

EDUCAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

TEORIA E PRÁTICA

*Velhice honrada não consiste em ter vida longa,
nem é medida pelo número de anos.
Os cabelos brancos do homem
valem por sua sabedoria.*

(Sabedoria 4, 8-9)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Cruz, Francine

Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática / Francine Cruz; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1236-0

1. Educação física gerontológica. 2. Educação física para idosos.
3. Envelhecimento. 4. Terceira idade. I. Machado, Alexandre F.
II. Título.

13-04470

CDU – 613.7

Índices para catálogo sistemático:

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------|
| 1. Educação física: Terceira idade: Promoção de saúde. | 613.7 |
| 2. Terceira idade: Educação física: Promoção de saúde. | 613.7 |

Francine Cruz

EDUCAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE



TEORIA E PRÁTICA

Coordenação editorial:
Alexandre F. Machado

1ª edição
São Paulo
2013

Icone
editora

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Revisão

Juliana Biggi

Saulo C. Rêgo Barros

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br



Este livro é para todos os idosos, que muitas vezes nos ensinam mais do que nós ensinamos a eles, e para todos os profissionais que trabalham com amor e dedicação com esse público maravilhoso.



Folha de aprovação

A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)

Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)

Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)

Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)

Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)

Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)

Prof.^a Dr.^a Cynthia Tibeau

Presidente do Conselho

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado

Prefácio

As duas últimas décadas se caracterizaram por uma explosão demográfica de idosos no mundo, mais especificamente no Brasil, fazendo com que a mídia e as pessoas começassem a se preocupar melhor com questões de envelhecimento. Existem vários autores e linhas de trabalho exaltando a atividade física como ferramenta primordial para a manutenção da longevidade com qualidade de vida. Desta forma, alguns pensadores incluídos neste livro sob determinada perspectiva podem, perfeitamente, ser examinados sob ótica diversa por outros autores.

Recomendo, especialmente, a leitura de *Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática* porque reconheço a ênfase crescente dada à necessidade de vivências e práticas inovadoras eficientes, na discussão de pensadores individuais, e não de “escolas de pensamento”. Compreendo que a marca de todo estudioso e de grande pensador é de suas práticas e habilidades transcenderem estruturas e modelos tradicionais.

Da mesma forma Francine Cruz deve muito a estudos e critérios de vários colegas, profissionais e estudiosos, quando também do projeto “Sem Fronteiras” desenvolvido na UFPR, e a experiências adquiridas nos grupos de convivência atendidos

pela CONSAI (Corporação Nacional da Saúde Integrada), vivenciando intensamente suas atividades como Gerontóloga e que contribuíram consideravelmente para a iniciação da sua carreira com práticas reais e atenção especial aos idosos.

Este livro segue passos de uma profissional dedicada que soube perceber as reações dos idosos em cada atividade, preocupando-se em não infantilizar esse público; aprendeu que deveria esquecer os “inhos”, pezinhos, mãozinhas. Verificou que a atividade do jovem e da criança é ministrada em outro ritmo, que os idosos podem demorar mais para desenvolver as atividades, mas sabe que sempre vão perceber e captar o sentido, bem como a finalidade.

O intuito desse trabalho é demonstrar que sempre haverá nas atividades um valor agregado, mesmo que seja a distração, saber que o lazer não é preencher o tempo vazio e sim uma reflexão ao executar a atividade. Repassar aos leitores que os idosos devem permanecer em locais e executar atividades nos quais sejam respeitados pelo protagonismo e por seus limites, e se lá continuam é porque são bem cuidados pelos profissionais, resultando em grandes amizades entre eles e com outras gerações.

Esta é a proposta, este é o desafio.

Boa leitura!

Soraya Francisca Dinkhuysen Oliveira

Presidente do Grupo CONSAI
Mestre em Envelhecimento Humano
Interdisciplinar pela UPF-RS
Gerontóloga pela SBGG
Médica Naturista pela IMO
Pós-Graduada em Gerontologia pela FIES
Formada em Educação Física pela UFPR

Introdução

Devido ao aumento significativo da população idosa em todo mundo, surge também a preocupação com a qualidade de vida desses idosos. Viver mais com saúde e autonomia é o desejo da maioria das pessoas que, cada vez mais, tem se conscientizado de que para isso acontecer é necessário ser um indivíduo ativo.

A prática de atividades físicas, de jogos recreativos e cognitivos desenvolvidas pelo profissional de educação física e o convívio social inter e intrageracional trazem inúmeros benefícios em todas as idades, em especial na velhice, em que ocorre uma diminuição das capacidades funcionais e cognitivas, dos contatos sociais e da motivação para se realizar atividades novas.

Pensando no bem-estar seja ele biológico, psicológico, social, ou na mistura de um ou mais desses fatores, muitas instituições começaram a desenvolver programas para esse público em clubes, instituições religiosas, centros comunitários, universidades, etc. Normalmente realizados em grupo, esses programas podem ter diversos objetivos. No entanto, observam-se algumas finalidades em comum na maioria deles, como levar o

idoso a interagir com outras pessoas, amenizar o isolamento social e manter ou melhorar a aptidão física, a qual auxiliará na capacidade funcional.

A maioria desses grupos, para manter a motivação e participação dos idosos nos grupos, utiliza-se de atividades a serem realizadas durante algum ou alguns dias da semana. Entre essas atividades, podemos destacar: trabalhos artístico-artesanais (seresta, coral, teatro, bordado, crochê, tricô) e educação física (danças de salão, sênior e circular, caminhadas, alongamentos, ginástica aeróbica, ginástica localizada, hidroginástica, jogos recreativos, esportivos, dinâmicas, terapia do riso, oficina da memória, etc.).

Apesar do envelhecimento populacional não ser uma realidade recente em nosso país, a preocupação do governo e da sociedade com essa faixa etária parece bastante recente. Por isso, nós, como educadores, precisamos primeiramente conhecer o processo de envelhecimento, para assim pensar na constituição dos programas para idosos.

Neste livro falaremos sobre educação física na terceira idade e, mais especificamente, sobre a prática de atividade física, elemento pelo qual é possível reverter as ideias preconcebidas e quebrar paradigmas tão difundidos em nossa sociedade de que a velhice só traz perdas e que o idoso é um ser inativo e improdutivo.

O objetivo deste livro é, então, dar subsídios teórico-práticos para a realização de programas de educação física para idosos, destacando seus benefícios e particularidades, auxiliando os profissionais na estruturação de suas aulas.

As atividades práticas contidas neste livro têm as mais variadas origens: as de conhecimento popular, as aprendidas em cursos, oficinas e troca de experiências profissionais, as

adaptadas a partir de outros autores e até mesmo as criadas pela autora. Todas foram realizadas pela autora em seus grupos e se revelaram eficientes e eficazes, além de obterem grande sucesso entre os participantes em relação à adesão, motivação, segurança, bem-estar e divertimento.

Desejo a todos muita diversão e saúde!

Francine Cruz

Sumário

Primeira Parte

TEORIA, 21

Envelhecimento populacional, 23

Taxa bruta de mortalidade, **28**

Taxa bruta de natalidade, **29**

Projeção da população – esperança de vida 1980-2050, **31**

População por grupos de idade, **32**

Índice de envelhecimento, **33**

Projeção da população – Grupos Especiais de Idade
1980-2050, **35**

Quem são os idosos?, 39

Alterações devidas ao envelhecimento, **43**

Doenças prevalentes em idosos, **46**

Estatuto do idoso, 51

Qualidade de vida na terceira idade, 55

Atividade física na terceira idade, 60

Considerações para o trabalho com idosos, 66

Segurança, **66**

Bem-estar, **66**

Didática, **67**

Diferenças entre grupos, **69**

Músicas, **69**

Atividades, **70**

Capacidade funcional, 71

Aptidão física relacionada à saúde, 73

Componentes da aptidão física relacionados à saúde, 75

Composição corporal, **75**

Flexibilidade, **78**

Capacidade cardiorrespiratória (ou capacidade aeróbia), **81**

Resistência (*endurance*) muscular e força, **84**

Avaliação médica para atividade física, 89

Intensidade do exercício, 91

Motivação para a prática de atividade física, 95

Tipos de motivação, **101**

Exemplos de atividades físicas, 104

Alongamentos e flexionamentos, **104**

Exercícios aeróbios, **107**

Exercícios na água, **114**

Treinamento de força, **116**

Atividades esportivas, **119**

Atividades recreativas, **121**

Alguns benefícios da atividade física regular, 123

Barreiras à prática de atividade física, 124

Segunda Parte

PRÁTICA, 125

Introdução, 127

Estrutura das atividades, **128**

1. Socialização e integração, 129

- 1.1. Olha a bola, **129**
- 1.2. Bingo da amizade, **130**
- 1.3. Jogo da vida, **132**
- 1.4. Cara-metade, **132**
- 1.5. Um feijão por um sim ou não, **133**
- 1.6. Dança do contato, **134**
- 1.7. Unidos venceremos, **134**
- 1.8. Dança das mãos, **135**
- 1.9. Banho legal, **136**
- 1.10. Segurando o balão, **136**

2. Cognição, 138

- 2.1. Campo minado, **139**
- 2.2. Cabeça × joelho, **140**
- 2.3. Tempo exato, **141**
- 2.4. O ritmo das palmas, **142**
- 2.5. O jogo das palavras, **143**
- 2.6. Pernambuco, **143**

- 2.7. A dança do xip, xip, **144**
- 2.8. Memorizando com os amigos, **145**
- 2.9. Memória cultural, **145**
- 2.10. Roda da memória, **146**

3. Consciência corporal, 148

- 3.1. Caminhando pelo mundo, **148**
- 3.2. Dança do espelho, **149**
- 3.3. Passando o arco, **150**
- 3.4. Robô dançarino, **150**
- 3.5. Dançando com o balão, **151**
- 3.6. Muro da amizade, **151**
- 3.7. Expressando sentimentos, **152**
- 3.8. O fantasma, **152**
- 3.9. Telefone sem fio tátil, **153**
- 3.10. Jogo dos sentidos, **154**

4. Atividades esportivas, 157

- 4.1. Futebol em roda, **157**
- 4.2. Derruba garrafa, **158**
- 4.3. Drible no cone, **159**
- 4.4. Numerobol, **159**
- 4.5. Bola na cesta, **160**
- 4.6. Vinte passes, **161**
- 4.7. Cinco arremessos, **162**
- 4.8. *Frisbee* na mira, **163**
- 4.9. Tênis de calçada, **163**
- 4.10. Hóquei de vassoura, **164**

5. Atividades recreativas, 166

- 5.1. Batata quente do riso, **166**
- 5.2. Jogo das respostas malucas, **167**
- 5.3. Jogo do amor, **168**
- 5.4. Viúva, **168**
- 5.5. Correio elegante, **169**
- 5.6. *Jokenpo* floresta, **170**
- 5.7. Guerra de balões, **171**
- 5.8. Granada, **171**
- 5.9. Garrafabol, **172**
- 5.10. Caça ao tesouro, **173**

6. Estafetas, 175

- 6.1. Anel maluco, **175**
- 6.2. Corrida com o nariz, **176**
- 6.3. Bola no pé, **176**
- 6.4. Bolinhas malucas, **177**
- 6.5. Usando a cabeça, **177**
- 6.6. Feijão na garrafa, **178**
- 6.7. Vira-vira, **179**
- 6.8. Tira e põe, **179**
- 6.9. Corrida da bola, **180**
- 6.10. Corrida em duplas, **181**

7. Jogos aquáticos, 182

- 7.1. Corrente legal, **182**
- 7.2. Cata-cata, **183**
- 7.3. Cestinha, **184**
- 7.4. Jogo da argola, **184**
- 7.5. Sete passes, **185**

7.6. Pique-bandeira aquático, **185**

7.7. Pega-lenço, **186**

7.8. Por cima, por baixo, **187**

7.9. Leva e Traz, **187**

7.10. Golzinho, **188**

8. Passeios e festas temáticas, 189

8.1. Desenrola, **190**

8.2. Passando a bola, **191**

8.3. Música animal, **191**

8.4. Costura, **192**

8.5. Quem sou eu?, **192**

8.6. Transformação, **193**

8.7. Massagem circular, **194**

8.8. Festival musical, **194**

8.9. Desembrulhando o presente, **197**

8.10. Presente secreto, **198**

Bibliografia consultada, 201