



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO SEMIÁRIDO  
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO DO CAMPO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO**

**MARCO ANTONIO SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

**SUMÉ – PB  
2013**

**MARCO ANTONIO SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

**Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo, na área de Linguagens Códigos e suas Tecnologias pela Universidade Federal de Campina Grande, *Campus Sumé* – CDSA.**

**Professor Me. Bruno Medeiros Roldão de Araújo.**

**SUMÉ – PB  
2013**

S729i Souza, Marco Antonio.

A importância da educação física na terceira idade.. - Sumé - PB: [s.n], 2013.

51 f.

Orientador: Professor Me. Bruno Medeiros Roldão de Araújo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura) – Universidade Federal de Campina Grande; Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido; Unidade Acadêmica de Educação do Campo; Curso de Licenciatura em Educação do Campo.

1. Educação física na terceira idade. . 2. Atividade física.  
3. Idosos. 4. Bem estar I. Título.

CDU: 37(043)

**MARCO ANTONIO SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo, na área de Linguagens Códigos e suas Tecnologias pela Universidade Federal de Campina Grande, *Campus Sumé* – CDSA.

**Data de aprovação 26/09/2013**

**BANCA EXAMINADORA:**



**Prof. Me. Bruno Medeiros Roldão de Araújo**  
Orientador



**Profa. Ma. Quézia Vila Flor Furtado**  
Examinador



**Prof. Dr. Valdonilson Barbosa dos Santos**  
Examinador

**SUMÉ - PB**

## DEDICATÓRIA

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem o dom da vida que Ele nos proporciona, nada neste mundo seria possível.

Dedico esse trabalho de conclusão de curso a minha mãe: Maria das Dores Souza, que me deu a vida e me ensinou a trabalhar e lutar pelos meus objetivos com dignidade e honestidade. A minha filha: Maysa Araújo Souza, que veio ao mundo neste mesmo ano trazendo luz e iluminando a minha vida.

*In Memoriam*, ao meu pai Inácio Felício de Souza, que enquanto presente me ensinou o quão é importante buscarmos nossos objetivos sem machucar os outros. Ele se foi em um adeus eterno, mas ainda estar presente no meu coração e nas minhas lembranças.

Amo vocês meus pais

Marco Antonio Souza

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus, que me deu força para superar esta longa caminhada, pelas oportunidades oferecidas e abraçadas neste período de quatro anos, por ser meu pilar acima de tudo. Obrigado meu Deus pelo que proporcionaste na minha vida.

Ao meu professor orientador Bruno Medeiros Roldão de Araújo, que em muitas às vezes abdicou do seu tempo para auxiliar nas minhas pesquisas. E que me deu força e apoio quando pensei que não ia conseguir.

A todo corpo docente do Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido – CDSA, principalmente os que fazem parte da Unidade Acadêmica de Educação do Campo – UAEDUC e em especial os que contribuíram pela minha formação acadêmica.

Agradeço aos meus colegas e amigos que adquiri ao adentrar no curso, principalmente aqueles que hoje consideram como meus “irmãos”, são eles: Joshenilda Oliveira, Maria da Guia, Jarbas Oliveira, Inácia Uenia, Adevanildo Gomes e Newton Viana. Obrigado por tudo e saibam que estão marcados no meu coração.

A minha família, que me apoiou nos momentos bons e ruins nunca me desamparando, em especial minha mãe Maria das Dores Souza que é uma guerreira e sempre me ensinou a batalhar honestamente pelos meus objetivos, meu irmão: Edgledson Souza Rodrigues Dantas que é um exemplo de honestidade e trabalhador, meu sobrinho Gilberto Rodrigues Dantas Neto que amo bastante e tenho muito orgulho, minha esposa Vanessa Cristina de Araújo Cruz que me deu bastante força nesta caminhada e a minha filha Maysa Araújo Souza que foi o melhor e maior presente de Deus. Não poderia deixar de agradecer a meu pai Inácio

Felício de Souza que tenho na minha vida como meu herói, pois me ensinou o que é ser um homem de verdade.

Não posso deixar de agradecer ao grupo “Alegria de Viver”, pois as idosas me receberam de braços abertos e me senti bastante acolhido para praticar esse estudo.

“E Jesus disse-lhes: Se tu podes crer, tudo é possível ao que crê.”

Marcos 9:23



## RESUMO

Com o aumento da longevidade, o número de pessoas idosas vem aumentando consideravelmente, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE mostram que em 2025 o Brasil será o sexto país mais velho do mundo. Chegar na terceira idade com uma excelente saúde é de suma importância para essa faixa etária aqui estudada. Para chegarmos nessa fase da vida tão temida pela população devemos passar por diversas transformações, principalmente com o nosso corpo. Diante deste cenário atual, esta pesquisa teve por objetivo: identificar de forma ampla a importância e os benefícios da atividade física para a saúde dos idosos, salientando que a Atividade física surge como parte do tratamento de doenças comuns a essa faixa etária, tendo como amostra os participantes de um grupo de socialização. Pudemos destacar as atividades físicas oferecidas pelo grupo Alegria de Viver aos seus participantes, que vivem no município de Sumé - PB. Para esse determinado estudo, foi utilizado um questionário com fins de obter informações relacionadas a diversos fatores que contribui para necessidade de uma prática de atividade física constante no cotidiano dos idosos no intuito de obter uma melhor qualidade de vida. Através de estudo bibliográfico buscamos conhecer o processo de envelhecimento e as consequências que o mesmo traz para a vida dos idosos, a importância da atividade física e os benefícios que ela traz no cotidiano desta faixa etária. Para o término concluímos o quão é importante a realização de atividades físicas na terceira idade, pois a mesma melhora de forma considerável a qualidade de vida dos idosos.

**Palavras - chave:** Atividade física. Bem-estar. Idosos.

## **ABSTRACT**

With the increasing of longevity, the number of elderly has been increasing considerably, the Brazilian Institute of Geography and Statistics– IBGE shows that in 2025, Brazil will be the sixth oldest country in the world. Reaching the third age with an excellent health is of supreme importance for those we are studying here. To reach this stage of life so feared by the population, we need to pass through many transformations, mainly with our body. Having this scenario in mind, this research had by purpose to widely identify the importance and benefits that physical activities have on the health of the elderly, noting that those activities are used as treatment for some diseases that are common to this age group, having as subjects the participants of a socializing group. We could highlight the physical activities offered by the group “Alegria de Viver” to its participants, living in the city of Sumé, state of Paraíba. To this particular study, was used a questionnaire with the objective of gathering information regarding several factors that contribute to the need of practicing daily physical activities in order to achieve a better quality of life. Through bibliographic study, I investigated the aging process and the consequences it brings to the elders’ life, the significance of physical activity and the benefits it brings to their daily lives. At last, we conclude how important it is to perform physical activities on the third age, in order to have a healthier life.

**Keywords:** Physical activity. Welfare. Elderly.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Foto 1</b>	Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física.....	50
<b>Foto 2</b>	Grupo Alegria de Viver fazendo alongamento.....	50
<b>Foto 3</b>	Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física (com bola).....	51
<b>Foto 4</b>	Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física (jogando capoeira).....	51
<b>Gráfico 01</b>	Média de idade das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB.....	31
<b>Gráfico 02</b>	Estado civil das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB.....	32
<b>Gráfico 03</b>	Ocupação atual das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB.....	34
<b>Gráfico 04</b>	Onde as idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, trabalharam no decorrer da suas vidas	35
<b>Gráfico 05</b>	Tempo que as idosas estão inseridas no grupo Alegria de Viver – Sumé-PB 2013.....	36
<b>Gráfico 06</b>	Você indicaria a pratica da atividade física para outra pessoa? Grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013.....	38

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**IBGE** - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística;

**CONEP** - Conselho Nacional de Pesquisa;

**UFCG** – Universidade Federal de Campina Grande;

**CDSA** – Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 SAÚDE NA TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>16</b>
<b>3 A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>22</b>
3.1 ENVELHECIMENTO.....	22
3.2 ESTEREÓTIPOS DA SOCIEDADE AO ENVELHECIMENTO.....	23
3.3 DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE.....	24
3.4 PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.....	25
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
4.1 TIPOLOGIA DA PESQUISA.....	28
4.2 POPULAÇÃO.....	28
4.3 AMOSTRA.....	29
4.4 INSTRUMENTOS.....	29
4.5 COLETA DE DADOS.....	30
4.6 PROCEDIMENTOS DE TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS.....	30
4.7 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	30
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>31</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>APENDICE A - Questionário de Pesquisa.....</b>	<b>44</b>
<b>APENDICE B – Termo de Consentimento Lido e Esclarecido .....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO A - Fotos.....</b>	<b>49</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O processo natural do envelhecimento chega para todos nós, isso é fato. Mas o que podemos observar é que junto com esse processo acontecem às mudanças no nosso corpo, mudanças essas que a maioria da população teme, pois estão adentrando na faixa etária da terceira idade e essa mudança afeta o estilo de vida e o comportamento das pessoas. Dessa maneira, o processo de envelhecimento não deve ser encarado como algo amedrontador e negativo, que limita o ser humano de se movimentar e realizar qualquer tipo de atividade e por isso devem se isolar do mundo e das pessoas que os cercam.

Ao adentrar nesta faixa etária devemos ter atitudes positivas, pois é uma etapa da nossa vida que naturalmente iremos passar, por isso devemos aprender a viver e desfrutar cada momento que nos concedem enquanto seres humanos. A terceira idade não quer dizer que seja o fim da nossa vida, a terceira idade é a etapa que devemos aproveitar e desfrutar para termos uma velhice saudável.

No entanto, para que ocorra e aconteça uma velhice saudável, devemos nos preparar durante os anos que se passam e nos levam cada vez mais ao envelhecimento, atitudes e posturas quanto à manutenção do nosso corpo devem ser modificadas, desde alimentação a prática de exercícios físicos com frequência e que atenda as necessidades de cada sujeito, com isso o processo de envelhecimento será retardado.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE através dos seus dados mostram que em 2025 o Brasil será o sexto país com maior número de idosos no mundo. Em 2010 através das suas pesquisas o IBGE obteve dado que ressalta que o número de idosos no Brasil vem aumentando consideravelmente e a expectativa de vida dos brasileiros aumentou para 73,4 anos de idade. Ao longo de três décadas a expectativa de vida dos brasileiros aumentou 10 anos e 11 meses.

Diante desse fato podemos constatar que a população dos idosos conseqüentemente irá aumentar, com isso teremos mais pessoas contemplando a velhice. Por isso é indispensável o desenvolvimentos de programas que contemplem idosos no sentido de melhorar a saúde dos mesmos e atenda suas necessidades, já que é natural para essa faixa etária. Mas salientando que esses programas têm que ser de acordo com cada necessidade dos indivíduos, desde suas limitações físicas, cognitivas, advindas de doenças ou apenas preventiva, para que os mesmos

tenham uma velhice bem sucedida e prazerosa através da prática da atividade física.

A prática da atividade física para os que estão chegando à terceira idade é de suma importância no intuito de termos um envelhecimento bem – sucedida e sem preocupação. Diariamente presenciamos pessoas que sofrem de doenças causadas principalmente pelo sedentarismo já que a maioria da população vive com este mal que ataca crianças, adultos e idosos.

Preocupando-se com a saúde dos idosos, o presente Trabalho de Conclusão de Curso – TCC tem como objetivo verificar a importância da educação física para o grupo de idosos da terceira idade que fazem essa pratica na praça central de Sumé – PB bem como mostrar os benefícios que a mesma traz para essa faixa etária tão excluída da nossa sociedade.

Neste caso é de grande valia o desenvolvimento desta pesquisa nesta área aqui referida, pois apesar de haver uma crescente preocupação por parte da sociedade, a prática da atividade física ainda estar sem um esclarecimento profundo sobre a importância da atividade física na terceira idade. Como o Brasil estar com uma população de idosos cada vez mais aumentando é necessário que os mesmos vivam com qualidade de vida e a prática regular de atividades físicas pode ocasionar uma vida com mais saúde para aqueles que contemplam a terceira idade.

Nesta faixa etária a importância da atividade física não se trata de questões estéticas, como é o caso dos jovens nos dias atuais, para os idosos é questão fundamental é a saúde e em muitos casos (reduz os riscos de morte cardiovascular, diabetes, pressão arterial alta, ajuda os idosos ficarem mais fortes e terem mais capacidade de se movimentar e não cair, entre outros), ou seja, a questão da educação física para os idosos é de sobrevivência. Por tanto, no idoso a busca pelas atividades físicas se dar através dos numerosos benefícios que esta prática possibilita e conseqüentemente o que a educação física pode proporcionar a respeito da qualidade de vida. Mas também é necessário os idosos saberem e ter em mente a necessidade da pratica de atividades físicas com consciência e saber o porquê estão praticando, pois essa pratica de forma inadequada pode ocasionar danos irreversíveis para a saúde dos idosos.

A prática da atividade física é de suma importância no nosso cotidiano, principalmente para os idosos que já estão sedentários. Diariamente passam propagandas sobre as conseqüências ocasionadas com pessoas sedentárias.

Consequências essas que pode ocasionar: diabetes, obesidade, aumento do colesterol, hipertensão arterial, entre outras. Já que o sedentarismo nada mais é do que a falta ou diminuição de atividades físicas.

Mesmo com esses riscos a saúde, no Brasil poucas pessoas procura realizar atividades físicas com frequência, e não se trata apenas de idosos como esse estudo aborda, mas de toda população, principalmente as crianças que abandonam seus brinquedos como, por exemplo: bola e bicicleta que são brincadeira que o corpo estar em constante movimento, para se dedicarem aos jogos eletrônicos e a internet. A falta de atividade física, não significa que não praticamos esporte, mas existe varias necessidades que fazemos diariamente que pode ajudar a nos livrarmos desse mal bastante comentado neste século, como por exemplo: limpar a casa, ir caminhando para o trabalho, ao invés de elevador pegar a escada, essas atividades já contam como atividades físicas que praticamos diariamente sem percebermos, perdemos bastantes calorias, estamos melhorando as nossas aptidões físicas e diminuindo as nossas limitações.

Portanto, devemos buscar conhecer os efeitos da falta de exercícios físicos, assim como os benefícios adquiridos com a prática das atividades físicas que não devem ficar apenas na teoria, mas ser analisada e verificada na prática. Principalmente no contexto dos idosos, que tem a oportunidade de participar de grupos coma atividades voltadas para sua faixa- etária.

Análises feitas mostram e comprovam que as atividades físicas promovidas pelos grupos voltados para os idosos estão cada vez sendo mais procurados, por serem verificados os ganhos para a qualidade de vida e satisfação que esta prática vem despertando. Quebrando os estereótipos de conceitos preconceituosos gerados em torno do processo de envelhecimento de inutilidade, incapacidade, limitações que são auto-impostos pela sociedade, que não definem como idosos realmente pensam e encaram o envelhecimento, já que estes ao realizarem práticas físicas têm o aumento elevado da alta- estima pelo prazer que estas proporcionam como também se eleva a agilidade e a qualidade de vida.

A questão da longevidade vem ganhando mais força, apontando um papel fundamental para a sociedade salientar as expectativas de vida que são gerados em torno das atividades físicas na terceira idade. E é com este objetivo que a presente pesquisa e trabalho de conclusão de curso visa abordar, acrescentando os



benefícios que esta prática produz e as mudanças que ocorreram e ocorre na vida dos idosos do grupo “Alegria de Viver” do Município de Sumé- Paraíba.

## 2 SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

De acordo com 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” (FERREIRA, 2003). Outra preocupação decorrente do crescimento da população dos idosos refere-se na manutenção da capacidade funcional dos indivíduos, pois o aumento da expectativa de vida, trás também o aumento de doenças crônicas que se encontra nessa faixa etária. Isto nos obriga a ter uma atenção especial, para que medidas sejam tomadas sem dar transtorno a esses indivíduos.

Com isso é de suma importância o conhecimento da definição e classificação dos idosos, pois muitas vezes a idade cronológica não corresponde à idade fisiológica, bem como as modificações que ocorre naturalmente com o avançar da idade e que explica algumas dificuldades apresentadas pelos idosos no ato do exercício físico. Dificuldades essas que estão geradas devido a falta de estrutura física para que os idosos exerçam essa pratica de forma segura, também existe uma falta por parte dos gestores de ações diferenciadas a fim de que o sistema ganhe efetivamente e o idoso possa usufruir integralmente aos anos proporcionados pelos avanços naturalmente da vida.

No ano de 1994 foi sancionada a Lei de nº 8.842, que dispõe sobre A Política Nacional do Idoso, e contempla a criação de programas de lazer, esporte e atividade física, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida dos idosos e incentivando os mesmos a participarem do âmbito social. Já que muitos desses idosos quando chegam nesta faixa etária são considerados: inúteis, não-produtivo economicamente, peso social, indivíduo que necessita de cuidados essenciais ligados mais a saúde, alimentação e segurança, por esses motivos a grande maioria são abandonadas, principalmente pelos familiares, tendo como consequência adquirirem doenças com facilidade.

Outro fato que pode ocasionar bastante doença nesta faixa etária é o sedentarismo, doença essa que é provocada pela falta da prática do exercício físico. E nós brasileiro estamos nos submetendo cada vez mais a falta desses exercícios. Uma iniciativa para combater o sedentarismo na terceira idade são os grupos de idosos que se reúne para praticarem atividades físicas, como é o caso do grupo “Alegria de Viver”, esse programa estar relacionado com as modificações que ocorrem naturalmente no decorrer do processo de envelhecimento, reforçando essa idéia Casagrande diz que os exercícios:

Proporciona benefícios em relação às capacidades motoras que apóia a realização das atividades do cotidiano e favorece a capacidade do trabalho e do lazer bem como altera a taxa de declínio do estado funcional, visando a melhoria da qualidade de vida do idoso. (CASAGRANDE, 2006, p. 50).

O grupo reúne-se três vezes por semana para praticar essas atividades, com esse estilo de vida ativo traz efeitos benéficos e a pratica da atividade física bem orientada traz vários fatores que melhoram a vida dos idosos, benefícios esses que pode ocasionar: melhorar o equilíbrio, melhorar o andar, aumenta o nível de atividades físicas espontânea, melhora a auto-eficácia, controla a diabetes, artrites, doenças cardíacas, melhorar a ingestão de alimentos, diminui a depressão, melhora os reflexos, fortalece os músculos das pernas e costas, melhora a mobilidade, diminui lesões musculares, aumenta o fluxo sanguíneos para os músculos, manutenção de peso corporal, incrementa a flexibilidade, entre outros benefícios que a atividade física pode nos proporcionar.

Dentre essa gama de melhoras que atividade física proporciona pude através do questionário que apliquei junto ao grupo “Alegria de Viver” relacionar algumas questões que identifica as melhoras que as idosas que do grupo poderão destacar, dentre elas estão: alegria, prazer, comunicação, saúde, ajudou a melhorar os braços e as pernas, mente limpa e corpo mais resistente, vontade de viver, amor a vida, auto-estima, sentir-se mais saudável, melhorou o coração, pois fez o mesmo diminuir de tamanho, disposição para exercer atividades diárias, vitalidade, controlar a pressão arterial, melhorou a circulação e trouxe disposição física.

Com essas melhoras que os idosos adquiriram o seu processo de envelhecimento naturalmente é retardado, fazendo por onde os mesmos permaneçam nesta vida por mais tempo. Mas nunca deixando de salientar que os idosos antes de praticarem qual quer tipo de exercício ele seja submetido a uma

avaliação médica, para que seja feito um programa de acordo com a avaliação médica do idoso. Preocupando-se com os idosos Ferreira diz que:

Os benefícios que os idosos que pratica atividades físicas são muitos, vão do campo físico até o social, porém os orientadores devem preparar atividades compatíveis com a idade do executante e estarem atentos as alterações que podem ocorrer durante a prática, tais como: alterações na pele, frequência cardíaca, pressão arterial etc., respeitando sempre os limites individuais. (FERREIRA, 2003, p. 11).

Tendo em vista que a atividade física foi entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gastos genéticos maiores do que o uso do repouso, por isso que o corpo em atividade física, precisa de um processo de manutenção, principalmente quando esse corpo já ultrapassa a faixa etária dos 60 anos. É de fundamental importância essa manutenção para que os mesmos permaneçam com suas funções vitais em um bom funcionamento. “Nas sociedades estruturalmente mais simples, o homem, para sua sobrevivência, depende diretamente da acuidade dos seus sentidos, da agilidade dos seus movimentos e da rapidez de suas reações corporais (GONÇALVES, 2008. p 15)”. Comparação interessante, pois nas sociedades estruturalmente mais simples o homem cuida bem do seu corpo para sobreviver, em quanto os idosos cuida para prorrogar suas vidas. A prática de atividade física com regularidade proporciona uma vida saudável, mas como já citamos essa prática tem que ser sob prescrição médica e com um auxílio de um professor de educação física. Segundo Ferreira:

É aconselhável que toda pessoa idosa que tenha a intenção de exercitar-se se submeta a uma exaustiva rotina de avaliações, incluindo um teste de esforço, isto por que o risco de uma emergência cardíaca estar substancialmente incrementando quando uma pessoa está se exercitando, porém essas avaliações não significam que os riscos de uma morte súbita durante os exercícios deixaram de existir. (FERREIRA, 2003. p. 14).

Por isso que é de fundamental importância os idosos antes de começar a exercerem a prática do exercício físico procurem o auxílio de um médico. Já que essa prática correta ocasiona um pequeno cansaço no dia seguinte e nada mais do que isso, não esquecendo que a atividade física é adaptada de acordo a faixa etária dos idosos. Proporcionando um envelhecimento saudável e de forma adequada. Por esses fatores que o profissional da saúde, no caso o médico ou um professor de Educação Física, que ambos estão hábitos para indicarem a prática da atividade

física com segurança. Com essa prática os idosos mostram mais resistência (saúde) do que pessoas que vivem em uma vida considerada sedentária, também mostram maiores resistência a adquirirem doenças. Concordando com essa linha de pensamento Geis diz que:

Há diversos aspectos que incidem em uma melhora da qualidade de vida por meio de uma prática esportiva ou de atividades físicas contínuas. Embora, em nível fisiológico e biológico, esteja comprovado que há uma melhora dos órgãos internos e das capacidades físicas, a prática esportiva influencia também em diversos aspectos como ocupação de tempo livre, criação de algumas obrigações ao ser realizadas ao longo do dia, integração em um grupo social e etc. essas são as razões que movem e motivam as pessoas a realizarem as atividades físicas. (GEIS, 2013, p. 54).

O autor nos saliente que, as atividades físicas não só melhora o corpo internamente e externamente como também insere os idosos no meio social. Meio esse que ao se inserirem nessa faixa etária (terceira idade) são excluídos de forma grotesca, e essa prática os incluem automaticamente fazendo por onde os mesmos reacendam essa chama da vida. Ao estarem inseridos em um grupo como é o caso do grupo aqui estudado “Alegria de viver” os idosos aumentam favoravelmente o metabolismo lipídico e dos carboidratos, induz o aumento dos níveis de lipoproteínas de alta densidade (Colesterol), tem efeito benéfico sobre a distribuição do tecido adiposo, melhora a sensibilidade insulínica, sendo importante na redução do risco cardiovascular. Com essas melhoras o processo de envelhecimento retarda consideravelmente.

A velhice é um dos processos que mais preocupa a população atual, por isso devemos nos preparar de forma adequada para vivê-la da melhor maneira possível. Naturalmente nós seres humanos como os demais seres vivos passamos pelo processo de: nascer, crescer, amadurecer e envelhecer, o que devemos fazer é aceitar esse processo de vida e adaptar-se fisicamente e psicologicamente a cada um deles já que estamos sujeitos enquanto humanos. (CAGIGAL, 1981, p. 194) preocupado com esse processo de envelhecimento diz que: “O idoso deve ter atitude positiva na vida, e a primeira dessa atitude básica é aprender a ser ele mesmo, a conhecer-se da forma como é, com suas dimensões reais, espaciais, temporais, corporais, espirituais”. Ao adentrar em um grupo que faz constantemente a prática do exercício ou atividade física o idoso adquirem meios para combater esse processo de envelhecimento, meios esses que os ajudam a terem um

envelhecimento de forma saudável. “Já que uma velhice satisfatória resulta da qualidade de interação entre pessoas em mudanças, vivendo numa sociedade em mudança”. (NERI, 1993. p 09). Já Kauffman (2001. p.116). “Ressalta que 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”. Por isso é de fundamental importância esses processos de interação que os idosos encontram nesses grupos que praticam atividades físicas, como é o caso do grupo “Alegria de Viver”. Já que os mesmos interagem entre si, confiam um no outro e principalmente dialogam a todo instante, sabemos que os idosos necessitam de um carinho especial e muitos deles encontram com os demais que fazem essa prática de atividade física.

Sabemos o quanto é importante a atividade física para qual quer faixa etária, mas destacamos principalmente a faixa etária acima dos 60 anos, como é conhecida terceira idade. Faixa etária essa que se não for trabalhada corretamente, poderá ocasionar uma série de doenças para esses que nela estão inseridas. Por isso que a atividade física na terceira idade tem como principal objetivo buscar o retardamento inevitável do processo de envelhecimento, isso se dar através de práticas das atividades físicas deixando para trás uma vida ociosa, vida essa que acarreta de várias doenças que acompanha a terceira idade. Preocupado com os idosos (CASAGRANDE, 2006, p.10) reforça que: “Uma das formas 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”. Tendo em vista que o ideal para os idosos é a prática e a permanência em um dos grupos que praticam atividades físicas junto com a recreação, já que ambas estão acopladas e tem como principal papel a prevenção de doenças causadas pela falta de atividade física.

O tema aqui abordado é de fundamental importância para profissionais na área de educação física ou para graduandos que tem essa mesma linha de pensamento e pretende exercer essa profissão na área aqui citada. Já que o mesmo através de conhecimento teóricos e práticos nos proporciona a possibilidade de programar atividades físicas e recreações para essas pessoas que estão inseridas na terceira idade. Como também proporciona ampliar os conhecimentos dos mesmos sobre os benefícios que essa prática traz para seu dia a dia, como também combate doenças causada pelo sedentarismo e combate o envelhecimento precoce.

Esse estudo tem como principal objetivo abordar a importância da educação física na terceira idade, mostrando através de estudos as mudanças que ocorrem no corpo dos seres humanos quando estão inseridos na terceira idade, como também os benefícios que essa prática de atividade física pode ocasionar para essa mesma faixa etária. Na mesma linha de pensamento sobre a terceira idade CASAGRANDE destaca que:

Para obter a melhora na qualidade de vida da terceira idade através de atividades físicas, é necessário adaptá-las aos idosos visando atingir seus anseios, necessidades e suas condições físicas. O corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria. (CASAGRANDE, 2006, p. 12).

Sabemos a importância dessas atividades, mas devemos adaptá-las para essa faixa etária, pois na grande maioria já estão em um ciclo de vida muito ocioso, por isso a educação física tem como objetivo quebrar esse ciclo, melhorando suas condições de vida e diminuindo o risco de adquirirem doenças com frequência, também proporciona a melhora na sociedade, desenvolvendo a resistência e a força muscular, com esses benefícios os idosos ganham disposição para aproveitar de forma saudável a vida e principalmente tornar sua vida mais alegre.

Por isso a Educação Física é de suma importância para termos uma vida saudável, principalmente quando se trata de pessoas que já contemplam a terceira idade, diante desse fato, esse estudo tem, por tanto, como foco principal, mostrar o quanto a prática de exercício físico é fundamental para pessoas com idade acima dos 60 anos. Tendo como campo de estudo o grupo “Alegria de Viver” que é composto por senhores (as) que se enquadram nesta faixa etária, e que praticam exercícios físicos na Praça José Américo localizado no centro do município de Sumé – PB. Com esse estudo pretendo investigar a mudança que ocorreu na vida desses senhores (as) a partir da inclusão do hábito da prática do exercício físico.

### 3 A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA TERCEIRA IDADE.

#### 3.1 ENVELHECIMENTO

As manifestações do envelhecimento vão surgindo gradualmente na vida de cada indivíduo. Mostrando que o corpo não é mais o mesmo. A imagem refletida no espelho já não mostra ser mais a que foi a alguns anos, havendo diminuição da massa muscular, flexibilidade da agilidade, equilíbrio e massa óssea. “[...] o envelhecimento é um fenômeno intrínseco comum a todos os indivíduos” (GEIS, 2003, p. 23). Mas envelhecer faz parte do processo fisiológico de todo ser humano, esse processo não ocorre com todos os indivíduos com a mesma frequência nem na mesma idade. Diminuição, perdas, declínios como é muito definido o processo de envelhecer varia de um individuo para outro, embora este possa ser o caso de algumas características humanas, ele não é representativo do processo total do envelhecimento (GALLAHUE, 2005, p. 433).

O processo de envelhecimento não pode como também não deve ser generalizado, de que ao chegar aos 60 ou 65 anos, todos os indivíduos terão as mesmas doenças e declínios. Cada pessoa tem um estilo de vida, que tanto pode evitar, como retardar o processo de envelhecimento. Existem vários fatores que proporciona a tardia do envelhecimento e a pratica da atividade física é um desses fatores que consideramos de suma importância para retardar o processo do envelhecimento. Outro fator de grande importância para o retardamento desse processo é a alimentação de forma consciente, já que o idoso como os demais necessitam ingerir;

- Vitaminas: que tem funções reguladoras do corpo humano, como a formação e a estrutura dos ossos e do sangue, bem como para produzir energia para o corpo;
- Proteínas: ao ingerirem proteínas o corpo do idoso produzirá aminoácidos essenciais para manter e fortificar o tecido do corpo;
- Gordura: ela fornece energia para o corpo do idoso, também produzem vitaminas. Exemplos de gorduras que não só os idosos, mas todos necessitam ingerir são; a nata, o leite, o queijo, manteiga, as carnes e em especial o porco, entre outras;



- Fibras: parte do alimento que o corpo não digere, fazendo com que um volume seja criado no intestino, possibilitando a evacuação dos alimentos digeridos, esse processo faz com que não fique com prisão de ventre.

Segundo o Ministério da Saúde:

Para evitar doenças e ter uma boa qualidade de vida é preciso ter uma alimentação adequada, com a presença de frutas, verduras, leite e vitaminas, já que o idoso tem naturalmente falta de vitamina B. “O exercício físico para aumento da força e da massa muscular está diretamente relacionado à saúde do idoso”, afirma. A partir dos 40 anos, a chance de ter um melhor envelhecimento está ligado a hábitos saudáveis. (BRASIL, 2012.).

A presença de alimentos saudáveis nas refeições é indiscutível para termos uma velhice com tranquilidade e como foi citado o exercício físico é de suma importância para conciliar uma saúde adequada para qualquer ser humano, mas principalmente os que contemplam a terceira idade. Podemos citar que as relações pessoais que os idosos conseguiram manter no decorrer da sua vida, situação financeira estável, entre outros garantem um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida para esses que contemplam essa faixa etária tão “temida”.

### 3.2 ESTEREÓTIPOS DA SOCIEDADE AO ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento é caracterizado pela diminuição do movimento motor, mudanças corporais e ocorrência de doenças quando o corpo se encontra em estado frágil. A sociedade cria valores em torno da velhice que dar margens a não valorização do idoso. A velhice é vista como a pior fase da vida humana, já que é representada como o momento de perdas da agilidade, memorização, atenção, entre outros, acrescentando as doenças e dependência para a realização de qualquer tipo de atividade. Outras questões facilitam o processo do envelhecimento, que é o caso das: alterações em cada órgão, questões sociais, dificuldades de higienização e alimentação não adequada, esses processos agilizam o envelhecimento e cria ao idoso a sensação de incapacidade e de não utilidade para a vida em sociedade.

A percepção de que todas as pessoas idosas têm deficiências físicas e cognitivas e devem ser tratadas como crianças é um exemplo de noção preconceituosa do envelhecimento (GALLAHUE, 2005, p.482). Sobrepondo a

definição do envelhecimento como o momento de percas e não de ganhos, que por via acaba comprometendo a saúde, ocasionando abaixo-estima e depressões.

Segundo o (Dicionário Aurélio 1999), a palavra perder que advém do *latim perdere* significa: Ficar privado de, deixar de ter (algo que se possuía), deixar (alguma coisa); Ficar privado, para sempre ou por muito tempo, da companhia, presença ou amizade; Deixar de presenciar, de ver ou de ouvir e; Deixar de reter na memória, esquecer, olvidar.

Termologias, como perdas no processo de envelhecimento dar margens a criação de estereótipos negativos sobre os idosos. Sendo dito que as perdas na velhice é a privação de realizar qualquer tipo de atividade, incapacidade para raciocinar, aprender e até mesmo estar incluso dentro da sociedade. O que tornar-se um equívoco pensar e acreditar nisso, que o processo de envelhecimento seja o momento de percas, decadência e inutilidade. Ao contrário de tudo isso, o processo de envelhecimento é uma faze de aprendizagens, adaptações e desenvolvimento do corpo que estará funcionando, mesmo que de forma mais lenta.

### 3.3 DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE

Diversos fatores podem contribuir ou ocasionar doenças, seja na faze de criança, adulto ou idoso. Todos estão submetidos a doenças: infecciosas, parasitárias, genéticas, entre outras que atingi o corpo e a mente. Mas, os idosos apresentam uma característica aparte, que é imunidade baixa, alto risco de infecção e sistemas do corpo atuando de forma mais lenta, havendo mais chances as doenças. São diagnosticadas diversas doenças na terceira idade e entre elas estão: as doenças cardiovasculares, respiratórias, crônicas, depressões, câncer e suas causas decorrem do sedentarismo, alimentação inadequada, o uso de álcool, fumo e falta de alto- estima.

Todavia, as doenças e alterações do corpo podem ser minimizadas, antes ou até mesmo no processo de envelhecimento. Por isso, quando fazemos uma analogia do corpo como uma máquina, vemos que com o passar dos anos para as máquinas manter em ótimo desempenho, devem-se ter cuidados e realizar manutenções. Com o corpo não é diferente, cuidados devem ser tomados, desde a alimentação ao uso de bebidas alcoólicas, estresse, tabaco até a sua manutenção

através dos exercícios físicos. Pois seguindo dessa forma, doenças serão evitadas e os declínios que podiam ser enormes, acabam sendo menores que o esperado.

Portanto analisar sobre o âmbito das atividades físicas e o quanto estas são importantes na terceira idade, são incomparáveis e numerosos os ganhos que os idosos podem usufruir. A pessoa idosa irá ganhar: qualidade de vida, auto-estima, autonomia, motivação, anos a mais de vida, capacidade e resistência do corpo.

### 3.4 PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

A prática da atividade física na terceira idade cada vez mais ficando presente no dia a dia dos idosos. Isso porque a educação física, esta contribuindo com a saúde, proporcionando melhoras na: auto-estima, nos aspectos corporais e psicossociais de cada individuo. Essa pratica tem como principal objetivo acabar com o sedentarismo, já que ele é forte causador de doenças na terceira idade e pode, em conseqüência, ser prevenida ou tratada com estratégias que envolvem a pratica das atividades físicas nas suas diferentes modalidades.

Por meio das atividades físicas, elos entre os idosos são estabelecidos entre a saúde e a sociedade. Isso por que os idosos vivem em uma sociedade altamente preconceituosa, como já foram citados neste estudo, os idosos perdem seu espaço na sociedade e são considerados como um peso social. Mas através das atividades físicas os mesmos adquirem elo com os demais que praticam essa mesma atividade, possibilitando um recomeço na sociedade, levantando sua auto-estima, tendo uma melhora considerável na sua saúde, entre outros benefícios que os idosos adquirem ao praticar atividade física. Salientando que a pratica da atividade física tem que ser com um acompanhamento de um profissional especializado na área. “O objetivo básico do aprendiz pode ser diverti-se, porém o objetivo básico dos professores deve ser ensinar os indivíduos a se movimentar e aprenderem pelo movimento” (GALLAHUE, 2005 p. 507). Os idosos se divertem muito praticando as atividades físicas, cabe a nós como professores de educação física fazer por onde eles aprendam bastante com a prática da atividade física.

O ser humano deve estar em constante relação, pois vive em uma sociedade, e deve sentir-se vinculado a ela, sejam quais forem às vias e os meios necessários (GEIS, 2003, p. 31). Por meio das atividades físicas os idosos identificam-se como

parte de um grupo, incluso dentro da sociedade e não separado dela. Tendo todos os benefícios proporcionados por esta prática, assim como o fortalecimento de relações, um processo de novas amizades, de integração, de relacionamento, compartilhando situações e vivências. Entre os vários benefícios que a prática da atividade física traz para a terceira idade, o vínculo em uma sociedade que os mesmos tinham perdido é o fundamental para eles irem a cada novo encontro.

As limitações, dificuldades são variantes entre um idoso e outro. Cada um tem um organismo com aspectos e desenvolvimento diferentes, buscando na educação física a atividade mais adequada para cada um deles. Conscientes dos benefícios e importância das atividades físicas, alguns idosos irão buscar através dela prevenções e adaptações para cada uma de suas necessidades, outros irão buscar pela reabilitação dos movimentos, enquanto uns vão seguir pela linha da manutenção: reparar as perca e aumentar os níveis da agilidade, dos movimentos e da flexibilidade. Acrescentado àqueles que vão procurar práticas de atividades recreativas que estimulem, motivem, possibilite autonomia e alto estima.

Observando as diferentes formas de realizar as atividades físicas, pode-se destacar que os idosos não verem apenas na técnica da ginástica o ato de exercitar o corpo e de ter os benefícios como forma utilitária, mas diagnosticam e visualizam que desde o momento que estão a realizar alongamentos, caminham até o espaço de encontro com as pessoas do grupo que faz parte e ali: jogam, correm, dançam e brincam estão a realizar atividades físicas, que tanto beneficiará o corpo, como a mente.

A prática das atividades físicas desperta nos idosos o sentimento de capacidade e de utilidade. As atividades recreativas que envolvem a ludicidade é uma das ferramentas para o idoso interagir, divertir e ter estimulantes para: visão, audição, agilidade nos movimentos e do raciocínio.

Vanja (2003) atribui algumas contribuições e diz que:

As atividades recreativas, além de proporcionarem bem - estar físico podem, contribuir para que o idoso se socialize, ou seja, que por meio das diversas brincadeiras possa relacionar com outras pessoas, conversar mais, desinibir-se, rir à vontade, recuperando a auto estima, tendo assim uma velhice menos deprimente. (VANJA, 2003, p. 57).

O grupo aqui estudado além de praticarem diversos exercícios físicos para beneficiarem sua saúde, eles se socializam e brincam uns com os outros, já que em

todo momento do encontro estes que fazem parte desse grupo estão sorrindo, pois os mesmos através desse relacionamento que adquirem no grupo Alegria de Viver recuperam sua auto-estima e melhora de forma considerável sua saúde. “Incorporar a diversão como instrumento de motivação é um objetivo importante de qual quer bom programa educacional e é crucialmente importante para adesão longo prazo”. (GALLAHUE, 2005, p. 507). A diversão é de suma importância para motivar esses idosos que fazem parte de um programa como o grupo Alegria de Viver, pois a maioria já vive com vários problemas de saúde e familiares, com isso os mesmos tem o grupo como uma forma de adquirir saúde se divertindo.

O grupo Alegria de Viver pratica varias atividades físicas, dentre elas estão: a dança, jogar capoeira, caminhada, correr, jogar bola, e etc. essas práticas da atividade físicas tem como objetivo, integrar o idoso a um grupo social, preenche o tempo livre, diverte-se e o mais importante é sentir-se bem. Não deixando de orientar que é de suma importância ao praticarem algum tipo de atividade física ter sempre uma pessoa especializada na área, para que os mesmos determinem atividades de acordo com a necessidade de cada membro do grupo.

Fortalecendo na linha de pensamento a respeito da importância da prática da atividade física Geis diz:

O corpo é como uma maquina; uma maquina que, se não é utilizada nem lubrificada, com o passar do tempo, vai – se danificando, enferrujando, ficando cada vez mais difícil fazer com que ele se mova e funcione. Já que acaba se deteriorando. (GEIS, 2003 p. 49).

O corpo necessita estar em constante movimento e nosso organismo precisa estar lubrificado e isso acontece ao praticarmos atividades físicas e nos alimentar de forma adequada. Com uma atividade física adequada, o corpo ganha capacidades de movimentos que atendam suas necessidades, beneficiando os órgãos internos, os músculos e articulações ganham resistências fazendo com que a fadiga demore mais tempo para ocorrer e adquira uma vida saudável.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 TIPOLOGIA DA PESQUISA

Toda pesquisa, utiliza-se de métodos, técnicas e procedimentos para se alcançar o fim pretendido pelo pesquisador desde o início da sua caminhada, com a formulação de um problema, até o êxito almejado com as respostas ao problema da pesquisa e análise com as considerações finais do pesquisador.

Esta pesquisa quali-quantitativa foi classificada como exploratória e descritiva de campo, para amostra o estudo teve foi nos procedimentos secundários como o uso da internet, pesquisa de campo que tive como instrumento a aplicação de questionários, e tive como referencias bibliográficas leituras de livros e textos de autores com formação na área abordada. Esta pesquisa partiu da preocupação que no Brasil existe uma enorme carência sobre estudo direcionado a importância da educação física para esta faixa etária que contempla a terceira idade. Diante desta situação acredito que profissionais nesta área como é o caso do professor de Educação Física se dediquem a fazer pesquisas voltadas para os idosos no intuito que os mesmos possam e tenham uma melhor qualidade de vida.

### 4.2 POPULAÇÃO

O universo escolhido para a pratica dessa pesquisa foi os idosos que fazem parte de um grupo denominado “Alegria de Viver”, esse grupo tem como coordenadora e instrutora Elza Macedo de Farias (Elzinha), e teve como origem outros grupos de grandes cidades, a participação dos idosos é aberta, ou seja, basta ter vontade de praticar exercício físico que o grupo aceita. O trabalho é de maneira espontânea, mas com precauções para não praticarem exercício de forma inadequada, também devemos salientar que não há distinção de sexo para adentrar no grupo e nem de idade, mas o grupo estar composto por uma faixa etária que varia entre 55 a 80 anos de idade, a pratica do exercício físicos nesta faixa etária têm que ser de acordo com as características de cada indivíduo, pois o exercícios feitos de forma incorreta ou inadequada pode ocasionar danos prejudiciais à saúde. O grupo “Alegria de Viver” proporciona aos seus freqüentadores atividades físicas

que são realizadas na praça municipal, pois o município não oferece uma estrutura física para a realização das atividades para os idosos. Mas mesmo com poucos recursos o grupo oferece atividades como alongamento, capoeira, dança, caminhada, entre outros exercícios proporcionados pelo grupo.

#### 4.3 AMOSTRA

O grupo Alegria de viver não tem uma quantidade exata que o compõe, já que é aberto para o público e segundo Elza Macedo de Farias (Coordenadora) tem dias que vão 40 idosos, e tem dia que vão 10 idosos. No meu estudo foi realizada uma amostra de 13 questionários respondidos pelos idosos que compõe o grupo, onde cada um dos idosos respondeu 09 questões (abertas e fechadas), questões essa que estavam previamente elaboradas em forma de questionário. Os idosos que contemplaram esta pesquisa foram escolhidos por participarem do grupo “Alegria de Viver”, as mesmas possuem autonomia quanto à realização da atividade física e demonstraram satisfação ao participarem desta pesquisa. As idosas residem no município de Sumé - PB e se mostram satisfeitas por participarem deste grupo e principalmente por praticarem atividades físicas freqüentemente.

#### 4.4 INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado nesta pesquisa de campo foi um questionário aplicado para 13 idosos (as) que fazem parte do grupo “Alegria de Viver”, com questões abertas e fechadas que me proporcionou um suporte para me basear sobre o perfil desses idosos que compõe o grupo que esta sendo estudado. Os entrevistados responderam as perguntas marcando as respostas propostas e expressando a importância da atividade física na terceira idade através das questões abertas. Com esse material junto com o material bibliográfico tive um suporte para a confecção e conclusão do meu trabalho de conclusão de curso.

#### 4.5 COLETA DE DADOS

A coleta dos dados foi ministrada por fase: na primeira fase entrei em contato com o/a responsável pelo grupo “Alegria de Viver” e prestei esclarecimento sobre os objetivos propostos pelo meu estudo e a importância do mesmo. Em seguida esclareci aos participantes da minha pesquisa qual era o intuito do meu projeto, já que os mesmos estão inseridos no grupo aqui estudado. Particpei junto com as idosas praticando as atividades físicas no período de dois meses sempre nas terças, e quintas – feiras, no horário das 07h00min às 08h00min, com isso adquirir a confiança dos participantes do grupo e senti o quão é importante a prática de atividade física, principalmente para a terceira idade.

#### 4.6 PROCEDIMENTOS DE TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Através de um programa da Microsoft busquei criar um banco de dados com as amostras que obtive através do questionário aplicado ao grupo da terceira idade “Alegria de Viver”. Diante da ética que temos que ter ao praticar um estudo de campo e com referencial bibliográfico, levei em consideração o sigilo sobre os nomes dos idosos que responderam o questionário e a organização dos resultados obtidos neste estudo.

#### 4.7 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Os idosos que participaram dessa pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e bastante esclarecido, no intuito de não causar algum tipo de constrangimento para ambas as partes, termo esse, baseado nas diretrizes éticas da pesquisa com seres humanos, esse documento respeita as quatro referências básicas da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, onde o mesmo foi recomendado pelo Conselho Nacional de Pesquisa (CONEP), e estar imposto na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2003).



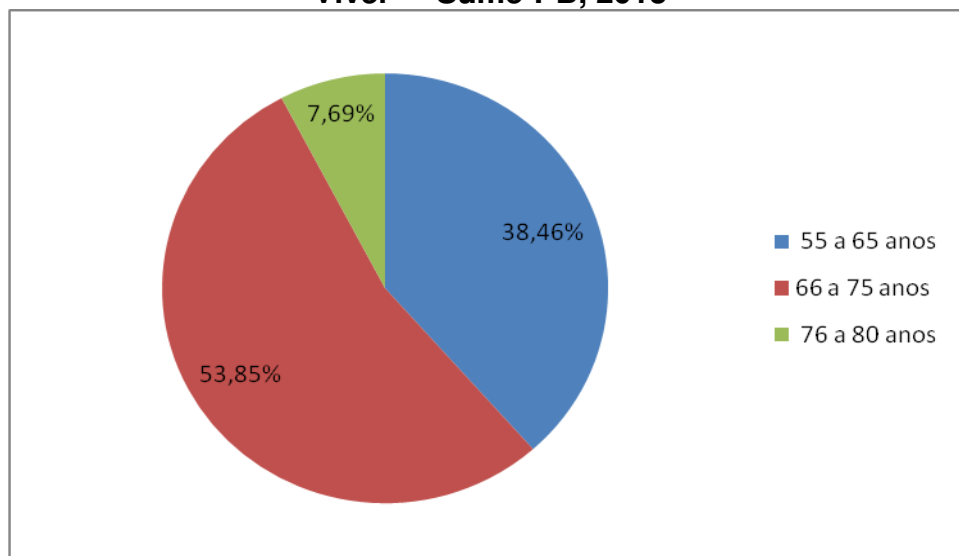
## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos vêm cada vez avançando em torno da educação física para a terceira idade, ressaltando principalmente a sua importância. Mas para ser diagnosticados dados como estes e verificados os resultados, vale salientar a necessidade de conhecer as mudanças na saúde dos idosos através das práticas de exercícios físicos diários. Nesse âmbito será apresentando a seguir os resultados e discussões a cerca de questionários aplicado ao grupo “Alegria de Viver” com estudos realizados e reflexões a partir do tema.

Foram aplicadas 09 questões. Sendo 05 destas para fazer o levantamento sobre a idade dos idosos, estado civil, ocupações diárias, a exemplo de trabalho e onde ocorrem ou ocorreram a sua realização, assim como também o tempo que está inserido no grupo e 04 para verificar as atividades físicas realizadas e se as atividades físicas do ponto de vista dos idosos são importantes.

A cada questão levantada, esquematizada através dos gráficos e discutida tem como intuito de identificar o perfil dos participantes, associados com a maneira de como enxergam a educação física em suas vidas.

**Gráfico 01 – Média de idade das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013**



**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013

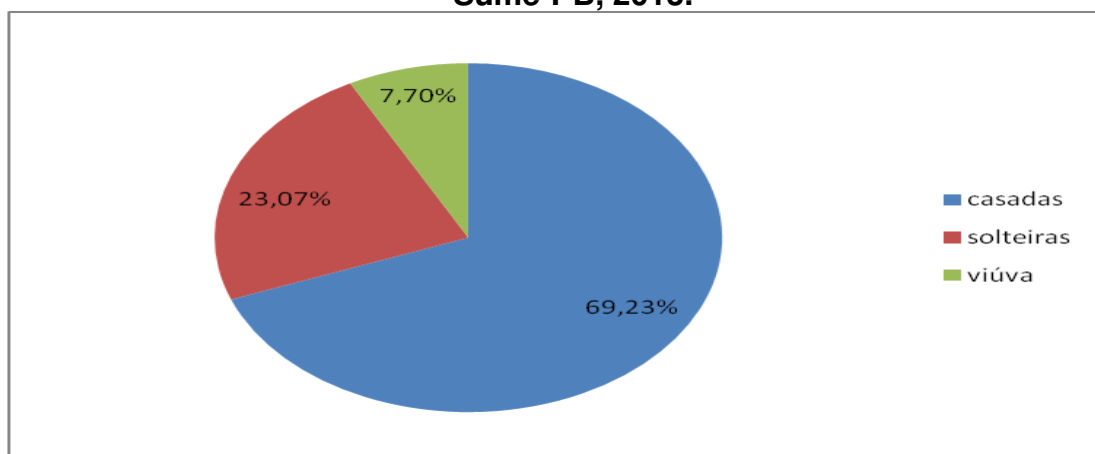
De inicio questioneei a faixa etária das idosas que fazem parte do grupo “Alegria de Viver”, em mãos com os questionários foram obtido os seguintes

resultados; 38,46% possuem entre 55 a 65 anos de idade; 53,85% possuem entre 66 a 75 anos de idade e 7,69% possuem entre 76 a 80 anos de idade. Esse resultado nos mostra claramente que as pessoas acima dos 65 anos de idade estão bastante preocupadas com a saúde.

Há alguns anos, se fosse proposto a uma pessoa idosa que fosse a academia para fazer ginástica, a resposta certamente seria: ginástica na minha idade? Eu faço ginástica todos os dias, esfregando, fazendo compras, passando roupa, trabalhando; bobagem”. (GEIS, 2003 p. 50).

Ainda bem que a mentalidade dos idosos vem evoluindo e que os mesmos estão praticando atividades físicas com frequência, por causa dessa evolução e aceitando o envelhecimento com mais atividade física o crescimento da população brasileira estar aumentando de forma desacelerada, segundo o IBGE a população brasileira em 2025 chegará a 30.265.658 habitantes que estarão nessa faixa etária que contempla os idosos o que corresponderão a 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2008). “Se alguém pensa que, na terceira idade, não se pode começar a praticar algum esporte ou atividade física, estar muito equivocado, já que a idade não deve estabelecer fronteiras no modo de viver” (GEIS, 2003 p. 50), principalmente quando presenciamos grupos de idosos, que tem como principal preocupação estabelecer uma vida saudável para a faixa etária que compõe a terceira idade.

**Gráfico 02 - Estado civil das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013.**



**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013

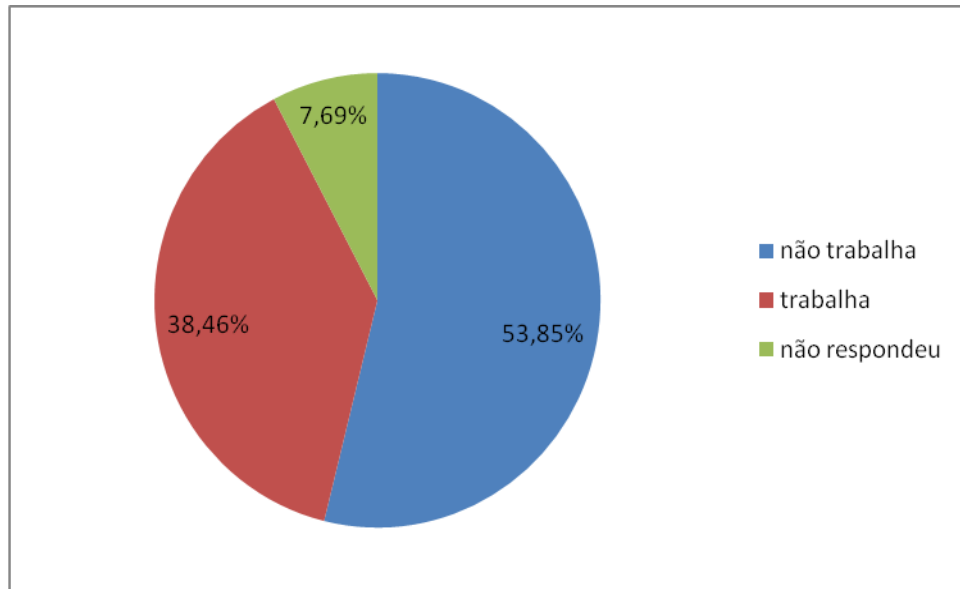
O grafico a cima mostra a situação civil das idosas que fazem parte do grupo “Alegria de Viver”, diante dos resultados chegamos as seguintes conclusões: 7,70% das idosas questionadas são viúvas; 23,07% das idosas questionadas são solteiras e 69,23% são casadas. Esse resultado quebra o paradigma que nos grupos de idosas contemplam a maior parte de viúva por causa da solidão das mesmas, mas no grupo Alegria de Viver a maioria são casadas, e deixam suas obrigações de casa para poderem prestigiarem e praticarem exercicios fisicos com as demais que fazem parte do grupo.

A solidão é um dos motivos que interlaçam as pessoas que estão na terceira idade e o mesmo motivo faz por onde essas pessoas procurem um grupo que praticam atividades fisicas, já que elas encontra amigas e fazem amizades. Pensando nesta perspectiva Geis diz que:

Um dos problemas dos idosos é a solidão. Eles perderam seu nucleo social do trabalho (nexo de união com a sociedade); em alguns casos, ficaram viúvos, perdendo seus entes queridos mais próximos e, geralmente, seus filhos já não vivem em casa. É então uma nova etapa de vida, em que tem de acostumar-se também a viver sós, uma nova época que necessita de um tempo de aceitação e de adaptação. Considera – se que a atividade fisica pode ajudar a superar, em parte, esse déficit, já que pelo seu carater coletivo (atividade em grupo), social, relacional e de movimento é uma atividade que pode colaborar positivamente nesse processo de adaptação. (GEIS, 2003. p. 30)

Como vimos no grafico a memoria das questionadas são idosas e se adequam a esse perfil que a autora aborda acima, já que a maioria são casadas e vivem com um parceiro (não estão na solidão), mas a pratica da atividade fisica nesta faixa etaria estimula aos idosos a buscarem a vida, trabalharem em grupos, terem um relacionamento saudavel com os demais que fazem parte desse grupo e principalmente ocupam a mente e descobrem novos aprendizado para viverem bem e feliz. “O lugar dedicado a realizar a atividade fisica não será simplesmente um lugar para mover-se, mas sim um espaço dedicado a convivência, à relação e a comunicação, um lugar onde se possa compartilhar e conversar” GEIS, 2003. p. 30. O momento de encontro dos idosos no grupo que praticam atividades fisicas é de fundamental importancia para sua saúde, não só pela pratica de atividades, mas principalmente pelo encontro com os demais, já que ali é o espaço deles e eles se setem avontade.

**Gráfico 03 – Ocupação atual das idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013**



**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013

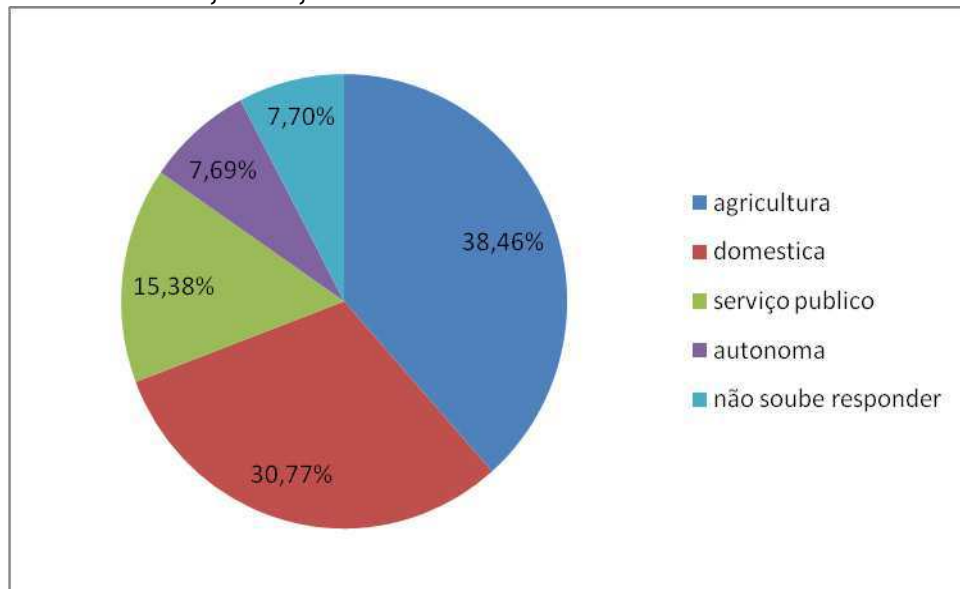
Ao seres questionados qual a ocupação das idosas no mercado de trabalho os resultados foram os seguintes: 53,85% não trabalham; 38,46% estão inseridas no mercado de trabalho e 7,69% não souberam responder. Esse gráfico nos mostra que a grande maioria das idosas não está inserida no mercado de trabalho e que boa parte das idosas que estão inseridas no grupo “Alegria de Viver” ainda estão trabalhando. Mesmo inseridas cumprindo horário de trabalho as mesmas se prontificam três vezes por semana e se reúnem para praticarem as atividades físicas com o grupo “Alegria de Viver”. Geis diz que:

Embora em nível fisiológico e biológico, esteja comprovado que há uma melhora dos órgãos internos e das capacidades físicas, a prática esportiva influencia também em diversos aspectos como ocupação de tempo livre, criação de algumas obrigações a serem realizadas ao longo do dia, integração em um grupo social e etc.

Esses aspectos que a pratica da atividade física influencia na vida dos idosos, faz com que eles procurem com freqüência, já que as maiorias que estão inseridas no grupo da amostra não trabalham e precisam ocupar o tempo livre. Desta forma devemos nos salientar que além de interagirem com a sociedade o grupo

proporciona maior facilidade de compreensão e aprendizagem de coisas novas, e não deixando de se beneficiarem com a prática da atividade física.

**Gráfico 04 – Onde as idosas que fazem parte do grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013, trabalharam no decorrer da suas vidas.**



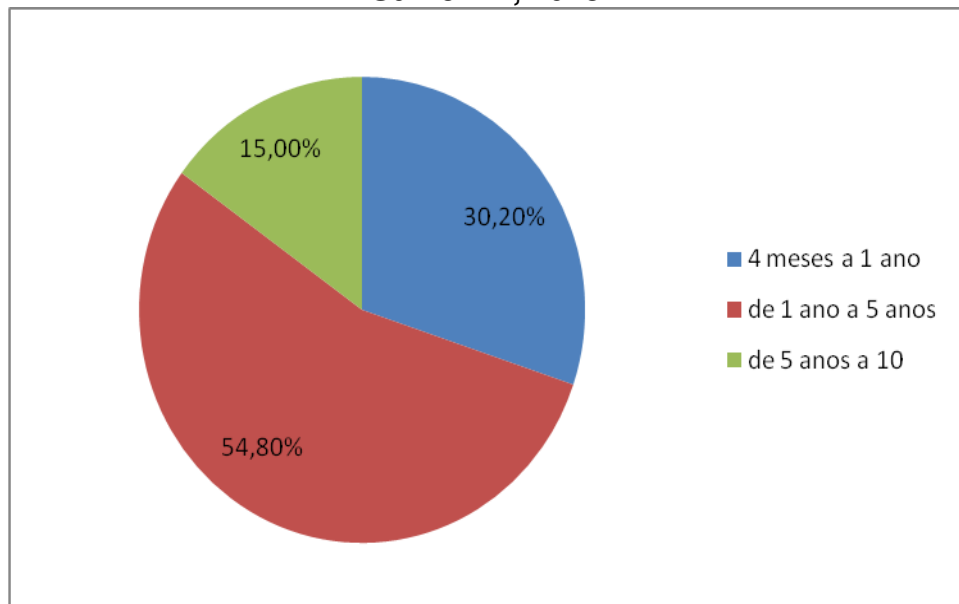
**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013.

O gráfico acima mostra o percurso que as idosas que fazem parte do grupo “Alegria de Viver” traçaram no decorrer da sua vida, e o resultado ficou da seguinte maneira: 38,46% trabalharam na agricultura; 30,77% trabalharam como doméstica; 15,38% no serviço público, 7,69% trabalharam como autônoma e 7,7% não souberam responder. Por se tratar de uma pesquisa em uma cidade “pequena” como é o caso de Sumé – PB, já estava previsto esse resultado, pois o mercado de trabalho da cidade aqui citada gira em torno da agricultura familiar, como mostrou o gráfico. Outro mercado de trabalho que estava bastante procurado era o de doméstica, como o gráfico nos mostrou. Até os dias atuais a capacidade produtiva na faixa etária da terceira idade vem crescendo consideravelmente, já que os idosos estão procurando ter um envelhecimento ativo, sem depender de familiares ou da aposentadoria, por isso nos encontramos cada vez mais com idosos inseridos neste mercado de trabalho tão procurado e desejado por todas as faixas etárias. Vívian, Hilton e Paulo dizem que:

A capacidade produtiva dos idosos vem se ampliando de forma crescente no Brasil e no mundo e tem colaborado para o aumento do fenômeno conhecido na literatura como “envelhecimento ativo”. Esta mudança reflete a melhora na qualidade de vida da população, especialmente da população mais velha, pois nas últimas décadas verificou-se uma elevação significativa na sobrevivência do idoso e ampliação do acesso a serviços de saúde (1960, p. 03)

Os idosos como os demais que estão inseridos no mercado de trabalho tem sua capacidade de produzirem consideravelmente para o mercado de trabalho, já que os mesmos buscam um envelhecimento ativo, e principalmente quando esse envelhecimento reflete-se na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

**Gráfico 05 – Tempo que as idosas estão inseridas no grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013.**



**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013

Através deste gráfico ficamos cientes do tempo em que as idosas estão inseridas no grupo Alegria de Viver, tendo a pesquisa como questionário o resultado ficou da seguinte maneira: 54,80% das idosas já estão inseridas no grupo a mais de 1 ano ou mais especificamente no período entre 1 ano a 5 anos; já 15,00% dos participantes estão inseridas por mais tempo, estão de 5 anos a 10 anos inseridas e 30,20% fazem parte do grupo recentemente, pois contemplam o período de 4 meses a 1 ano. Diante desse gráfico, vimos que é constante a estadia das idosas no grupo Alegria de Viver.

Quando perguntadas que tipos de atividades físicas são desenvolvidos no grupo “Alegria de Viver”, as idosas responderam que o grupo “Alegria de Viver”,

proporciona a como atividade física: passeios, reunião, físicas, dança, jogo, exercícios físicos, brincadeira, musculação, atividade aeróbica, jogo, alongamento, caminhada, entre outros. “Mediante o movimento e com a prática de uma atividade física adaptada e contínua, a pessoa prolongará sua forma natural de viver.” (GEIS, 2003 p. 49). Diante desta citação, entende-se que a pessoa deve praticar atividades físicas contínuas, para ter um corpo saudável, com intuito de prolongar sua vida. Já (FILHO, 2006 p. 75) diz que; “Os exercícios, mais estudados foram durante muito tempo os aeróbicos, o que resultou em um longo período em que predominou a idéia, de que apenas estes poderiam ser benéficos ao idoso”. Hoje essa perspectiva é diferente, por que os idosos praticam vários exercícios físicos e se beneficiam, mas lembrando que a atividade física tem que ser praticada de acordo com as necessidades de cada participante do grupo. Preocupada com a maneira de praticar atividades físicas Geis diz que:

Com uma atividade física adequada, as articulações ganham a capacidade de movimentos que merecem os músculos e os ligamentos são reforçados, a capacidade de oxigenações dos pulmões é aumentada, o sangue circula mais facilmente pelo organismo, além de aumentar a resistência física, fazendo com que a fadiga demore mais tempo para ocorrer. (GEIS, 2003 p. 49).

A prática das atividades físicas traz inúmeros benefícios para os idosos, tanto no corpo em si (aparência, “barriga de tanquinho”, braços e pernas forte, etc.), mas o estado funcional do conjunto, nele incluindo os aspectos emocionais e ambientais, com isso não só os órgãos são beneficiados, mas o corpo em si, fazendo por onde a vida dos idosos prolongue. “A partir de que a atividade física possa (e muitas vezes devem) ser feita pelo idoso, emergiram as questões inerentes a esta indicação, relacionada ao tipo de exercício, bem como as diversas particularidades do programa a ser proposto” (FILHO, 2006. p. 75). Por isso a importância do idoso antes de praticar algum tipo de atividade física, procurar um profissional especializado para o mesmo lhe orientar de forma correta e com o programa adequado para cada situação.

Foi questionado ao grupo de amostra sobre os benefícios que o grupo “Alegria de Viver” traz a sua saúde e os questionados deram mais de uma resposta, porém temos em mãos os seguintes resultados: 23,08% disseram que recebem alegria de viver como benefício que o grupo propõe dentro dessa alegria estar proposto (interação com os demais, mente limpa, amor a vida); 76,92% dizem que

recebem saúde como benefício dentro da saúde que os idosos propuseram estar inserido (circulação, pressão arterial controlada, disposição para as rotinas diárias), vale salientar que os entrevistados deram mais de uma resposta.

E para reforçar os benefícios podemos acrescentar que o esforço muscular pré – determinado, destinado a exercer tarefas simples como, por exemplo; andar, acenar com as mãos, varrer uma casa ou um movimento mais complexo, esses exercícios são benéficos para nossa saúde e muitas vezes passam despercebidos, “a realização da atividade física, exercícios e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação”. (GEIS, 2003 p.54). Esses momentos são de fundamental importância para os idosos, já que são esses os momentos mais procurados no grupo.

**Gráfico 06 – Você indicaria a prática da atividade física para outra pessoa?  
Grupo Alegria de Viver – Sumé-PB, 2013.**



**Fonte:** Questionário de pesquisa / Pesquisa de campo / Levantamento de campo , 2013

Quando questionados se os participantes do grupo “Alegria de Viver” indicariam a prática da atividade física para outras pessoas, obtive os seguintes resultados 92,30% indicariam a prática da atividade física por que as idosas que compõe o grupo da terceira idade ficam com mais saúde, coragem para as tarefas do dia, adquirem conhecimentos, amizades, participam de festas, viagens, socializam, minimiza problemas de circulação, previne doenças, proporciona uma vida ativa e elimina o sedentarismo. Mas 7,7% não indicariam para outras pessoas a



prática de atividade física na terceira idade, esse público não quis se manifestar o porquê eles não indicariam. De acordo com Geis:

Há diversos aspectos que incidem em uma melhora da qualidade de vida por meio de uma prática esportiva ou de atividades físicas contínuas. Embora, em nível fisiológico e biológico, estejam comprovados que há uma melhora dos órgãos internos e das capacidades físicas, a prática esportiva influencia também em diversos aspectos como ocupação de tempo livre, criação de algumas obrigações a serem realizadas ao longo do dia, integração em um grupo social, etc. (GEIS, 2003 p. 54).

A prática de atividade física traz como benefícios diversos aspectos que incidem para melhorar a qualidade de vida dos idosos, salientando que os benefícios são imediatos (se praticado com frequência) fazendo por onde os idosos adquiram uma vida saudável em pouco tempo. Está comprovado que a prática do exercício físico com frequência para os idosos proporciona uma vida saudável e diversos momentos de recreações, como foi citado pelo grupo de amostra desse estudo.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou o processo de envelhecimento e a importância da Atividade Física na Terceira idade e tivemos como amostra um grupo de estudo de nomenclatura Alegria de Viver que se reúnem três vezes por semana para praticarem atividades físicas.

O processo de envelhecimento chega para todos nós, isso é fato. Mas o que podemos fazer para nos beneficiar para adentrar neste processo de forma tranqüila é nos preparar fisicamente e psicologicamente, já que vivemos em um mundo que corremos o dia inteiro e esquecemo-nos de preocuparmos com nossa saúde e quando nos deparamos já estamos velhos, isso é o que está ocorrendo com frequência com a população brasileira.

Em 2010 o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, divulgou uma pesquisa que a expectativa de vida dos brasileiros cresceu de 71,3 para 73,17 anos, esses dados se dar devido principalmente aos grupos que praticam atividades físicas, com isso promovem um envelhecimento ativo, já que estão melhorando a qualidade de vida dessa faixa etária que contempla a terceira idade.

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi realizado para saber a importância da atividade física na terceira idade e os benefícios que os mesmos trazem para essa faixa etária. Tomando como base o grupo Alegria de Viver, que se encontram três vezes por semana na Praça José Américo no centro de Sumé – PB. Vale salientar que os participantes deste estudo autorizaram a publicação dos resultados previstos pelo questionário.

A pesquisa de campo me propôs dados que pude comprovar que as atividades físicas oferecidas pelo grupo Alegria de Viver satisfaz consideravelmente as idosas que nele estão inseridas, visto que as idosas demonstram através da pesquisa que sentem melhoras no corpo como também na mentem, já que o grupo serve também como um ponto de encontro para debaterem assuntos do dia a dia, com isso interagem umas com as outras.

O objetivo proposto pelo o estudo foi alcançado, pois pude comprovar os benefícios e a importância da atividade física na terceira idade, podemos destacar que a pratica da atividades físicas regular como o grupo Alegria de Viver faz em um período de três vezes por semana, retarda o envelhecimento e diminui as chances

dos mesmos adquirirem doenças que aparece constantemente para essa faixa etária que contempla a terceira idade.

Diante deste trabalho foi possível observar que os idosos do grupo Alegria de viver ao serem questionados mostram – se bastante satisfeitos pelas atividades físicas oferecidas pelo o grupo, já que a grande maioria freqüenta com freqüência o grupo no intuito de buscar uma melhora para sua saúde, salientando que a melhora através da atividades físicas é imediata. O grupo também propõe aos participantes fazerem laços de amizades, já que através de depoimentos pude comprovar que a maioria se conheceu através do grupo Alegria de Viver. Assim comprova que o grupo é de fundamental importância para a saúde dos idosos e para os mesmos interagirem no âmbito social.

O questionário nos possibilitou identificar as atividades físicas que o grupo Alegria de Viver pratica com freqüência dentre elas estão: dança, aeróbica, caminhada, capoeira, jogos, entre outras. Essas atividades proporcionam uma melhora considerável na vida dos participantes do grupo.

O grupo Alegria de Viver contempla a satisfação dos participantes, já que busca oferecer atividades físicas que busque satisfazerem e principalmente melhorar a qualidade de vida dos participantes deste grupo. O grupo é uma forma que os idosos acharam para se distrair, pois moramos em uma cidade que não oferece opções de lazer para essa faixa etária que estar sendo estudada. Observando os idosos praticarem exercícios físicos e conversando com alguns, vi que os mesmos saem com uma gama de disposição diferente de quando eles chegam para dar inicio as atividades físicas, já que a maioria chega com uma expressão de cansaço.

Posso concluir que o grupo Alegria de Viver contribui consideravelmente com a melhora da qualidade de vida dos idosos que nele estão inseridos. E agradeço desde já ao grupo, pois pude aumentar consideravelmente meus conhecimentos em relação à importância da atividade física na terceira idade. O estudo aqui citado a respeito da atividade física na terceira idade se torna pertinente, já que devemos nos aprofundar neste assunto principalmente para quem quer seguir a carreira de professor de educação física, pois quanto mais conhecemos sobre os idosos, melhores serão as propostas para oferecer para essa faixa etária uma melhoria de vida.

## REFERÊNCIAS

BASTOS, Lília da Rocha; PAIXÃO, Lyra; FERNANDES, Lucia Monteiro; DELUIZ, Neise. **Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisas, teses, dissertações e monografias**. 6. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2003.

BRASIL. **Ministério da Saúde**: Disponível em:

<<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/saude-do-idoso>> Acesso em: 30 agosto 2013.

BRASIL. Governo Federal. Portal Brasil. **País investe em prevenção a doenças da terceira idade**. Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/pais-investe-em-prevencao-a-doencas-da-terceira-idade> >. Acesso em: 26 abril 2013.

CAGIGAL, J.M. **Oh deporte!** (anatomia de un gigante). Valladolid: Miñon, 1981.

CASAGRANDE, Marcelo. **Atividade Física na Terceira Idade**. Bauru: [S.N], 2006. Disponível em: <<http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf>>. Acesso em: 27 abril 2013.

FERREIRA, A. B. H. Aurélio século XXI: **O dicionário da Língua Portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FERREIRA, Vanja. **Atividade física na 3ª idade: o segredo da longevidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

JACOB FILHO, Wilson. **Atividade física e envelhecimento saudável**. 1. ed. São Paulo. Atheneu, 2006. Disponível em: <<http://www.danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo3.pdf>> Acesso em: 26 agosto 2013.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

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

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, Pensar, Agir: corporeidade e educação** Campinas: Papirus, 1994.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População brasileira envelhece em ritmo acelerado, 2008**. Disponível em: <<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=1272>>. Acesso em: 27 abril 2013.

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: 27 de agosto 2013.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**. Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: HUCITEC, 2007.

NERI, A. L. **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Ed. Papirus, 1993. Disponível em: <[http://books.google.com.br/books?id=t\\_iv78IH-AMC&printsec=frontcover&dq=Qualidade+de+Vida+e+Idade+Madura&hl=pt-BR&sa=X&ei=nVZgUpnAFOWE4gTN6YCwDA&ved=0CDIQ6wEwAA#v=snippet&q=sociedade&f=false](http://books.google.com.br/books?id=t_iv78IH-AMC&printsec=frontcover&dq=Qualidade+de+Vida+e+Idade+Madura&hl=pt-BR&sa=X&ei=nVZgUpnAFOWE4gTN6YCwDA&ved=0CDIQ6wEwAA#v=snippet&q=sociedade&f=false)> Acesso em 25 de agosto 2013.

QUEIROZ, Vívian dos Santos; RAMALHO, Hilton Martins de Brito; MONTE Paulo Aguiar do. **A Inserção do Idoso no Mercado de Trabalho: Evidências a Partir da Duração do desemprego no Brasil**. Disponível em: <[http://www.bnb.gov.br/content/aplicacao/eventos/forumbnb2012/docs/sim2\\_mesa1\\_a\\_insercao\\_idoso\\_mercado\\_trabalho\\_evidencias.pdf](http://www.bnb.gov.br/content/aplicacao/eventos/forumbnb2012/docs/sim2_mesa1_a_insercao_idoso_mercado_trabalho_evidencias.pdf)> Acesso em: 27 agosto 2013.

**APÊNDICE A**  
**QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

**QUESTIONÁRIO**

1) Qual a sua idade? \_\_\_\_\_

2) Qual é o seu estado civil

( ) Solteiro(a)      ( ) casado(a)      ( ) viúvo (a)      ( ) Outros

3) Você trabalha? Em que?

\_\_\_\_\_

4) Em que você já trabalhou?

\_\_\_\_\_

5) Há quanto tempo você está inserido no grupo Alegria de Viver?

\_\_\_\_\_

6) Que tipo de atividades físicas são desenvolvidas no grupo Alegria de Viver?

\_\_\_\_\_

O grupo “Alegria de Viver” trouxe benefícios para sua saúde? Quais?

\_\_\_\_\_

7) Você indicaria a prática de atividades físicas para outras pessoas?

( ) Sim                      ( ) Não

8) Justifique a resposta anterior.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**APÊNDICE B**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**



## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### Título da Pesquisa: A Importância da Educação Física na Terceira Idade

Eu, abaixo assinado, dou o meu consentimento livre e esclarecido como voluntário do projeto de pesquisa supracitado, sob a responsabilidade do pesquisador **MARCO ANTONIO SOUZA** aluno do curso de graduação em Educação do Campo da UFCG *Campus Sumé/PB*.

Assinando em duas vias este Termo de Consentimento estou ciente de que:

1. O objetivo da pesquisa é: Durante o estudo responderei as perguntas referentes aos instrumentos: roteiros de entrevistas, constituído de uma lista de afirmações abertas sobre os possíveis acontecimentos presentes, e afirmo que estarei disposto a contribuir para o andamento desta.
2. Obtive todas as informações necessárias para poder optar conscientemente sobre a participação na referida pesquisa;
3. Estou livre para interromper a qualquer momento a participação na pesquisa, sem nenhuma forma de prejuízo ao andamento da mesma.
4. Os autores da pesquisa se comprometem a preservar a minha privacidade e do menor sob minha responsabilidade e me assegura a confidencialidade de dados e informações coleta das garantindo que os resultados obtidos serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho, expostos acima, incluídos sua publicação na literatura científica especializada.
5. Riscos e Desconfortos esperados: Para realização dessa pesquisa, não é esperado qualquer tipo de desconforto ou risco decorrente, por se tratar de um questionário, a qual a confidencialidade será mantida.
6. Benefícios que poderão ser obtidos: A pesquisa não foi desenhada para trazer benefícios imediatos aos participantes. Esta investigação busca entender melhor a importância da Educação Física na Terceira Idade.

7. Dúvidas ou outras informações posteriores poderão ser obtidas com a equipe de pesquisa no telefone: (83) 9836 / 9020, por e-mail: [marcosouza.sto3@hotmail.com](mailto:marcosouza.sto3@hotmail.com) e também no endereço: Travessa Vicente Matias, nº 68, Bairro Várzea Redonda, Sumé – PB.

Sumé, 06 de agosto de 2013.

Voluntário:

1. NOME: \_\_\_\_\_

2. RG: \_\_\_\_\_

**ANEXO A – FOTOS**

**Foto 1** - Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física.



**Fonte:** fotografia de Marco Antonio Souza / Pesquisa de campo

**Foto 2** - Grupo Alegria de Viver fazendo alongamento.



**Fonte:** Fotografia de Marco Antonio Souza / Pesquisa de campo.

**Foto 3** - Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física (com bola).



**Fonte:** Fotografia de Marco Antonio Souza / Pesquisa de campo.

**Foto 4** - Grupo Alegria de Viver praticando Atividade Física (jogando capoeira).



**Fonte:** Fotografia de Marco Antonio Souza / Pesquisa de campo.

