



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

RAYANNA CAROLINE DE ARAUJO COUTINHO ROSA

**PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA OS IDOSOS
COMO FERRAMENTA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2018

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE**

RAYANNA CAROLINE DE ARAUJO COUTINHO ROSA

**PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA OS IDOSOS
COMO FERRAMENTA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: José Antonio dos Santos

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2018

Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4/2018

R788p Rosa, Rayanna Caroline de Araujo Coutinho
Propostas de atividades físicas recreativas para os idosos como ferramenta
para um envelhecimento saudável / Rayanna Caroline de Araujo Coutinho Rosa.
- Vitória de Santo Antão, 2018.
36 folhas.; Il.: color.

Orientador: José Antonio dos Santos.
TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de
Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2018.
Inclui referências.

1. Educação física para idosos. 2. Saúde do idoso. I. Santos, José Antonio
(Orientador). II. Título.

796.0846 CDD (23.ed)

BIBCAV/UFPE-087/2018

RAYANNA CAROLINE DE ARAUJO COUTINHO ROSA

**PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA OS IDOSOS
COMO FERRAMENTA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de graduação em Educação Física Bacharelado.

Aprovado em: 13/07/2018.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. José Antonio dos Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Marcellus Brito de Almeida (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Marina Boaviagem (Examinador Externo)
Profissional de Educação Física

Dedico esse trabalho a todos os idosos que por sua sabedoria e longevidade nos passam experiência de vida. Eles que nos proporcionam o espírito da juventude, a preservação da inocência de uma criança que há em nós, sem importar com a velhice. Devemos nossas conquistas a todos os idosos e deixaremos legado no futuro bem próximo, pois a terceira idade é uma dádiva que todos irão usufruir.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter me proporcionado saúde e força para superar as minhas limitações. A minhas mães Antônia Lúcia de Araujo Coutinho e Maria Alzira de Araujo Coutinho Ramos por terem me ensinado o caminho correto que devo andar, por me proporcionarem uma ótima educação, por terem acreditado sempre no meu potencial e por continuarem me dando o maior amor do mundo. A minha prima e irmã Thâmara Ramos que desde a infância sempre cuidou de mim, se preocupou com meus estudos e foi meu maior exemplo, a minha outra prima e irmã, Nathallia Ramos que sempre torceu e ajudou no meu bem-estar, sempre entendeu e esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis. Agradeço também as amizades que cultivei e caminham ao meu lado por todos os anos da trajetória acadêmica e continuam até hoje, pelo incentivo e companheirismo dos amigos da vida e do coração. A Flávia Espínola e Marina Boaviagem por me ajudarem nessas últimas etapas do período universitário, insistindo para que eu não desistisse e me dando força diante de todas as dificuldades. Aos professores por terem compartilhado seus conhecimentos, em especial ao meu orientador José Antonio dos Santos, que mesmo com todos os estresses, se fez presente e cooperou com a minha formação e a todos que fazem parte do meu ciclo social.

"A velhice é uma paródia da vida"

(Simone de Beauvoir)

RESUMO

Atualmente vivenciamos o crescimento da população idosa no Brasil e no mundo e, com isso, vê-se a necessidade de compreender alguns fatores que influenciam essa etapa da vida. O presente trabalho tem como objetivo através de uma revisão narrativa, apresentar a importância da atividade física para o idoso, assim como propor atividades físicas adaptadas e recreativas que gerem uma melhora na condição física, mental e social para esta população. A metodologia utilizada na elaboração deste estudo foi por intermédio de verificação de análise literária de autores nacionais e internacionais, a partir de bancos e bases de dados do Scielo e LILACS e de livros relacionados com o tema. Com este estudo pretendemos fornecer aos professores de Educação Física, informações acerca do envelhecimento e uma variedade de atividades que possam ser proporcionadas aos idosos oportunizando aos mesmos uma qualidade de vida melhor, com perspectiva de redução de risco ao desenvolvimento de doenças.

Palavras-Chave: Atividade Física. Saúde. Idoso.

ABSTRACT

Currently we are experiencing the growth of the elderly population in Brazil and in the world, and with this, we see the need to understand some factors that influence this stage of life. The objective of this study was to review the importance of physical activity for the elderly, as well as to propose adapted physical and recreational activities that improve physical, mental and social conditions for this population. The methodology used in the elaboration of this study was through verification of literary analysis of national and international authors, from databases and databases of SciELO and LILACS and books related to the theme. With this study we intend to provide physical education teachers with information about aging and a variety of activities that can be provided to the elderly, giving them a better quality of life, with a risk reduction perspective for the development of diseases.

Keywords: Physical Activity. Cheers. Old man.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1–Queimado	17
Figura 2–Pega e agacha	18
Figura 3–Bolas coloridas	19
Figura 4–Basquete adaptado	20
Figura 5–Vôlei adaptado	21
Figura 6–Tiro ao alvo	22
Figura 7–Pega corrente	23
Figura 8–Amarelinha adaptada	24
Figura 9–Morto e vivo	25
Figura 10–Dentro e fora	25
Figura 11–Coelho sai da toca	26
Figura 12–Roda do bastão	27
Figura 13–Corrida com obstáculo	28
Figura 14–Jogo da velha com corrida	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
3 OBJETIVOS	31
3.1 OBJETIVO GERAL	31
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	31
4 METODOLOGIA.....	32
5 CONCLUSÃO.....	33
REFERÊNCIAS.....	34

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que nos acompanha desde o início da vida, como um processo gradual, universal e irreversível, podendo resultar em uma perda progressiva da funcionalidade do organismo (MACIEL, 2010). Esse processo é acompanhado por várias alterações fisiológicas e psicológicas resultando na diminuição da mobilidade e equilíbrio (MACIEL, 2010). Essas diminuições da mobilidade e do equilíbrio podem causar uma redução das interações sociais, tornando o idoso propício ao desenvolvimento da depressão e outros problemas psicológicos (MACIEL, 2010). Nesse processo, parece haver uma relação direta, na maioria dos casos, com falta de produtividade, evidenciando que a prática das atividades físicas tem sido consistentemente associada beneficentemente para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento (OMS, 2006).

A partir do desenvolvimento das sociedades modernas, que valorizou o desenvolvimento tecnológico, o progresso e a produção em massa, tudo que não estivesse ligado a potenciais de modernização e inovação, estaria em desacordo com os valores admirados (PEREIRA, 2009). Essa mesma sociedade moderna, entretanto, abriu caminho para os direitos sociais garantidos a todos os cidadãos e através do progresso científico e da ampliação dos serviços de assistência, aumentou a expectativa de vida e diminuiu a taxa de natalidade da população mundial (BRASILEIRO, 2011). Com isso, os países começaram a assistir uma mudança gradual na pirâmide etária, com a diminuição da população de 0-24 anos e um aumento significativo das pessoas acima de 60 anos (BRASILEIRO, 2011).

No caso do Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os dados apontam um crescimento de 1950 até os dias atuais, com perspectivas de inversão da tendência de crescimento até 2050 (IBGE, 2017). Em termos percentuais, podemos perceber o impacto do crescimento da população acima de 60 anos no total de indivíduos no país, pois se em 2000, ela era

equivalente a 9,02% e em 2010 a 11,46%, a projeção para 2030 é de quase duplicar esta população, com 21,19%, e quase triplicar em 2050 (IBGE, 2017).

No Estado de Pernambuco, a população idosa, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD, 2009) é de 10,9%, o que equivale a um grande número de idosos, aproximadamente 958.767. Diversos fatores estão associados a esse crescimento: o aumento da expectativa de vida ao nascer, a diminuição da taxa de fertilidade e a melhoria da qualidade de vida (IBGE, 2017). Mas, o mais importante de entendermos essa transição demográfica é que ela gera problemas e necessidades sociais que precisam ser encarados com seriedade, através de políticas públicas adequadas ao segmento (PEREIRA, 2016).

A velocidade no aumento do envelhecimento populacional é um fenômeno que pode ser observado tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento (FELIX, 2017). Com esse cenário favorável, acrescenta-se a necessidade de fazer criações de estudos para que possa explicar melhor a relação entre o envelhecimento e aspectos que auxiliam para diminuição da aptidão física do idoso.

Rogatto (2001) verificou uma diminuição da força muscular em idosos, por mais que mantenham atividades físicas regulares, essa diminuição de força muscular está associada com alta frequência de atribuição aos idosos. Há o entendimento de que na velhice se perde diversas habilidades motoras, pois o idoso apresenta dificuldades ao desempenhar atividades rotineiras como subir escadas, vestir-se, entre outros (ANDREOTTI, 1999). Entretanto, fica evidente o estudo da atividade física na terceira idade, vendo que é comprovado em diversas análises científicas que a prática de atividade física pelo idoso, causa melhora na saúde e bem está emocional (ANDREOTTI, 1999).

As políticas públicas que atendem a esse segmento, especificamente àquelas voltadas para o esporte e lazer, têm por finalidade promover, fomentar e planejar o atendimento aos direitos da pessoa idosa no que se refere à prática de exercícios físicos, bem como a realização de eventos esportivos adequados e adaptados a essa população (PEREIRA, 2016).

Está claro, dessa forma, que a diminuição funcional relacionada com o envelhecimento e a falta de políticas públicas de atividade física para o idoso, tendem a aumentar a necessidade que esse seguimento da população tem para realização de atividade física. Embora que a atividade física traga vários benefícios para os idosos, é necessário observar a individualidade biológica e o condicionamento físico de cada idoso para realizar os ajustes necessários nas atividades a serem realizadas. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo apresentar, a importância da prática de atividade física recreativa e adaptada para o idoso e propor atividades que podem ser realizadas nessa faixa etária.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Estimativa colhida pelo IBGE (2017) expõe que a média de expectativa de vida dos brasileiros é de 75 anos (79 anos para as mulheres e 72 anos para homens). O avanço da longevidade se dá por intermédio do aumento da procura de uma qualidade de vida melhor, com práticas de exercícios físicos, boa alimentação e hábitos saudáveis. Com esse crescimento da preocupação com a saúde, o idoso tem deixado de ser a minoria da população. Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) a população idosa teve um grande crescimento de 1940 a 2009, em termos relativos, se observa a diminuição dos jovens, isso faz com que a população em idade ativa seja elevada por maior tempo possível. Nesse sentido, se faz necessário o crescimento de políticas públicas na saúde ocupacional como também a conscientização da população mais jovem a respeito da importância do idoso para a sociedade (PEREIRA, 2016).

O tema sobre qualidade de vida vem sendo discutido segundo historiadores desde o começo do século XX, por diversos estudiosos que por se tratar de uma ciência nova, procuraram uma melhor definição para seu nome (VILARTA, 2010). Mas esse tema só foi se consolidar a partir da década de 90, ou seja, no final do século XX e início do século XXI (VILARTA, 2010). Demorou praticamente um século para que os estudiosos pudessem apresentar um consenso sobre o sentido da qualidade de vida, porém, muitos estudiosos avaliam que a qualidade de vida deve ser diagnosticada pela própria pessoa e não por exames médicos ou terapêuticos, ou seja, a concepção da análise da qualidade de vida é diretamente relacionada com a auto avaliação (VILARTA, 2010).

A qualidade de vida tem suas fragilidades por ser controlada e mantida pela pessoa. Para que se tenha uma boa vida, é preciso abdicar de certos desejos aos supérfluos alimentares para o bem-estar do corpo (VILARTA, 2010). Segundo Menon (2012) a proteína é indispensável para manter o corpo em funcionamento, mas é necessário se obter cuidado com o excesso, pois pode ocasionar sobrecarga no rim, entupir artérias e prejudicar o funcionamento regular do coração. Para quem persistir em aumentar a dosagem da proteína do corpo pode ser uma medida inútil, pois o excesso de proteínas ingeridas pode ser eliminado pela urina (MENON, 2012). Além dos excessos, diversos outros fatores podem levar a prejuízos que

podem ser irreversíveis, tais como o alcoolismo e o tabagismo. Tais fatores podem prejudicar diretamente a qualidade de vida e levar os diversos sistemas fisiológicos ao colapso. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (2014), o fumo tem provocado mais de 200 mil mortes por ano, sendo considerada uma das drogas mais nocivas a saúde humana.

Assim como acontece com qualquer estímulo ambiental, o treinamento físico, sendo realizado de forma descontrolada e em excesso, pode ocasionar mais riscos do que benefícios para o idoso. Dessa forma, vemos a importância de realizar os ajustes necessários na prática de exercício físico para os idosos. Araújo (2000) classifica a atividade física como as práticas de movimentos corporais, não importando qual seja o movimento, que demande um gasto de energia acima dos valores de repouso. Portanto, a atividade física pode ser concebida de diversas formas, como na atividade do trabalho e nas atividades diárias.

Atualmente temos uma gama de conceitos referentes à prática de atividades físicas, bem como suas consequências positivas para a saúde humana. O sedentarismo também tem crescido em todos os países e associado a ele, cresce também as doenças relacionadas com a inatividade, tais como a obesidade, diabetes e hipertensão. Embora haja um crescimento da inatividade, cresce também o conhecimento da necessidade de práticas saudáveis, como a atividade física para atenuar ou reverter os danos à saúde (SAMULSKI, 2000).

Ao analisarmos o cenário atual, perceberemos a relação entre causa e efeito, que segue um sentido duplo entre a inatividade e os malefícios à saúde, ou seja, a inatividade trazendo malefícios à saúde e os problemas de saúde podendo causar mais inatividade (SAMULSKI, 2000). Em contrapartida, a prática de atividade física atrai benefícios, gerando uma boa qualidade de vida e bem-estar (SAMULSKI, 2000). Mota (2006) mostra que para obter uma qualidade de vida é preciso primeiramente ter o conhecimento da atividade física e suas vantagens em ligação a saúde. Todos que praticam exercícios físicos, após períodos de tempo se tornam perceptível à diferença no desempenho do corpo e melhorias na saúde, por isso, quando condicionados fisicamente na adolescência, conceberá ao indivíduo diversos benefícios à saúde quando na idade adulta (MOTA, 2006).

O conhecimento dos benefícios da atividade física é imprescindível ao que se refere a qualidade de vida, pois está ligada a prevenção de doenças, que são bastante frequentes na sociedade (HALLAL, 2010). Hallal (2010) classifica que a atividade física na adolescência promove inúmeros benefícios a saúde a longo e em curto prazo, além disso, com hábitos obtidos na infância e na adolescência cresce a probabilidade de se manter ativo na idade adulta. Segundo Pollock (1993), em média 80% da população adulta obesa tem sua origem da infância e adolescência, diversos hábitos podem ser transferidos para a idade adulta.

Análises científicas levam a entender que atividade física praticada por idoso, é uma das melhores formas de prevenir e reduzir uma série de declínios no funcionamento do corpo humano relacionado com o envelhecimento (MACIEL, 2010; NELSON, 2007; OMS, 2006). Segundo Nelson (2007), para divulgar um efeito da atividade física no idoso se faz necessário primeiro uma análise da atividade exercida pelo mesmo. Para que o idoso não faça esforço além da sua capacidade física.

Um estudo realizado por Teixeira (2009) observou que a prática regular de atividade física pode induzir diversos benefícios fisiológicos e psicológicos para a população idosa. A OMS (2006) destaca que, com o aumento da prática de atividade física, observou-se uma diminuição no número de mortes precoces, acidentes vasculares, doenças relacionadas ao coração, cânceres, além de evitar o ganho de peso excessivo, diminuindo assim o risco de obesidade. Dessa forma, seguindo os parâmetros da saúde, as atividades físicas se apresentam como o componente mais importante para a obtenção de um estilo de vida duradouro e saudável (OMS, 2006).

O Brasil vem se preparando para a crescente demanda de sua população idosa, com a criação de políticas públicas para o idoso. A exemplo da “política nacional do idoso” de 1996; “Política nacional de saúde do idoso” de 1999; a implantação da “Redes Estaduais de Assistência à saúde do idoso”- NOAS 01/2002; O “Estatuto do Idoso” de 2003 e a “Política nacional de Saúde da Pessoa Idosa” de 2006. Mesmo que seja crescente o conhecimento da importância da prática de atividade física, alguns ajustes metodológicos nas atividades desenvolvidas devem ser realizados, levando em consideração a realidade dessa faixa etária.

Para os idosos, uma vida independente às vezes torna-se até impossível principalmente para aqueles que não praticam atividade física e não têm hábitos saudáveis. Por isso, é importante a constante manutenção corporal, pois o organismo humano é dependente de um bom condicionamento físico para execução de qualquer atividade da vida diária, como movimentos básicos de calçar um sapato, vestir-se, levantar-se e banhar-se que podem ficar severamente comprometidos devido ao envelhecimento aliado ao sedentarismo ou até associado com alguma patologia (MELLO, 2011).

Adaptar, tem como significado tornar apto, fazer com que uma coisa se combine convenientemente com outra. E é essa a ideia de atividades físicas recreativas adaptadas, pois possibilitam a participação de indivíduos, como os idosos, quando não conseguem praticá-las em modelo normal e são voltadas à necessidade do grupo. É como Geis (2003), afirma que atividades para esse tipo de público devem ser motivadoras, para evitar a monotonia, devem ser de simples realização e compreensão, para que os participantes se sintam motivados à praticá-las com frequência, focar na qualidade e não na quantidade, além de respeitar a individualidade biológica dos participantes.

Segundo Mello e Bagnara (2011) é necessário que o profissional seja muito capacitado e dedique amor, carinho, tempo, atenção e seja atento na programação de qualquer atividade física, levando em conta o ambiente, a intensidade e o volume, além de ter ciência de que o público idoso é bem mais frágil comparado ao público jovem, pois têm menos mobilidade, são mais carentes, não só de físico, mas também de espírito, pois sentem necessidade de conversas, abraços e compreensão, além de serem mais debilitados fisiologicamente.

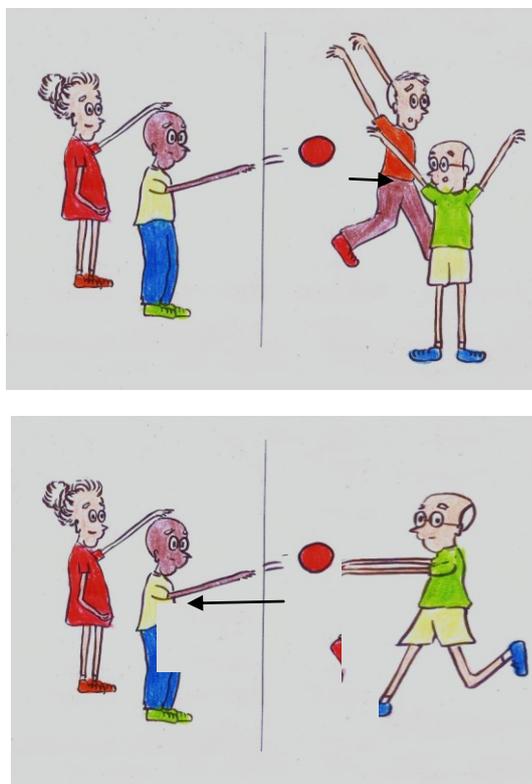
Entre outros autores, Geis e Carroggio (2002) nos colocam a disposição inúmeras atividades desde a organização à aplicação de exercícios; Fontes (2017) mostram a importância de um evento recreativo onde citam atividades adaptadas ao público idoso; Siviero (2012) tiveram como objetivo através da recreação promover melhora na autoestima de idosos com atividades recreativas; Guimarães *et al* (2016) mostra que a prática de exercícios físicos e lúdicos objetivou a melhoria na autonomia das atividades de vida diária, estimulando a atenção, memória, resgate de identidade e a interação entre idosos. Com isso, podem-se verificar inúmeras

opções de trabalhos e atividades que conduzem para um envelhecimento saudável, havendo a possibilidade de adaptação de cada indivíduo e de cada atividade a cada mudança que acontece ao decorrer da vida (MELLO, 2011). Partindo deste princípio, surgiu à ideia em que apresentamos algumas propostas de atividades que podem ser realizadas para idosos, proporcionando a está população uma melhor qualidade vida.

Atividades adaptadas:

Queimado: Esse jogo consiste em dois grupos, cada um em uma área retangular demarcada igualmente. O objetivo é acertar o adversário com a bola e em seguida a mesma cair no chão. Os jogadores que foram acertados com a bola devem sair do jogo ou ir para uma área no fim do espaço delimitado de cada grupo para que continue participando, mas como o “morto”. Ganha a equipe que terminou com o maior número de jogadores “vivos” e a que perdeu devem pagar uma prenda. Materiais: 1 bola de borracha ou iniciação, cones ou giz para delimitar o espaço.

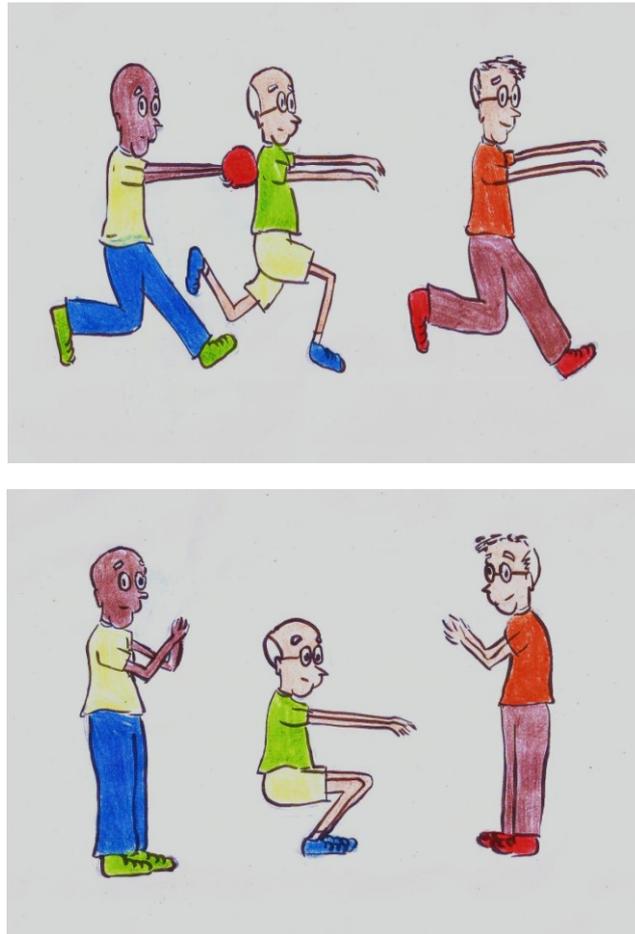
Figura 01: Queimado



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Pega e agacha: O jogador que iniciar com a bola, tem como objetivo correr atrás de qualquer pessoa para tocar nela com a bola. Quando isso acontecer, a pessoa que foi acertada, deverá fazer três agachamentos e em seguida correr atrás de outra para dar continuidade ao jogo. Pode ser usado como aquecimento.

Figura 02: Pega e Agacha

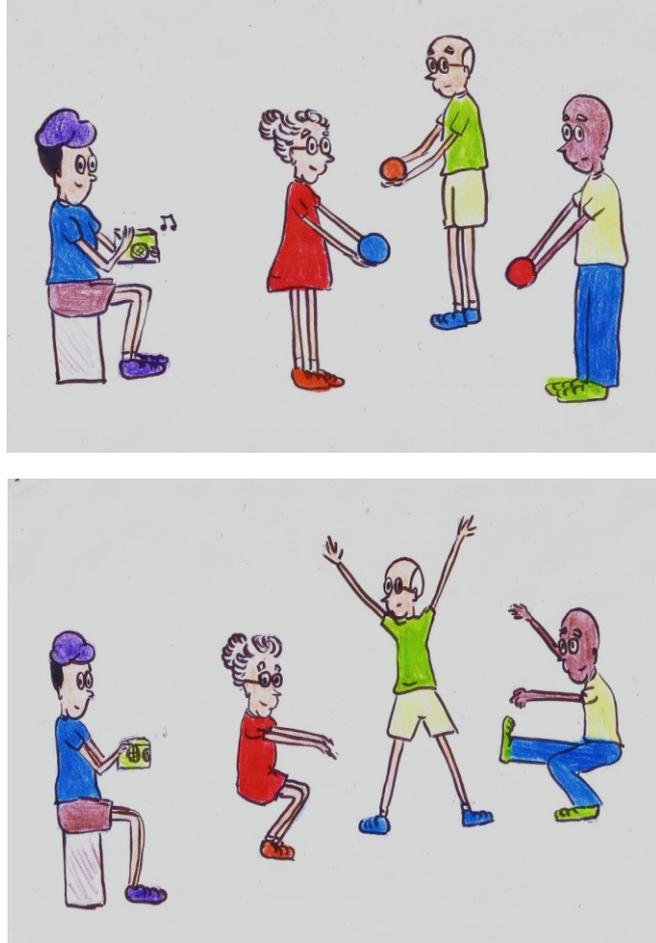


Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Bolas coloridas: São distribuídas bolas de diferentes cores ou modelos para os participantes, cada tipo de bola deve ter uma função (exemplo, bola azul deve-se agachar, bola de vôlei deve-se fazer polichinelos...), o professor apita para que os participantes troquem de bola com outro e façam a determinada função delimitada para o tipo de bola, enquanto isso, os alunos dançam ao som de alguma música ou

fazem caminhadas. Materiais: Bolas de diferentes cores ou modelos para cada participante e um som.

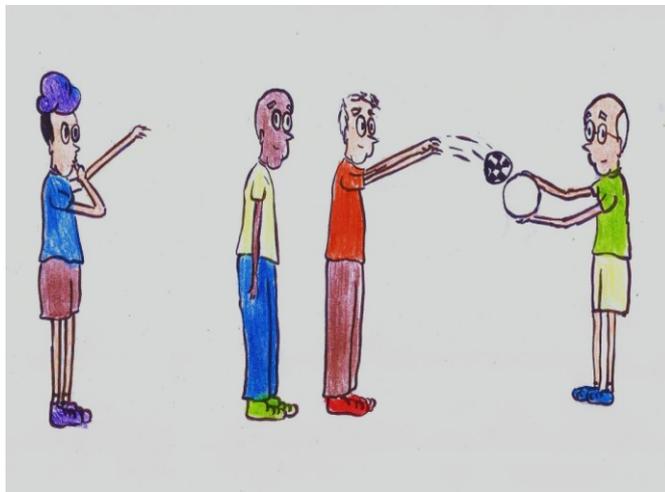
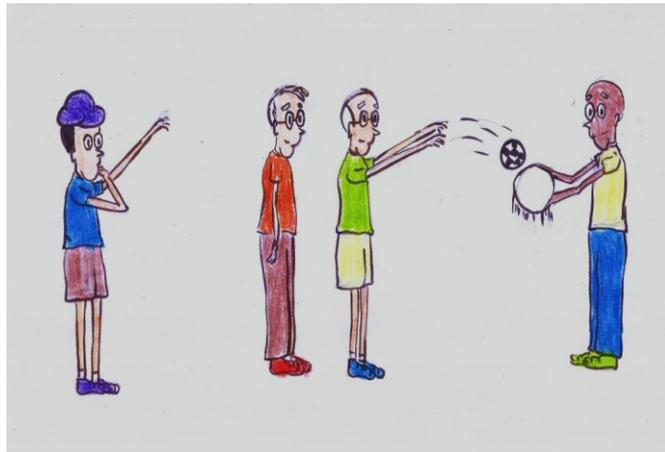
Figura 03: Bolas coloridas



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Basquete adaptado: Os participantes se organizam em filas, ao apito, sai o primeiro de cada batendo a bola no chão com uma ou as duas mãos, até uma área delimitada para a realização do arremesso, o objetivo é acertar a bola dentro do arco na direção de sua fila, que será segurado por outro participante, após o arremesso, o indivíduo que lançou a bola assume o lugar do outro que estava segurando o arco e o mesmo vai para o fim da fila. Materiais: Bola de basquete e 1 arco.

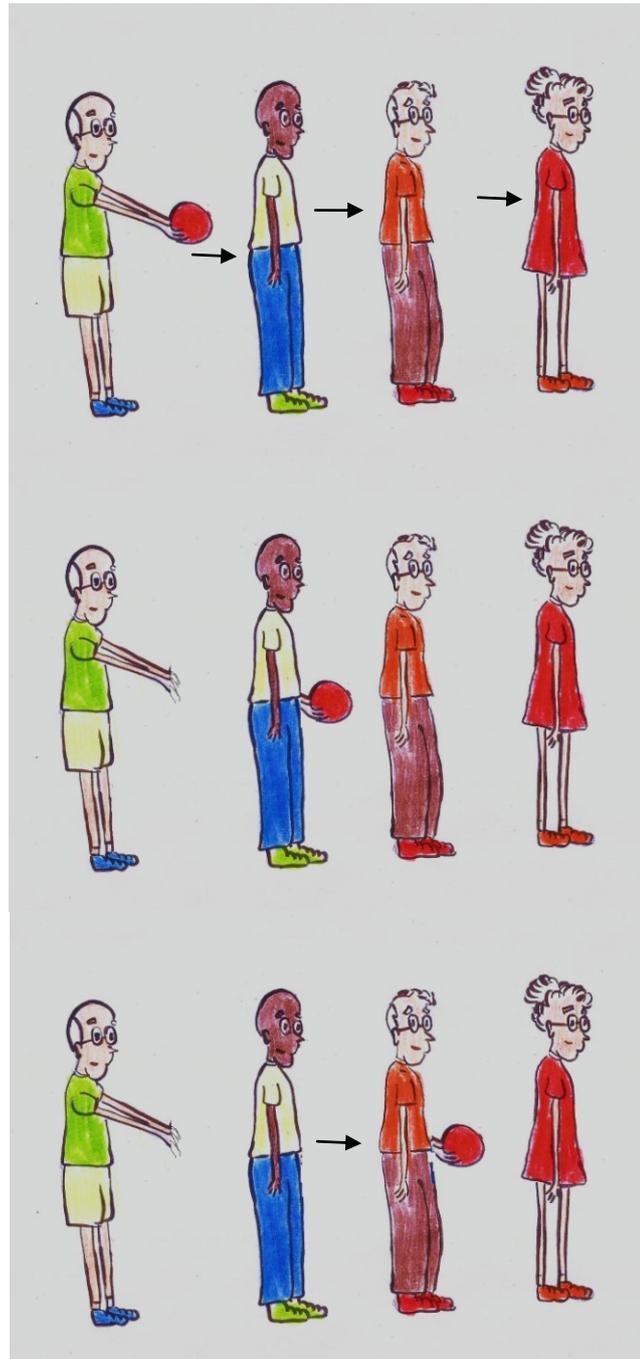
Figura 04: Basquete Adaptado



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Vôlei adaptado: Forma-se duas filas indianas, uma de frente a outra, a bola é iniciada com a primeira pessoa da fila e essa tem o objetivo de passar a bola através de um saque ou segurando com as duas mãos para o próximo jogador da sua diagonal, até que a bola passe por todos e volte no outro sentido (esquerda ou direita). Pode variar os movimentos, de saque, com a bola batendo no chão, de manchete, entre outros. Materiais: Bola de vôlei.

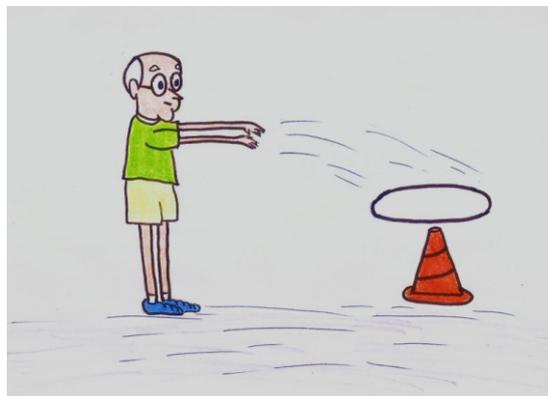
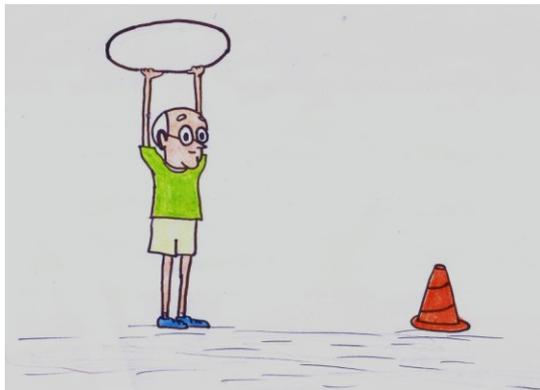
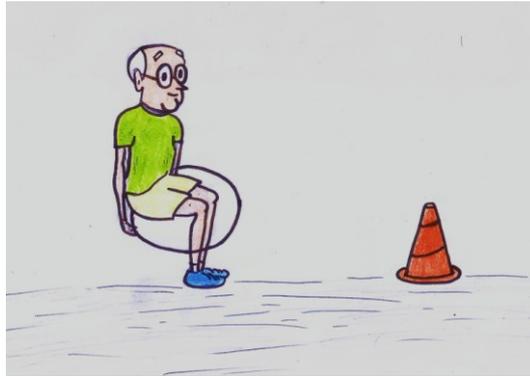
Figura 05: Vôlei Adaptado



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Tiro ao alvo: Com uma certa distância, o jogador se posiciona dentro de um arco e o cone é posto mais à frente. O indivíduo deve exercer um movimento correto de agachamento, tirando o arco do chão e passando pelo corpo até que saia por cima da cabeça para ser lançado em direção ao cone. O objetivo é acertá-lo e sem derrubá-lo. Materiais: 1 cone e mínimo de 3 arcos.

Figura 06: Tiro ao alvo



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Pega corrente: É uma brincadeira de pega-pega, onde o “pegador” vai correr atrás de outro participante, tocá-lo e em seguida dar-lhe a mão. O pegador não passa a ser outro, apenas acrescenta mais um participante à corrente até que o último seja pego. Não pode soltar as mãos, com pena de polichinelos se isso acontecer.

Figura 07: Pega Corrente



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Amarelinha adaptada: Ponha-se uma fila de arcos, onde deve variar com apenas um arco por vez ou dois juntos. Após montada a amarelinha, cada arco pode ter uma cor e função diferente (exemplo, no arco amarelo deve-se saltar com dois pés juntos, no verde com dois pés por fora, no azul só pisar com a perna direita...). Cada

participante por vez deve seguir a sequência até o final onde fará 10 flexões plantar.
Materiais: Arcos de diferentes cores.

Figura 08: Amarelinha Adaptada



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Morto e vivo: O professor terá a voz de comando, quando ele disser “morto”, os participantes devem agachar, quando ele disser “vivo” devem ficar de pé. A cada erro pode colocar uma prenda, ou após o terceiro erro sair da brincadeira até que fique o último e vencedor.

Figura 09: Morto e vivo



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Dentro e fora: Parecido com o morto e vivo, o dentro e fora só vai se diferenciar no movimento que o participante fará, nesse caso, com uma corda estirada ao chão, delimita-se qual é o lado fora e o lado dentro e com a voz de comando do professor, os alunos saltam ou passam de um lado para o outro, até que reste apenas um participante sem errar. Materiais: Uma corda grande ou um giz para traçar uma linha no chão.

Figura 10: Dentro e Fora



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Coelho sai da toca: Formam-se trios, onde dois ficam de mãos dadas e o outro entre as mãos e braços dos colegas. Um participante ou mais deve ficar sobrando sem toca, após o professor gritar a frase “coelho sai da toca”, todos os coelhos (participantes que estavam entre os braços dos colegas) correm em direção a outra toca, os participantes que ficarem de fora, devem pagar uma prenda, deve haver troca de quem é coelho por quem é toca. Materiais: 1 apito.

Figura 11: Coelho sai da toca



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Roda do bastão: Cada participante deve ter um bastão e formar um grande círculo, equilibra-se o bastão na vertical com apenas dois dedos, após o apito os participantes devem tirar os dedos do bastão e dar um passo para o lado (no sentido horário ou anti-horário, depende da ordem do professor), ocupando o lugar do colega antes que o bastão caia no chão. A cada apito um passo, caso o professor apite duas vezes seguidas, o participante deve dois passos rápidos, equilibrando o bastão por onde passar. Pode pagar prenda caso erre certa quantidade de vezes ou sair da atividade. Materiais: 1 apito e 1 bastão ou cabo de vassoura para cada participante.

Figura 12: Roda do bastão



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Corrida com obstáculo: Forma-se duas filas que irão disputar ou não contra a outra, ao apito sai o primeiro participante de cada, o objetivo é ir e voltar do espaço delimitado passando por todos obstáculos, (Materiais: podem ser cones para correr em zig zag, para passar por cima, saltos, steps, correr com a bola quicando no chão, entre outros). Ganha a equipe que for mais rápida. Também pode dificultar os obstáculos e optar por caminhada ao invés de corrida e o vencedor será aquele que ultrapassar todos obstáculos corretamente.

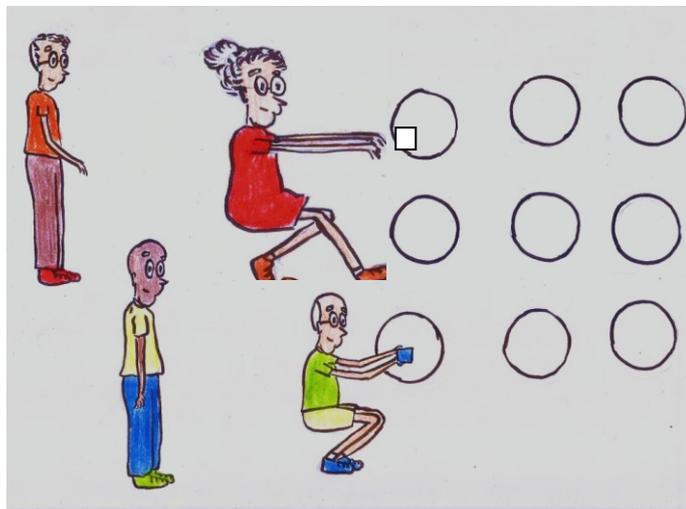
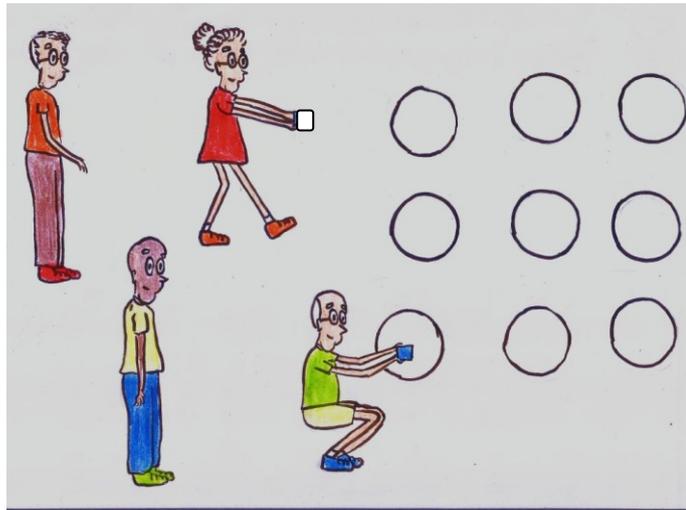
Figura 13: Corrida com obstáculo



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

Jogo da velha com corrida: É montado um jogo da velha com nove arcos bem posicionados, duas filas de participantes cada um com um objeto na mão, ao apito os primeiros de cada fila saem em direção aos arcos para colocar o objeto dentro deles, devem ir em velocidade, pois o mais rápido escolherá o melhor lugar para pôr o objeto, mas só poderá sair o participante de cada equipe ao mesmo tempo e após o apito. A primeira equipe que conseguir colocar três objetos na horizontal, vertical ou diagonal vence. Materiais: 9 arcos, 1 apito e 2 tipos de objetos diferentes (4 de cada tipo).

Figura 14: Jogo da velha com corrida



Fonte: ROSA, R.C.A.C, 2018.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar a importância da atividade física para o idoso e propor atividades adaptadas que possam ser realizadas nesta faixa etária.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar propostas de atividade física para idoso;
- Identificar benefícios oriundos da prática de atividade física pelo idoso;
- Reconhecer fatores que contribuem para a saúde do idoso na prática de atividade física.

4 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa, realizada por meio de um levantamento bibliográfico, a partir de bancos e bases de dados disponíveis na internet, a exemplo do Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), além de livros relacionados, que abordem temas relacionados a “importância e exemplos de atividade física para o idoso”.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) utilizados para esta pesquisa foram: “atividade física”, “saúde” e “idoso”, apresentados nos idiomas inglês e português. A busca por artigos ocorreu no período de dezembro de 2017 a julho de 2018 que foram identificados e avaliados pela estratégia de busca.

No que tange as descrições das propostas de atividades, essas foram elaboradas a partir da avaliação dos autores em toda bibliografia com certas adaptações e baseado em todo aprendizado durante o curso de Educação Física. Já as ilustrações, foram originais e elaboradas a partir da imaginação e criatividade baseada nas descrições das atividades.

5 CONCLUSÃO

Durante a pesquisa bibliográfica percebeu-se a importância e a necessidade de propor atividades físicas não apenas para os idosos, mas também em todas as fases da vida. O acompanhamento de um profissional de Educação Física é de extrema importância para se ter uma orientação adequada, assim como intervir de uma forma educativa. Essa educação refere-se a reeducar indivíduos para a prática de hábitos saudáveis e que proporcionem a participação em atividades físicas regulares, pois o idoso saudável e ativo sente-se melhor e mais autônomo diante da sua vida e em sociedade.

As atividades físicas recreativas e adaptadas possibilitam um maior número de adeptos e garante uma maior adesão por se tratar de atividades adequadas a essa faixa etária, ajudando tanto no seu lado físico quanto social.

Com melhores hábitos e com práticas regulares de atividades físicas, o idoso terá uma vida com mais qualidade e vivenciará da melhor maneira possível a sua melhor idade.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, R. A; OKUMA S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista paulista Educação Física**, São Paulo, v.13, p. 46-66, 1999.

ARAÚJO, Denise Sardinha M. ARAÚJO, Claudio G. Soares. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-201, 2000.

BRASIL. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário oficial da União**, v. 1, 2006.

BRASIL. **Portaria Nº 702/SAS/MS, de 12 de abril de 2012**. Dispõe sobre a criação de mecanismos para a organização e implantação de Redes Estaduais de Assistência à Saúde do Idoso. Brasília: MS, 2012.

BRASIL. Senado Federal. **Constituição da república federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988.

BRASILEIRO, Maria Dilma Simões et al. Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, João Pessoa, v. 16, n. 3, p. 271-274, 2011.

ESTIMATIVA, I. N. C. A. **incidência de câncer no Brasil**. Rio de Janeiro: INCA, 2014.

FELIX, Jorge mar Soares. Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional. ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ECONOMIA DA SAÚDE, 8., 2007., [s.l.], **Anais...** Abres, 2007. Disponível em: <
http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/45.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2018.

FONTES, Rhayda Melissa Souza; LUCCA, Iula Lamounier. Importância de um evento recreativo para idosos institucionalizados. **Revista Ciência em Extensão**, Inutinga-MG, v. 13, n. 2, p. 60-70, , 2017.

GEIS, PILAR PONTES. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5.ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2003.

GEIS, PILAR PONTES; CARROGGIO RUBÍ, Maika. **Terceira idade: atividades criativas e recursos práticos**.,4.ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares&58; programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Londrina, v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.

GUIMARÃES, Andréa Carmen et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 11, p. 443-452, MG, 2016.

HALLAL, PEDRO CURI; KNUTH, ALAN GOULARTE. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pelotas, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

IBGE. Sistema IBGE de recuperação automática: SIDRA. In: _____. **Pesquisa nacional por bancos de dados, Práticas de esporte e atividade física**. Rio de Janeiro, IBGE, 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2018.

IBGE. **Pesquisa nacional por amostra em domicílios (PNAD)**. Síntese de indicadores 2009. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45767.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2018.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Cooperação brasileira para o desenvolvimento internacional**: 2010. Brasília : Ipea : ABC, 2013. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/160825_relatorio_cobradi_2010_p_ortugues.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2018.

MACIEL, Marcos Gonçalves, Atividade física e funcionalidade do idoso, **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro-SP, v. 16, p. 1024, , 2010

MELLO, R.; BAGNARA, I. A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.16, n. 150, 2011.

MENON, Daiane; DOS SANTOS, Jacqueline Schaurich. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 8-12, 2012.

MOTA, Jorge et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006.

NELSON, Miriam E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc.**, Hagerstown-MD, v. 39, n. 8, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Genebra: OMS, 2006.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto; OKAMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 319-334, 2009.

PEREIRA, Mayane Carneiro Alves et al. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 29, n. 1, p. 124-131, 2016.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H.; FOX, Samuel M. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. **Médica Científica**, Rio de Janeiro, v. 2, 1993.

ROGATTO, Gustavo Puggina; GOBBI, Sebastião. Efeitos da atividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 3, n. 1, p. 63-69, 2001.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

SIVIERO, C. A.; LEONARDO, N. C.; DOMINGUES, T. M. S. **Recreação como proposta de melhora na auto-estima na terceira idade centro social urbano** Monografia (Graduação em Educação Física)-Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo, 2012.

TEIXEIRA, Tatiane Gomes; DE CASTRO BATISTA, André. Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Rio Claro, SP, v. 15, n. 4, p. 964-975, 2009.

VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo L.; MONTEIRO, Maria I. **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: Ipes, 2010.