

## **ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: A EXPERIÊNCIA DAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA À MELHOR IDADE DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA**

**Maria Luselma de Sousa; Jéssica Ramos Santana; Lázaro Ranieri de Macêdo;  
Paulo Ricardo da Silva Santos; Naerton José Xavier Isidoro**

*Universidade Regional do Cariri – URCA*

[naerton.isidoro@gmail.com](mailto:naerton.isidoro@gmail.com)

### **Resumo**

A prática de atividades físicas pode ocorrer também no meio natural através de trilhas ecológicas que se constituem como elemento cultural presente nas sociedades humanas desde os tempos remotos e serviam como via de comunicação entre diferentes localidades, tornando-se hoje um meio de contato efetivo com a natureza. Conhecida também como “trekken”, as caminhadas na natureza atraem muitos adeptos por serem consideradas de baixo custo e com potencial capacidade de melhorar a aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos nas diferentes faixas etárias, incluindo o público da terceira idade. O presente estudo busca relatar a experiência das participantes do programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Universidade Regional do Cariri-URCA em relação à prática de caminhadas na natureza realizadas na Floresta Nacional do Araripe. O trabalho em questão evidencia-se como um relato de experiência. Classifica-se como bibliográfico, de campo e descritivo. A população participante da referida investigação científica pertence ao grupo de alunos matriculados no Programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Pró-Reitoria de Extensão-PROEX da Universidade Regional do Cariri – URCA. Foram realizadas caminhadas no Geossítio Colina do Horto na cidade de Juazeiro do Norte e no Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira em Crato-CE. Este trabalho contribuiu para o processo de inclusão do grupo em questão, superando possíveis limitações físicas através de cuidados especiais e atenção redobrada, respeitando a individualidade de cada sujeito e seus respectivos interesses sem, no entanto, perder a noção de coletividade.

**Palavras-chave:** Meio Ambiente, Idoso, Caminhada.

### **Introdução**

A velhice apresenta-se como uma fase do indivíduo marcada pela diminuição progressiva de algumas funções orgânicas. O envelhecimento é caracterizado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. Este fenômeno varia de indivíduo para indivíduo influenciado por fatores genéticos, estilo de vida e meio ambiente. Um envelhecimento ativo e independente pode provocar sensações de satisfação e felicidade, minimizando os efeitos deletérios da senescência (ÁVILA, et. al, 2007).

O grego Aristóteles afirmou que a velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza. Modernamente, o envelhecimento humano é definido

(83) 3322.3222

[contato@cneh.com.br](mailto:contato@cneh.com.br)

[www.cneh.com.br](http://www.cneh.com.br)

como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e provoca uma perda funcional progressiva no organismo. É gradual porque não se fica velho de uma semana para outra. Universal, porque afeta todos os indivíduos de uma espécie numa forma similar. Apesar de toda a propaganda em torno do rejuvenescimento, as evidências atuais indicam que o processo de envelhecimento pode ser acelerado e desacelerado por fatores ambientais e comportamentais, mas não pode ser revertido (NAHAS, 2010).

O envelhecimento é um processo complexo, pluridimensional, revestido por aquisições individuais e coletivas, fenômenos inseparáveis e simultâneos. Por mais que o ato de envelhecer seja individual, o ser humano vive na esfera coletiva e como tal, sofre as influências da sociedade (BRÊTAS, 2003).

Na pré-história, a senescência era algo raro. Até o século XVII, apenas 1% da população vivia mais de sessenta anos, chegando a aproximadamente 4% no século XIX. No século XX a quantidade de indivíduos considerados idosos era de aproximadamente 590 milhões (TELLES, 2015).

Para 2025 a estimativa mundial de gerontes é de um bilhão e 200 milhões, atingindo a marca de 2 bilhões em 2050. No Brasil, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD, 2012) o número de idosos era de 24, 85 milhões de pessoas ou 12,6% da população, prevendo que em 2025 o país possuirá mais de 30 milhões na faixa etária acima de sessenta anos ou 15% da população (op.cit.).

O avanço na incidência de doenças crônico-degenerativas em função do aumento da expectativa de vida da população vem desencadeando entre os indivíduos na faixa etária a partir dos sessenta anos perda da autonomia e independência e reduzindo drasticamente a qualidade de vida dos idosos (NAHAS, 2010).

A partir dos trinta anos de idade acontece um declínio da capacidade aeróbia do indivíduo. A força muscular decresce por volta de 2-4% por ano em sedentários, afetando também a potência muscular. O envelhecimento produz também um decréscimo do diâmetro cortical, mineralização e densidade dos ossos, afetando negativamente a força tensional e elasticidade dos ossos que decrescem aproximadamente 2% a cada década a partir dos vinte anos até os noventa (CAMPOS, 2008).

Comportamentos positivos associados a um estilo de vida saudável que privilegiem uma alimentação balanceada, controle do estresse, rede social de apoio, atitudes preventivas e a prática regular de exercícios físicos podem minimizar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento (NAHAS, 2010).

Nóbrega et al (1999) afirmam que o envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos, ressaltando que a atividade física se constitui em um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, melhora da autoestima e da autoconfiança, assim como significativos avanços da qualidade de vida.

A atividade física tem um efeito positivo sobre a prevenção e o restabelecimento funcional de doenças crônico-degenerativas. Também melhora a capacidade cardiovascular e aumenta a massa muscular com impacto positivo na força muscular (VERDERI, 2004).

A prática de atividades físicas pode ocorrer também no meio natural através de trilhas ecológicas que se constituem como elemento cultural presente nas sociedades humanas desde os tempos remotos e serviam como via de comunicação entre diferentes localidades, tornando-se hoje um meio de contato efetivo com a natureza, servindo como espaço para a prática de diferentes esportes radicais e de aventura (EISENLOHR, 2013).

A adesão por parte da população em relação à prática de caminhadas na natureza aumentou consideravelmente nas últimas décadas, com destaque para as atividades realizadas em áreas de proteção ambiental (BALMFORD et al., 2009).

A caminhada na natureza se constitui em uma das atividades físicas mais fáceis de se realizar. Conhecida também como “trekken”, atrai muitos adeptos por ser considerada de baixo custo e com potencial capacidade de melhorar a aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos nas diferentes faixas etárias, incluindo o público idoso (PEREIRA e ARMBRUST, 2010).

O termo Atividade Física de Aventura na Natureza – AFAN designa as diferentes práticas esportivas de movimento corporal que objetivam realizar atividades em espaços naturais e livres.

Para Andrade (2005), através das trilhas o indivíduo adquire contato com a natureza, paisagens e lugares, favorecendo a criação de um sentimento de preservação pelo ambiente.

As trilhas podem ser guiadas com o auxílio de uma pessoa especializada ou autoguiadas por meio de placas identificadoras que sinalizam todo trajeto a ser percorrido. Classificam-se como de curta, média e longa distância. Podem ser abertas ou fechadas de acordo com a arborização e variedade das espécies que se entrelinham umas com as outras.

O público a partir dos sessenta anos também tem se mostrado estimulado a realizar atividades na natureza, observando-se para sua prática os hábitos e preferências peculiares deste grupo assim como mudanças físicas decorrentes do processo de envelhecimento.



Este trabalho busca relatar a experiência das participantes do programa Universidade Aberta à melhor Idade da Universidade Regional do Cariri-URCA em relação à prática de caminhadas na natureza realizadas na Floresta Nacional do Araripe.

### **Metodologia**

O presente estudo evidencia-se como um relato de experiência. A pesquisa em questão classifica-se como bibliográfica, de campo e descritiva. A população participante da referida investigação científica pertence ao grupo de alunos matriculados no Programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Pró-Reitoria de Extensão-PROEX da Universidade Regional do Cariri – URCA. Participaram das ações acadêmicas em questão cerca de 30 idosos do sexo feminino.

A equipe responsável pelo projeto das trilhas desenvolvido no contexto do Programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Universidade Regional do Cariri foi formada por profissionais de educação física membros do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF.

O grupo desenvolveu atividades como: articulação do transporte junto à universidade, mobilização do grupo participante do projeto, alongamentos, aquecimentos, orientações sobre ecologia, educação ambiental e contextos históricos e culturais das trilhas, atividades de relaxamento e volta à calma.

A escolha das trilhas considerou aspectos como localização, acessibilidade, características estruturais e ambientais, extensão e possibilidades de adaptação de percursos.

Foram realizadas caminhadas no Geossítio Colina do Horto na cidade de Juazeiro do Norte e no Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira em Crato-CE.

O geossítio Colina do Horto com a trilha do Santo Sepulcro apresenta-se como um dos pontos de visitação mais conhecidos do nordeste brasileiro. Neste local, pode ser visto uma monumental estátua do Padre Cícero de 27 metros de altura, erguida em 1969. No Horto, encontram-se testemunhos históricos edificados, como restos de um muro de batalha, casas de beatos e uma capela com edificação anexa que atualmente serve como Museu Vivo do Padre Cícero. A trilha do Santo Sepulcro é cheia de lugares considerados encantados, de pedras com atribuições mágicas e religiosas, marcadas pela outrora presença de beatos e do próprio Padre Cícero. São lembrados os preceitos ecológicos do religioso, pequenas frases de conselhos e recomendações acerca da preservação do ecossistema da caatinga e da floresta. O percurso dessa trilha compreende 2.650 metros com aclives e declives acentuados e locais escorregadios. A vegetação predominantemente é a caatinga, caracterizada por árvores de

pequeno porte. Durante todo trajeto é possível observar pedras de granito originárias no interior da terra (Figura 1)



Figura 1: Geossítio Colina do Horto com a trilha do Santo Sepulcro

A área do Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira é cortada pelo rio Batateira e próxima à cascata do Lameiro em Crato/CE. Sua nascente guarda histórias e lendas indígenas. O lugar é rodeado por trilhas ecológicas. Pode-se observar a existência de uma casa feita de taipa, edificação de barro batido e madeira, comum no Nordeste, sendo esta a única casa do Brasil registrada neste modelo de construção. O local também possui ruínas de um engenho de cana-de-açúcar construído por volta de 1880. Esta trilha pode ser feita de acordo com a preferência ou condicionamento físico do grupo, sendo ela mais extensa ou de média distância. Da entrada do parque até o centro de visitantes é caracterizado por aclives e declives acentuados, com pontos escorregadios, possuindo determinados obstáculos físicos como raízes das árvores expostas e, também, folhas e gravetos que tornam as descidas escorregadias. Há ainda uma área com muitas rochas escorregadias que dificultam a travessia, não sendo recomendado esse percurso para pessoas idosas (Figura 2).





Figura 2: Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira

Após o encerramento das atividades delineadas na ação extensionista em questão aplicou-se um questionário aberto com seis perguntas, objetivando avaliar o trabalho realizado junto ao grupo de gerontes.

### **Resultados e Discussão**

Inicialmente, o grupo de professores realizou um planejamento das atividades, elaborando um cronograma que contemplou as principais etapas necessárias para a realização do projeto.

A equipe delimitou o número de participantes com a finalidade de se obter um melhor aproveitamento das atividades selecionadas, possibilitando as devidas assistências necessárias para cada integrante.

Previamente houve um mapeamento dos espaços territoriais da chapada do Araripe e seus geossítios a serem visitados, acontecendo visitas dos professores aos citados locais delimitados. Foram realizados registros através de fotografias e anotações necessárias para compor a ficha de diagnóstico a ser usada na elaboração das atividades junto ao público da terceira idade.



Elaborou-se um panfleto informativo, constando da data da viagem, informações históricas e culturais do local, os devidos horários para saída e chegada do transporte e instruções básicas sobre o que levar para o lanche, proteção do sol, importância da hidratação e roupa adequada para a prática da caminhada. Também constava um roteiro do percurso com informações relevantes sobre o ambiente a ser explorado.

No início de cada caminhada eram realizadas atividades de aquecimento orgânico, momento em que se enfatizava a importância da atividade física em ambientes naturais e os possíveis benefícios desta prática para o ser humano. Em determinados pontos das trilhas ocorriam os lanches, hidratação e os registros fotográficos. Ao final das referidas práticas eram realizadas atividades de volta à calma, seguidas por uma avaliação com o grupo acerca do trabalho realizado, sendo as idosas participantes do projeto estimuladas a expressar os pontos positivos e os negativos das práticas vivenciadas assim como as dificuldades encontradas (Figura 3).



Figura 3 - Atividades de aquecimento orgânico

No tocante às dificuldades encontradas pelas idosas durante a realização das trilhas foi mencionado por uma das participantes certo comprometimento em relação à velocidade da

marcha, ressaltando sua vontade de caminhar mais rapidamente apesar das limitações impostas pela idade.

A marcha é resultado da interação dos sistemas nervoso e osteomuscular com influência de fatores como simetria corpórea, equilíbrio e estabilidade corporal. Esta habilidade garante ao idoso independência e autonomia na realização das atividades da vida diária. Alterações na capacidade de realizar eficientemente a marcha estão relacionadas à fragilidade, queda, além de ser um indicador de alto risco de declínio cognitivo (LENARDT, et al., 2015).

A superação de aclives e declives presentes em alguns percursos foram relatados como desafiadores pelas idosas. Previamente, o grupo de professores havia recomendado o uso de calçados antiderrapantes e de borracha para evitar escorregões e imprevistos.

Outro aspecto descrito como barreira pelas idosas foi a ação do sol e calor durante as trilhas, sendo observado pelo grupo o uso de garrafas de plástico ou alumínio com água para a reposição de líquidos, evitando assim a desidratação.

A desidratação aumenta o nível de estresse gerado pelo exercício em função da elevação de sua temperatura. As respostas fisiológicas tornam-se menos expressivas, afetando negativamente o desempenho físico e tornando o idoso mais suscetível a determinadas enfermidades (SILVA et al., 2011; COYLE, HAMILTON, 2003)

Em relação ao trabalho realizado pelos professores envolvidos no projeto das trilhas foram ressaltados pelas gerontes os seguintes aspectos: atenção, companheirismo e prestatividade no relacionamento com as participantes.

Verderi (2004) destaca como características essenciais ao perfil do educador físico gerontológico a dedicação, paciência, alegria, responsabilidade e criatividade, assim como a necessidade de compreender o idoso como um ser biológico caracterizado por vários sistemas envelhecidos sem, no entanto, desprezar sua inserção no contexto familiar e social.

Nas respostas dos questionários, as idosas expressaram a vontade de realizar novas caminhadas na natureza com suas colegas e, também, em sua comunidade com seus familiares e amigos. O principal aspecto motivador para dar continuidade a estas práticas corporais foi o contato direto com a natureza.

A interação social e os conhecimentos repassados sobre a geografia, história e cultura dos locais visitados foram mencionados como fatores de grande relevância presentes nas aulas de campo, evidenciando-se como momentos de socialização entre os participantes e enriquecedor aprendizado.



Neste contexto, ressalta-se que a educação ambiental, pôde ser trabalhada nas trilhas selecionadas, buscando incentivar o pensamento reflexivo e crítico (CASCINO, 2007). Isto significa “[...] pensar no próprio ato de se educar para e com a natureza, refletindo sobre o real papel desempenhado pelo homem, a partir de suas práticas, na produção do lugar onde se insere” (SOUSA, p. 03, 2014).

As atividades de lazer foram descritas pelas participantes como momentos de prazer e descontração no meio natural, permitindo por algumas horas desvencilhar-se da rotina cotidiana.

### **Conclusão/Considerações Finais**

A necessidade de incluir os idosos na sociedade pressupõe envolvê-los em atividades que lhes proporcionem alegria, prazer e diversão. É dar vida aos seus interesses pessoais e coletivos, conquistar o espaço idealizado, inseri-los no processo de socialização e comunicação com o mundo.

O diálogo com o público da terceira idade apresentou-se como ferramenta indispensável na identificação do seu estado emocional, seus interesses pessoais e sua satisfação ou não com as atividades realizadas.

Nesta perspectiva, conclui-se que o presente trabalho extensionista contribuiu para o processo de inclusão do grupo em questão, superando possíveis limitações físicas através de cuidados especiais e atenção redobrada, respeitando a individualidade de cada sujeito e seus respectivos interesses sem, no entanto, perder a noção de coletividade. Permitiu, também, valorizar os espaços naturais, evidenciando-os como áreas para práticas de lazer e atividades físicas, promovendo o bem-estar físico, mental e social do público idoso.

### **Referências**

ANDRADE W. J. Manejo de trilhas para o ecoturismo. In: NEIMAN, Z.; MENDONÇA, R. **Ecoturismo no Brasil**. São Paulo: Manole; 2005.

ÁVILA, A. H; GUERRA, M.; MENEZES, M. P. R. Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. **Rev. Pensamento Psicológico**, v. 3, n. 8, p. 7-18, 2007. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/801/80130802.pdf> > Acesso em: 09 set. 2017.

BALMFORD, A.; BERESFORD, J., GREEN, J., NAIDOO, R., WALPOLE, M., MANICA, A. (2009). A global perspective on trends in nature-based tourism. **Plos Biology**, vol. 7, n. 6, 2009. Disponível em:

<<http://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.1000144>> Acesso em: 09 set. 2017.

BRÊTAS, A. C. P. Cuidadores de idosos e o sistema único de saúde. **Rev. Bras. Enfermagem**, v. 56, n. 3, p. 298-301, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v56n3/a16v56n3>> Acesso em: 11 set. 2017

CAMPOS, M. A. **Musculação: Diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

CASCINO, F. **Educação Ambiental: princípios, história, formação de professores**. São Paulo: Editora SENAC, 2007.

COYLE, E. F.; HAMILTON, M. A. Fluid replacement during exercise: effects of physiological homeostasis and performance. In: GISOLFI C. V.; LAMB, D. R. ( organized) . **Fluid homeostasis during exercise: perspectives in exercise science and sports medicine**. Indianapolis: Benchmark Press, 1990.

EISENLOHR, P. V. MEYER, L.; MIRANDA, P. L. S.; REZENDE, V. L. , SARMENTO, C. D.; , MOTA, T. J. R. C.; GARCIA, L. C.; MELO, M. M. R. F. Trilhas e seu papel ecológico: o que temos aprendido e quais as perspectivas para a restauração de ecossistemas? **Hoehnea**, vol. 40, n.3, p. 407-418, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/hoehnea/v40n3/02.pdf>> Acesso em: 11 set. 2017

GEOPARK ARARIPE. **Geopark Araripe: Histórias da Terra, do Meio Ambiente e da Cultura**. Secretaria das Cidades/Projeto Cidades do Ceará Cariri Central. Crato-CE, 2012.

LENARDT, M. H. , SOUSA, J. A. V. , GRDEN, C. R. B. , BETIOLLI, S. E. , CARNEIRO N. H. K. , RIBEIRO, D. K. M. N. Gait speed and cognitive score in elderly users of the primary care service. **Rev Bras Enfermagem**, vol. 68, n. 6, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000601163](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000601163)> Acesso em: 14 set. 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.

NÓBREGA, A. C. L.; FREITAS, E. V.; OLIVEIRA M. A. B.; LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; NAHAS, R. M.; BAPTISTA, C. A. S.; DRUMMOND, F. A.; REZENDE, L.; PEREIRA, J.; PINTO, M.; RADOMINSKI, R. B.; LEITE, N.; THIELE, E. S.; HERNANDEZ, A. J.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C.; CARVALHO, T.; BORGES, S. F.; ROSE, E. H. 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**, Vol. 5, n. 6, p. 207-211, 1999. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000600002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000600002)> Acesso em: 11 set. 2017.

PEREIRA, W. D.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da Aventura: Os esportes radicais de aventura e de ação na escola**. Jundiaí – SP: Editora Fontoura, 2010.



SILVA, F. I. C.; SANTOS, A. M. L.; ADRIANO, L. S.; LOPES, R. S.; VITALINO R. A importância da hidratação hidroeletrólítica no esporte. **R. Bras. Ci. e Mov**, V. 1, n. 3, p. 120-128, 2011. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1620/2045>> Acesso em: 14 set. 2017.

SOUSA, M.C.C. Educação Ambiental e as Trilhas: contexto para a sensibilização ambiental. **Ed. Revbea**, São Paulo, v9, n. 2, p. 239-253, 2014. Disponível em: , <http://www.sbecotur.org.br/revbea/index.php/revbea/article/viewFile/2644/2919>> Acesso em: 14 set. 2017.

TELLES, S. **O idoso e atividade física no Brasil**: como tudo começou. Curitiba: Editora Prisma, 2015.

VERDERI, E. **O corpo não tem idade**: educação física gerontológica. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.