho doméstico, não contam para seus 150 minutos, porque o esforço não é forte o suficiente para aumentar a sua frequência cardíaca, embora eles ajudem a quebrar o tempo de sedentarismo.

Nunca é tarde demais para adotar um estilo de vida mais ativo. Adultos mais velhos que estão ativos irão reduzir risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral a um nível semelhante como as pessoas mais jovens que estão ativos. Se por outro lado esteve inativo por um tempo, podemos construir uma atividade gradualmente até atingir os níveis recomendados. Haverá melhorara na saúde no processo, e vai ver reduzir o risco de quedas e de outras doenças.

A falta de exercícios também provoca a redução dos depósitos de cálcio que, a longo prazo, aumentam os riscos de fraturas.

Segundo a pesquisa, o sedentarismo causa perda na massa muscular, comprometendo os reflexos, agilidade e força corpórea nos idosos. Por isso, idosos sedentários apresentam um grau de dificuldade maior ao executar tarefas cotidianas, resultando em maior risco de quedas no dia-a-dia.

Segundo Benedetti et al. (2003), o sedentarismo, uma dieta rica em gorduras, o alto nível de estresse, são alguns dos motivos que levam às doenças crônico-degenerativas, em especial as afecções cardiovasculares, que tanto afetam os idosos.

Com a prática regular de exercícios e hábitos de vida mais saudáveis é possível reverter este quadro de doenças e obter uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Segundo Monteiro (2001), o indivíduo que mantém seu entusiasmo pela vida consegue ter um maior controle sobre suas emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico, valorizando assim sua imagem, sua integração social e sua saúde.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Que a atividade física tem inúmeros benefícios já todos sabemos. Mas, a partir de uma determinada idade, ela é essencial na prevenção de algumas doenças bem como no fortalecimento do sistema muscular, evitando lesões e aliviando dores articulares.

Aumento da massa magra, resistência muscular ou diminuição da frequência cardíaca são alguns dos benefícios da atividade física. Mas há mais!

Além de ajudar a alcançar o bem-estar físico, contribuindo para a prevenção de lesões causadas pelo esforço, movimentos repetitivos ou posturas incorretas, a prática de exercício é ainda uma excelente arma contra a depressão.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Southern Methodist, de Dallas, nos Estados Unidos, a prática de 21 minutos diários de exercício físico ajuda a combater a ansiedade e depressão.

O responsável por este estudo, Jasper Smith, explica que esta prática parece atuar em neurotransmissores específicos do cérebro, com efeitos semelhantes aos dos antidepressivos, além de libertar serotonina e dopamina que nos fazem adotar comportamentos mais positivos e felizes.

Deste modo, para além de contribuir para o bem-estar mental, ela melhora a auto-estima, fortalece as relações sociais interpessoais e combate o isolamento.

Com o avançar da idade, o nosso organismo passa a ter necessidades especiais. Não obstante ter de ser adaptada à condição física, a prática de atividades físicas é essencial.

A atividade física na terceira idade ajuda a prevenir e a combater doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões.

Fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco.

Contribui para o aumento do apetite e reduz as dores.

Sobre os benefícios da atividade física para o idoso, Kopiler (1997) traz dados de outros trabalhos que verificaram melhora significativa na aptidão física, sinalizando alteração positiva no padrão cardiorrespiratório; diminuição dos níveis tensionais em idosos hipertensos; melhora nos reflexos osteomusculares; retardamento da osteoporose, principalmente em mulheres. Kopiler (1997) acrescenta ainda efeitos positivos no âmbito psicológico do idoso, como aumento da autoestima e confiança, permitindo maior interação dos idosos na sociedade.

Gualano (2011) destaca a eficácia dos exercícios físicos no tratamento de primeira escolha para doenças típicas de idosos, como diabetes, hipertensão, osteoartrite, obesidade, etc. Além disso, o fortalecimento muscular e ósseo tem reflexo na qualidade funcional do idoso, tornando-o independente por mais tempo, evitando quedas e fratura de colo de fêmur, assim associando longevidade com funcionalidade.

Numa fase inicial, e para quem não está habituado à prática de exercício físico, recomendam-se atividades de baixo impacto, como as caminhadas, natação ou hidroginástica.

As caminhadas, para além de promoverem a interação social, ajudam a fortalecer os músculos e articulações, e melhoram o ritmo cardíaco.

Recomenda-se a utilização de calçado confortável e a realização de alongamentos antes e depois da cada caminhada.

A natação é um dos exercícios mais completos em qualquer idade. A partir dos 60 anos os seus benefícios passam pela prevenção de lesões, o alívio das dores

causadas pela artrite, o alongamento e fortalecimento dos músculos e articulações. Para, além disso, ajuda a evitar a perda de massa óssea.

Na hidroginástica todos os músculos são ativados e exercitados. Esta atividade melhora o ritmo cardíaco, alivia as dores e desenvolve a força e resistência, de um modo geral.

Andar de bicicleta é outra atividade que traz bastantes benefícios. Entre eles, contribui para a diminuição da pressão arterial, para o alívio das dores e para o fortalecimento das articulações, sobretudo as dos joelhos, tornozelos e ancas.

Nesta fase da vida recomenda-se a prática de atividade física, pelo menos, três vezes por semana, e sob aconselhamento médico e orientação de um profissional de Educação Física.

CUIDADOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Praticar exercícios sempre foi uma ótima opção para todos, mas quando levamos em conta a relação entre a longevidade e as atividades físicas, sua importância para os idosos se destaca. Segundo especialistas, este grupo de pessoas tem uma tendência maior a contrair doenças quando encerram suas atividades profissionais e, mesmo após a aposentadoria, precisam encontrar rotinas e hábitos saudáveis que auxiliem na manutenção da saúde.

“O idoso se manter ativo é importante em vários aspectos, entre eles a melhora no sistema cardiovascular e respiratório, a redução da perda de massa óssea, do risco de osteoporose e o aumento de massa magra. Temos também o aumento da capacidade funcional e de socialização, mantendo contato com outras pessoas, realizando tarefas em grupo, mantendo a mente ativa, prevenindo o avanço de doenças como o Alzheimer e diminuindo as chances de depressão”, afirmou o cardiologista Raphael Simões Ferreira (2011).

No entanto, a terceira idade exige alguns cuidados especiais em todo tipo de atividade, principalmente nas físicas. “É importante advertir quanto ao fato de que os idosos devem sempre procurar orientação médica antes de iniciar qualquer rotina deste tipo. O idoso precisa ser avaliado e orientado por um especialista quanto às atividades

específicas para cada caso e suas limitações. A atividade tem de ser supervisionada e o idoso deve utilizar roupas confortáveis e um calçado adequado”, ressaltou Ferreira (2011).

Recomenda-se que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas (NELSON et al, 2007).

Geralmente, são recomendadas atividades mais leves, como caminhadas e natação, que não forcem tanto a musculatura evitando lesões. No entanto, uma das principais recompensas de se optar por uma vida ativa e saudável na terceira idade não aparece somente na parte física, mas também na socialização dos idosos, no aumento da auto-estima e no bem-estar, tão importante na vida de qualquer um.

Antes de iniciar a prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica com o objetivo de se observar seu estado nutricional, uso de medicamentos e suas limitações físicas.

Após a avaliação ele deve optar pela atividade física que melhor se adapta ao seu perfil, que pode ser a dança, prática de esportes ou recreação. Aqueles que não gostam de se exercitar sozinhos podem formar grupos de amigos ou procurar instituições que tenham cursos voltados para a terceira idade (SABA, 2008).

É importante iniciar os exercícios de forma lenta e gradual, respeitando os limites físicos e psicológicos de cada um; usar apenas roupas e sapatos adequados e confortáveis; não exercitar em jejum; procurar se hidratar antes, durante e depois dos exercícios.

Deve-se enfatizar que o excesso de exercícios, bem como a sua prática inadequada, seja em qualquer faixa etária, pode causar lesões e traumas difíceis de serem recuperados; o que pode levar ao abandono da atividade. Daí, a importância da supervisão constante de um profissional qualificado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve com principal objetivo analisar até que ponto a realização de exercício físico pode contribuir na qualidade de vida dos idosos. Baseado em pesquisas biográficas, abordagem interpretativa, usando-se método de observação de dados escritos. Além de livros foi realizada pesquisas em artigos e internet.

Durante o trabalho de pesquisa, pode-se observar o quanto grandes são os benefícios que o exercício físico pode trazer para o idoso, são encontrados ao longo do desenvolvimento desse trabalho e consistem em: Prevenção da osteoporose; redução de risco de doença mental;.redução de risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral; prevenção de algumas doenças; Longevidade; fortalecimento do sistema muscular, evitando lesões e aliviando dores articulares; aumento da massa magra, fortalecimento muscular e conseqüente prevenção de quedas.

Todos os aspectos da vida podem ser profundamente afetados se o exercício físico for desenvolvido de uma forma cuidadosa e constante.

Portanto, a pratica de atividade física é de suma importância para a saúde de todos, principalmente na terceira idade, pois é na terceira idade que necessitamos cuidar mais dela, se não cuidamos da nossa saúde física, nossa saúde mental também será abalada.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, I. **Fatores de risco**. IN. Brasil. Ministério da saúde. Atividade física e saúde. Brasília, Ministério da saúde/MEC, 1995.

GUALANO B, TINUCC T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. 39.

KOPIER, Daniel Arkader. Atividade física na terceira idade. **Rev Bras. Med. Esporte**. Vol. 3, Nº 4, 1997

A TERCEIRA IDADE.NET Disponível em <https://www.aterceiraidade.net/populacao-brasileira.net/populacao-brasileira-cada-vez-mais-velha/>- Acesso em: 20 mai. 2018. 10:08

UNIVERSITARIO.NET Disponível em <http://universitario.net/med/atividade-fisica-na-terceira-idade-aumenta-a-expectativa-de-vida/> Acesso em: 20 mai. 2018. 10:13

GLOBO ESPORTE Disponível em <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/05/expectativa-de-vida-de-idosos-cresce-com-exercicios-diaris-de-30-minutos.html> Acesso em: 20 mai. 2018. 10:18

VIDA SAUĐAVEL GAZETA ESPORTIVA Disponível em A <https://vidasaudavel.gazetaesportiva.com/bem-estar/atividade-fisica-e-o-aumento-da-terceira-idade-no-brasil/> Acesso em: 20 mai. 2018. 10:20

GYMPASS Disponível em <https://news.gympass.com/atividade-fisica-para-saude-fisica-e-mental/> Acesso em: 20 mai. 2018 11:20hs

INTERFISIO Disponível em <https://interfisio.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-idoso/>: Acesso em: 20 mai. 2018. 20:58

MINHA VIDA Disponível em <https://www.minhavidacom.br/saude/materias/1540-por-que-o-envelhecimento-acontece> Acesso em: 22 out. 2018. 20:15

GLOBO ESPORTE Disponível em <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/08/velhice-x-sedentarismo-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica-por-idosos.html> Acesso em: 22 out. 2018. 20:35

LIFELINK Disponível em <https://www.lifelink.com.br/sedentarismo-na-terceira-idade/>
Acesso em: 22 mai. 2018. 20:55

ATLAS DA SAUDE Disponível em <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/beneficios-da-atividade-fisica-na-terceira-idade> Acesso em: 22 out. 2018. 21:10

ARKADER KOPILE, DANIEL. Atividade física na terceira idade. Rev Bras Med Esporte. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n4/a04v3n4.pdf>
Acesso em: 22 out. 2018. 21:25

METODISTA. Disponível em. <http://www.metodista.br/rroonline/noticias/cidades/2011/11/praticar-atividades-fisicas-na-terceira-idade-requer-cuidados> Acesso em: 22 out. 2018. 21:45

IPED. Disponível em <https://www.iped.com.br/materias/educacao-fisica-e-esporte/atividades-fisicas-terceira-idade.html> Acesso em: 22 out. 2018. 22:05

PORTAL EDUCAÇÃO Disponível em <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/atividade-fisica-e-envelhecimento/17009> Acesso em: 22 out. 2018. 21:25

JOSIAS MEDICINA Disponível em <http://josiasmedicinaufpi.blogspot.com/2014/11/e-notorio-o-fenomeno-do-envelhecimento.html> Acesso em: 29 out. 2018. 20:27

GONÇALVES MACIEL, MARCOS. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>
Acesso em: 29 out. 2018. 21:57