

## PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS E TERCEIRA IDADE

*Andréia Nadai<sup>1</sup>*

### RESUMO

*A atividade física aliada ao envelhecimento humano, pode auxiliar o indivíduo, a vivenciá-lo com melhores condições de saúde e de vida. Este trabalho expõe as informações básicas sobre o processo de envelhecimento; informações de grande valia para o planejamento e implantação de um programa de atividades físicas para a terceira idade. Objetivamos reorientar a dinâmica da terceira idade, provocando uma reflexão nos profissionais da área, para aperfeiçoarem seus programas, não limitando-os unicamente ao aspecto fisiológico, considerando os demais aspectos. Essa dinâmica e consideração global do idoso faz-se necessária, por estar sofrendo alterações em todos os aspectos.*

*UNITERMOS: Programa de Atividades Físicas; Terceira Idade; Processo de Envelhecimento.*

### APRESENTAÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural, tão antigo quanto a criação do mundo; e, apesar de tão antigo e natural, a carência de bibliografia e a dificuldade em se trabalhar com esse termo, são muito grandes.

A falta de pesquisa e restrita bibliografia, colaboram dificultando o acesso e a reinserção do idoso na sociedade. Pois, se mais se estudassem e divulgassem informações sobre o envelhecimento, a idéia negativa de velhice cederia lugar a uma imagem de fim de vida cheia de experiências alegres e profundas, através de um ser atuante.

A pré-concepção de envelhecimento como algo ruim e desagradável, torna tudo mais difícil, conduzindo o idoso ao isolamento, e, tudo que produziu, criou, viveu e amou parecem perder o sentido.

A Educação Física tem a oportunidade de resgatar esse ser humano, ajudando-o a descobrir uma nova perspectiva de vida e reinseri-lo à sociedade.

Cabe confirmar, sobretudo no que se refere ao

papel do professor, aperfeiçoar os programas de atividades físicas voltados para a terceira idade, ampliando suas prerrogativas além do aspecto físico, considerando os demais aspectos que a idade inevitavelmente procede. Assim sendo, cabe ao profissional de Educação Física conhecer as características dessa população, considerando o idoso em sua totalidade.

Em uma tentativa de ajudar na carência de bibliografia e, auxiliar o profissional de Educação Física a conhecer as características dos indivíduos de terceira idade, exporemos algumas informações básicas acerca do processo de envelhecimento humano e programas de atividades físicas para a terceira idade.

### DINÂMICA ESTRUTURAL DA TERCEIRA IDADE

A etapa do envelhecimento humano é geralmente cercada por inúmeros estigmas e pré-concepções.

A velhice é considerada como a última fase da vida, provocando um medo intrínseco de envelhecer nas pessoas, que passam a tratar os idosos com desprezo e piedade.

Aliado a esses estigmas e pré-concepções, percebemos que a sensação corporal representa ameaça, fazendo com que o idoso reduza o conhecimento que tem acerca de seu organismo e das sensações corporais.

Os termos envelhecimento, velhice, senescência e senilidade são diferentemente definidos por diversos autores. Entre eles, temos a definição de WEINECK (1991) para envelhecimento “como sendo a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais, que, depois de alcançar a idade adulta e ultrapassar a idade de desempenho máximo, leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e desempenho psicofísicos do indivíduo.”(p.321).

Quanto as classificações de faixas etárias, também encontramos muitas, porém uma das mais utilizadas em Educação Física é a classificação segundo o Rendimento Motor, proposto por MEINEL em 1984 (in DELBIN,1991), que considera Terceira Idade Adulta, as pessoas com idade entre 45/50 anos à 60/70 anos.

<sup>1</sup>Professora de Educação Física formada pela UNESP Rio Claro-SP.

O processo de envelhecimento é explicado por inúmeras teorias. Em termos biológico-funcionais, segundo WEINECK (1991) e BARBANTI (1990), temos teorias que normalmente seguem duas linhas: 1. Somação de Danos do Aparelho Genético ou Uso e Gasto; e 2. Processo Geneticamente Programado ou Desuso Planejado. Em termos psicossociais, PIKUNAS (1979) e DONFUT (1979), afirmam que as teorias normalmente seguem três linhas: 1. Teorias da Adaptação; 2. Teorias do Ciclo de Vida; e 3. Teorias que privilegiam os fatores sociais.

O envelhecimento humano é encarado de diferentes formas conforme as sociedades e a cultura de cada povo. Na sociedade ocidental, ele normalmente é encarado de forma marginalizada, pois a produção e a capacidade de adaptação as constantes mudanças é o que interessam, assim poucas condições são dadas para se viver com dignidade e bem-estar na velhice, apesar dos inúmeros esforços para prolongar a vida humana.

## **IDOSO: DECLÍNIO OU EVOLUÇÃO?**

O processo de envelhecimento age em todo o organismo, porém em cada órgão e tecido com um tempo próprio, segundo WEINECK (1991).

O envelhecimento é um processo que provoca alterações, que geralmente reduzem o desempenho e a capacidade orgânica do indivíduo. Porém, dependendo de vários fatores, pode ser considerado como um processo de evolução ou enriquecimento humano. Como por exemplo, fisicamente a atividade física pode trazer-lhes muitos benefícios, psicossocialmente, uma auto-imagem positiva e a alegria de viver fazem com que o indivíduo se integre mais, tendo maior convívio social, e uma perspectiva de vida.

Fisiologicamente, o organismo sofre alterações provenientes do processo natural de envelhecimento, da falta de atividade física, da má nutrição, presença de doenças nas fases anteriores da vida e outros fatores, que em geral provocam um enfeamento, uma redução da habilidade motora, do desempenho e do rendimento motor, dificultando a execução das tarefas diárias.

Cognitivamente, não há evidências satisfatórias que demonstrem um declínio cognitivo causado pelo envelhecimento. Porém, observa-se que a desmotivação e os bloqueios diminuem a capacidade intelectual do indivíduo.

Psicologicamente, segundo SALGADO (1982), “viver é um estado de equilibração” (p.35), assim sendo, de acordo com a aceitação ou recusa da condição de velho, o indivíduo terá uma adaptação psicológica. Se esta deixá-lo em estado de equilíbrio, com perspectivas futuras, certamente conseguirá manter-se em bem-estar psico-afetivo.

Socialmente, percebemos que nas últimas décadas a população mundial idosa tem aumentado muito, requerendo medidas que promovam bem-estar nesta fase da vida. Quanto ao envelhecimento social, geralmente provocado por alterações no meio ambiente, degenerações físicas, problemas familiares, condicionamentos sócio-culturais e problemas relacionados a aposentadoria, que provocam uma diminuição do convívio social, isolando o idoso que refugia-se em seu passado.

Politicamente, percebemos que apesar de diversas instituições, universidades e órgãos públicos, estaduais e federais desenvolverem programas, cursos e outras atividades que auxiliem os idosos, ainda não existe no Brasil uma Política Social de Atendimento ao Idoso, deixando-o à margem da sociedade.

A experiência e memória dos idosos é algo riquíssimo, que deve ser valorizado pela sociedade em geral, para maior enriquecimento cultural da sociedade e troca de informações entre as gerações. Além de que a recordação dos fatos antigos pelos idosos traz-lhes a sensação de competência e bem-estar. Porém, a supervalorização do passado pelo idoso, que se sente rejeitado e marginalizado pela sociedade, podem levá-lo ao isolamento e a espera da morte.

## **INTERESSES E PREOCUPAÇÕES**

Os interesses e preocupações dos idosos variam conforme as diferenças individuais, o estilo de vida, o modo de encarar a velhice, que são decorrentes das alterações sofridas durante a vida. A prática de atividade física aumenta os interesses, melhorando o bem-estar. Segundo DUMAZEDIER (1979), os idosos interessam-se em praticar cinco tipos de atividades de lazer: lazeres artísticos, físicos, práticos, intelectuais e sociais.

MAZZO (1991), afirma que os idosos gostariam de viver com maior tranquilidade, melhor situação financeira e, tem grande interesse na participação de grupos de atividades físicas.

SCHWARTZ e col. (1993), relatam que os idosos consideram a prática de atividades físicas vital, devido seus inúmeros benefícios, e têm maior interesse por atividades como ginástica, caminhadas, jogos com bolas e natação.

Em uma entrevista informal que realizei com indivíduos da terceira idade que praticavam atividades físicas, em grupos de ginástica da Secretaria Municipal de Esportes e da UNESP de Rio Claro-SP, em 1994, verifiquei que têm maior interesse por atividades como: ginástica, atividades aquáticas, jogos e brincadeiras. Mostraram também certa preocupação em atividades como saltar, exercícios que forcem a coluna e que tenham perigo de queda. Sugeriram ainda atividades como excursões, passeios, danças, festas e bailes.

Como estagiária do Departamento de Educação Física da UNESP-Rio Claro, no Programa de Atividades Físicas para Terceira Idade Adulta, pude perceber o grande interesse dos idosos pela prática de atividades físicas, assim como a preocupação em saber o porque das aulas e atividades desenvolvidas, e que, a prática de atividade física aumenta a perspectiva e a atuação social.

## PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS

A atividade física, segundo MARQUEZ FILHO (1993), promove a melhoria da qualidade de vida, retardando o envelhecimento, evitando a atrofia muscular, favorecendo a mobilidade articular, evitando a descalcificação óssea, melhorando a contração cardíaca e a vida sexual, além de que, diminui a possibilidade de infarto, previne a obesidade, aumenta a capacidade respiratória, diminui o risco de coagulação sangüínea, melhora o funcionamento dos rins, melhora as relações sociais, aumenta a predisposição para o trabalho, colabora para o equilíbrio psico-afetivo, contribui para o exercício da cidadania.

De acordo com WEINECK (1991), o indivíduo que irá iniciar um programa de atividades físicas, deve receber uma orientação médica, e passar por um exame médico, que detecte se há e quais são os eventuais problemas de saúde que possua. O médico deve fazer uma criteriosa avaliação física, encaminhar os resultados e cuidados necessários, quando houver problemas, ao professor responsável, e ter um acompanhamento regular.

Os objetivos do programa devem vir de encontro com as necessidades e interesses dos indivíduos.

Baseado em alguns autores como: RAUCHBACH (1990), SCHWARTZ e col. (1993) e MARQUEZ FILHO (1993), sugerimos quatro objetivos gerais, que devem ser adaptados a realidade de cada grupo:

1. Manutenção do bem-estar físico e mental: através da manutenção das capacidades físicas ligadas à saúde, da coordenação, equilíbrio, ritmo e relaxamento;
2. Reeducação e melhora do desempenho na execução das atividades diárias: através das habilidades motoras;
3. Desenvolvimento da autoconfiança e auto-conhecimento;
4. Proporcionar o convívio social.

Acreditamos que o estabelecimento desses quatro objetivos são adequados as necessidades e interesses dos idosos pois:

- a prática regular de atividades físicas, que mantenham as capacidades físicas como: resistência aeróbica, flexibilidade, resistência muscular localizada e outras, assim como a manutenção das habilidades motoras, permite que o idoso execute suas tarefas diárias com economia energética e sem sobrecargas; além de retardar as alterações físicas provenientes do processo de

envelhecimento, melhorando a qualidade de vida, prevenindo as doenças e proporcionando bem-estar;

-além disso, proporciona o desenvolvimento da autoconfiança e o resgate da auto-imagem, segundo RAUCHBACH (1990), permitindo que o idoso se conheça melhor e viva com mais autonomia e independência. E também, proporciona maior convívio social, evitando o grande mal que acomete o idoso, que é o isolamento;

- a pesquisa feita por SCHWARTZ e col. (1993) e o contato com os idosos, faz-nos perceber que procuram as atividades físicas com objetivo de prevenção e terapia de doenças, bem-estar físico e mental, diversão e convívio social. Objetivos que vem de encontro com os expostos acima.

As aulas podem ser planejadas dividindo-as em três partes:

-Parte inicial: aquecimento geral (cardiorrespiratório e articular) e exercícios de flexibilidade, com duração de 15 a 20 minutos;

-Parte principal: ênfase na habilidade motora, utilizando jogos, brincadeiras em grupo ou individuais, podendo-se trabalhar com exercícios musculares localizados, com duração de 20 a 25 minutos;

-Parte final: proporcionar o máximo bem-estar e relaxamento, com atividades rítmicas, expressivas, danças e relaxamento, preferencialmente em duplas ou grupos, com duração de 10 a 15 minutos.

Podemos, sempre que possível, fazermos uso dos materiais convencionais, como: corda, bola, arco, bastão, etc. e dos materiais alternativos, como: jornal, garrafa plástica, etc.; pois essas matérias auxiliam a motivar mais a aula. Aulas com diferentes jogos, brincadeiras, hidroginástica, brincadeiras aquáticas, teatrinhos, enfim atividades diferentes utilizando o espaço e material que dispomos e, a nossa criatividade e a dos alunos; assim como, preparar ou incentivar atividades extra aulas, enriquecem e tornam as aulas e o convívio mais agradável.

Quanto a intensidade da aula, segundo WEINECK (1991), ela deve ser de 40 a 50% da frequência cardíaca máxima, com atividades leves e moderadas.

A duração da aula deve ser de no mínimo 45 minutos e máximo 60 minutos, segundo MATSUDO (1993).

A frequência mínima de aulas é de três vezes por semana, para se obter resultados satisfatórios. E os exercícios de flexibilidade, é interessante, que se façam diariamente.

Devemos como em qualquer aula de atividades físicas ter alguns cuidados e, orientar os alunos, quanto a necessidade da prática regular de atividades físicas, alimentação adequada, boa postura, etc.

Quanto aos cuidados, segundo MARQUEZ FILHO (1993), devemos estar atentos para movimentos bruscos,

esforços máximos de curta e longa duração. Respeitar os idosos, seus limites, problemas, enfim, suas individualidades é algo necessário e prudente.

As aulas se tornam mais interessantes à medida que somos mais animados e criativos e, aproveitamos a criação inconsciente de nossos alunos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O bem-estar no envelhecimento pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e equilíbrio afetivo-social, de acordo com MATSUDO (1993).

Como vimos anteriormente a atividade física traz muitos benefícios ao indivíduo, principalmente àquele pertencente a terceira idade, devendo, este portanto, adotar a prática regular de atividades físicas, supervisionada por um profissional de Educação Física.

Os Programas de Atividades Físicas para a Terceira Idade devem tentar atender os interesses e necessidades dos idosos, dando um atendimento global, não restrito somente ao aspecto fisiológico.

Para o desenvolvimento desses programas é necessário um profissional de Educação Física, que goste de trabalhar com os idosos e, se interesse em aprofundar seus conhecimentos, melhorando sempre suas aulas e, que conheça os idosos e seus problemas. É interessante que seja dinâmico, comunicativo, competente e sensível para perceber toda e qualquer alteração com o idoso e/ou grupo.

## PHYSICAL FITNESS PROGRAM AND ELDERLY

### ABSTRACT

*Physical activity associated to the human aging, may help the individual person to face it with better health and life conditions. This study shows the basic information on the aging process; information of great value for the planning and implementation of a program of physical activities for elderly people. Our objective was to re-orientate the dynamics of elderly people, to provoke reflexion by the professionals the area, to improve their programs, and not be limited basically to the physiological aspects but considering all the other aspects. This dynamics and general global consideration of the elderly is necessary, due to the alterations happening in all aspects.*

*UNITERMS: Physical Activities Program; Elderly; Aging Process.*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, V.J. Atividade Física e Envelhecimento. In: \_\_. **Aptidão Física: um convite à saúde.** São Paulo: Manole, 1990, cap.7, p.108-116.
- DELBIN, M.C.L.M. **Lazer na Terceira Idade: Adequação e Percepção das Atividades no Município de Rio Claro.** Rio Claro: UNESP, 1991.
- DONFUT, C.A. Seminário de Estudos Sobre a Terceira Idade. **Cadernos da Terceira Idade.** São Paulo: SESC, 1979, parte I, n.3a, fev, 52p.
- DUMAZEDIER, J. Lazer e Terceira Idade. In: \_\_ **Sociologia Empírica do Lazer.** São Paulo: Perspectiva, 1979, parte 3, p.113-130.
- MARQUEZ FILHO, E. Introdução à prática da Atividade Física. In: **Seminário "Corpo, Saúde, Envelhecimento"**. Conferência. Campinas: SESC, ago, 1993.
- MATSUDO, V. Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade. In: **"EMAF - Encontro Mineiro de Atividade Física"**. Curso. Poços de Caldas, mai, 1993.
- MAZZO, G.Z. Atividade Física: atitude dos idosos frente ao envelhecimento. **Kinesis**, n.7,p.77-99,jun.,1991.
- PIKUNAS,J. Últimas fases da vida. In: \_\_ **Desenvolvimento humano: uma ciência emergente** São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979, parte 8, cap. 20 e 21, p. 405-434.
- RAUCHBACH, R. **A atividade física para terceira idade.** Curitiba: Lovise, 1990, 110p.
- SALGADO, M.A. **Velhice, uma nova questão social.** São Paulo: CETI-Sesc, 1982, 124p.
- SCHWARTZ, G.M. , NADAI, A., SCOPINHO, D.D., CHRISTOFOLETTI, S.A., ALMEIDA, R. Atividade Física Envelhecimento na Perspectiva do Idoso.
- WEINECK, J. Idade e Esporte. In: \_\_. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, parte VI, 1991, p.320-351.