

183021
MFD 13301



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



DHENNATHA DE JESUS NUNES

Título de conclusão de curso (TCC) apresentado à Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa de Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Práticas Corporais na Terceira Idade

Orientadora (a): Prof.ª Juliana Maria Silva de Souza

Discente: Dhennatha de Jesus Nunes

PARAUPEBAS – PA
2021

PARAUPEBAS – PA
2021

796
N972p
2021
Ex. 1
Consulta

FADESA
BIBLIOTECA

Registro: 900051 Aquisição: D
 Chamada: 796/N9-72p Ex: 01
 N. F.: _____ Data: 09/09/23
 R\$: _____



COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
 FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA



DHENNATHA DE JESUS NUNES

PRÁTICAS CORPORAIS NA TERCEIRA IDADE

DHENNATHA DE JESUS NUNES



PRÁTICAS CORPORAIS NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora (a): Prof. ^a Juliana Maria Silva de Oliveira

Discente: Dhennatha de Jesus Nunes

PARAUAPEBAS - PA

2021

FOLHA DE APROVAÇÃO

APROVADA: _____ de _____ de 2021.

Prof. Edilberto Serpa dos Santos

Prof. Uallace Carlos dos Santos

Prof. Juliana Maria Silva de Oliveira

*Dedico este trabalho a minha família,
que sempre esteve comigo nessa jornada.*

É um especial ao meu querido irmão.
Orientadora (a): Prof.^a Juliana Maria

AGRADECIMENTOS

A Deus, primeiramente agradeço, por tornar possível este momento, durante tantos anos esperado e em seguida aos meus professores pelos ensinamentos.

Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

****Clarice Lispector****

RESUMO

Esta revisão sistemática baseou-se em periódicos científicos nacionais com a finalidade de identificar os limites e as possibilidades de ser trabalhar com indivíduos na terceira idade que realize as práticas corporais. Em seu decorrer, revelou-se as atividades ou exercícios que abrangem essas práticas, também seus benefícios na vetustez. Nisso, foram identificados autores, livros, artigos, sites acadêmicos, revistas científicas que diante do problema estabelecido trouxessem sustentação teórica ao objeto de estudo. Refere-se a uma pesquisa bibliográfica, compreendida da identificação, compilação e fichamento das informações e conceitos mais importante sobre a temática. Dentre todos os materiais pesquisados, observou-se que o fato de o indivíduo que se encontra na terceira idade, habitualmente estar ativo, proporciona uma grande melhoria da sua capacidade física, um favorecimento quanto a integração na sociedade e equilíbrio na esfera psicológica. A inatividade física em qualquer faixa etária pode causar doenças e acarretar diversas complicações a saúde das pessoas, ainda mais se tratando de um intervalo etático que descreve-se pela degradação progressiva do organismo. A terceira idade é uma fase em que os cuidados, principalmente relacionados a questão física precisam de atenção. Envelhecer é um processo biológico, normal e natural, no entanto pode variar/mudar de pessoa para pessoa, daí a necessidade do profissional de Educação Física de se dedicar a olhar esse grupo de forma diligente. Pensar e repensar a práxis faz-se essencial em todo curso e profissão, preferencialmente nos da saúde. Constatou-se que as práticas corporais impulsionam um elo na terceira idade, melhorando as condições de vida dos praticantes, conferindo-lhes um envelhecimento com qualidade.

Palavras-chave: Envelhecimento. Práticas corporais. Qualidade de Vida. Terceira idade.

ABSTRACT

This systematic review was based on national scientific journals in order to identify the limits and possibilities of working with elderly individuals who perform bodily practices. In the course of it, activities or exercises that cover these practices were revealed, as well as their benefits in aging. In this, authors, books, articles, academic sites, scientific journals that, in view of the established problem, brought theoretical support to the object of study were identified. It refers to a bibliographic research, comprising the identification, compilation and filing of the most important information and concepts on the subject. Among all the materials researched, it was observed that the fact that the individual who is in the third age, usually being active, provides a great improvement in their physical capacity, favoring integration in society and balance in the psychological sphere. Physical inactivity at any age group can cause illnesses and lead to various complications to people's health, especially when it comes to an etatic range that is described by the progressive degradation of the body. Old age is a phase in which care, especially related to physical issues, needs attention. Aging is a biological, normal and natural process, however it can vary/change from person to person, hence the need for Physical Education professionals to dedicate themselves to looking at this group diligently. Thinking and rethinking praxis is essential in every course and profession, preferably in health. It was found that bodily practices drive a link in old age, improving the living conditions of practitioners, providing them with quality aging.

Key words: Aging. Bodily practices. Quality of life. Old age.

Sumário

INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO	9
2. METODOLOGIA	11
2.2 PRÁTICAS CORPORAIS	12
2.3 ENVELHECIMENTO: TERCEIRA IDADE.....	16
2.4 POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO NAS PRÁTICAS CORPORAIS	20
3.RESULTADOS E DISCUSSÕES	22
4.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

A população brasileira tem envelhecido e isto não foge da tendência global mundial, porém no Brasil ainda é mais rápido. Para Aíves (2020) o século XXI, na América será grisalho, em outras palavras, os idosos no Brasil e no mundo alcançará, em relação a percentuais, números recordes, até então não vistos na história da humanidade.

Esta fase de vida denominada como terceira idade exige atenção e cuidados, principalmente relacionados a questão da saúde física. A inatividade física em qualquer faixa etária pode causar doenças e acamatar diversas complicações a saúde das pessoas, ainda mais se tratando de um intervalo etário que se caracteriza pela deterioração progressiva do organismo.

Na contemporaneidade, falta interesse por parte dos profissionais em trabalhar e se capacitar para atender o público da terceira idade, seja com as práticas corporais ou qualquer outro tipo de programa específico. Tais práticas corporais são extremamente benéficas relacionadas ao seu convívio social, tornando-os mais ativos e fisicamente ativos.

Segundo Lielo e Bagnara (2011) afirmam que é necessário ter profissionais que incentivem as práticas corporais, pois assim consideravelmente, melhora em muitos idosos a um envelhecimento pacificamente traumático, afastando a sua saúde.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional é uma das características mais relevantes da atual dinâmica demográfica mundial, o qual vem ocorrendo desde 1950 com destaque no século XXI.

De acordo com os dados publicados no site do Laboratório de Demografia e Estudos Populacionais (LABEM), no artigo de Alves (2020). O número de brasileiros idosos de 65 anos e mais era de somente 1,6 milhões em 1950, passou para 9,2 milhões em 2020 e deve alcançar 61,5 milhões em 2100. O crescimento absoluto está estimado em 38,3 vezes.

A população brasileira tem envelhecido e isto não foge da tendência global mundial, porém no Brasil ainda é mais rápido. Para Alves (2020) o século XXI, na futuridade será grisalho, em outras palavras, os idosos no Brasil e no mundo alcançará, em relação a percentuais, números recordes, até então não vistos na história da humanidade.

Esta fase de vida denominada como terceira idade exige atenção e cuidados, principalmente relacionados a questão da saúde física. A inatividade física em qualquer faixa etária pode causar doenças e acarretar diversas complicações a saúde das pessoas, ainda mais se tratando de um intervalo etático que se caracteriza pela deterioração progressiva do organismo.

Na contemporaneidade, falta interesse por parte dos profissionais em trabalhar e se capacitar para atender o público da terceira idade, seja com as práticas corporais ou qualquer outro tipo de programa específico. Tais práticas proporcionariam benéficos relacionados ao seu convívio social, tornando-os mais saudável e fisicamente ativo.

Segundo Melo e Bagnara (2011) afirmam que é necessário ter profissionais que incentivem as práticas corporais, pois assim consideravelmente, resultaria em benefícios a um envelhecimento parcamente traumático, afastando a sua baixa autoestima, monotonia, evitando a exclusão social, as perdas físicas e afetivas.

A cada dia, existe um número cada vez maior de pessoas idosas vivenciando uma vida saudável, os quais, desejam manter o seu corpo em constante atividade física a fim de conservar as suas funções vitais em bom funcionamento (MELO, BAGNARA, 2012 apud OTTO, 1987). Logo, a demanda de atendimento existe para os profissionais da Educação Física e de outras áreas de extrema importância para amenizar as perdas fisiológicas, sociais, emocionais e funcionais provocadas pelo processo de envelhecimento.

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, tendo como problemática a realização de práticas corporais na terceira idade, como ela pode melhorar as condições de vida dos praticantes, conferindo-lhes um envelhecimento com qualidade? Objetivo geral identificar os limites e as possibilidades de se trabalhar com as práticas corporais na terceira idade. E seus objetivos específicos, relatar as benéficas das práticas corporais na terceira idade, apresentar as propostas de atividades que compõem essas práticas, e por último, analisar se a relações práticas corporais com as sensações do corpo humano. Mostrando o quão importante é essa pesquisa para a sociedade.

Soverino (2007), relatou que a revisão bibliográfica se utiliza de dados e teorias já trabalhadas por outros pesquisadores devidamente registrados, sendo assim os textos tomam-se a fonte dos temas a serem pesquisados, fazendo com que o pesquisador trabalhe a partir das contribuições dos autores analisados.

2. METODOLOGIA

Esta revisão sistemática foi realizada com base em periódicos científicos nacionais com a finalidade de identificar os limites e as possibilidades de ser trabalhar com as práticas corporais na terceira idade.

Refere-se a uma pesquisa bibliográfica, compreendida da identificação, compilação e fichamento das informações e conceitos mais importante sobre a temática.

Segundo Chiara et al. (2008) o objetivo da pesquisa bibliográfica é levantar conhecimento disponível sobre teorias, propenso a analisar, explicar e produzir um objeto que está sendo investigado.

Para tanto, foram identificados autores, livros, artigos, sites acadêmicos, revistas científicas que diante do problema estabelecido trouxessem sustentação teórica ao objeto de estudo.

A pesquisa bibliográfica restringe-se à análise de documentos e tem como objetivo a revisão de literatura de um dado tema, ou determinado contexto teórico (APPOLINÁRIO, 2011).

Severino (2007), relatou que a revisão bibliográfica se utiliza de dados e teorias já trabalhadas por outros pesquisadores devidamente registradas, sendo assim os textos tornam-se a fonte dos temas a serem pesquisados, fazendo com que o pesquisador trabalhe a partir das contribuições dos autores analisados.

2.2 PRÁTICAS CORPORAIS

Utilizamos a expressão prática corporal nesta pesquisa e na intervenção social decorrente da Educação Física ao público da Terceira Idade, por constatar como sendo a mais adequada para o que desejamos. Além disso, a expressão constitui-se como processo de diferentes construções coletivas e potencialidade individual.

O termo "prática" deve ser compreendido em sua acepção de "levar a efeito" ou "exprimir" uma dada intenção ou sentido e fazê-lo, neste caso, por meio do corpo, como indica e permite plenamente a língua portuguesa, e que se mostra adequadamente o sentido de construção cultural e linguagem presentes nas diferentes formas de expressão corporal (SILVA, 2005).

A cultura do movimento vem sendo substituída por práticas corporais padronizadas e difundidas como corretas, modernas, sendo colocadas como mais adequadas ao bom desenvolvimento do corpo e à manutenção da saúde.

Nos últimos duzentos anos, o mundo ocidental tem afirmado uma cultura de movimento que, investida pela ciência e pela tecnologia, sobrepôs-se a práticas singulares de indivíduos, grupos, classes sociais, comunidades e sociedades e, consciente ou inconscientemente, legitimar práticas de controle do corpo em movimento e, sobretudo, do prazer do corpo em movimento; ela vai, mesmo, inventar um único prazer (SILVA, 2005, v. 1 p. 51).

Ao se trabalhar com o corpo de uma pessoa, não estamos trabalhando com uma massa, máquina ou objeto qualquer. De fato, o corpo precisa ser entendido como a manifestação social, psicológica e histórica do Homem em seu meio, enquanto um ser imerso em uma cultura, que faz ele ser o que é (BAPTISTA, 2001).

"...a possibilidade do trabalho com as práticas corporais torna-se pólo irradiador de nexos entre as diferentes esferas da vida para os sujeitos" (SILVA, 2005, p. 192).

Entendemos que as práticas corporais permitem vivências e experiências o mais densas e significativas possíveis, para além nível corporal, pois se constituem, também como manifestações culturais de caráter lúdico.

Silva (2014) explica que as práticas corporais se constituem em manifestações culturais, tais como as danças, os jogos, as artes marciais, as acrobacias, as ginásticas e os esportes. Estes se expressam vigorosamente no nível corporal, se constituindo como fenômenos culturais da corporalidade humano o que anuem uma qualidade de experiência muito diferenciada de outras atividades cotidianas.

Destarte, as práticas corporais oferecem ao profissional da Educação Física diversas possibilidades de intervenções, em oposição ao reducionismo biológico do conceito de atividade física.

O movimento que é produzido pelos músculos, de todo tipo, que nos causam um gasto energético acima do que teríamos em repouso é considerado uma atividade física. Tudo o que realizamos quando não estamos descansando, como respirar, falar até o piscar dos olhos se incluem nesse conceito. Outrora o exercício físico é realizado de modo planejado, sistematizado, através de uma sequência de movimentos organizados com um fim específico. Diante disso as práticas corporais são, além de uma atividade física, exercício físicos que oportunizam vivências culturais lúdicas.

Dechamps (2005), explica que a prática de exercícios físicos, de qualquer tipo, tem crescido enormemente nos últimos anos, em decorrência das novas demandas da sociedade moderna. A psicologia do exercício, enfatiza que todos os seus benéficos para a saúde, trabalhando principalmente a diminuição da ansiedade, a depressão, as alterações de estados de humor, a motivação e a autoestima.

No mundo da Educação Física e em diversas pesquisas da área o termo atividade física e exercício físico são muito utilizados e quase sempre estão vinculados a uma concepção de ciência tradicional que de acordo com Antunes, Silva e Baptista (2013) se firmam em conceitos de corpo e movimento centrados na dimensão anátomo-fisiológica. Atribuem-lhes a condição de objeto material, compreendendo-os como passivos, não criativos, a históricos e desprovidos de subjetividade.

Por outro lado, a concepção e o uso, das práticas corporais, enquanto termo e aplicação, abrangem inúmeras possibilidades para o público da terceira idade, além de lhe conferir experiências para além das questões fisiológicas. A exemplo das execuções, teríamos um tipo de dança, um tipo de jogo (cooperativo, inclusivo, social), dinâmicas, ginásticas, musculação, sendo todos atividade física e/ou exercício físico.

Segundo Silva (2005) a dança pode se constituir, como prática corporal, sendo uma experiência estética que promove a ampliação da sensibilidade – como a capacidade de percepção do mundo, tornando capaz de vivenciá-lo, refleti-lo e recriá-lo.

...provavelmente, antes de procurar expressar-se ou comunicar-se através da palavra articulada, o homem criou com o próprio corpo padrões rítmicos de movimento, ao mesmo tempo que desenvolveu um sentido plástico de espaço (MENDES, 1985, p. 6).

O corpo tem uma linguagem que lhe é peculiar, predecessor e complementar da linguagem oral. A dança, por meio de seus elementos coreográficos, utiliza essa linguagem, ampliando-a e codificando-a para estabelecer uma comunicação e expressão (CINTRA, 2002).

Para Tolocka e Colaboradores (2006), a dança é uma linguagem que permite contraposição e ideias, simbiose de sentimentos, cumplicidade de olhar. Uma vez que o indivíduo se ver livre, ele consegue expressar seus sentimentos, alegrias, tristezas

2.3 ENVELHECIMENTO: TROÇADA IDADE

De acordo com Brotto (2002), o jogo, que é um outro exemplo de prática corporal é uma experiência humana, portanto deve estar a serviço do humano em sua jornada evolutiva, ou melhor, co-evolutiva, colaborando para que a vida, em todas as suas manifestações, siga seu destino de permanente criação e recreação.

Ao participar de aulas que envolvem dinâmicas com jogos somos desafiados a rever problemas com mais consciência, a buscar soluções com melhor co-opetência (competências compartilhadas) e a despertar e valorizar o estilo de jogar uns dos outros (BROTTO, 2002).

Além disso, para Soler (2008) o jogo é poderosíssimo na transformação de comportamentos, podendo modificar uma sociedade para que ela seja mais humana, cooperativa e pacífica ou torná-la egoísta, competitiva e violenta.

Algo e Taboada (2005) dizem que o envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provocando alterações biológicas e psicossociais. A intensidade dessas modificações inerentes ao processo de envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo.

O processo biológico de envelhecer faz parte da vida de todo ser humano, portanto não ocorre com todos os indivíduos com a mesma frequência nem na mesma idade. Consequências como a diminuição, perda, declínio, acometimento de doenças varia de um indivíduo para outro (GALLAGHER, 2013).

Acima das alterações, por qual passa a pessoa da terceira idade, Erikson (1976) explica que:

A crise de desenvolvimento significa pontos de evolução. O indivíduo em questão deve superar a crise. Se não superar, a crise se torna um obstáculo à construção de uma personalidade saudável. Se superar, a crise se torna um ponto de partida para o desenvolvimento de uma personalidade saudável.

2.3 ENVELHECIMENTO: TERCEIRA IDADE

O processo do envelhecimento é algo natural e comum, onde todos os indivíduos terão que passar, em vida. Este envolve perdas e ganhos, os quais são intensificados conforme os fatores internos e externos, estrutura social e cultural onde o sujeito é situado.

Nota-se que diversas mudanças acontecem no corpo nesta faixa etária, fazendo com que a maioria das pessoas tenham a isso, pois estão adentrando para um estilo de vida onde o comportamento, rotina e conseqüentemente os cuidados em relação a saúde física, se já não existem, terão que mudar.

De acordo com Bertolini (2001) o crescimento acentuado da população idosa conduziu o meio científico a evidenciar estudos dos processos psicológicos dessa etapa da vida, afim de entender quais seriam as ansiedades e angústias dos idosos com o objetivo de possibilitar uma vida melhor desta fase do desenvolvimento humano, através de ações de promoção da saúde e qualidade de vida, criando condições para um envelhecimento saudável.

Rigo e Teixeira (2005) dizem que o envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provocando alterações biológicas e socioambientais. A intensidade dessas modificações inerentes ao processo de senescência varia de indivíduo para indivíduo.

O processo fisiológico de envelhecer faz parte da vida de todo ser humano, entretanto não ocorre com todos os indivíduos com a mesma frequência nem na mesma idade. Conseqüências como a diminuição, perdas, declínios, acometimento de doenças varia de um indivíduo para outro (GALLAHUE, 2013).

Acerca das alterações, por qual passa a pessoa da terceira idade, Erikson (1978) explica que:

A crise de desenvolvimento significa períodos da evolução do indivíduo em que o comportamento é diferenciado. Esses períodos são de transição e são nesses que ocorrem intenções cognitivas e afetivas nas etapas do

desenvolvimento normal da personalidade. Ainda, as crises acidentais, que são crises por acontecimentos vitais envolvendo perda, ameaça de perda ou aumento de suprimento de bens afetivos, físicos ou materiais (ERIKSON, 1978, p. 27).

Segundo Sousa (2013) o aumento da expectativa de vida, traz também o aumento de doenças crônicas que se encontra nessa faixa etária, obrigando-os a buscar um atendimento e/ou atenção especial, para que medidas sejam tomadas afim de melhorar a sua saúde e qualidade de vida.

No que se refere a um aumento na expectativa de vida (longevidade), Ribeiro (1999) argumenta que isso ocorreu em virtude das grandes evoluções no campo da saúde pública, prevenção, promoção de saúde e educação sanitária que vieram se desenvolvendo ao longo dos últimos dois séculos.

Inúmeras restrições motoras, fisiológicas, biológicas e até o fato de se movimentar e realizar qualquer tipo de atividade, são fatores que levam a pessoa na terceira idade a querer se isolar do mundo e das pessoas que os cercam.

Grande parte da diminuição da capacidade física dos idosos deve-se ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade. Além disso, grande parte deste declínio é provocada pela atrofia por desuso resultante de sedentarismo (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Casagrande (2006) relata que um dos meios de se alcançar a manutenção ou recuperação da vitalidade é a participação em atividades físicas e recreativas, permitindo ao indivíduo da terceira idade readaptar seu corpo.

Para Geis (2003) o nosso corpo se assemelha a uma máquina que não sendo utilizada e nem lubrificada, se danifica, enferruja, à medida que vai passando o tempo, tomando-se ficando mais difícil fazer com que ele se mova e funcione.

Programas de atividade física ou exercícios físicos, somente, já não conseguem suprir a demanda desta faixa etária, pois precisam não somente de

práticas que melhorem a parte fisiológicas, mas em concomitante os aspectos sociais, emocionais, psicológicos, entre outros.

A Organização Mundial da Saúde, a terceira idade ou como conhecemos popularmente os "idosos" é considerada a partir dos 60 anos. Diante desse fato o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas - IBGE constatou através de pesquisas que nosso país a partir dos anos 2025 será o sexto país mais envelhecido do mundo. De acordo com o IBGE o Brasil terá uma população de 219.346.505 habitantes, dos quais 30.265.658 habitantes estarão nessa faixa etária que contempla os idosos, vai existir "uns que estarão bem fisicamente, e outros que já não estão tão bem assim, porém todos estão na terceira idade" (SOUSA, apud FERREIRA, 2003).

Brach et al (2004) fala que A prática de qualquer atividade física é importante para um envelhecimento saudável e independente. Contudo, quando esta atividade é praticada como exercício físico, os melhores benefícios para a capacidade física são alcançados.

Rouquayrol (2013) enfatiza que é prioridade a implantação de serviços e programas inovadores, custo-efetivos, que incorporem novos paradigmas de atenção à saúde com o foco na capacidade funcional muito mais do que na doença. Estes programas devem aplicar e monitorar a saúde do idoso, sempre redimensionando as práticas ao grupo etário, pois eles apresentam características especiais quanto a natureza de seus agravos, ao modo de adoecimento e de realizar atividades voltadas a sua saúde.

A pessoa encantada com a vida, argumente Cobra (2000), tem o cérebro trabalhando na formação de hormônios que irão atuar nas bilhões de reações químicas que ocorrem no nosso organismo. Assim doente, se torna a pessoa que não rompeu com os princípios básicos da vida, como comer, trabalhar, dormir, estudar. Nesta situação, quando ela passa a manter uma atividade física regular todo o seu corpo é ativado, ela se dispõe se alegra e os sentimentos que efetivamente contribuem para a instalação de doenças como tristeza, rancor, desilusão, baixa autoestima reduzem e até se anulam.

Diante disso, o profissional da Educação Física deve buscar o conhecimento para o trabalho com os idosos. Muitos não procuram atendimento público devido as dificuldades que são geradas devido à falta de estrutura física, as filas de esperar, atendimentos escassos ou por omissão dos gestores de ações diferenciadas em saúde. Sendo assim, eles recorrem a vias privadas ou particulares para terem acessos as práticas corporais (atividades físicas, exercícios).

... o envelhecimento progride a uma velocidade diferente em indivíduos distintos e que há uma grande variabilidade de indivíduo para indivíduo no grau de perda funcional com a idade (KAYFFMAN, 2001, p.116).

O profissional de Educação Física, irá determinar a escolha do que será realizado a partir do seu nível de ensino, conhecimento, especialização, quanto o tipo, perfil do grupo ou de pessoas a ser atendida, o ambiente no qual será realizado, o clima, período de dia, entre outros fatores que estão presentes (na hora de planejamento e execução) em todas as classes e idades.

No artigo de Lima, Levy e Luiz (2014) vemos os dados do Comitê Científico do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), define um padrão mínimo de atividade para um indivíduo deve ser de pelo menos 20 minutos por dia (de forma vigorosa) durante 3 dias por semana, 30 minutos por dia (moderada) durante 5 ou mais dias por semana, ou qualquer combinação de esforço moderado e vigoroso.

Vidmar et al. (2011) ressalta que a inatividade física regular pode antecipar e agravar o declínio decorrente do envelhecimento, transformando-se em fator determinante para uma velhice mais complexa e prejudicial, assim, a qualidade de vida.

O conjunto de atividades esportivas e recreativas da organização que se realiza de forma progressiva, esporadicamente em função da idade, ajudando a desenvolver de habilidades físicas, melhorando o adaptação ao ambiente

2.4 POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO NAS PRÁTICAS CORPORAIS

O Brasil figurará, nas próximas décadas como um dos dez países do mundo com maior número de pessoas idosas. A organização em saúde, a atenção ao idoso (terceira idade) como também os programas voltados a prática de exercícios físicos no país, sem dúvida, redundarão em grandes desafios (ROUQUAYROL, 2013).

As intervenções em práticas corporais para o público da terceira idade, fogem do "comum" das atividades disseminadas a eles e abrangem diversas atividades, já mencionadas anteriormente, como a dança os jogos um tipo de jogo (cooperativo, inclusivo, social), dinâmicas, ginásticas, musculação, entre outros.

O profissional da Educação Física, irá determinar a escolha do que será realizado, a partir do seu nível de estudo, conhecimento, especialização, quanto a ação, o perfil do grupo ou da pessoa a ser atendida, o ambiente no qual será realizado, o clima, períodos do dia, entre outros fatores que estão presentes (na fase de planejamento e anamnese) em todas as classes e idades.

No artigo de Lima, Levy e Luiz (2014) vemos os dados do Comitê Consultivo do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), define um padrão mínimo de atividade para um indivíduo deve ser de pelo menos 20 minutos por dia (de forma vigorosa) durante 3 ou mais dias por semana, 30 minutos por dia (moderado) durante 5 ou mais dias por semana; ou qualquer combinação de esforço moderado e vigoroso.

Vidmar et al. (2011) ressalta que a inatividade física regular pode antecipar e agravar o declínio decorrente do envelhecimento, transformando-se em fator determinante para uma velhice mais complexa e prejudicando, assim, a qualidade de vida.

O conjunto de alterações estruturais e funcionais do organismo que se acumula de forma progressiva, especialmente em função da idade, prejudica o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo

ao meio ambiente e desencadeando modificações de ordem psicológica e social (MEIRELLES, 2000).

Isto posto o tipo de atividade a ser desenvolvida não é o mais importante e sim a prática diária ou semanal que a pessoa da terceira idade conseguir manter. Logo as atividades de pesquisa no meio acadêmico, são muito importantes, pois atuam como mediadoras entre a teoria e a prática, proporcionando aos discentes e o entendimento do dia a dia, a aplicabilidade dos exercícios e a construção de diferentes críticas para o desenvolvimento das ciências (JACOBSEN et al, 2017).

... as opções de lazer e muitas outras atividades, podem contribuir para que o idoso possa ter um avanço da idade com uma boa preservação de suas habilidades cognitivas. O lazer e a manutenção da capacidade de realizar atividades de aptidão física e mental certamente favorecerão uma melhor qualidade de vida (TRENTINI et. al., 2004).

Salienta-se que qualquer prática irá retardar as alterações fisiológicas do envelhecimento e, quando associada a outros cuidados, contribui para a prevenção de determinadas doenças. São estas alterações estruturais e funcionais progressivas do organismo que diminuem a autonomia do idoso e pioram a qualidade de vida (VIDMAR et al., 2011).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dentre todos os materiais pesquisados, observou-se que o fato de o indivíduo que se encontra na terceira idade, habitualmente estar ativo, proporciona uma grande melhoria da sua capacidade física, um favorecimento quanto a integração na sociedade e equilíbrio na esfera psicológica.

Constatou-se que as práticas corporais impulsionam um elo na terceira idade, melhorando as condições de vida dos praticantes, conferindo-lhes um envelhecimento com qualidade. Casagrande 2006 fala destes benefícios que as pessoas na terceira idade pode ter. Destacando aqui a importância de um indivíduo se tornar ativo, não apenas quando se encontrar na terceira, mais sim durante toda a sua vida para garantir uma melhor qualidade de vida.

É abordado nesta pesquisa a importância de se praticar um exercício físico, ou uma atividade física, havendo uma diferença entre ambas, exercício físico é algo planejado que segue um padrão, tem uma constância, e a atividade física é algo que não é planejado, não havendo uma sequência a ser seguida. Se fala que a partir do momento que ela deixa de ser uma atividade física para ser um exercício, este último se mostra bem mais eficiente, trazendo melhores benefícios para o indivíduo que a prática, Brach 2004 afirma este resultado.

Outro ponto a ser observado durante a pesquisa é a importância do profissional de Educação física Bacharelado, não apenas para os idosos, mas também para a sociedade em geral, atuando para instruir e motivar estes indivíduos a praticar uma das práticas corporais mencionadas no decorrer do trabalho. Ficou perceptível ver que o professor da Educação Física tem um leque enorme de possibilidades para trabalhar com os idosos. De fato, este profissional faz grande diferença na vida destes indivíduos, contribuindo para uma longevidade sem limites para todos os envolvidos, de uma forma mais agradável.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No Brasil, como em todo o mundo a expectativa de vida tem aumentado. O "viver" bem e com qualidade tornou-se uma meta, que as pessoas vem procurando, planejando e se organizando, porém ao mesmo tempo, vieram os desafios.

Sabemos que a qualidade de vida na terceira idade é influenciada por diversos fatores, como o estilo de vida, hábitos alimentares e a realização de práticas corporais regulares. Ter ou manter um corpo ativo ao longo do processo de envelhecimento humano requer a procura de profissional especializado.

A terceira idade é uma fase em que os cuidados, principalmente relacionados a questão física precisam de atenção. Envelhecer é um processo biológico, normal e natural, no entanto pode variar de indivíduo para indivíduo, daí a necessidade do profissional de Educação Física de se dedicar a olhar esse grupo de forma diligente. Pensar e repensar a práxis faz-se essencial em todo curso e profissão, preferencialmente nos da saúde.

A prática regular de qualquer prática corporal possibilitará a manutenção ou até mesmo a melhora do estado de saúde física e psíquica dos indivíduos que se encontram na terceira idade, como também nos aspectos emocionais e sociais, em virtude das vivências e experiências que as mesmas proporcionam.

Constatou-se que as práticas corporais impulsionam um elo na terceira idade, melhorando as condições de vida dos praticantes, conferindo-lhes um envelhecimento com qualidade.

BRACH, J. S. et al. The Association between physical function and life-style activity and cognition in the health, aging and body composition study. *J. American Geriatrics Society*, v. 52, n. 4, p. 502-509, 2004.

EROTICO, Fábio Luiz. Jogos cooperativos: O Jogo e o Esporte como Exerícios na Cooperação. Santos: Projeto Cooperação, 2001.

CASAGRANDE, Marcelo. Atividade Física na Terceira Idade. *Deum*, 2005. Disponível em: <http://www.fu.unesp.br/posgrad/avivancas%201.pdf>. Acesso em: 27/03/2021.

REFERÊNCIAS

ABADE, Michele. Estudo Sobre a Influência da Prática de Atividade Física na Síndrome Depressiva e no Bem-Estar de Sujeitos da Terceira Idade. Movimento & Percepção, Espírito Santos do Pinhal, SP, v. 10, n. 14, Jan./jun. 2009-ISSN 1679-8678.

ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento Populacional Continua e não há Perigo de um Geronticídio. Laboratório de demografia e estudos populacionais. Juiz de Fora, 21 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.uff.br/ladem/2020/06/21/envelhecimento-populacional-continua-e-nao-ha-perigo-de-um-geronticidio-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>. Acesso em 08/05/2021.

ANTUNES, P. C.; SILVA, A. M.; BAPTISTA, T. J. R. Corpo e Saúde na Produção Acadêmica da Educação Física Brasileira: um estudo centrado na meia idade. Motrivivência, Florianópolis, n. 41, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2013v25n41p176>. Acesso em 10/03/2021.

APPOLINÁRIO, Fabio. Dicionário de Metodologia Científica. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 295p.

BERTOLINI, L.B.A. Relações Entre Condições Emocionais e Qualidade de Vida do Idoso. Mudanças, São Bernardo do Campo, v. 9, n.16, p. 86-135, 2001.

BRACH, J. S. et al. The Association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. J. American Geriatrics Society, v. 52, n. 4, p. 502-509, 2004.

BROTTO, Fábio Otuzi. Jogos cooperativos: O Jogo e o Esporte como Exercícios de Convivência. Santos: Projeto Cooperação, 2001.

CASAGRANDE, Marcelo. Atividade Física na Terceira Idade. Bauru, 2006. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf> . Acesso em: 27/03/2021.

CINTRA, Rosana Carla G. G. Educação Especial x Dança: um Dialogo Possível. Campo Grande: UCDB, 2002.

CHIARA, I. D. et al. Normas de Documentação Aplicadas à Área de Saúde. Rio de Janeiro: Editora E-papers, 2008.

COBRA, Nuno. A semente da vitória. 104º ed. São Paulo: Senac, 2017.

DECHAMPS. Silvia Regina. Psicologia do exercício. São Paulo: Artmed, 2005.

EMI, Cláudia Yokoyama. SOARES, Renata de Carvalho. MARTINS, Marília Vizzotto. Qualidade de Vida na Velhice Segundo a Percepção de Idosos Frequentadores de um Centro de Referência. Portal Metodista de Periódicos Científicos e Acadêmicos, São Paulo, v.10, n. 10, 1 de Dezembro de 2006.

ERICKSON, E. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

FERRARI, Dartel de Lima. BERTAZZI, Renata Levy. CARMO, Olinda Luiz. Recomendações Para Atividade Física e Saúde: Consensos, Controvérsias e Ambiguidades. Revista Panamericana de Salud Pública, v. 36, n. 3, p. 164–70, 2014.

FERREIRA. Maxwell de Oliveira. Metodologia Científica: Um Manual Para a Realização de Pesquisas em administração. Catalão: UFG, 2011

FRANCYS, Marlon Vidimar. PAULA, Ana Potulski. SACHETTI, Amanda. Atividade Física e Qualidade de vida em idosos. Revista Saúde e Pesquisa, 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011 – ISSN 1983-1870.

GALLAHUE, DAVID et al. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 7º ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GEIS, Pilar Pont. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática. 5º ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GIL, A.C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 5º ed. São Paulo: Atlas 1999.

JACOBSEN, Alessandra de Linhares et al. Perfil Metodológicos de Pesquisas Elaboradas no Âmbito das Instituições de Ensino Superior Brasileiras: Uma Análise de Publicações Feitas Pela Revista Ciências da Administração. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/181164>. Acesso em 08/04/2021.

KAUFFMAN, T. L. Manual de reabilitação geriátrica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. Disponível em: <http://www.upf.edu.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/51/44>. Acesso em: 24/05/2021.

MARIA, Luana. MATTIELLO, Naiá. Importância da Atividade Física Para a Terceira idade. Efdportes.com, Revista digital. Buenos Aires, n. 170, julho de 2012.

MEIRELLES, M. E. A. Atividade Física na Terceira idade. 3. ed.. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2000.

MENDES, Miriam. A Dança. São Paulo: Ática, 1985.

MENDES, R. A. LEITE, N. Ginástica laboral: Princípios e Aplicações. São Paulo: Manole, 2004.

MENDES, R. DIAS, E. C. Saúde dos trabalhadores. In: Epidemiologia e Saúde. 5ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1999.

RIBEIRO, J. L. P. Psicologia e Saúde. Lisboa: Ispa e Climepsi, 1999.

RIGO, M. L. N. R.; TEIXEIRA, D. C.. Efeitos da Atividade Física na Percepção de Bem-estar de Idosas que Residem Sozinhas e Acompanhadas. Revista Unopar Científica Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, 2005.

ROUQUAYROL, Maria Zélia. GURGEL, Marcelo. Epidemiologia e saúde. 7º ed. Rio de Janeiro: Medbook, 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Ana Márcia. Damiani, Iara Regina. Organizadoras. Práticas corporais: gênese de um movimento investigativo em educação física. Florianópolis: Nauembu Ciência & Arte, v. 1, 2005.

SILVA, Ana Márcia. Damiani, Iara Regina. Práticas corporais: trilhando e compar (trilhando) a ações em educação física. Florianópolis: Nauembu Ciência & Arte, v. 2, 2005.

SILVA, Ana Márcia. Damiani, Iara Regina. Práticas corporais: experiências em educação física para outra formação humana. Florianópolis: Nauembu Ciência & Arte, v. 3, 2005.

SILVA, Ana Márcia. Entre o Corpo e as Práticas Corporais. Arquivos em movimento, v. 10, n. 1, p. 5-20, jan./jun., 2014.

SOLER, Reinaldo. Brincando e Aprendendo com os Jogos Cooperativos. (2ªed.) Rio de Janeiro. Sprint, 2008.

SOUSA, Marco Antônio. A Importância da Educação Física na Terceira Idade. Monografia do Curso de Licenciatura em Educação do Campo. Sumé, 20113.

TOLOCKA, Rute Estanislava e colaboradores. Dança e Diversidade Humana. São Paulo: Papyrus, 2006.

TRENTINI, M. et. al.. Qualidade de Vida de Pessoas Dependentes de Hemodiálise Considerando Alguns Aspectos Físicos, Sociais e Emocionais. Revista Texto Contexto de Enfermagem, p. 74-82, jan./mar. 2004.

VIDMAR, M. F. et al. Atividade Física e qualidade de vida em idosos. Revista Saúde e Pesquisa, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011 - ISSN 1983-1870. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1714> . Acesso em 15/02/2021.