

RELAÇÃO ENTRE ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA: POSSIBILIDADES E DEMANDAS PARA O EDUCADOR FÍSICO

RELACIÓN ENTRE ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA: POSIBILIDADES Y DEMANDAS PARA EL EDUCADOR FÍSICO

Valdir Santos Jaques¹

RESUMO

O envelhecimento promove alterações biológicas, fisiológicas, sociais e psicológicas. Optar por um estilo de vida ativo proporciona vários benefícios à saúde, sendo que é considerado como um relevante componente para uma melhor qualidade de vida e de independência funcional do idoso. Tão importante quanto pesquisar acerca de benefícios biopsicossociais obtidos pela prática da atividade física, é observar e entender os fatores vinculados que influenciam tanto sua adesão quanto sua manutenção. É primordial o trabalho realizado por educadores físicos no que diz respeito à prescrição e orientação adequada de exercícios físicos a serem realizados com a população idosa, pois deste modo podem ser beneficiados com melhoria e manutenção da saúde, tendo o envelhecimento menos incapacitante funcionalmente, com a promoção de saúde. Objetivo: A partir de uma revisão da literatura, este trabalho tem como proposta analisar a relação entre adesão da prática da atividade física e a funcionalidade do idoso. Método: Para que fosse possível abordar acerca do tema proposto, este estudo foi embasado em artigos publicados em revistas especializadas, livros e pesquisas na internet, referentes a publicações efetivadas no período de 2008 a 2018. Melhor esclarecendo, foram utilizados onze livros, dezesseis revistas digitais, oito artigos científicos publicados na internet e três sites governamentais ou de organizações. Concluiu-se que para os idosos a prática de exercícios físicos primordial, pois se forem praticados com regularidade melhoram a qualidade de vida. Observou-se, ainda, que o educador físico é responsável por informar sobre dos benefícios da prática de exercícios físicos. Toda prática de atividade física porta aspectos positivos para o envelhecimento, tanto físico como psicossocial, promovendo saúde, autonomia, e qualidade de vida para pessoas idosas.

Palavras-chave: Idoso. Atividade Física. Educação Física.

RESUMEN

El envejecimiento promueve cambios biológicos, fisiológicos, sociales y psicológicos. Elegir un estilo de vida activo proporciona varios beneficios para la salud y se considera un componente importante para una mejor calidad de vida e

¹ Universidad San Lorenzo Assunción, Py E- mail:valdir_bomber@hotmail.com

independencia funcional de las personas mayores. Tan importante como investigar los beneficios biopsicosociales que se obtienen al practicar actividad física es observar y comprender los factores relacionados que influyen tanto en la adherencia como en el mantenimiento. La labor que realizan los educadores físicos es fundamental en cuanto a la prescripción y orientación adecuada de los ejercicios físicos a realizar con la población mayor, ya que de esta forma pueden beneficiarse de la mejora y mantenimiento de la salud, siendo el envejecimiento menos incapacitante funcional, con la promoción de la salud. Objetivo: A partir de una revisión de la literatura, este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre la adherencia a la actividad física y la funcionalidad de las personas mayores. Método: Para poder abordar el tema propuesto, este estudio se basó en artículos publicados en revistas especializadas, libros e investigaciones en Internet, abarcando el período de 2008 a 2018. Para esclarecer, se publicaron once libros, dieciséis revistas digitales, ocho artículos científicos. en internet y tres sitios web gubernamentales u organizaciones, se concluyó que el ejercicio físico es fundamental para las personas mayores, ya que si lo practican regularmente mejoran su calidad de vida. También se observó que el educador físico es responsable de informar sobre los beneficios de practicar ejercicio físico. Toda práctica de actividad física tiene aspectos positivos para el envejecimiento, tanto físicos como psicosociales, promoviendo la salud, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: Adulto mayor. Actividad física. Educación Física.

INTRODUÇÃO

No decorrer de todo processo histórico observa-se as mudanças pelas quais o comportamento da sociedade passou. Apesar dos avanços tecnológicos, constata-se que a sociedade tem sofrido modificações; estas modificações afetam o estilo de vida e o comportamento dos indivíduos.

De acordo com dados divulgados pelo IBGE (2012), atualmente a população idosa no Brasil tem aumentado significativamente; a expectativa de vida destes hoje é de 73,4 anos de idade; tal dado denota ser indispensável o desenvolvimento de programas vinculados à saúde, devendo atender as necessidades desta população que possui certas peculiaridades e anseios apropriados de sua idade. Constata-se, através da mídia, de pesquisas realizadas e de recomendações médicas, que a atividade física propicia vários benefícios à saúde de pessoas portadoras de doenças, principalmente as relativas ao coração. Julga-se a discussão sobre tema de sua importância, sendo que o sedentarismo vem tomado conta das crianças, adultos e principalmente de idosos.

Deste modo constata-se ser primordial a realização de pesquisas na área em

questão, uma vez que, mesmo observando aumento de interesse por parte da população com relação à prática de atividades físicas, ainda há muito que ser pesquisado sobre o assunto.

Segundo Okuma (2009), sendo que a expectativa de vida tem aumentado visivelmente, é de suma importância que as pessoas que estão vivendo mais, preocupem-se com a qualidade de vida e pratiquem atividades físicas para, deste modo, obter mais saúde e, conseqüentemente, bem estar. Diversos são os indivíduos que não têm consciência da importância da atividade física para a saúde; a referida atividade não é apenas uma questão de estética, mas sim de saúde e sobrevivência. É nítido que a inatividade física é causa de debilidade, de enfermidades variadas, de baixa qualidade de vida e morte prematura de algumas pessoas. Okuma (2009) ainda salienta que mesmo com informações acerca do sedentarismo e suas conseqüências para a saúde, ainda é pequeno o número de pessoas que realizam atividades físicas. Assim, não basta falar sobre importância da atividade física para a manutenção da saúde, é necessário estimular os indivíduos a procurarem meios diminuir o sedentarismo.

Corazza (2012) considera que é importante que o educador físico motive o idoso para que este sinta prazer, alegria, leveza, e que observe o quanto melhora sua qualidade de vida com os exercícios propostos.

Silva (2012), por sua vez, menciona que o crescente número de idosos existente nos dias atuais necessita de atenção de toda a sociedade, sendo que quando se tem pessoas saudáveis, o gasto é menor com a saúde e o melhor meio de não adoecer é prevenir doenças. Deve ser considerado que o sedentarismo pode ser um fator de risco para diversas doenças, independentemente da idade, independente da idade. Sendo assim a sociedade necessita de maiores esclarecimentos sobre os benefícios que a atividade física pode propiciar.

Levando-se em consideração o valor do idoso para a sociedade, este trabalho se justifica pela relevância em estudar os benefícios que a atividade física propicia à saúde de indivíduos que a praticam de modo regular.

O objetivo geral do estudo consistiu em discutir sobre a relação existente entre o envelhecer com melhor capacidade física e a realização de atividade física. Foram objetivos específicos: verificar os benefícios dos exercícios físicos na vida dos idosos; buscar esclarecimentos sobre um envelhecimento saudável; analisar a importância do educador físico na relação idoso X qualidade de vida.

Em se tratando de metodologia, para a realização deste estudo foram utilizados como fonte de pesquisa artigos científicos, livros e sites eletrônicos; deste modo enquadra-se como metodologia do tipo bibliográfica. Foram utilizadas palavras chave como envelhecimento, atividade física, capacidade física e educação física para facilitar a busca de materiais que tratem sobre o tema proposto considerando o recorte cronológico para as produções acadêmicas publicadas nos dez últimos anos (2018-2008).

Por fim, as reflexões anunciadas ao longo do presente artigo, pontuam sobre o processo natural do envelhecimento da população, em especial a brasileira, podenderando sobre os reais benefícios das atividades físicas, obviamente orientadas pelo profissional da Educação física, para promoção da saúde física e mental das pessoas.

O EDUCADOR FÍSICO: COMPETÊNCIAS

Ao se discutir sobre a competência profissional, em qualquer tipo de área de estudo, indaga-se questão como: qual conhecimento o profissional deve ter para atuar apropriadamente no mercado de trabalho e, assim, ser competente e diferenciado?

A referida questão é polêmica e qualquer profissão, especialmente quando se trata da Educação Física, sendo que envolve preparação profissional, seja na Licenciatura ou Bacharelado, e trata da relevância das disciplinas teóricas e práticas nos currículos dos cursos de formação profissional em Educação Física.

Há diversas divergências envolvendo tal questão, uma vez que coloca em conflito posições evidentes e antagônicas dos intelectuais da área, as quais se posicionam como “práticos ou teóricos”. Pergunta-se se há realmente esta dicotomia teoria X prática na Educação Física, e se o conhecimento teórico é a sustentação para a atuação do profissional. Ainda há indagações como: a experiência prática é o referencial e a maneira pela qual o profissional oferece um serviço mais qualificado?

Existem condições de ambas se vincularem na busca de uma melhor formação? Ghilardi (2008) cita que as respostas para as referidas questões as complicadas, mas o intuito de tais questionamentos é viabilizar uma discussão sobre qual é a formação profissional mais apropriada que supra as falhas perceptíveis na atuação dos profissionais em Educação Física no atual mercado de trabalho.

Antes de mais nada é necessário definir os conceitos de “teoria” e “prática” para se verificar do que se trata e qual a diferença primordial entre eles. A seguir observa-se se as diferenças existem, verificar se os profissionais estão cientes destas diferenças para, posteriormente, poder traçar os pontos positivos e negativos de ambas. Tojal (2005, p. 18), conceitua teoria e prática da seguinte maneira citando que:

Teoria - conjunto de conhecimentos sistematizados que se propõe explicar a ocorrência de determinados fenômenos de acontecimentos. Prática- conhecimento aplicado resultante de um saber advindo de um conjunto de conhecimentos sistematizados sobre determinados fenômenos.

Ainda de acordo com Ghilardi (2008) há diferenças entre a teoria e prática, isto é, a teoria refere-se aos conhecimentos produzidos e prática à aplicação destes conhecimentos. Porém observa-se que as diferenças só ocorrem a nível conceitual, sendo que tanto a teoria quanto a prática se referem ao conhecimento, sendo ele aplicado ou não. Porém, é importante que o profissional tenha ciência consciência disso, uma vez que o que falta ao profissional é o conhecimento e a compreensão do que é teórico, como é formulado, como pode ser usado e quais implicações no que tange à aplicabilidade para a solução de problemas práticos.

Observa-se a existência de uma dicotomia, uma separação, um distanciamento entre teoria e prática na Educação Física que, segundo alguns autores, interfere na formação profissional.

Tani (2005) salienta que a especialização e a fragmentação do conhecimento na preparação profissional propicia uma separação entre disciplinas teóricas e práticas, impedindo que elas se comuniquem e se interajam. Consequentemente tem-se profissionais com capacidade de análise, porém com dificuldade em sintetizar conhecimentos, impedindo a solução de problemas práticos. Tal fator tem causado abandono da teoria enquanto instrumento de auxílio à prática.

Segundo Mola (2005) alguns autores consideram a teoria como perda de tempo, refinada, mas inútil; outros acreditam que a prática é uma repetição acrítica, que não é capaz de fornecer algo de novo para a construção do conhecimento.

Por sua vez Wisterstein (2005) comenta que até mesmo os docentes que preparam profissionais sustentam esta dicotomia, sendo que ministram disciplinas que têm esta divisão entre teoria e prática, separando e isolando as disciplinas uma das outras como se não tivessem nada em comum.

Isto quer dizer que entre o próprio corpo docente existem especialistas que ou só produzem conhecimento ou só aplicam o conhecimento, não sendo capazes de integrar e associar o conhecimento para o próprio enriquecimento profissional. O que está sendo dito é que não existe uma correspondência direta entre as disciplinas ditas práticas e teóricas no curso de preparação profissional. Muitas vezes o que é abordado numa aula na quadra não está relacionado ao conhecimento produzido em sala de aula, ocorrendo isso até mesmo em disciplinas ministradas pelo mesmo professor (Ghilardi, 2008, p. 6).

O que foi abordado não significa que dentro da quadra não se produz conhecimento, e sim que não há um elo entre as várias disciplinas que pertencem a grade curricular, não atingindo os objetivos dos alunos de graduação, uma vez que as disciplinas são transmitidas de modo isolado, ficando sem sentido.

Existe um ditado que denota bem a referida situação: “A teoria explica tudo e nada faz. A prática tudo faz e nada explica. Aqui se concilia a teoria e a prática. Nada se faz e ninguém explica nada” (Kokubun, 2005, p. 95).

Wisterstein (2005) acredita que para acabar com esta dicotomia entre teoria e prática na Educação Física deve haver uma integração entre ambas por meio da práxis, isto é, a prática refletida, teorizada, pois não são termos contraditórios, opostos, e sim dialéticos, complementares, formando uma unidade. O referido autor ainda cita que “... a teoria sem a prática é oca, a prática sem a teoria é cega” (p.39).

Esta citação denota que a unidade teoria/prática, na medida em que se complementam, são duas faces de uma mesma moeda. A teoria, separada da prática, mais cedo ou mais tarde tem a tendência de cair no subjetivismo.

É necessário discutir como devem dispor no currículo de curso de formação profissional em Educação Física as disciplinas teóricas e práticas, para, deste modo, oferecer um conjunto de conhecimento necessário e inerente ao graduado e também como as disciplinas práticas vão enriquecer o repertório intelectual do discente e não ser caracterizadas apenas como aquisição de habilidades motoras.

Não é fácil definir que tipo de conhecimento é necessário para a prática profissional. Para pessoas de tendências acadêmicas, os profissionais que dominam o conhecimento advindo de pesquisas básicas sobre o movimento humano e o que o envolve encontram-se mais preparados que os que têm conhecimentos aplicados, sendo que os conhecimentos aplicados são específicos e difíceis de serem generalizados. Por outro lado, as pessoas com tendência mais profissional crêem que os conhecimentos aplicados são mais primordiais, pois os conhecimentos básicos são elaborados de modo fragmentado, sem correspondência com uma

situação real de prática.

Tani (2005) considera que isto ocorre porque os conteúdos das disciplinas práticas constituem-se de atividades motoras próprias do esporte, dança e ginástica, devendo serem constituídos de conhecimentos estruturados sobre essas atividades. Do contrário, torna-se difícil diferenciar uma aula prática de um curso de preparação profissional de uma aula curricular de Educação Física.

O autor em questão pondera que uma disciplina com estas características é considerada um luxo, pois mantém o aluno de graduação executando atividades motoras com um fim em si mesmo, sem contar com o alto custo financeiro de um curso superior.

Ghilardi (2008) cita que as vivências práticas não relacionadas com a aquisição de conhecimentos, básicos ou aplicados, não são fáceis de serem justificados num curso de preparação profissional que visa ser de nível superior.

Em um curso de graduação, que visa formar profissionais especializados em motricidade humana, é necessário discutir e analisar como ocorre o movimento em suas várias formas de manifestações, seja no esporte, dança, recreação e, sobretudo no dia a dia do indivíduo, especialmente com um cuidado maior com o idoso. Deve evidenciar quais as implicações do movimento para as pessoas, o que ele proporciona, quais seus benefícios, adequações, inadequações, propriedades e impropriedades do movimento e em que este interfere na vida das pessoas, pensando em saúde, bem estar e longevidade.

Deste modo encontra-se em questão, a importância, a validade e a necessidade das disciplinas esportivas como voleibol, basquetebol, natação, judô, handebol, ginástica, etc., nos moldes de treinamento e especialização.

Conforme relatado por Pellegrini (2008) ao assumir que um profissional tenha experiência motora e domine todas as habilidades para que possa trabalhar em diversos segmentos da Educação Física, os currículos dos cursos de graduação devem garantir um grande número de experiências motoras.

A mencionada questão raramente será resolvida num curso de graduação ou em uma disciplina de poucas horas semanais, uma vez que o acervo motor é fruto de anos e anos de trabalho.

Tani (2005) constata que as vivências práticas sem vínculo com a aquisição de conhecimento não fazem sentido em curso de preparação profissional, contudo depende de um processo contínuo de produção de conhecimento que a sustente

com novas informações, isto é, a produção de conhecimento deve estar constantemente justificando as vivências práticas.

Argumentos mencionados pelo autor citado fundamentam sua colocação que podem ser adquiridas em um curso de preparação profissional, qual sua utilidade, sendo que saber executar para demonstrar não foi considerado, de acordo com estudos recentes, o melhor meio para que alunos aprendam novas habilidades.

Tais estudos denotam que as características dos modelos atingem a demonstração, isto é, a demonstração feita por modelos aprendizes pode ser tão efetiva ou melhor que a demonstração de modelos de excelência. Além do mais, a demonstração juntamente com instrução e conhecimento de resultados pode ter efeitos positivos sobre a aprendizagem, pois a aprendizagem implica conhecimentos teóricos- científicos sobre as condições em que ela ocorre.

Sendo assim é melhor os alunos se espelharem num modelo aprendiz quando, por exemplo, aprenderão a executar uma parada de mãos, e o professor analisar a demonstração e passar as instruções do que ele mesmo realizar a execução.

Outro argumento usado é que ter passado por experiências em executar não torna o profissional a melhor passar as instruções, uma vez que a habilidade é uma capacidade pessoal adquirida e, assim, subjetiva. Ela necessita de objetividade, isto é, transformar a habilidade em conhecimento declarativo, em informações verbalizadas, sendo que para que as habilidades possam ser transmitidas, é necessário que elas sejam transformadas em palavras, sejam descritas. Em se tratando de habilidade, a intenção pode estar evidente, mas o modo pelo qual se vai atingir a meta é deficiente. Sendo assim, é necessário o domínio teórico de mecanismos e processos envolvidos na execução e aprendizagem de habilidades motoras.

Para trabalhar com crianças, e especialmente com idosos, a capacidade de execução designa um fator irrelevante; o mesmo acontece com esporte de alto nível, sendo que se a capacidade de execução fosse indispensável, os profissionais deveriam de ser eles próprios os melhores executores.

Neste sentido Tani (2005) enfatiza que as disciplinas consideradas práticas, em vez de privilegiar a execução, dêem oportunidades para que o aluno desenvolva sua capacidade diagnóstica, sua capacidade de observação, para que este conheça, antes de passar instrução, o que o aluno necessita aprender. Em vez dos docentes

nas aulas práticas transmitirem métodos e técnicas de ensino em forma de sequências pedagógicas preestabelecidas, é melhor discutir conceitos de como o aluno se move, se desenvolve, como aprende e como se estrutura as atividades e as tarefas a serem repassadas.

Neste sentido, princípios fundamentais, conceitos teóricos básicos e estratégias flexíveis de ensino formam instrumentos indispensáveis que viabilizam que o profissional formule seus problemas práticos.

Concordando com as idéias mencionadas, Manoel (2006) cita que as disciplinas práticas em um curso de graduação, deveria desenvolver nos alunos a capacidade de julgamento dos problemas cotidianos, considerando a variabilidade, a complexidade e a incerteza do mundo real.

Tal fator designa que os profissionais não devem se ater a programas e modelos fixos pré-determinados de aprendizagem, sendo que na atuação profissional o público é heterogêneo, as necessidades são diferentes, as estratégias se modificam, os problemas mudam constantemente.

Deste modo os profissionais precisam estar atentos e observar as várias necessidades, manipulando com as estratégias de ensino que ele crê ser ideal para certos problemas e que poderá não servir para outras situações.

Constata-se que Okuma (2009) mostra uma outra visão sobre as vivências práticas em um curso de formação em Educação Física. Ela denota que tão importante quanto o ganho de conhecimento, são as vivências práticas a medida que tais vivências dêem subsídios necessários para que o graduando aprenda a lidar com indivíduos e possa conduzir sua ação profissional em um nível de excelência.

Justificando sua posição, Okuma (2009) comenta sua experiência de trabalho com idosos, afirmando que dominar um corpo de conhecimento sobre a atividade motora não foi suficiente para demonstrar como trabalhar com idosos, porém a capacidade de lidar com pessoas através de amadurecimento pessoal e profissional que adquiriu a partir da vivência prática foram primordiais para alcançar o amadurecimento de seus conhecimentos.

Nota-se que Okuma (2009) concorda com as colocações de Tani (2005) com relação às vivências práticas na formação profissional em Educação Física. Contudo a autora acredita que também é de suma importância as disciplinas práticas propiciarem ao graduando, além do conhecimento cognitivo, o conhecimento em

nível pessoal, isto é, entender o significado da vivência pessoal como auto-conhecimento, saber lidar com o desconhecido e saber lidar com as pessoas.

Tani (2005) comenta as ideias de Okuma (2009), concordando que as vivências práticas são primordiais para a aquisição da capacidade de lidar com os indivíduos. Porém, ele acredita que tal capacidade é obtida ao longo do exercício da profissão e não em um curso de formação profissional.

Tani (1996) julga que a sensibilidade pessoal é uma característica própria de pessoas, a qual é adquirida desde o nascimento em suas relações sociais e culturais, não se justificando, deste modo, num curso de graduação, cuja preocupação é desenvolver a sensibilidade profissional, específica, que se refere ao conhecimento de uma área de estudo.

Por sua vez Proença (2006) considera a experiência um recurso de grande valia. Contudo a maneira de garantir o aproveitamento desta experiência centra-se em dominar uma sólida fundamentação teórica que norteia a atuação, caso contrário, será vista como uma pedagogia embasada no empirismo, não explicando os porquês disto ou daquilo. Aqui não se coloca em dúvida a importância e a necessidade das disciplinas práticas em um curso de formação profissional, e sim o modo como tais disciplinas são ministradas e o quanto vão se transformar em instrumento de ação profissional e não apenas uma aquisição e prática de tarefas motoras.

Para Ghilardi (2008) deve ocorrer uma interdisciplinaridade entre as disciplinas do currículo da graduação, levando o aluno a estabelecer correspondências entre as várias disciplinas, sejam elas advindas de conhecimentos básicos ou aplicados, para propiciar um conhecimento amplo, completo, mas específico sobre o objeto de investigação da Educação Física.

O referido autor ainda destaca que se perde muito tempo com práticas de atividades motoras próprias de certas modalidades esportivas que não acrescentam nada ao repertório de conhecimento que um profissional deve dominar.

Nos dias atuais sabe-se que Educação Física e Esporte são fenômenos diferentes, com objetivos particulares, porém possuem como base primordial o movimento humano. Sendo assim, devem ser estudados em cursos separados, com formação diferenciada e não como ocorre nos dias atuais, onde as disciplinas esportivas constituem-se geralmente nos quatro anos de duração de um curso de Educação Física.

Se houver compreensão que o fenômeno Esporte pode contribuir para a formação de profissionais de Educação Física, devem existir modalidades esportivas em um curso de formação profissional, porém tais disciplinas devem ter a função de fornecer subsídios e instrumentos para uma melhor compreensão de tal conteúdo para a Educação Física.

Em geral podem surgir questionamentos sobre a qualificação do serviço oferecido pelo profissional para facilitar seu trabalho caso este, além de ter conhecimento, também for bom executor da atividade que ministra, podendo deste modo, demonstrar o gesto adequadamente executado pelo aluno.

Contudo um curso superior de Educação Física com duração de quatro anos na Universidade não transmitirá um mínimo de conhecimento necessário para a formação de um profissional e, simultaneamente, oferecer “cursos” de aperfeiçoamento de habilidades motoras apropriadas. Sendo assim, aluno, para enriquecer seu lado profissional, dominar os movimentos referentes a alguma habilidade ou modalidade esportiva, deve ingressar em curso de especialização, ou em treinamento especial em algum clube, academia, etc., para complementar a sua formação.

Ghilardi (2008) evidencia que um bom profissional de Educação Física não é o que pratica e sabe executar certa tarefa motora e sim aquele que compreende as necessidades do cliente, respeitando as suas limitações, pois seu conhecimento viabiliza que detecte seu nível de aprendizagem e suas capacidades e também é capaz de despertar nas pessoas a consciência de que a atividade física é uma arma eficaz para propiciar um nível de excelência em sua qualidade de vida. A profissão de educador físico caracteriza-se por:

Lidar com pessoas que fazem parte de programas de atividade física; Poder interferir no crescimento e desenvolvimento de pessoas por meio de uma atividade física ou um exercício bem executado ou mal orientado; Promover modificações morfo-fisiológicas em clientes que seguirão programas de exercícios, pois a atividade física produz uma resposta antes, durante e depois da aplicação de uma exigência física; Disseminar conhecimento sobre movimento humano e como este conhecimento pode auxiliar a solucionar problemas motores no cotidiano. Ghilardi (2008).

Segundo Soriano (1997), o curso de graduação em Educação Física deve proporcionar uma capacitação técnico científica, como qualquer outra profissão exige e não confiar em uma ação profissional embasada na improvisação ou simples

intuição natural e imaginação de momento.

É necessário discutir e orientar melhor as disciplinas que compõem parte da formação profissional em Educação Física para fomentar o conhecimento sobre o movimento humano e sua relação com a área de estudo e não perder tempo com matérias que apenas levarão à realização de tarefas motoras usadas mais em pré-escola e 1º e 2º graus. Não se deve sobrevalorizar as disciplinas taxadas de teóricas, sendo que muitas vezes estas disciplinas, que se aproximam de disciplinas como a filosofia, psicologia, fisiologia, sociologia, produzem um conhecimento básico, fragmentado, longe de uma situação aplicada na atuação profissional em Educação Física.

Assim pode-se encontrar alunos da graduação em Educação Física que sabem explicar tão bem quanto um fisiologista, por exemplo, como funciona o processo de captação de glicose pelo hormônio insulina em diabéticos e suas implicações ou como se processa, metabolicamente, a remoção do ácido láctico após uma sessão de exercícios extenuantes, demonstrar o valor das atividades físicas para idosos, porém não aplica este conhecimento na elaboração de certo programa de exercícios apropriado para um cliente que se encontre em qualquer uma dessas situações.

Sendo assim tanto o conhecimento retirado de disciplinas “teóricas” quanto o conhecimento advindo de disciplinas “práticas”, devem servir para solucionar questões referentes à Educação Física e sua relação com a atuação profissional.

É evidente que o trabalho do educador físico é de suma importância, especialmente quando se trata de idosos, pois estes, recebendo atividades adequadas melhorarão, sem dúvidas, sua qualidade de vida, propiciando a longevidade.

Perante as questões aqui apresentadas sobre a relação teoria e prática na formação do profissional de Educação Física, pode-se notar que a dinâmica do conhecimento e da sociedade necessita de uma profissão e de seus profissionais maduros e responsáveis, isto é, que os profissionais tenham ciência da importância e da necessidade de uma atuação profissional embasada em conhecimentos científicos que justifiquem suas atitudes perante o cliente ao qual prestam serviços.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas, feita de modo regular, correto e principalmente

contínuo, traz diversos benefícios, sendo que tende a proporcionar ao idoso ou a qualquer outra pessoa as pratique, maior autonomia para desempenhar atividades cotidianas e uma melhor qualidade de vida. Para que se alcance os objetivos desejados, um programa de atividade física para o idoso deve advir de uma avaliação que contenha diferentes componentes da aptidão física, como força, flexibilidade e equilíbrio, os quais são importantes no dia a dia.

Observou-se que para os idosos a prática de exercícios físicos é importante; se feitos com regularidade melhoram a qualidade de vida. O educador físico tem como responsabilidade informar acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos. Toda prática de atividade física porta aspectos positivos para o envelhecimento, tanto físico como psicossocial, promovendo saúde, autonomia, e qualidade de vida para pessoas idosas. Conclui-se destacando que todo educador físico deve aprender para poder prescrever exercícios, os quais devem ser direcionados para as modificações causadas pelo envelhecimento.

REFERENCIAS

Argento, R.S.V. Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Idoso. 2010. Disponível em <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806280>>. Acesso em 07 de agosto de 2015.

Belliény, N. Armadilhas urbanas. 2015. Disponível em <<https://fmanha.com.br/blogs/nino/category/cidade/page/4/>>. Acesso em 16 de dezembro de 2015.

Bemben, M.G. et al. Isometric intermitent endurance of four muscle groups in men aged 20-74 yr. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 28(1): 145-54.

Benedetti, T. B. et al. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2008.

Brandão, A. Saiba tudo sobre o sedentarismo. 2015. Disponível em <http://nadafragil.com.br/sedentarismo/>. Acesso em 18 de dezembro de 2015.
Bompa, T. O. *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2012.

Caromano, F. A.; Ide, M. R.; Kerbauy, R. R. Manutenção na prática de exercícios por idosos. *Revista do Departamento de Psicologia UFF, Niterói*, v. 18, n. 2, p. 177-192, jul./dez. 2009.

Chiavenato I. Gestão De Pessoas: O Novo Papel Dos Recursos Humanos Nas Organizações. 3 ed. Elsevier. Rio de Janeiro: Campus, 2008.

Civinski, C.; Montibeller, A.; Braz, A.L.O. A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175. Disponível em www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf. Acesso em 07 de agosto de 2015.

Corazza, M. A. Terceira idade & atividade física. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2012.
Cortez, J.A.A. Condicionamento físico para idosos e grupos especiais. 2011. Disponível em www.professorcortez.com.br/2011/04/25/condicionamento-fisico-para-idosos-e-grupos-especiais/. Acesso em 13 de dezembro de 2015.

Costil, D. L. Inside running: basics of sports physiology. Indianapolis: Benchmark Press, 1996.

Cress, M. E. et al. Relationship between physical performance and self-perceived physical function. J. Am. Geriatric Soc., v. 43, n. 2, p. 93-101, 2005.

Debert. A. P. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v.29, n1, p.70-79, 2008.

Drinkwater, B. L.; Horvath, S. M.; Wells, C. L. Aerobic power of females, ages 10 to 68. Journal of Gerontology, v. 30, n. 4, p. 385-394, 2005.
Duarte, Y, A. O.; Andrade, C. L.; Lebrão, M. L. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. Revista Escola Enfermagem/USP, 41(2):317-25, 2009.

Estatuto do Idoso. [Lei no 10.741, DE 1º de outubro de 2003](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm). Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm>. Acesso em 22 de julho de 2015.

Favoretto, F. Homem subindo em ônibus. 2008. Disponível em http://www.criarimagem.com.br/gal_mostra.asp?id=5220. Acesso em 11 de dezembro de 2015.

Fleck, S. J.; Kraemer, W.J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Fletcher, G. F. et al. Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. Circulation, v. 104, n. 14, p. 1694-1740, 2001.

Ghilardi, R. Formação profissional em Educação Física: a relação teoria e prática. 2008. Disponível em http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n1/4n1_ART01.pdf. Acesso em 28 de dezembro de 2015.

Graziela, C. CCI amplia opções para bem-estar físico e mental de idosos com aula de pilates2015 .. Disponível em www.sas-aracatuba.blogspot.com.br/2015/09/cci-amplia-opcoes-para-bem-estar-fisico_21.html. Acesso em 10 de dezembro de 2015.

Godoy, M. et al. I Consenso Nacional de Reabilitação Cardiovascular (Fase Crônica). Arq Bras Cardiol. 69(4):267-291, 1997.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção de População do Brasil: 1980-2050. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 26 de dezembro de 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais 2012. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadore_sminimos/sinteseindicsoais2004/indic_sociais2004.pdf>. Acesso em 20 de julho de 2015.

Jacob Filho, W.; Costa, G.A. Atividade física e menopausa: relação mais que perfeita. 2009. Disponível em: <http://www.afriid.faei.ufu.br/artigo_af_e_menopausa.php>. Acesso em 29 de julho de 2015.

Jorfeldt, L.; Wahren, J. Leg blood flow during exercise in man. Clinical Science, v. 41, s. n, p. 459-473, 2001.

Junqueira, A. Educação Física para Grupos Especiais. Manual da Universidade do Oeste Paulista, 2014.

Kamen, G. et al. Motor unit discharge behavior in older adults during maximal- effort contractions. Journal of Applied Physiology, v. 79, s. n, p. 1908-1913, 1995. Kokubun, E. Qualidade da Pesquisa da Educação Física. ANAIS III Semana de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu - São Paulo, p.95-104 2005.

Lima-Costa, M. F.; Barreto, S. M; Giatti L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Caderno de Saúde Pública. 2008; 19(3):735-43.

Maciel, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>>. Acesso em 03 de julho de 2015.

Manoel, E.J. Movimento Humano: considerações acerca do objeto de estudo da Educação Física - Boletim FIEP, 56(1):33-9,2006.

Matsudo, S. M. Envelhecimento e Atividade Física. Londrina: Midiograf, 2008.

Matsudo, S. e Matsudo V. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Vol. 06. n.04. Brasília. out. 2008.

Mcardle, W. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

Meurer, S. T.; Benedetti, T. R B.; Mazo, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.788-796, out./dez. 2009.

Milanez, V. EF 3ª idade. 2013. Disponível em <<http://cev.org.br/comunidade/ef-esporte/biblioteca/>>. Acesso em 23 de dezembro de 2015.

Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5 ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

Negrão, C. E. et al. O papel do sedentarismo na obesidade. Revista Brasileira de Hipertensão, v. 7, n. 2, p. 149-155, São Paulo, abr./mai. 2009.

Nieman, D. C. Exercício e Saúde. São Paulo: Editora Manole, 2009.

Nóbrega A. C. L. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev Bras Med Esporte, 2009.

Okuma, S. S. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas – São Paulo. 5 ed. Papyrus, 2009.

Oliveira, P.C. Terceira Idade. 2015. Disponível em <<http://pt.slideshare.net/rosimeiresantos3154/atividade-fsica-idosos-48732931>>. Acesso em 27 de dezembro de 2015.

Oliveira, M. M. M.; Troccoli, B. T. Saber envelhecer. Principia, Paraíba, v. 4, n. 8, p. 1-7, set. 2002.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Physical Activity and Older Adults: Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above. 2014. Disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/>. Acesso em 01 de julho de 2015.

Parahyba, M. I.; Veras, R. Diferenciais sociodemográficos no declínio funcional em mobilidade física entre os idosos no Brasil. Ciências e Saúde Coletiva. vol.13, n.4, pp. 1257-1264, 2008.

Pellegrini, A.M. A Formação Profissional em Educação Física. In PASSOS, oange C.E. (org.) - Educação Física e Esportes na Universidade Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto, 2008.

Pitanga, F. Testes, medidas e avaliação em Educação Física e esportes. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Pollock, M.; Wilmore, J. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2 ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. In: Bado, F.V. Perfil dos hábitos de vida e composição corporal dos participantes de um programa de reabilitação cardíaca na cidade de Caxias do Sul, RS. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, Abril de 2011. Disponível em

<<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 06 de agosto de 2015.

Pollock, M. L. et al. Twenty-year followup of aerobic power and body composition of older track athletes. *Journal of Applied Physiology*, v. 82, n. 5, p. 1508-1516, May 2000.

Powers, S. K.; Howley, E. T. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 6 ed. São Paulo: Manole Editora, 2009. 668 p.
Raso, V. *Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos*. São Paulo: San Designer, p. 31-59, 2009.

Rocha, P. *Medição e avaliação em ciências do esporte*. 4 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

Rodrigues, A. C. F. et al. *Depressão no idoso*. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, 2009. Disponível em: <<http://www.infomedgrp19.famerp.br/>>. Acesso em 30 de julho de 2015.

Saltin, B. *Aging, health and exercise performance*. Muncie: Ball State University, 2000.

Santos, M. A. M. dos; Pereira, J. S. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. *Revista Digital*, Buenos Aires, n. 102, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd102/marcha.htm>>. Acesso em 30 de agosto de 2015.

Santos, I.C.R. et al. *Prescrição do treino de força na terceira idade*. 2011.

EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, Abril de 2011. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 10 de agosto de 2015.
Serpejante, C. *Fraturas na terceira-idade têm recuperação mais difícil e pedem cuidados*. Disponível em <<http://www.minhavidacom.br/saude/materias/18540-fraturas-na-terceira-idade-tem-recuperacao-mais-dificil-e-pedem-cuidados>>. Acesso em 03 de dezembro de 2015.

Silva, N.L.; Farinatti, P.T.V. *Influência de variáveis do treinamento contra- resistência sobre a força muscular de idosos*. Disponível em <<http://vovofitnessaude.blogspot.com.br/2015/06/influencia-de-variaveis-do-treinamento.html>>. Acesso em 19 de dezembro de 2015.

Sociedade Brasileira de Cardiologia/Sociedade Brasileira de hipertensão/Sociedade brasileira de nefrologia. *VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão*. Arq. Bras. Cardiol. 2010.

Souza, T. *Terceira Idade: uma nova fase e o desafio de entender as mudanças*. 2015.

Disponível em <<http://webrun.uol.com.br/h/noticias/terceira-idade-uma-nova-fase-e-o-desafio-de-entender-as-mudancas/16164>>. Acesso em 18 de dezembro de 2015.

Souza, G. Z.; Galanti, M. A.; Figueiredo, T. B. Atividade física e o idoso. Concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.

Spiriduso, W. W. Dimensões físicas do envelhecimento. São Paulo: Manole, 2005.

Tani, G. A Dicotomia Teoria/Prática na Educação Física. Anais III. Semana de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu – São Paulo, p.7-16, 2005.

Tavares, T.B.; Nunes, S.M.; Santos, M.O. Obesidade e qualidade de vida: revisão de literatura, 2010.

Tojal, J.B.G. A dicotomia Teoria/Prática na Educação Física. Anais III Semana de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu – São Paulo, p.17-21, 2005.

Tribess, S; Virtuoso, J. S. Jr. Prescrição de Exercícios Físicos para Idosos. Revista Saúde, 2008.

Vaz, R.C.R. Envelhecimento e Atividade Física: Influências na Qualidade de Vida. 2014. Disponível em <<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/4608/5/TCCG%20%E2%80%93%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Rosana%20da%20Costa%20Rodrigues.pdf>>. Acesso em 20 de julho de 2015.

Velasco, C. Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte, 2008.

Weineck, J. Biologia do esporte. 7 ed. São Paulo: Manole, 2005.

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.

www.afriid.faei.ufu.br/node/57. Acesso em 19 de dezembro de 2015.

www.atribunamt.com.br/2013/10/perda-de-massa-magra-em-idosos/. Acesso em 20 de dezembro de 2015.

www.centrodeterapiaocupacional/atividades-basicas-de-vida-diaria. Acesso em 18 de dezembro de 2015.

www.clicrbs.com.br/rs/noticia/2010/07/pesquisa-aponta-que-40-dos-idosos-com-mais-de-80-anos-sofrem-com-quedas-2981194.html. Acesso em 18 de dezembro de 2015.

www.cuidandodocorpo.com/page/49. Acesso em 13 de dezembro de 2015.

www.cuidadoscomidosos.blogspot.com.br/2013_02_01_archive.html. Acesso em 19 de dezembro de 2015.

www.doutissima.com.br/2013/07/26/os-beneficios-da-hidroginastica-para-idosos-10631/. Acesso em 05 de dezembro de 2015.