



**INSTITUTO COTEMAR**

**LUIZ FERNANDO BAYLÃO**

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de curso – Artigo científico apresentado ao Núcleo de Trabalho de conclusão de curso do curso de Pós Graduação Lato Sensu do curso de Especialização em; A prática de atividade física com os idoso, como requisito obrigatório para obtenção do grau de Especialista

Macapá–AP

2018

# **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS**

LUIZ FRNANDO BAYLÃO

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS**

### **RESUMO**

Tendo como proposito estudar e pode avaliar os benefícios do exercício físico nos idosos e como a a pratica de atividade ira melhorar a saude do idoso, benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico.

Ao verificar que a prática de exercício físico melhora a força, verificar se a prática de exercício físico melhora o equilíbrio, reduz dores.emtres outros benefícios ao idoso, tambem faz que o idoso tenha mais autonomia em suas tarefas diárias.

A prática de exercício físico tras varios benefícios para o idosos, incluindo melhora da foça, equilíbrio, capacidade funcional para executar tarefas do dia a dia, redução de dores, bem como, benefícios sociais e psicológicos

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Benefícios.

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente artigo vem abortar a importância da prática de exercício físico na vida do idoso, tendo como objeto de estudo a prática de atividade física é uma condição de saúde e bem estar para a pessoa em qualquer idade. Os movimentos físicos provocam efeitos positivos, mas se uma pessoa se encontra em idade avançada algumas atividades tornam-se difíceis de serem realizadas e precisa de orientações profissionais qualificados para o desenvolvimento regular e adequado de suas ações.

Os aspectos que fazem parte do desenvolvimento humano, físico e motor, intelectual, afetivo e emocional e social vão de acordo com a idade apresentando características comuns estudadas por biólogos, psicólogos e outros profissionais da área desde a infância até a velhice. Todo vigor que é apresentado na infância vai se esgotando com a idade e quando chega a velhice a energia que o corpo produz já não é mais a mesma, mesmo porque o corpo já está “velho” e precisa de um ritmo mais compassado e menos acelerado.

Carência de estudos nesta área de pesquisa é comprovada pela pouco acervo bibliográfico encontrado. Mas, aos poucos, estudiosos brasileiros estão acordando para esta nova realidade: o Brasil está envelhecendo e já se começa a refletir sobre as necessidades que se envelhecer bem é envelhecer com saúde.

O artigo fala sobre a importância da prática de atividade física contínua para os idosos, os familiares, os cuidadores, a enfermagem e até o próprio idoso não tem um olhar mais atencioso com relação às atividades físicas e seus benefícios para sua saúde, para ter uma vida mais ativa e menos independente.

Para tanto, é necessário avaliar os benefícios para a saúde do idoso quando este desenvolve atividade física de maneira adequada e identificar os fatores emocionais da realização de atividade física.

A realização deste trabalho ajudará a ter maior conhecimento sobre a importância da prática da atividade física para os idosos, além de verificar os benefícios da prática de atividade física para os idosos.

## **2. CONCEITO DE IDOSO**

### **2.1 Conceito**

Existem varias nomenclaturas ou definições para idoso ou melhor idade ou atem mesmo velho , mais isso mostra uma ampla demarcação do que venha a ser um “idoso”. O mais comum baseia-se no limite etário, como é o caso, por exemplo, da definição da Política Nacional do Idoso (Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994). O Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) endossa essa definição. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como idoso a pessoa com 60 anos ou mais (DUARTE,2008 p.52).

Parte-se do princípio de que o envelhecimento de um indivíduo está associado a um processo biológico de declínio das capacidades físicas, relacionado a novas fragilidades psicológicas e comportamentais. Então, o estar saudável deixa de ser relacionado com a idade cronológica e passa a ser entendido como a capacidade do organismo de responder às necessidades da vida cotidiana, a capacidade e a motivação física e psicológica para continuar na busca de objetivos e novas conquistas pessoais e familiares. (BARROS,2007.p.88).

### **3 CLASSIFICAÇÃO DO IDOSO**

#### **3.1 Idosos Frágeis ou em Processo de Fragilização**

São os que, por qualquer razão apresentam determinadas condições que comprometem ou põem em risco sua capacidade funcional são aqueles que com algum tipo de debilidade ou alguma condição que lhe afeta o vigor físico ou mental. Frágil é reconhecido como perda da autonomia e da independência para o desempenho das atividades de vida diária. (MCARDLE,2016.p.803).

De acordo com Mcardle (2016,p.820) “Tipos de Idoso frágeis: Acamados, Hospitalizados recentemente por qualquer razão, Portadores de doenças sabidamente causadoras de incapacidade funcional, Que vivam situações de violência doméstica, Maiores de 75 anos.”

#### **3.2 Idoso Ativo**

São aqueles que conseguem fazer as Atividade de Vida Diária (AVDS) Com certeza quanto mais ativa for um idoso mais autonomia ele vai ter, desde que dentro de seus próprios limites, melhor será o seu envelhecimento, pois como se verá adiante, algumas coisas que os idoso conseguem fazer com independência. Fazer compras, Pegar transporte, Pagar contas em banco, Tomar medicamentos, Ter controle urinário e esfíncteriano, vestir-se, Tomar banho, Alimentar-se, Cuidar da aparência, Fazer atividade física, dança (MCARDLE,2016.p.823).

### 3.3 Idoso Independente

O mesmo autor afirma que pessoas, sendo ou não portadores de alguma doença, são capazes de viver de forma independente e autônoma no ambiente familiar e no meio social. O idoso é considerado independente e autônomo, quando é capaz de sozinho realizar tarefas Independência é, em geral, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros. Fazer compras, Pegar transporte, Pagar contas em banco, Tomar medicamentos, Ter controle urinário e esfíncteriano, Andar, Vestir-se, Tomar banho, Alimentar-se.(MCARDLE,2016.p.829).

## 4 DIREITOS DA PESSOA IDOSA

### 4.1 Leis Orgânicas de Saúde (L.O.S)

É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem idades avançadas com o melhor estado de saúde possível, sendo o envelhecimento ativo e saudável, o principal objetivo. Se considerarmos saúde de forma ampliada, torna-se necessária alguma mudança no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa.

No Brasil, o direito universal e integral à saúde foi conquistado pela sociedade na Constituição de 1988 e reafirmado com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio das Leis Orgânicas da Saúde (8080/90 e 8142/90). As políticas públicas de saúde têm o objetivo de assegurar atenção a toda população, por meio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, garantindo integralidade da atenção, indo ao

encontro das diferentes realidades e necessidades de saúde da população de idosos. (DUARTE,2008.p.33).

#### 4.2 Política Nacional do Idoso (PNI)

Tem como objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, para assim promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. No artigo 3º, da(PNI) estabelece;

A família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo a sua dignidade, bem-estar e direito à vida; ·O idoso deve ser o principal agente e o destinatário das transformações a serem efetivadas por meio desta política; ·O idoso não deve sofrer discriminação de qualquer natureza. (DUARTE, 2008.p.43).

A regulamentação da Política Nacional do Idoso foi publicada no dia 3 de junho de 1996, por meio do decreto 1.948, explicitando a forma de implementação dos avanços previstos na lei 8.842/94 e estabelecendo as competências dos órgãos e das entidades públicas envolvidas no processo. (BRASIL,1996.p.5).

#### 4.3 O Estatuto do Idoso

O Estatuto do Idoso tem como objetivo promover a inclusão social e garantir os direitos desses cidadãos uma vez que essa parcela da população brasileira se encontra desprotegida, apesar de as estatísticas indicarem a importância de políticas públicas devido ao grande número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil. Segundo (Neri,1999) o Estatuto do Idoso (Lei 10.741) foi sancionado pelo presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, em 01 de outubro de 2003, e publicada no Diário Oficial da União 3 de outubro de 2003 e garantindo e ampliando os direitos dos brasileiros com mais de 60 anos(sessenta anos).

Do direito à saúde – art. 15 a 19 – destaca-se o dever do Poder Público em fornecer aos idosos, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como próteses, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação e reabilitação. Além disso, há a previsão de atendimento domiciliar, incluindo a internação, para o idoso que dele necessitar e esteja impossibilitado de se locomover. (BRASIL, 2003).

Da educação, cultura, esporte e lazer – art. 20 a 25 – a fim de inserir o idoso no processo cultural, o Estatuto garante que a participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais .(BRASIL,2003).

Em fevereiro de 2006, foi publicado, por meio da Portaria/ GM nº 399, o Pacto pela Saúde, no qual se inclui Pacto pela Vida. Neste documento, a Saúde do Idoso aparece como uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas de gestão, desencadeando ações de implementação de diretrizes norteadoras para reformulação da Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso. (BRASIL,2016.p.8).

#### 4.4 Principais Órgãos de Defesa dos Direitos do Idoso

- A) MINISTÉRIO PÚBLICO: Tem a missão institucional de zelar pelos direitos de todos os cidadãos.
- B) CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO: Instituído como órgão deliberativo, fiscaliza a Política Estadual para a Pessoa Idosa. c)Conselho Municipal do Idoso: Cumpre papel semelhante ao do Conselho Estadual, atuando no âmbito municipal.
- D)FÓRUNS: São instâncias de representação formal da sociedade civil organizada que reúnem diversas associações e entidades ligadas à questão do idoso. Têm como objetivo o debate sobre o segmento e propor maior articulação entre os órgãos governamentais e a sociedade civil.

### 5 ATIVIDADES FÍSICAS

A atividade física bem estruturada e elaborada para os idosos, pode recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, agilizar os reflexos e adequar os gestos a diferentes situações. São recomendados exercícios que estimulem a melhora Cardiovascular, devendo ser incluídos nos programas exercícios de aquecimento e volta à calma além de um trabalho de força muscular. o programa de exercícios para idosos deve ser composto basicamente por exercícios dinâmicos para gerar benefícios ao sistema cardiovascular e respiratório. Em síntese o programa de exercícios deverá ser constituído por partes que estão relacionadas a objetivos específicos e, consequentemente, visando promover melhorias quanto à sensação de bem estar e nível de saúde. (FERREIRA, 2003.p.18).

A importância da atividade física é grande e traz uma série de benefícios para a saúde. Praticados de maneira regular e respeitando as limitações de cada pessoa, os exercícios físicos previnem doenças, melhoram a imunidade e auxiliam tratamento de doenças, como pressão alta, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e outras. (FERREIRA, 2003.p.22).

Geis (2003) Idosos que praticam atividades físicas apresentam melhora nos movimentos e fortalecimento muscular, o que contribui para a prevenção de quedas e diminuição da perda óssea, e outros benefícios que merecem destaque: melhora do sono, da respiração e da circulação sanguínea; controle da ansiedade e da depressão; sensação de bem-estar e resgate da auto estima.

## **6 AS VATAGENS DOS EXERCÍCIOS PARA IDOSOS**

Os exercícios para idosos devem trazer grandes benefícios em relação às capacidades motoras, os benefícios são de ser promover atividades físicas são (para a produção de endorfina e andrógeno responsável pela sensação de bem-estar e recuperação da autoestima), assim também promover a socialização (em grupo, com caráter lúdico), a atividade física bem estruturada e elaborada para os idosos, pode recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, agilizar os reflexos e adequar os gestos a diferentes situações.

A atividade física com acompanhamento do profissional e com uma rotina para o idoso vários produz variados benefícios e pode proporcionar aos idosos uma

melhora em diferentes aspectos da vida cotidiana, os quais todos contribuem de forma positiva na melhoria da qualidade de vida, tais benefícios como; o aumento do nível de atividade física espontânea; Fortalecimento dos músculos e estabilidade articular; melhora os reflexos, a coordenação, Melhora a sinergia motora das reações posturais, principalmente da coluna vertebral, trabalha e incrementa a flexibilidade; Mantém o peso corporal; melhora a mobilidade, diminui o risco de doença cardiovascular; Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; melhora a ingestão alimentar; diminuição da depressão; Diminuição da incidência de lesão.

## **7 RESTRIÇÕES E CUIDADOS**

A participação do idoso em programas de exercícios físicos deve observar os cuidados e restrições indicadas abaixo;

### **Restrições**

Ferreira,(2003).Altas intensidades de exercícios ;sistema anaeróbico; Exercícios isométricos; Movimentos rápidos e bruscos; Idoso com algum tipo de ferimentos; Quadro de dor.

### **Cuidados**

Não ultrapassar a amplitude máxima dos movimentos Não prolongar exercício na presença de dor ;Uso de medicamentos ;Avaliação médica pré exercício ;Não levar a exaustão; Evitar fazer exercícios físicos sob o sol forte; Tomar água moderadamente antes, durante e depois da atividade física; Usar roupas leves, claras e ventiladas; Não fazer exercícios em jejum, evitar comer demais antes da atividade física; Usar sapatos confortáveis e macios; Interromper imediatamente o exercício físico em caso de dor no peito, falta de ar, palpitação, tontura, fadiga, zumbido no ouvido (FERREIRA, 2003.p.26).

## **8. CONCLUSÃO**

O objetivo deste trabalho foi mostrar a importância da prática de atividade física contínua para os idosos, avaliar os benefícios para a saúde dos idosos quando desenvolvem atividade física.

O presente artigo expõe a definição de prática de atividade física e o que ela contribui para que o idoso tenha uma vida mais saudável. Tudo isso com orientações de profissionais qualificados. Inicialmente, foi desenvolvida uma revisão da literatura, procurando-se demonstrar desde a definição de idoso, a classificação, os direitos da pessoa idosa, a política Nacional do idoso, o estatuto do idoso e os principais órgãos de defesa dos direitos do idoso. Além de descrever sobre a atividade física e sua importância, os tipos de atividades físicas que os idosos podem praticar, como a caminhada, hidroginástica e a dança e, os objetivos do programa de exercícios dirigidos a idosos, sem deixar de conhecer as restrições e cuidados nas participações do idoso em programas de exercício físicos.

Nesse processo, uma das peças importantes na realização deste trabalho foram os aspectos metodológicos abordados. Apesar de não muito vasto o acervo bibliográfico, o estudo favoreceu para o conhecimento do aspecto físico do idoso , suas restrições e moderações.

Portanto, o artigo destaca a importância da prática de atividade física contínua para os idosos avaliando os benefícios para a saúde dos idosos quando desenvolvem atividade física. Os estudos científicos de que as atividades físicas favorecem o controle das doenças crônicas , melhoram a flexibilidade , ajudam na marcha, além da socialização e a elevação da autoestima.

## **9. REFERENCIAS**

ANDRADE, Maria Margarida de. **Como preparar trabalhos para cursos de pós-graduação: Noções práticas.**7<sup>a</sup>.ed. São Paulo: Atlas, 2008.p.154.

BARROS ,Célia Silva Guimarães. **Pontos de psicologia do Desenvolvimento.** São Paulo: Ática,2007 .p.88.

BRASIL. Ministério da **Saúde Estatuto do idoso/**.1.ed.,2<sup>a</sup>.Reimpr-Brasília: Ministério da Saúde ,2017.p.8-,44

BRASIL. **Política Nacional do Idoso - Lei 8842/94 |** Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994.p.5-,102

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. **Manual dos formadores de Cuidadores de pessoas idosas/**.São Paulo :Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta,2008.p.33-52,70

FERREIRA, Vanja , **Atividade Física na 3º Idade:** o segredo da longevidade .Rio de janeiro:Sprint,2003.p.18-26,85

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade-Teoria e Pratica** .5<sup>a</sup>ed. porto Alegre: Editora Artmed,2003.p.278

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 1991.p.176.

LAKATOS, Eva Maria. Marconi, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 7<sup>a</sup>. ed. - São Paulo : Atlas 2017.p.392.

MCARDLE,W.D;KATCH,V.L .**Fisiologia do exercício:** energia, nutrição e desenvolvimento humano.1.ed.Rio de Janeiro: Guanabara Koongan,2016.p.803-834,1120

NERI,A.L. **Qualidade de Vida Madura** 2ºEd.Campinas:Papirus,2016.p.78