



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

Daniel Jose do Nascimento Sobrinho
Marcos Antônio Camargo da Silva Júnior

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
RELAÇÃO AO IDOSO**

ORIENTADOR: Prof. Esp. Anderson Felix de Araújo

TRINDADE - GO
2017

Daniel Jose do Nascimento Sobrinho
Marcos Antônio Camargo da Silva Júnior

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
RELAÇÃO AO IDOSO**

**MARCOS ANTONIO CAMARGO DA SILVA JÚNIOR
DANIEL JOSE DO NASCIMENTO SOBRINHO**

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

Prof. Anderson Félix de Araújo.

TRINDADE- GO
2017

Daniel Jose do Nascimento Sobrinho
Marcos Antônio Camargo da Silva Júnior

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
RELAÇÃO AO IDOSO**

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

Prof. Esp. Anderson Felix de Araújo.

Prof. Esp. Mardem Gabriel Alves de A. junior.

Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto.

NÍVEL DE CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO AO IDOSO

RESUMO

O Presente estudo tem como propósito discutir a importância do profissional de Educação Física em relação à pessoa idosa. Nos últimos anos a preocupação com essa faixa etária pode ser constatada em estudos voltados para o envelhecimento, os quais apontam o aumento da expectativa de vida, o que fez com que se buscassem mecanismos para ofertar serviços voltados para a qualidade de vida dessa população tanto na área da saúde, quanto nos demais segmentos e dentre eles está o da Educação Física. Nesse sentido, o profissional precisa possuir conhecimentos e habilidades para lidar com pessoas idosas tais como: conhecimento do processo de envelhecimento, alterações biopsicossociais, programas de saúde e atividade física para o idoso entre outros. Para o desenvolvimento deste, foi adotado o modelo bibliográfico, pois, todo tipo de investigação em qualquer área do conhecimento supõe e exige pesquisa bibliográfica prévia, quer para o levantamento da situação em questão, quer para a fundamentação teórica ou ainda, para justificar os limites e contribuições da própria pesquisa. Os resultados encontrados mostram que além dos conhecimentos e habilidades gerontológicas é de extrema importância um profissional especializado e graduado na área do envelhecimento para passar um treinamento de qualidade gerando uma qualidade de vida bem maior ao idoso é longevidade.

PALAVRAS CHAVE: Envelhecimento; Educação Física; Conhecimentos; Habilidades.

LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE PROFESSIONAL OF PHYSICAL EDUCATION IN RELATION TO THE ELDERLY

ABSTRACT

This article aims to discuss the level of knowledge of the Physical Education professional in relation to the elderly person. In the last years the concern with this age group can be verified in studies directed to the aging, which point the increase of the life expectancy, which made that it looked for mechanisms to offer services directed to the quality of life of this population both in the Area of health, as in other segments and among them is that of Physical Education. In this sense, the professional needs to have knowledge and skills to deal with elderly people and among them are: knowledge of the aging process, biopsychosocial changes, health programs and physical activity for the elderly among others. For the development of this, the bibliographic model was adopted, since all types of research in any area of knowledge presupposes and requires previous bibliographic research, either for the survey of the situation in question, or for the theoretical foundation or to justify the limits And contributions of the research itself. The results show that in addition to the gerontological knowledge and skills is of extreme importance and should be inserted in the curricula of the universities.

Key words: Aging. PE. Knowledge. Skills.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 06 |
| 2. METODOLOGIA..... | 08 |
| 3. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO – IDOSO..... | 09 |
| 3.1 Os benefícios dos exercícios físicos para idoso..... | 12 |
| 3.2 A importância atuação do profissional de Educação Física..... | 13 |
| 4. DISCUSSÃO..... | 16 |
| 5. CONCLUSÃO..... | 18 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 19 |

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que acomete todos os indivíduos no decorrer de suas vidas, levando a várias mudanças no seu organismo, e no seu estilo de vida. Alguns idosos encaram esse processo como uma vida longa que trouxe para os mesmos muitas experiências adquiridas e vividas, outros por sua vez só enxergam mudanças fisiológicas e o cansaço longo dos anos. Mas de qualquer forma é uma geração que tem seu papel fundamental dentro da sociedade, pois de alguma maneira contribuiu para o desenvolvimento e crescimento da mesma.

O crescimento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida. O aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será de não mais do que cinco vezes no mesmo período. Tal aumento colocará o Brasil em 2025 como a sexta população de idosos, do mundo, em números absolutos (VERAS e RAMOS, 1987).

Sendo assim, com o aumento da população, principalmente de idosos a qualidade de vida passa a ter uma importância fundamental na vida de todos, porque dela depende a saúde humana. Novas formas de vida mais saudáveis podem ser obtidas através da atividade física, que hoje tem sido um dos melhores meios de se adquirir saúde e conservá-la. Mas, infelizmente, muitos ainda vivem uma vida sedentária por vários motivos tais como: falta de tempo, de dinheiro, de informação ou até mesmo por comodidade (NERI, 2007).

A prática regular de exercícios físicos, além de contribuir para a redução do sedentarismo, também reforça a autoestima aumentando os sentimentos de realização e eficácia, pois passa a existir uma maior satisfação em relação ao corpo e a saúde (CHAIM, 2009).

Também tem sido recomendado pelos médicos essas práticas, pois além de melhorar na cura e no controle de várias enfermidades, ajuda na coordenação motora, e no psicológico, contribuindo para a renovação mental e vontade de viver bem com qualidade, uma vez que ao praticar os exercícios a força do idoso e sua disposição aumenta.

Nesse sentido, diante de tantos benefícios, fica claro que o exercício físico contribui no favorecimento da saúde da população idosa, minimizando várias

doenças e resgatando a autoestima e sociabilidade deles. Por esta razão, existe uma série de estudos que mostram melhoras nos quadros de hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, dentre outras doenças, por meio dos exercícios físicos, sendo esta uma das principais ferramentas do processo para a saúde do idoso. (CHAIM,2009).

Portanto, se existir idosos com mais apreço pela vida, automaticamente haverá pessoas aptas a fazer exercício físico, proporcionando um ganho físico e mental, trazendo de volta ao idoso o domínio de algumas ações esquecidas ou muitas vezes perdidas (VAZ e NODIN, 2005.).

Ao compreender os benefícios que os exercícios físicos trazem para a sua saúde, os idosos irão buscar atendimento regular e orientação que possa melhorar seus aspectos físicos, sociais e psicológicos, visto que, a prática de atividade física vai proporcionar ao idoso, possibilidades de voltar a cuidar mais de si mesmo, agir com menos dificuldade diante das necessidades diárias, como: voltar a amarrar o cordão do seu sapato pentear o cabelo, cortar unhas, tomar banho sozinho.

Uma análise retrospectiva da literatura acerca da taxa de adesão da população idosa aos programas de atividade física evidencia que esta não se modifica há anos, não obstante aos esforços de diversas campanhas institucionais para elevá-los, tanto em nível local como nacional, bem como dos diversos profissionais da saúde. A observação destas ações para mudar o comportamento das pessoas aponta o uso, predominante, de conteúdos informativos, o que parece significar que elas, aparentemente, não se mostram suficientemente influentes para sensibilizar a população, particularmente a idosa, a iniciar e manter-se em programas regulares de atividade física, lembrando que quanto mais atencioso e qualificado o professor, melhor será para o aluno idoso (PEREIRA, 2009).

Atualmente existem profissionais especializados para trabalhar só com esse grupo, os quais precisam de uma maior atenção. O presente estudo tem por objetivo a revisão da literatura que mostra a importância do profissional de educação física com a população idosa.

2. METODOLOGIA

A metodologia usada foi a pesquisa de revisão da literatura que busca conhecer diferentes formas de contribuições e ensinamentos sobre diversos assuntos. Foram utilizadas pesquisas em livros e artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados do Scielo do Google acadêmico.

A pesquisa dos artigos foi realizada entre novembro de 2016 a maio de 2017. Para o desenvolvimento do projeto, analisou-se por meio das pesquisas como deve ser a qualificação do profissional de educação física, principalmente aqueles que trabalham com a população idosa, já que são pessoas que requerem uma atenção diferenciada, e se o ambiente que acontece nas suas aulas tem sido acolhedor e agradável para o aluno.

Esse estudo foi dividido em três partes. A primeira parte trata sobre o idoso e o envelhecimento. A segunda sobre a importância do exercício físico para a pessoa idosa, em seguida aborda-se sobre o profissional de Educação e por último sobre os conhecimentos e habilidades desse profissional frente às especificidades da pessoa idosa.

As palavras-chave usadas nessa revisão da literatura foram: idosos, terceira idade, atividades físicas, qualidade de vida, saúde.

3. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO – IDOSO

O envelhecimento sempre é visto como um período de decadência física e mental. É um conceito equivocado, pois muitos cidadãos que chegam aos 65 anos, já que esta é a idade oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU), como limite entre fase adulta e o envelhecimento ainda são completamente independentes e produtivos. Contudo a Organização Mundial da Saúde, através de estudo e levantamento estatístico mundial, elevou essa idade para 75 anos, devido ao aumento progressivo da longevidade e da expectativa de vida (VELOZ, *et al*, 2009).

O envelhecimento populacional é um fenômeno novo na humanidade. Devido ao declínio da mortalidade, diminuição da natalidade, vacinações sistemáticas, saneamento básico e, principalmente, aos avanços da medicina as pessoas estão vivendo cada vez mais. Através de todo o mundo, hoje, os idosos são a parcela da população que mais cresce. No Brasil, a década de 70 caracterizou-se pelo “boom” do envelhecimento. A população com mais de 60 anos passou de 4,7 milhões (5%

do total) em 1970 para 19 milhões (10%) hoje. E a ONU estima que esse número continue aumentando consideravelmente nos próximos 50 anos. Em 2050, um em cada quatro brasileiros será idoso (CARVALHO, *et. al.*, 2010).

Nos países emergentes como o Brasil percebe-se uma mudança nos dados demográficos relacionados ao envelhecimento, com o aumento da população adulta atingindo a terceira idade, dando um salto de 4% à 9% nos últimos 60 anos, totalizando um acréscimo de 15 milhões de pessoas (CASTRO *et al.*, 2004). O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), ressalva que em 2013 a expectativa de vida da população brasileira chegou a atingir 74 anos em média, muito diferentes da década de 50 que era apenas de 50 anos. Corroborando com os dados do IBGE, a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima que o país se torne até 2025 o sexto no mundo com o maior número de adultos nessa faixa etária (BISPO, *et al.*, 2012).

A população idosa, em nosso país, cresce a cada dia e com ela as dificuldades e as necessidades de adequar soluções eficientes, junto aos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna a vida de nossos idosos (rodolet. *al.* 2012). Em muitas culturas e civilizações, principalmente as orientais, o idoso é visto com respeito e veneração, representando uma fonte de experiência, do valioso saber acumulado ao longo dos anos, da prudência e da reflexão. Enquanto em outras, o idoso representa "o velho", "o ultrapassado" e "a falência múltipla do potencial do ser humano" (MACHADO, *et al.*, 2009).

O envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo, seja a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificações no funcionamento (VELOZ, *et al.*, 2009).

Biologicamente o envelhecimento é a etapa da vida caracterizada pela queda de força e degeneração do organismo (CAMARANO, 2005). Os danos causados pelo processo do envelhecimento são irreversíveis, progressivos e de soma gradativas das diminuições de vários segmentos atribuídos à capacidade funcional e autonomia do ser humano (SILVA; DUARTE, 2001) ocasionados por perdas lentas identificadas a partir da terceira década de vida (FERREIRA, *et al.*, 2013) e

imperceptíveis até os cinquenta anos.

Há quatro formas básicas de ocorrer essas mudanças, de maneira consciente e tranquila ou ser sentida com grande intensidade, tudo dependerá da relação da pessoa com essa nova fase da vida. Os sinais característicos dessas mudanças são nítidos por conta da ação do tempo e social: 1. Mudanças Físicas: gradual e progressivas: aparecimento de rugas e progressiva perda da elasticidade e viço da pele; diminuição da força muscular, da agilidade e da mobilidade das articulações; aparição de cabelos brancos e perda dos cabelos entre os indivíduos do sexo masculino; redução da acuidade sensorial, da capacidade auditiva e visual; distúrbios do sistema respiratório, circulatório; alteração da memória e outras. 2. Mudanças Psicossociais: modificações afetivas e cognitivas: efeitos fisiológicos do envelhecimento; consciência da aproximação do fim da vida; suspensão da atividade profissional por aposentadoria: sensação de inutilidade; solidão; afastamento de pessoas de outras faixas etárias; segregação familiar; dificuldade econômica; declínio no prestígio social, experiências e de valores e outras. 3. Mudanças Funcionais: necessidade cotidiana de ajuda para desempenhar as atividades básicas; 4. Mudanças Socioeconômicas: acontecem quando a pessoa se aposenta (PRADO; SAYD, 2006).

O envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e dos níveis de VO₂ máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável. (SANTOS, 2001).

A frente disso pressupõe-se que o envelhecimento e a diminuição da capacidade funcional, acarretam na vida do idoso problemas relacionados à autonomia para as Atividades Básicas da Vida Diária (ABVDs), direcionadas com o autocuidado pessoal, como se vestir, se alimentar, banhar e locomover-se, além das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs), ligadas a participação social do idoso, como por exemplo, realizar compras, atender ao telefone e utilizar os meios de transporte idade (ZAGO e GOBI, 2003; GOBBI, *et al.*, 2008).

As maiorias dos idosos podem ter certa dificuldade em se adaptar ao processo de envelhecer, pois são pessoas ativas que saem do mercado de trabalho, se aposentam e com isso acabam tendo que modificar seu estilo de vida acarretando assim algumas decepções e frustrações, chegando muitas vezes a perdas tanto materiais (financeiras) como sociais e psicológicas (SIMÕES, *et al.*,

2004).

Do ponto de vista social é necessário que se aprenda a cuidar da saúde física e mental, obter informações sobre essa etapa da vida para que se possa envelhecer de uma forma saudável já pensando numa forma de prevenção e assim preparando a sociedade para uma melhor aceitação do envelhecimento, pois não é possível rejuvenescer, mas proporcionar condições psicológicas e sociais para se viver com satisfação e equilíbrio durante esse período da vida e também provando que o idoso tem importante papel social (PRADO; SAYD, 2006).

A idade cronológica nem sempre está diretamente ligada à idade biológica, pois a idade cronológica dependerá de cada um, do seu ritmo de vida, dos seus objetivos, não é preciso ser um jovem por fora, mas sim por dentro, nunca esquecendo também das condições físicas, sociais e econômicas que devem ser favoráveis (ADAÍZA, 2009).

Nessa perspectiva alguns estudos evidenciam que a participação do idoso em programas de exercícios físicos que realizem trabalhos de força, flexibilidade, coordenação motora, resistência aeróbica, agilidade e equilíbrio (DAVIM, *et al* 2004), sendo pontos básicos para prolongar a independência do idoso por maior tempo possível, permanecendo ativos, com maior autonomia e saúde física. Neste contexto nota-se maior controle do estresse, doenças coronarianas, obesidades, diabetes, medidas antropométricas (GALLAHUE; OZMUN, 2001) e o condicionamento cardiorrespiratório.

O conceito atual de saúde envolve não somente a ausência de doença, mas uma condição de completo bem-estar físico, mental e social. Sendo assim, tal conceito requer uma abordagem holística do paciente e de modo específico o idoso (BARBOSA, 2014).

Para entender essas transformações alguns estudos têm mostrado a importância dos testes de avaliação funcional para idosos, para identificar possíveis perdas na sua capacidade e autonomia de gerir sua vida sem o auxílio e o cuidado de terceiros, com intuito de buscar métodos e técnicas para otimizar as respostas de acordo com deficiências provocadas pelo envelhecimento (GONÇALVES, *et al.*, 2008).

O desaparecimento da capacidade funcional compõe uma das maneiras de apresentação de doenças em indivíduos idosos, que se apresenta num conjunto formado por sintomas na esfera física, psicológica e social. Geralmente a diminuição

da função demonstra um regime hierárquico. Apresenta seu pico com a imobilidade, ou seja, quando o idoso fica confinado ao leito (FARIAS,2007).

No processo de envelhecimento é comum a pessoa apresentar baixos níveis de capacidade funcional, sobretudo em razão da diminuição das funções físicas, como a redução da função dos sistemas osteomuscular, cardiorrespiratório e nervoso, circunstância que pode limitar os idosos de realizar suas atividades cotidianas com eficiência. A avaliação do nível de capacidade funcional dos idosos pode balizar as intervenções direcionadas a essa população, pois é ponto fundamental para determinação do risco de dependência futura, da complicação ou instauração das doenças crônicas, de probabilidade de quedas e de índices de morbidade e mortalidade (CÂMARA, 2008).

3.1 Os benefícios dosexercíciosfísicos para idoso

Os exercícios físicos podem proporcionar qualidade de vida para a pessoa idosa. Qualidade de vida no envelhecimento tem sido definida como a percepção de bem-estar de uma pessoa, que deriva de sua avaliação do quanto realizou daquilo que idealiza como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível concretizar até o momento (ANTUNES, *et al.*, 2006).

Além disso, à medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes (CAMARANO, 2016).

A prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo (CIVINSKI *et al.*, 2011).

Inúmeros estudos já descreveram os benefícios dos exercícios físicos não só como elemento curativo, mas também preventivo. Com o passar do tempo o idoso começa a perder capacidades no plano físico, psíquico e cognitivo. É a evolução do processo da retrogênese psicomotora, como salientou Silva (2012).

Entre os benefícios causados, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e

problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas e assim ter autonomia (CIVINSKI *et al.*, 2011).

3.2 A importância da atuação do profissional de Educação Física

O profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física ou desportiva (FOLLE; NASCIMENTO, 2008).

Para exercer a atividade é preciso estar registrado juntamente ao Conselho Regional de Educação Física (CREF), com base na Lei 9696/1998 e Resoluções do sistema CONFEF/CREF's.

Em seu processo de formação ele desenvolve competências em âmbito: intelectuais, técnico-funcionais, comportamentais, éticas e políticas de maneira a gerar resultados reconhecidos individuais (pessoal), coletiva (profissional) e socialmente (comunitário) (PAIVA; MELO, 2008).

O profissional da área de Educação Física tem como principal propósito promover a saúde das pessoas por meio da prática de atividades físicas, além planejar, supervisionar e coordenar programas de atividades físicas, esportivas e recreativas (FARIAS, 2012).

De um modo geral seu trabalho está voltado para o acompanhamento e orientação das pessoas durante a prática de esportes ou exercícios físicos, sendo que seu público é bastante variado o qual envolve desde crianças em idade escolar, pacientes que buscam a recuperação de movimentos, pessoas com deficiência física (PCDs) até pessoas idosas que necessitam de cuidados específicos. Além disso, ele tem competência para formar e treinar atletas (PAIVA; MELO, 2008).

Nos cursos de Educação Física das Universidades brasileiras, públicas e privadas, o interesse pelo tema do envelhecimento tem-se constituído objeto de análise que tem favorecido as práticas profissionais, cada vez mais recorrentes (PAIVA; MELO, 2008).

Diretrizes e políticas de formação profissional voltadas para o atendimento do idoso estão previstas na Portaria nº 56, da Secretaria de Ensino Superior (SESu), do

Ministério da Educação (BRASIL, 2004). Do mesmo modo a Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 22, destaca a inclusão de conteúdos e disciplinas nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal sobre o processo de envelhecimento (BRASIL, 2003).

Não existem ainda no país normas estabelecidas para se trabalhar conteúdos e atividades necessárias aos cursos na área gerontológica. Desse modo, a formação de recursos humanos na área gerontologia vem acontecendo de maneira formal e informal. Em termos formais acontece a partir de cursos de extensão universitária e de pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu*. Já em termos informais ocorrem por meio de seminários, congressos, simpósios, cursos de curta duração, entre outros. (MARTINS DE SÁ, 2002).

Ghilardi (2008) ao versar o assunto expõe seu ponto de vista sobre o trabalho com idosos, no qual ela afirma que dominar um corpo de conhecimento sobre a atividade motora não é o suficiente para mostrar como trabalhar com idosos, mas a capacidade de lidar com pessoa por meio do amadurecimento pessoal e profissional pode contribuir para enriquecer a vivência prática, sendo fundamentais para atingir o amadurecimento de seus conhecimentos.

Ao considerar o grupo etário inserido no processo de envelhecimento Winterstein (2005) afirma que bom profissional de Educação Física não é aquele que pratica e sabe executar determinada tarefa motora. Mas é aquele que compreende as necessidades da pessoa idosa, respeita as suas limitações porque seu conhecimento permite detectar seu nível de aprendizagem e suas capacidades e, além disso, é capaz de despertar nessas pessoas a consciência de que a atividade física é uma arma eficaz para proporcionar um nível de excelência em sua qualidade de vida.

A figura 1 ilustra as habilidades e competências que o profissional de Educação Física deve possuir para lidar com uma pessoa idosa de acordo com Lopes *et al* (2012).

| CONHECIMENTOS GERONTOLÓGICOS | CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA | HABILIDADES |
|---|--|---|
| Conhecimento do processo de envelhecimento e suas conseqüências | Conhecimentos sobre atividades e exercícios físicos apropriadas para idosos | Saber escutar, ter paciência e dizer não |
| Alterações biopsicossociais e conseqüências no processo de envelhecimento | Medidas e avaliação física e mental | Conhecer os exercícios físicos adequados as doenças |
| Epidemiologia do envelhecimento | Conhecimentos e efeitos das doenças crônico degenerativas | Distinguir as etapas da velhice |
| Processo biopsicossocial do envelhecimento | Habilidade ensinar e poder de comunicação | Saber comunicar-se |
| Envelhecimento populacional e aspectos demográficos | Exercício/atividade física sobre o envelhecimento Delineamento os programas de atividade física | Ser criativo e ter responsabilidade |
| Programas de saúde e atividade física direcionados ao idoso | Respeito às diferenças de ritmo individuais | Gostar e ter interesse no trabalho com idosos |
| Qualidade de vida | Adaptabilidade e escolha das atividades ideais para o idoso | Ter respeito, atenção e trato sócio afetivo |
| Estatuto do idoso, direitos e deveres | Ética e conduta profissional | Promover segurança |
| Atividade física, exercício físico, aptidão física | Prescrição de exercício físico | Ser um incentivador a mudanças do estilo de vida/ qualidade de vida |
| Produção do conhecimento em atividade física, saúde e envelhecimento | Adaptações orgânicas e biomecânicas | Buscar atualização e adaptação a realidade do idoso |

Figura 1: Conhecimentos de Gerontologia, Educação Física e Habilidades Necessárias para Atuar com Idosos
Fonte: Lopes *et al* (2012)

Soriano e Winterstein (2004) ao considerarem essas competências requeridas ao profissional de Educação Física fundamentam em conhecimentos gerontológicos e de sua área profissional. Conforme os mesmos autores os trabalhos têm trazido à tona como se dariam as combinações e conexões entre os diversos tipos de saberes que o profissional pode lançar mão durante sua ação. Nesse aspecto as intervenções se desenvolvem num processo dinâmico e ininterrupto, com manifestações imbricadas e com múltiplas formas, de acordo com as necessidades dos idosos conforme os materiais e equipamentos utilizados, as interações com outros grupos de profissionais, entre outros fatores.

4. DISCUSSÃO

As competências e habilidades requeridas ao profissional de Educação Física em relação à pessoa idosa foram destacados neste estudo. O envelhecimento é uma condição inevitável a todo ser humano que consegue alcançar a idade acima

dos 60 anos. Os estudos de Veloz *et al* (2009), Carvalho *et al* (2010), Bispo *et al* (2012) apontam que a expectativa de vida aumentou no Brasil graças aos estudos voltados para essa área nos quais são destacadas maior oferta de políticas de saúde e programas voltados para a qualidade de vida dessa população.

Esses estudos consideram que o envelhecimento é marcado por diferentes características principalmente as de ordem biológica conforme mostrado por Camarano (2005), Silva, Duarte (2001), Ferreira *et al* (2013) cujos danos são progressivos e irreversíveis como a perda da capacidade funcional e o surgimento de doenças crônicas.

Nesse aspecto o estudo de Barbosa *et al* (2014) demonstrou que várias modificações ocorrem com as pessoas da terceira idade, dentre elas: atrofia muscular, sarcopenia, fraqueza funcional da musculatura das pernas, osteoporose, perda da elasticidade muscular, diminuição da capacidade de coordenação motora, equilíbrio, deficiência auditiva e visual, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, lesões vasculares, desvios da coluna, problemas de ordem articular.

Foi destacado por Santos (2001) que no envelhecimento ocorre um decréscimo das capacidades motoras, marcadas pela redução da força, da flexibilidade, da velocidade e pelo decréscimo dos níveis VO₂ máximo, que prejudicam a realização das atividades diárias.

De acordo com Shephard (2003) o decréscimo do débito cardíaco máximo, associado à idade, decorre da frequência cardíaca máxima, pois esta diminui de 6 a 10 batimentos por minuto (bpm). O débito cardíaco submáximo ou em repouso, no entanto, é pouco influenciado pela idade. Porém o débito cardíaco máximo reduz-se progressivamente com o passar dos anos.

Acerca dessas transformações Prado e Sayd (2006) demonstram que existem aquelas ligadas aos aspectos: sociais, psicossociais, funcionais e socioeconômicas.

Dentre as prescrições dadas pelos profissionais para melhorar a saúde e por consequência a qualidade de vida da pessoa idosa está o exercício físico. Os estudos de Camarano (2016), Antunes *et al* (2016), Souza, *et al.* (2003), Civinski *et al.* (2011), Silva (2012) apontam para os benefícios que as atividades físicas podem trazer para a pessoa idosa tais como: redução da taxa de gordura corporal, melhoria da qualidade de vida, controle das prováveis doenças crônicas já presentes, bem estar entre outros.

Civinski *et al.* (2011) adverte no entanto, que para que essa oferta de

exercícios obtenha êxito, é imprescindível a presença de um profissional da Educação Física.

Sobre a importância do profissional da Educação Física Folle e Nascimento (2008), Paiva e Melo (2008) e Farias (2012) mencionam que são muitas as atribuições dadas a esse profissional e dentre elas estão: promover a saúde das pessoas por meio da prática de atividades físicas, além planejar, supervisionar e coordenar programas de atividades físicas, esportivas e recreativas, além daquelas de âmbito escolar como: planejamento, implantação, implementação e avaliação de programas do componente curricular de Educação Física.

Sobre os conhecimentos e habilidades requeridos ao profissional de Educação Física para atuar com essa população, Martins de Sá (2002), Ghilardi (2008), Winterstein (2005) apontam para a importância do profissional possuir competências sendo que a principal delas é o interesse pela pessoa idosa.

Lopes *et al* (2012) citam que medidas de avaliação física e mental, efeitos das doenças crônico degenerativas, delineamento de programas, respeito às diferenças, prescrição de exercícios físicos entre outros como sendo fundamentais para um bom trabalho junto a pessoa idosa.

As habilidades por sua vez estão associadas a esses saberes como: saber escutar, conhecer os exercícios físicos adequados às doenças, ser criativo, responsável, ter respeito e interesse pelo idoso entre outros.

5. CONCLUSÃO

O tema discutido neste artigo é de grande interesse, pois a pessoa idosa vive um período da vida que requer cuidados e atenção. Muitos não contam com a companhia de seus entes e além da solidão enfrentam problemas específicos da idade.

Procurou-se demonstrar que o profissional da Educação Física desempenha um papel importante frente ao idoso, pois, tem condições de oferecer atenção e cuidado específico no momento da atuação. Para que essa intervenção seja exitosa

é preciso que o profissional possua conhecimentos específicos

Esses conhecimentos e habilidades são aqueles voltados para a área gerontológica e oferecem amplo conhecimento os quais incluem técnicas e exercícios específicos para cada idoso ou grupo atendido considerando suas necessidades e limitações.

Espera-se, com este artigo, estimular ou provocar a discussão acerca do tema e/ou o estudo e o aperfeiçoamento acerca do papel do profissional de educação física voltado para a atuação nesta faixa etária específica. Com um profissional mais qualificado haverá um maior número de idosos satisfeitos e a sua vida será de mais qualidade com expectativa de longevidade de vida, pautada em atividades físicas de qualidade e com um bom acompanhamento.

Espera-se com essa pesquisa aprimorar, ampliar, e oferecer aos profissionais de educação física conhecimento, novas estratégias e habilidades referentes ao planejamento, à metodologia e aplicação de atividades para esta faixa etária. Acredita-se que esta pesquisa pode ser importante aos profissionais e acadêmicos de Educação Física que se interessem ou tenham a necessidade de atuar na área de saúde e respectivamente com idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAÍZA, Sposat. **Os direitos dos desassistidos sociais**. São Paulo: Cortez, 2009.

ANTUNES HKM, et al. Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. **Rev Bras Med Esporte** 2006; 12(2).

BARBOSA, BR; ALMEIDA, JM; BARBOSA, MR; ROSSI-BARBOSA, LAR. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2014, vol.19, n.8.

BISPO, MPF; ROCHA, MCGR; REYS, MFM. Avaliação da capacidade funcional de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família na comunidade do Pontal da

Barra, Maceió-AL. **Cadernos de Terapia Ocupacional** (2012) Disponível em <<http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/551>> Acesso em 15 fev. 2017.

BRASIL. **Estatuto do Idoso. Lei Federal n. 10741**. Brasília, 1º de outubro de 2003.

funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. **Acta Fisiátrica**. Dezembro 2008 - Volume 15 - Número 4. Disponível em <http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=130> Acesso em 20 abr. 2017.

CAMARANO, Ana Amélia. **Envelhecimento da população brasileira** (2005) Disponível em <<http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/06.htm>> Acesso em 25 abr. 2017

CARVALHO, Maria do Carmo Brant et al. **Programas e serviços de proteção e inclusão social dos idosos**. São Paulo: IEE/PUC-SP; Brasília: Secretaria de Assistência Social/MPAS, 2010.

CASTRO, LH; GUIMARÃES, T; GALDINO, DCA; MARTINS, FL; ABREU, SR; LIMA, M; Vitorino, DFM. Avaliação da capacidade funcional de idosos em tratamento fisioterapêutico. **Revista Neurociências** v.12 n.3 - Jul/Set, 2004.

CHAIM, J. , IZZO, H., & SERA,C.T.N. **Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos**. São Paulo: Revista o mundo da saúde, 2009.

CÂMARA, **A abordagem do envelhecimento na formação universitária dos profissionais de saúde: uma revisão integrativa 2008**.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe** (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **O Profissional de Educação Física na Saúde** (2015) Disponível em <<http://www.crefpr.org.br/noticias/o-profissional-de-educacao-fisica-na-saude>> Acesso em 3 mai. 2017.

DAVIM, R. M. B. et al. Estudo com idosos de instituições asilares no município de Natal/RN: características socioeconômicas e de saúde. **Rev Latino Americana Enferm**, v. 12, n. 3, maio/jun. 2004.

FARIAS, CE. **Avaliação funcional do idoso** (2007) FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; GRAÇA, Amândio; BATISTA, Paula Maria Fazendeiro. Competências profissionais em Educação Física: uma abordagem ao longo da carreira docente. **Motriz, Rio Claro**, v.18 n.4, p.656-666, out./dez. 2012.

FERREIRA, Elysama Ruth Holanda; SILVA, Hévila Islainy Castro da; COSTA, Stephanny Carolliny Alves. **A Situação da Pessoa Idosa e a Atuação do Serviço Social junto a Garantia de Direitos no Instituto Amantino Câmara** (2013) Disponível em <<http://socialuern.blogspot.com.br/2013/12/a-situacao-da-pessoa-idosa-e-atuacao-do.html>> Acesso em 26 abr. 2017.

FOLLE, A.; NASCIMENTO, J. V. Estudos sobre desenvolvimento profissional: da

escolha à ruptura da carreira docente. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 4, p. 605-618, 2008.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.

GHILARDI, Reginaldo. Formação profissional em educação física: a relação teoria e prática. **MOTRIZ** - Volume 4, Número 1, Junho/2008.

GONÇALVES, ET AL **ENVELHECER ADOECER TORNACE DEPENDENTE**
MARÇO DE 2008

GOBBI, S. et al. Comportamento e barreiras: atividade física em idosos institucionalizados. **Psicol: teoria e pesquisa**, v. 24, n. 4, p. 451-458, 2008.

LOPES, Marize Amorim; FARIAS, Sidney Ferreira; PIRES, Patrícia Belo Orofino. Conhecimentos e habilidades necessárias ao profissional de Educação Física para atuar com idosos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 91-110, 2012.

MACHADO, A. L. G.; JORGE, M. S. B.; FREITAS, C. H. A. A vivência do cuidador familiar de vítima de acidente vascular encefálico: uma abordagem interacionista. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília-DF, v. 62, nº 2, 2009. Disponível em: <www.scielo.com.br> Acesso em: 19 de abr. 2017.

MARTINS de SÁ, Jeanete Liasch. **A Formação de Recursos Humanos em Gerontologia**: fundamentos epistemológicos e conceituais. In: FREITAS et al Elizabeth Viana. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 1119-1134.

NERI, A.L.(org.) **Idosos no Brasil**: vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2007.

OLIVEIRA, Maria Liz Cunha de; GOMES, Ana Cláudia Gonçalves; AMARAL, Cláudia Pereira Machado; SANTOS, Laysa Buriti dos. Características dos idosos vítimas de violência doméstica no Distrito Federal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, 2012; 15(3):555-566.

PAIVA, K. C. M.; MELO, M. C. O. L. Competências, gestão de competências e profissões: perspectivas de pesquisas. **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 12, n. 2, p. 339-368, 2008.

PEREIRA, Potyara A. **A política de Assistência Social**: avanços e retrocessos. In: Cadernos do CEAM nº 11. Brasília: CEAM/UnB, 2002.

PRADO, Shirley Donizete; SAYD, Jane Dutra. **A gerontologia como campo do conhecimento científico**: conceito, interesses e projeto político. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2006, vol.11, n.2.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. **Enfermagem Gerontogeriatrica**. São Paulo: Robe, 2001.

SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, Luciano Flausino. **A importância do exercício físico na vida do idoso** (2012) Disponível em <
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/2656/1/monografia-%20Luciano%20da%20Silva.pdf>> Acesso em 23 abr. 2017.

SILVA, M. J.; DUARTE, M. J. R. S. O Autocuidado do Idoso: intervenção de enfermagem e melhor qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v 9, n. 3, p. 248-253, set./dez. 2001.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade**. Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), 2004.

SORIANO, Jeane Barcelos; WINTERSTEIN, Pedro José. A constituição da intervenção profissional em educação física: interações entre o conhecimento formalizado e as estratégias de ação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.18, n.4, p.315-32, out./dez. 2004.

VAZ, Raquel Almeida; Nodin, Nuno Lisboa. **A importância dos exercícios físicos nos anos maduros / 2005**.

VELOZ, Maria Cristina Triguero; NASCIMENTO-SCHULZE, Clélia Maria; CAMARGO, Brigido Vizeu. **Representações sociais do envelhecimento**. *Psicol. Reflex. Crit.* 2009, vol.12, n.2.

VERAZ É RAMOS E ALEXANDREKALACHE, A. et al. **O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo**. *Rev. Saúde públ.*, S. Paulo, 21:200-10, 1987

WINTERSTEIN, P.J. **A dicotomia Teoria-Prática na Educação Física**. ANAIS III Semana de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, p.38-45, 2005.

ZAGO AS, GOBBI, S. Valores normativos de aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Rev Bras Ci Mov.** 2003;11(2):77-86.