



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E LAZER PARA MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

Flávio Cirilo Soares de Oliveira

Orientadora: Prof. Esp. Lidianna Pereira Azevedo.

Trindade - GO

2014

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E LAZER PARA MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

Flávio Cirilo Soares de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Lidianna Pereira Azevedo.

Trindade - GO

2014

Flávio Cirilo Soares de Oliveira

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E LAZER PARA MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Esp. Lidianna Pereira Azevedo (Orientadora)

Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Anderson Felix de Araújo

Faculdade União de Goyazes

_____/_____/2014 (Data da defesa)

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E LAZER NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Flávio Cirilo Soares de Oliveira¹
Lidianna Pereira Azevedo²

RESUMO

O presente estudo tem como finalidade analisar, por meio de pesquisa qualitativa, a atividade física e o lazer como fatores de qualidade de vida para pessoas da terceira idade. Pode-se compreender que atividade física, quando praticados de forma prazerosa, nas horas livres e sem a obrigação do dia a dia, colaboram para que os idosos entrem em contato com o meio social, melhorando assim sua parte física, mental e psicológica, tornando os mesmos indivíduos saudáveis, dispostos e felizes. Ressalta-se que a atividade física acaba se tornando um lazer na vida do idoso, podendo ajudar os mesmos a evitar e/ou controlar doenças que se acentuam nessa etapa da vida, como hipertensão, diabetes, colesterol alto, depressão, entre outras. Deste modo, a pretensão deste estudo é a de mostrar que os idosos que praticam atividade física e lazer têm uma melhora significativa em sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física, Lazer, Qualidade de vida, Terceira idade.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

ABSTRACT

The present study aims to examine, through qualitative research, physical activity and recreation and quality of life factors for the elderly. One can understand that physical activity when undertaken in a pleasurable way, in his spare time and without the obligation of every day, collaborate for the elderly come in contact with the social environment, thus improving their physical, mental and psychological part, making them healthy, happy and willing. individuals We emphasize that physical activity eventually becomes a leisurely life in the elderly and may help them to avoid and / or control diseases that are accentuated in this stage of life, such as hypertension, diabetes, high cholesterol, depression, among others. Thus, the intention of this study is to show that seniors who practice.

Key-words: Physical, Recreation, Quality of Life, Senior Adult Activity.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora, Professor do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o número da população idosa vem aumentando em todo o mundo. Por meio do processo de envelhecimento, o indivíduo tende a perder a coordenação motora e suas capacidades físicas e mentais. Como consequência, pode ser originado o sedentarismo, a depressão e as doenças decorrentes da idade, privando o indivíduo do convívio social, fazendo com que o mesmo deixe de perceber que a atividade física é de suma importância para melhoria desses aspectos (BRASIL, 2007).

É importante que os idosos procurem realizar atividades físicas, pois por meio da mesma os mesmos terão grandes benefícios em relação à qualidade de vida, proporcionando-lhes assim uma vida mais saudável. Assim, pode-se dizer que estilo de vida saudável associa-se ao hábito de práticas de atividades físicas (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

A prática da atividade física os idosos poderão ter vários benefícios, como melhoria do equilíbrio, controle da diabetes, da artrite e das doenças cardíacas. Além disso, diminuem a depressão, melhoram a mobilidade e a manutenção do peso corporal, aumentam o fluxo sanguíneo para os músculos, diminuem lesões musculares, melhoram a autoestima, dentre vários outros benefícios para a saúde (FERNANDES, et al., 2013).

O objetivo geral do presente estudo é o de mostrar a importância da atividade física e do lazer para a melhoria de qualidade de vida na terceira idade.

Como objetivos específicos tem-se: verificar a contribuição da atividade física como fonte de lazer na construção da qualidade de vida dos idosos; compreender a relação entre a atividade física e lazer na terceira idade e suas contribuições para a melhora da qualidade de vida dessa população; analisar as atividades de lazer mais praticadas na terceira idade.

A escolha e a importância do presente tema se deve ao fato de compreender que atividade física, quando praticados de forma prazerosa, nas horas livres e sem a obrigação do dia a dia, colaboram para que os idosos entrem em contato com o meio social, melhorando assim sua parte física, mental e psicológica, tornando os mesmos indivíduos saudáveis, dispostos e felizes.

MATERIAIS E METÓDOS

O presente estudo se constitui de um estudo exploratório e descritivo realizado por meio de uma revisão da literatura.

Conforme Marconi e Lakatos (2004) a pesquisa exploratória tem como objetivo principal o aprimoramento de idéias. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

Segundo Cruz e Ribeiro (2008) o estudo bibliográfico se baseia em literaturas estruturadas, obtidas de livros e artigos científicos provenientes de bibliotecas convencionais e virtuais. O estudo descritivo-exploratório visa à aproximação e familiaridade com o fenômeno-objeto da pesquisa, descrição de suas características, criação de hipóteses e apontamentos, e estabelecimento de relações entre as variáveis estudadas no fenômeno.

Após a definição do tema foi feita uma busca em bases de dados virtuais em saúde, especificamente na Biblioteca Virtual de Saúde – Bireme e Scielo. Foram utilizados os descritores: Atividade Física, Lazer, Qualidade de vida, Terceira idade.. O passo seguinte foi uma leitura exploratória das publicações apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, *National Library of Medicine* – MEDLINE e Bancos de Dados de Educação Física e esportes, no período de 2001 a 2013. Além das fontes virtuais, foram utilizados alguns livros de geriatria, atividades físicas e lazer.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Conceito de Idoso

A população brasileira desde ano de 1950 está envelhecendo em razão da diminuição dos índices de natalidade. O autor Hargreaves (2006), classifica de maneira cronológica, como idosa as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em

desenvolvimento. Sabe-se que a expectativa de vida aumenta a cada ano e no Brasil, e as estatísticas mostram essa mudança.

Conforme Heredia (2009), considera-se o Brasil como sendo um dos países da América Latina experiente por meio do aumento em relação a sua proporção de idosos na população total, significando assim em uma apressada tendência de envelhecimento populacional.

No Brasil, uma pessoa é reconhecida como idoso a partir dos 60 anos e passa a ter os direitos garantidos perante a Lei do Estatuto do idoso (2003). Essa idade cronológica, acima citada, é adotada nas instituições que prestam serviços de atenção à saúde física, psicológica e social à pessoa idosa (BRASIL, 2003).

De maneira geral, considera-se o envelhecimento como sendo um processo múltiplo e complexo de sucessivas mudanças ao longo do curso da vida, influenciado por diversos fatores sociais e psicológicos. O que é importante pensar é que a ideia pré-concebida sobre a velhice aponta para uma etapa da vida que acaba, muitas vezes, por ser caracterizada como o fim de uma vida ativa e social (PASCHOAL, 2008).

Conforme Paschoal (2008), por meio dos estudos sobre o envelhecimento pode-se compreender que a saúde na velhice encontra-se sujeito muito de hábitos de vida saudáveis e de cuidados que a pessoa recebeu ao longo de toda a vida, a partir da infância e até mesmo antes de nascer. Esses estudos permitem afiançar que velhice não é doença. No entanto, sabe-se que as pessoas idosas são, na maioria das vezes muito vulneráveis, sendo mais propensas a adoecer e, quando adoecem, demoram mais para sarar. Deste modo, é importante que todos saibam lidar com a velhice, a morte e as doenças faz parte da vida de todos nós.

De acordo com Ribeiro (2008, p. 17): “O Envelhecimento Ativo é o processo de otimização de oportunidades em saúde, participação e segurança que incrementem a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Assim, o idoso pode envelhecer de forma ativa, contanto que tenha boas oportunidades de saúde, tenha uma vida feliz, para isso é preciso que o mesmo pratique de maneira saudável atividades físicas para que possa adquirir um melhor desempenho e melhor qualidade de vida, além de experimentar momentos de lazer e socialização (RIBEIRO, 2008).

Nesse sentido, pode-se perceber que a imagem conceituada do que é ser idoso vem mudando devido à vários projetos e programas que visam incluir os idosos em diversas atividades, proporcionando uma elevação da expectativa de vida, influenciando em hábitos saudáveis, como por exemplo fazer prática de atividades físicas, melhorando assim sua qualidade de vida.

O Estatuto do idoso em seu Art. 10 § 2º relata que: “O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, de valores, ideias e crenças, dos espaços e dos objetivos pessoais” (BRASIL, 2003).

Dessa forma, entende-se que é preciso respeitar os objetivos pessoais de cada idoso, acreditando que estes ainda podem exercer sua autonomia. Vale refletir os inúmeros exemplos de pessoas que continuam a ter uma vida produtiva e criadora mesmo após terem entrado no estágio da vida em que são consideradas idosas. Em muitos casos, é neste período que se dá a sua contribuição mais significativa para a sociedade.

O processo de envelhecimento

Conforme Garcia et al (2009) considera-se o processo de envelhecimento como sendo irreversível, contudo pode ser acelerado ou desacelerado, devido a fatores tanto ambiental como comportamental. O corpo sofre alterações irreversíveis ao longo do tempo, como, por exemplo, alteração na inteligência, na memória e na personalidade. Contudo, a atividade física pode administrar isso e até regular, para que possam ser conservadas as estruturas orgânicas, especialmente o bem-estar físico e mental (PASCOAL; SANTOS; BROEK, 2006).

Com isso, alguns fatores podem ser evitados, regulando o processo de envelhecimento acelerado. O comércio de produtos que condenam o processo de envelhecimento, muitas vezes, não possui qualquer baseamento científico para confirmar a eficácia desses produtos. Alguns médicos acabam combinando medidas médicas, dieta saudável e prática de exercícios físicos a coquetéis de medicamentos, justificando que resolverá problemas de saúde (PASCOAL; SANTOS; BROEK, 2006).

Conforme Matsudo (2002), exercícios feitos com frequência, dieta balanceada e bom equilíbrio emocional são a fundamental base para uma melhor expectativa de vida, uma longevidade com saúde.

Pode-se dizer que por meio de campanhas que incentivam a população a cuidar da saúde pode obter um resultado muito importante na mudança de comportamento das pessoas, mudança que contribuiu até para o desenvolvimento socioeconômico de muitos países (MATSUDO, 2002).

Segundo Lucia (2011) pode-se dizer que o estresse, acaba deixando uma pessoa com os cabelos grisalhos da noite para o dia. Sofrimentos emocionais, como o divórcio ou cuidados com um membro doente da família aceleram o envelhecimento das células do corpo em nível genético. Assim sendo, esses fatores podem afetar diretamente os tecidos, enfraquecendo-os e provocando maior risco de doenças, como, por exemplo, o resfriado.

Pode-se também citar que o envenenamento químico causado pelo cigarro e pelo excesso de gordura faz o corpo inteiro envelhecer de maneira mais rápida. Se cigarro e gordura eram associados a muitos problemas de saúde, como envelhecimento precoce da pele, agora também são dois fatores de risco importantes no aparecimento de doenças decorrentes do envelhecimento (LEBRÃO; DUARTE, 2007).

Ainda conforme Lebrão e Duarte (2007), o envelhecimento da população brasileira, o estilo de vida e as alterações na dieta induzirão, provavelmente, a ampliação das taxas de hipertensão arterial, colesterol e diabetes, o que, por sua vez, acarretará o aumento do número de doenças do coração, derrames, doenças nos rins, câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), caso medidas preventivas não sejam estimuladas e praticadas.

Anjos (2012) defende a ideia de que a caminhada é um remédio muito eficiente para retardar o envelhecimento. Quanto antes se começar, mais cedo se colhe os frutos de parecer-se jovem por mais tempo. A terceira idade é uma troca de beleza do corpo jovem pela vivência madura das emoções. Pode-se até acreditar que a maturidade vem de dentro para fora. Deste modo, pode-se acreditar que cada idade tem a sua beleza, os seus gostos e seus prazeres.

Segundo Oliveira (2006), o desenvolvimento humano é um processo que inclui avanços e retrocessos, ganhos e perdas, descontinuidades e extrusões. De

acordo com essa ideia, a velhice não significa decadência, mas sim uma idade com cujas dificuldades precisamos aprender a lidar, pois cada fase de nossa vida é marcada por diferentes tipos de adversidades que precisamos enfrentar. Com a chegada da terceira idade, alguns problemas de saúde passam a ser frequentes: manifestações físicas, como manchas na pele; diminuição das capacidades visuais e auditivas; perda de habilidades; diminuição de funções neurológicas, como raciocínio e memória.

Ainda de acordo como o mesmo autor citado acima, nessa fase, os idosos, muitas vezes, se veem como um estorvo na vida dos familiares, não podendo ajudar em casa ou desempenhar algumas funções, como ficar com os netos para que os filhos possam trabalhar. Além disso, sentem-se incapazes de cuidar de si mesmos (OLIVEIRA, 2006).

Guimarães e Cunha (2008) explicam que o envelhecimento poderia ser mais equilibrado, reagindo positiva e criativamente às mudanças do nosso corpo. Todos deveriam ter o desejo de viver, independente de qualquer situação, para que assim as portas de uma vida mais plena e feliz pudessem permanecer sempre abertas. Temos que tentar nos adaptar a tudo na vida, por isso, na velhice, a prevenção de doenças e o exercício físico são a receita para uma melhor qualidade de vida. A paciência e a serenidade ajudam-nos, a cada dia, na renovação. Com isso, podemos superar as dificuldades com bom humor, aproveitando a vida, mesmo na terceira idade.

É importante que os idosos arrumem uma ocupação, cultivando seus hobbies; procurando outras atividades, tais como jogos, passeios, bailes e visitas; cuidando de animais domésticos; alimentando simplesmente o prazer de se sentar ao sol ou olhar pela janela. Adaptando-se a essas novas condições, os idosos tornam-se mais participativos, interessados e criativos (GUIMARÃES; CUNHA, 2008).

As pessoas da terceira idade são capazes de aprender, produzir, evoluir, basta que desejem e mantenham vivo seu processo de aprendizagem. Todo e qualquer ser humano, de qualquer faixa etária, se retirado da vida ativa, terá sua força mental e sua capacidade criadora reduzida (GUIMARÃES; CUNHA, 2008).

Contudo, percebe-se que a sociedade brasileira tem excluído as pessoas da terceira idade da participação social, da família, dos meios de comunicação e da própria comunidade. Assim, esses grupos, negam um espaço social que também é

de direito do idoso, logo numa fase em que poderiam contribuir com seus conhecimentos e suas experiências em diversas áreas (OLIVEIRA, 2006).

Já atualmente, a velhice tem novas denominações que transmitem uma nova ideia sobre essa fase – uma ideia de bem-estar -, como a melhor idade, maior idade, terceira idade. São termos que transmitem a representação de continuidade e novas possibilidades, enquanto velhice transmite a ideia de ruptura e término da vida (ORDONEZ; CACHIONI, 2011).

Assim sendo, cabe ressaltar que para seja obtido um bom processo de envelhecimento, é preciso condições mínimas, como saúde física e mental, segurança, lar confortável e tranquilidade, procurando enfrentar o envelhecimento da melhor maneira possível, sentindo e percebendo aquilo que é válido a cada dia.

Conceito de atividade física e lazer

A atividade física é considerada como sendo qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Compreende-se o lazer como sendo um acontecimento de grande importância para a emancipação humana e cidadania, considerando densamente como estratégia da promoção da saúde (BACHELADENSKI; MATIELLO JUNIOR, 2010).

Segundo Aquinho e Martins (2007) o termo lazer é utilizado de configuração crescente, podendo ser aplicado em sua compreensão real ou ser associado a palavras como entretenimento, turismo, divertimento e recreação.

Caracteriza-se a atividade física, como sendo qualquer movimento do corpo em consequência da contração dos músculos esqueléticos. Assim, a mesma pode ser desempenhadas em vários lugares, como nas atividades domésticas, no trabalho, nos deslocamentos a pé ou de bicicleta e no lazer (ZAITUNE, et al, 2010).

Considera-se a atividade física de lazer como sendo um componente da atividade física integral, se referindo a prática de atividade física realizada durante o tempo livre, ou seja, no tempo não empenhado em obrigações de trabalho e do lar e que se pode dispor livremente para a prática destas atividades que incluem exercícios e esportes, entre outras (ZAITUNE, et al, 2010).

A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas são considerados fatores de grande importância na vida das pessoas, principalmente para sua saúde. Assim, cabe ressaltar que o profissional de Educação Física, possui grande contribuição neste processo, contribuindo para o bem estar e qualidade de vida das pessoas. (SANTOS; SIMOES, 2012).

Por meio da atividade física o indivíduo, especificamente, o idoso, poderá ter uma melhora em sua capacidade funcional, regulação da pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e certos tipos de câncer (VIDMAR, 2011).

Deste modo, a não realização de atividade física pode acelerar e agravar a decadência decorrente do envelhecimento, passando a se transformar em fator categórico para uma velhice mais complexa e prejudicando, assim, a qualidade de vida (VIDMAR, 2011).

Deste modo, diante ao exposto, a atividade física e o trazem benefícios a saúde e qualidade de vida da terceira idade, considerando os dois como sendo um fator categórico para que ocorra o sucesso no processo do envelhecimento (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

A importância do lazer para o bem estar e qualidade de vida do idoso

Compreende-se o lazer como sendo o conjunto de ocupações às quais o indivíduo se entregam por livre vontade, seja para divertir-se, seja para repousar, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares ou sociais (DUMAZEDIER, 2006).

Pode-se dizer que cada tipo de definição ressalta um aspecto do lazer, mas nenhuma delas é suficiente, por si só, para abarcar completamente o seu caráter. Isso vem mostrando que lazer trata-se de um fenômeno complexo, de múltiplas faces e que necessita mais do que um único esquema de referência para que seja compreendido na sua totalidade (DUMAZEDIER, 2006).

Na sociedade em que vivemos, o trabalho é muito importante e muitas pessoas buscam um meio para vivenciar seu tempo livre de maneira mais

satisfatória, fugindo um pouco de suas obrigações rotineiras, cuidando de si próprias ou se divertindo. Essas necessidades do dia a dia criaram o lazer como forma de tempo livre, em que as pessoas não estão sob suas obrigações, pois estão livres para fazerem o que quiserem (ÉFFORI, 2011).

Éffori (2011) afirma que as energias que o homem gasta no trabalho e na agitação da vida moderna devem ser recuperadas por meio de atividades que lhes deem prazer, seja no convívio com os outros, seja em atividades esportivas, artísticas, culturais, de revelação de lideranças, de lazer bricolagem (aquele em que se dedica aos pequenos trabalhos domésticos, atividades de campo, pescaria, enfim toda e qualquer atividade de desenvolvimento individual ou comunitário). Essas atividades são capazes de aguçar as manifestações, desenvolvendo a criatividade e fomentando sentimentos de solidariedade e cooperação humana. Deste modo, o tempo livre ou horas de lazer é o espaço de tempo no qual estamos livres da necessidade do trabalho e repouso. Nesse espaço, podemos fazer muito ou nada. Se bem aproveitado, o tempo livre pode constituir-se num momento de crescimento e progresso do ser humano.

Não se sabe exatamente o que é o lazer, pois se trata de uma questão bastante complexa e muito variável para ser definida com exatidão. De acordo com as definições já citadas, acredita-se que o lazer é a essência da própria vida e é inseparável do cotidiano. O lazer pode ser identificado como liberdade, jogo, prazer, divertimento, satisfação, relaxamento, paz ou usar o tempo livre para não fazer nada, sem obrigações (ÉFFORI, 2011).

Qualquer atividade desenvolvida fora do ambiente de trabalho ou de suas obrigações se torna um momento de prazer, seja no convívio com outras pessoas ou no momento de descanso. Durante o tempo livre, as pessoas conseguem desligar-se dos problemas e das preocupações provocadas pelo trabalho, e é nessa hora que o lazer proporciona grandes prazeres e satisfação. Na verdade são esses os momentos que tornam a vida humana mais rica de sentimentos e ideias criadoras, produzindo energias vitais para o cotidiano, preparando as um perfil amadurecido e capaz do amanhã (ÉFFORI, 2011). Diante das concepções apresentadas anteriormente, parece possível, de forma generalizada, definir lazer como uma forma de utilizar o tempo, dedicando-se a uma atividade que a pessoa

goste, ou seja, é tudo aquilo que está relacionado ao tempo livre (não trabalho) e à atitude (prazer) diante da atividade exercida.

O lazer não é modismo. É fruto de uma necessidade real do mundo contemporâneo e altamente mecanizado, razão pela qual o lazer e a qualidade de vida estão interligados nos dias de hoje. Esse aspecto é um dos motivos pelo qual o lazer está sendo valorizado atualmente, por isso, mesmo no trabalho ou na escola, há uma grande preocupação com a criação de momentos prazerosos para melhorar o bem-estar das pessoas (EFFORI, 2011).

Os idosos podem ter melhor aproveitamento dos momentos de lazer, pois têm maior tempo livre; vivem da aposentadoria; em alguns casos, estão com a vida financeira estável; já criaram seus filhos; já adquiriram os bens materiais esperados. Por esses motivos, eles podem utilizar seu tempo livre para conhecer novos lugares e novas culturas, exercitarem-se, relacionarem-se, enfim, aproveitarem suas vidas de maneira prazerosa e saudável (EFFORI, 2011).

A importância da atividade física na terceira idade

A atividade física é considerada como sendo uma variável comumente citada na literatura como sendo de grande importância para a saúde em geral. No caso da terceira idade, existem grandes evidências de que o idoso que se exercita, pode ser beneficiado de vários benefícios, sendo menos propensos a adquirir enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário (SANTANA; CHAVES, 2009).

A atividade física regular pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento, tendo como ponto de vista fundamental a promoção da saúde e a qualidade de vida. Deste modo, a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para indivíduos com patologias já instaladas, pois por meio dela o mesmo poderá controlar a doença, evitando assim sua progressão (PEREIRA et al, 2008).

A saúde das pessoas conforme Doll (2007) tem relação estreita com seu estilo de vida. Enquanto uma vida ativa, incluindo atividades físicas, contribui para a saúde física e o bem-estar físico, o sedentarismo, bastante comum no mundo

moderno, torna-se uma preocupação da saúde pública por contribuir com uma série de doenças crônicas.

Por meio da prática de atividade física o indivíduo estará promovendo a si mesmo uma melhora da composição corporal, fazendo com que ocorra a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade e a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais, encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e a melhora da autoestima (PEREIRA et al, 2008).

Cabe ressaltar que o exercício prescrito, seguido corretamente e acompanhado por um orientador, mas especificamente por um profissional de Educação Física tem um papel muito importante na vida do idoso, recuperando a capacidade funcional do indivíduo, influenciando sua saúde, evitando complicações e agindo positivamente no seu bem-estar (PEREIRA et al, 2008).

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004) por meio da prática da atividade física não se impetra uma carência dos efeitos do envelhecimento, mas sim uma diminuição das perdas e do retardamento no processo, e, por conseguinte, uma melhora na prevenção de admissíveis problemas que estão mais favoráveis a surgirem nessa fase. Assim sendo, a prática de exercícios determina adjacente e profundo aumento e melhora das funções essenciais de aptidão física nos idosos.

A prática de exercícios físicos vem sendo uma forte aliada na melhoria das funções fisiológicas do indivíduo, por ser uma opção com elevado grau de eficácia nos seus benefícios relacionados à saúde e na qualidade de vida, proporcionando a todos os indivíduos uma velhice mais saudável, com independência e autonomia, aliadas à disposição para as tarefas básicas diárias de lazer (GOBBI, 2007).

Segundo Gobbi (2007), a prática de exercício físico auxilia de forma direta nos mais variados órgãos do nosso corpo, como coração, pulmão, vasos pancreáticos, entre outros. O exercício físico proporciona um estilo de vida mais ativo e saudável, necessário à melhoria da saúde e do bem-estar de todos os indivíduos.

Diante ao exposto no decorrer do presente trabalho, a atividade física é de extrema importância no processo de envelhecimento, pois, compreendendo das limitações dessa fase da vida, carece se atentar para a acuidade de que todos os

sistemas e órgãos realizam o seu funcionamento de forma mais lenta e que isso causa um constante declínio em suas funções. Por esse motivo, o idoso necessita praticar exercícios, pois através deles, os mesmo passarão a serem mais ativos, não se tratando somente do físico em, mas, acima de tudo, da sua mente, saúde e qualidade de vida. Cabe elucidar que, cada vez mais, nascem evidências que apontam para os efeitos positivos de uma vida ativa para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme exposto no decorrer do presente trabalho e de acordo a teoria dos autores expostos, pode-se perceber que o envelhecimento é um processo irreversível na vida das pessoas, contudo, através de atividades físicas praticadas de maneira regular, pode-se retardá-lo e melhorar esse processo, tornando, assim, a vida mais saudável.

Deste modo, a prática regular de atividade física promove qualidade de vida para o idoso, além de funcionar na ajuda no tratamento para algumas patologias inerentes ao envelhecimento.

Os idosos que praticam atividade física incorporam, em seu modo de vida, hábitos saudáveis por meio de informações e conteúdo que sejam capazes de transformar e acrescentar atitudes favoráveis à conservação e prevenção da saúde em seu significado mais abrangente, ou seja, a saúde física, mental e emocional.

A atividade física e o lazer irão melhorar os aspectos físicos, mentais e psicológicos da população, pois trabalharão mutuamente os exercícios físicos e a sociabilizarão, tornando o idoso mais ativo.

Pode-se concluir diante ao exposto que atividade física diminui os problemas de saúde e, promovendo assim um sentimento de bem-estar e alegria nas pessoas, fazendo com que tenham mais vontade de viver e tenham mais autonomia no seu dia a dia. O lazer é visto pelos idosos como algo que se faz porque se gosta (e não por obrigação ou por dever), ocasionando assim a alegria, prazer, paz, bons sentimentos e melhor qualidade de vida, entre outros. Isso corrobora a visão acertada do lazer e sua importância.

Pode-se afirmar que o papel do lazer é muito importante para toda a população, especialmente para a terceira idade, por terem os idosos mais tempo livre, podendo assim se dedicarem mais aos benefícios da prática de atividade física.

Finalizando, espera-se que este trabalho contribua para a melhora da realidade vivida pela população idosa. Espero ter cooperado para o conhecimento sobre a atividade física de lazer e sobre o processo.

REFERENCIAS

ANJOS, M. **Caminhar desacelera o processo de envelhecimento do corpo**. 2012. Disponível em: <<http://www.rius.com.br>>. Acesso em: 10 de outubro de 2014.

AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Rev. Mal-Estar Subj.** 2007, vol.7, n.2, pp. 479-500. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v7n2/13.pdf>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.

BACHELADENSKI, Miguel Sidenei; MATIELLO JUNIOR, Edgard. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciênc. saúde coletiva**. 2010, vol.15, n.5, pp. 2569-2579. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n5/v15n5a31.pdf>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil: 1998**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/Constituicao.htm>. Acesso em: 10 de outubro de 2014.

BRASIL. Lei nº 10.741 de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm>. Acesso em: 10 de outubro de 2014.

BRASIL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 1. ed. Brasília – DF, 2007. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abccad19.pdf>>. Acesso em: 08 de outubro de 2014.

FERNANDES, Nathalia Palitot, et al. A prática de exercício físico para a melhoria da qualidade de vida e controle da hipertensão arterial na terceira idade. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança** – Dez. 2013;11(3):60-6. Disponível em: <<http://www.facene.com.br>>. Acesso em: 10 de outubro de 2014.

DOLL. J. **Educação, cultura e lazer: perspectiva da velhice bem sucedida**. São Paulo: Fundação Perseu, 2007.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

ÉFFORI, C. **Lazer, um período estratégico na vida de todos**. Brasília: Valci, 2011.

GARCIA, Janaina Leandra et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista Digital** - Ano 14 - Nº 139 – dezembro de 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**. Londrina, v. 2, n. 3, 2007. p. 41-49. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1121>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

GUIMARÃES, L.; CUNHA, L. **Aspectos psicológicos e condição física na terceira idade**. 2009. Disponível em: <<http://www.dezai.com.br>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

HARGREAVES, L. H. H. **Geriatrics: envelhecimento saudável e com qualidade de vida**. Brasília: Berkenbrock, 2006.

HEREDIA, O. C. Características demográficas da terceira idade na América Latina e no Brasil. **Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**. Porto Alegre: PROEXT/UFRGS, 1999. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/5471>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

LEBRÃO, M. L; DUARTE, Y. A. O. **Saúde e independências: aspirações centrais para os idosos. Como estão sendo satisfeito**. São Paulo: Fundação Perseu, 2007.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**. 2001, vol.7, n.1, pp. 2-13. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimentos**. São Caetano do Sul, v.5, n. 4, 2002. p. 19-30. Disponível em: <<http://www.baseesbireme.br>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

OLIVEIRA, R. A. Desenvolvimento psicológico e constituição de subjetividades: ciclos de vida, narrativas autobiográficas e tensões da contemporaneidade. **Revista Proposições**, 2006. Disponível em: <<http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbpg/v14n3/v14n3a06.pdf>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

ORDONEZ, Tiago Nascimento; CACHIONI, Meire. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2011, vol.14, n.3, pp. 461-474. Disponível em: <<http://www.proposicoes.fe.unicamp.br/proposicoes/edicoes/texto62.html>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. **Diminuição da capacidade funcional, fragilização e dependência** In. **Manual do Cuidador da Pessoa Idosa: Cuidar Melhor e Evitar a Violência.** 2008.

PASCOL, M.; SANTOS, D. S. A; BROEK, V. V. D. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. **Motriz, Rio Claro**, v.12 n. 3 p. 217-228, set./dez. 2006. Disponível em: <http://www.fen.unicamp.br>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

PEREIRA, Everton Pileski Pereira, et al. Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos. **Revista Digital** - Ano 12 - Nº 118 - Marzo de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeesportes.com.br>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

PEREIRA, Larissa Almeida; PEREIRA, Alexandre Vinícius da Silva; MORELLI, Grazielle A. S. A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

RIBEIRO, Paula Regina. O direito da pessoa idosa na legislação In. **Manual do Cuidador da Pessoa Idosa: Cuidar Melhor e Evitar a Violência.** 2008.

SANTANA, Maria da Silva; CHAVES MAIA, Eulália M. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. **Rev. salud pública.** 2009, vol.11, n.2, pp. 225-236. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsap/v11n2/v11n2a07.pdf>>. Acesso em: 20 de out. 2014.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMOES, Antonio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saude soc.** 2012, vol.21, n.1, pp. 181-192. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Rev Bras Med Esporte.** 2009, vol.15, n.3, pp. 169-173. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 10 de outubro de 2014.

VIDMAR, Marlon Francys, et al. Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011. Disponível em: <<http://www.cesumar.br>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cad. Saúde Pública.** 2010, vol.26, n.8, pp. 1606-1618.

Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v26n8/14.pdf>>. Acesso em: 01 de novembro de 2014.