



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÚMERO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS
ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO**

Walisson Nazareth Nascimento

Orientador: Prof. Fernanda Jorge de Souza

TRINDADE - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NÚMERO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS
ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO

Walisson Nazareth Nascimento

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Fernanda Jorge de Souza

TRINDADE- GO

2019

**NÚMERO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS
ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO**

Walisson Nazareth Nascimento

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

Prof. Orientador: Me. Fernanda Jorge de Souza
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Cátia Rodrigues
Faculdade União de Goyazes

Prof. Dr. Ivan Silveira de Avelar
Membro externo

Trindade - GO
2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à Deus que me deu saúde e força em todo esse ciclo para chegar até aqui, e concluir esse trabalho. À minha família, especialmente aos meus pais, Paulo César e Célia Maria e minha namorada Thays Santos Souza, que me compreenderam e incentivaram durante todos esses anos acadêmicos, não medindo esforços para que esse sonho se tornasse realidade.

Agradeço, aos meus amigos, aos antigos e aos novos que a faculdade me deu, por compartilharem momentos incríveis comigo. Aos professores pelos ensinamentos, em especial, à Fernanda Jorge de Souza, que aceitou o convite de participar deste trabalho no pouco tempo que lhe coube, me orientando e contribuindo para sua melhoria. Finalmente, agradeço a esta faculdade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que de forma direta e indireta fizeram parte dessa etapa decisiva em minha vida.

Vocês fizeram toda a diferença para ser o que sou. Muito obrigado.

Walisson Nazareth Nascimento

NÚMERO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO

Walisson Nazareth Nascimento¹

Fernanda Jorge de Souza²

RESUMO

Nos últimos anos, tem ocorrido um aumento significativo no número de pessoas idosas em todo o mundo, seja em países desenvolvidos como países em desenvolvimento. Pessoas com mais de 60 anos têm mostrado interesse pela prática de atividades físicas. No presente estudo tratamos especificamente de pessoas residentes em Trindade-GO onde percebe-se um número significativo de idosos em plenas condições para praticar atividades físicas em academias. O objetivo do estudo foi avaliar a incidência de idosos em academias da região central de Trindade-GO. Participaram do seguinte estudo 20 profissionais de Educação Física (Graduados) que trabalham em 8 academias tendo uma média de 7,45 alunos idosos por professor dando um total de 149 alunos idosos em academias localizadas na região central de Trindade-GO. Com uma população geral de idosos em Trindade-GO de aproximadamente 9.284, observou-se uma baixa adesão dos mesmos nas academias deixando claro que cerca de 1.6% dos idosos praticam atividades físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Incidência, Idosos, Atividade física, Academia e Trindade-GO

ABSTRACT

In recent years, there has been a significant increase in the number of older people worldwide, both in developed and developing countries. People over 60 have shown interest in physical activity. In the present study we specifically dealt with people residing in Trindade-GO, where a significant number of elderly people were able to practice physical activities in gyms. The aim of this study was to evaluate the incidence of elderly in gyms in central Trindade-GO. Twenty Physical Education professionals (Graduates) who work in 8 gyms with an average of 7.45 elderly students per teacher participated in the following study, giving a total of 149 elderly students in gyms located in the central region of Trindade-GO. With a general elderly population in Trindade-GO of approximately 9,284, there was a low adherence of them in gyms making it clear that about 1.6% of the elderly practice physical activities.

KEYWORDS: Incidence, elderly, physical activity, gym and Trindade-GO

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

¹ Orientador: Profª Fernanda Jorge de Souza, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Segundo o artigo 1º LEI Nº10.741, DE 1.º DE OUTUBRO DE 2003 do estatuto do idoso, cabe-se o termo idoso pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. (ESTATUTO DO IDOSO, 2003).

No Brasil estima-se que representarão 13% da população em 2025, aproximadamente 32 milhões de pessoas contabilizando a sexta maior população mundial de idosos. (VAISBERG, 2010). De acordo com essas informações o autor destaca a importância de promover saúde para essa população.

Ao observamos o que ocorre hoje com a população do grupo etário de cinco a nove anos, poderemos ter uma ideia melhor do futuro. Esse grupo declinou de 14 para 12% entre 1970 e 1990. Nesse período, a presença de crianças com menos de cinco anos reduziu-se de 15 para 11%. No ano 2000, cada um desses grupos continuou a declinar e, hoje, representam, cada um, 9% da população total.

Por outro lado, o grupo etário composto por pessoas acima de 65 anos cresceu de 3,5, em 1970, para 5,5% em 2000. Em 2050. Este grupo etário deverá responder por cerca de 19% da população brasileira. Entretanto, é interessante observar o envelhecimento dentro da própria população idosa, pois vemos que, enquanto 17% dos idosos de ambos os sexos tinham 80 anos ou mais de idade, em 2050 corresponderão, provavelmente, a aproximadamente 28%.

Na população feminina, o percentual das mais idosas passará de 18 para cerca de 30,8%, assim, presenciaremos o “envelhecimento” da população idosa (EINSTEIN, 2008). O estudo citado acima mostra que a população idosa está envelhecendo, e que as mulheres estão em maior número, portando devemos observar essa inversão da pirâmide etária brasileira, para sermos um país com uma maior incidência de idosos ativos, buscando promoção e prevenção da saúde dessas pessoas com idades mais avançadas.

Segundo pesquisa realizada em 2010 pelo IBGE aponta que a população estimada de Trindade-GO é de 104.488 pessoas; dentre eles 1451 homens e 1688 mulheres com idades entre 60>64 anos; 1107 homens e 1184

mulheres com idades entre 65>69 anos; 811 homens e 885 mulheres com idades entre 70>74 anos; 521 homens e 634 mulheres com idades entre 75>79 anos; 291 homens e 314 mulheres com idades entre 80>84 anos; 123 homens e 127 mulheres com idades entre 85>89 anos; 38 homens e 51 mulheres com idades entre 90>94 anos; 16 homens e 24 mulheres com idades entre 95>99 anos; 7 homens e 12 mulheres com idades superiores a 100> anos. Estima-se que o número de idosos em Trindade-Go no ano de 2010 foi de aproximadamente 9.284 idosos homens e mulheres, ocupando o 8º lugar no ranking populacional do estado de Goiás. O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) aponta que para o ano de 2019 a população geral da cidade seja de aproximadamente 127.599 pessoas.

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (LITVOC, BRITO; 2004). O processo natural de envelhecimento sofre influência das doenças e hábitos deletérios a saúde durante o transcorrer da vida.

O grande aumento da expectativa média de vida verificado nas últimas décadas só poderá ser entendido com o avanço social se for acompanhando de manutenção das condições de autonomia e independência, inclusive nas idades mais avançadas. No modelo atual de envelhecimento, as limitações funcionais têm prevalência exponencialmente crescentes, principalmente entre os muitos idosos (80 anos ou mais).

A atividade física tem sido entendida como um importante fator de proteção contra as doenças degenerativas, frequente complicador do processo de envelhecimento (JACOB, 2006)

Segundo Salin et.al. (2011), para a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e para a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a atividade física deve ser incentivada e estimulada para os indivíduos idosos, inclusive através de iniciativas públicas e privadas, pois se torna um excelente instrumento de promoção de saúde para essa população.

Conforme Spirduso (1995) apud Matsudo (2000), o exercício contribui na prevenção das quedas mediante diversos mecanismos como fortalecimento

dos músculos das pernas e costas, melhora dos reflexos, melhora a sinergia motora das reações posturais, melhora da velocidade de andar e incremento da flexibilidade, manutenção do peso corporal, melhora da mobilidade e diminuição do risco de doença cardiovascular.

Estima-se que cerca de 9,2 milhões de idosos praticaram esporte ou atividade física em 2015 no Brasil. Os números foram divulgados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD 2015), que foi realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), sobre a Prática de Esporte e Atividade Física no País. Embora não exista um levantamento oficial, a procura por atividade física e esportiva em academias, clubes e entidades pelas pessoas com 60 anos ou mais vem crescendo a cada dia.

Segundo o estudo do (IBGE, 2015) de um total de 38,8 milhões de pessoas que praticaram esporte em 2015 no Brasil, cerca de 3,9 milhões eram idosos, isto é, tinham 60 anos ou mais. E de um total de 28,1 milhões de pessoas que praticaram alguma atividade física no País, cerca de 5,3 milhões também eram idosos.

No Brasil, enquanto 44,0% das pessoas de 15 a 17 anos praticaram algum esporte, somente 13,4% daquelas com 60 anos ou mais de idade o fizeram. (IBGE 2015).

Os relatos de 2018 da Organização Mundial da Saúde evidenciam que 31% dos indivíduos com idade acima de 15 anos em todo o mundo têm um nível insuficiente de AF, sendo a insuficiência crescente com o aumento da idade (WHO, 2018).

De acordo com as Diretrizes para Atividades Físicas para Americanos de 2008, apenas 14% dos estadunidenses com idade entre 65 a 74 anos e 7% com mais de 75 anos de idade apresentavam AF regular (DHHS, 2008).

No mesmo sentido, segundo o Ministério da Saúde, no ano de 2016, apenas 22% dos idosos brasileiros estavam fisicamente ativos (BRASIL, 2017).

No conjunto a população das 27 cidades estudadas, a frequência de atividade física no tempo livre para a população idosa foi de (16.6%) homens idosos entre as mulheres idosas a frequência declinou para o seu ponto mínimo de (9.4%) (BRASIL – VIGITEL, 2011).

Com base nos estudos citados podemos afirmar que, a população idosa está cada vez maior no Brasil, a atividade física é crucial para que os idosos tenham um envelhecimento mais saudável.

Sabendo de todos os benefícios da prática de atividade física para a população idosa, que quanto maior a idade, menor a prática de atividade física, levando os idosos cada vez mais ao sedentarismo. O objetivo deste estudo foi avaliar a incidência de idosos praticantes de atividades físicas nas academias da região central de Trindade-GO e alertar do quão importante é a prática de atividade física para a promoção e prevenção da saúde para a população idosa.

MATERIAIS E MÉTODOS

A realização do presente estudo é um recorte de um estudo maior sendo análise do conhecimento dos profissionais de Educação Física bacharel, atuantes nas academias da região central da cidade de Trindade-GO, sobre a orientação e prescrição de exercício físico para idosos, com os dados da pesquisa em mãos, avaliar a incidência de idosos nas academias da região central de Trindade-GO. A presente pesquisa foi aprovada pela comissão de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) com o protocolo nº 20/2018-1. Ocorreu por meio de pesquisa de campo, do tipo delineamento descritivo exploratório, através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas e com a coleta de dados, junto aos profissionais de Educação Física bacharel atuantes nas academias da região central da cidade de Trindade-GO. A pesquisa foi realizada com 20 profissionais dos quais foram incluídos somente profissionais formados e que estariam atuando nas academias.

A coleta de dados da pesquisa foi realizada por meio de um questionário com 12 perguntas abertas e fechadas, aplicadas aos profissionais de Educação Física, visando analisar seu interesse em trabalhar com exercício físico para idosos bem como seu conhecimento sobre o assunto e sua autoconfiança em trabalhar com esse público.

Durante o mês de setembro de 2018, foi realizado a coleta de dados nas

8 academias da região central da cidade de Trindade-GO que aceitaram participar da pesquisa, a coleta foi realizada diariamente em horários diferentes uma vez que o pesquisador teria que respeitar o horário de serviço dos sujeitos da amostra, sendo assim, foi coletado em diversos períodos, matutino, vespertino e noturno.

Para a realização das entrevistas, utilizou-se os critérios de inclusão (profissionais de Educação Física bacharel de ambos os sexos) e exclusão (estagiários, profissionais provisionados, academias que não se localizam na região central da cidade, excluindo, portanto, a região da Trindade 2).

A amostra foi composta por 20 profissionais, o número da amostra foi determinado por levantamento de informação junto as academias que aceitaram fazer parte da pesquisa. Após o cálculo amostral por meio do programa OpenEpi, que considerando um nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95% a amostra do estudo foi de 20 indivíduos.

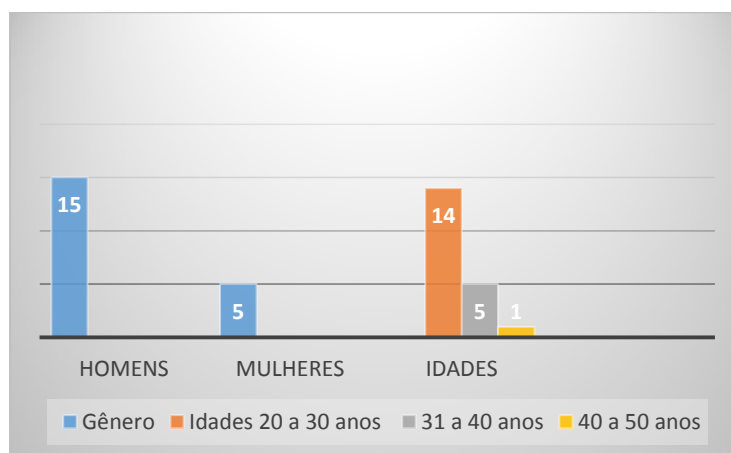
Os participantes da pesquisa responderam ao questionário sem interferência do pesquisador, porém com a sua presença, sem que pudessem ser consultados de forma algum meio que poderia interferir no verdadeiro resultado da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente artigo se propôs investigar a incidência de idosos praticantes de atividades físicas em academias da região central de Trindade-Go.

A pesquisa foi realizada com 20 profissionais de Educação Física atuantes nas academias localizadas na região central de Trindade-GO que aceitaram fazer parte da pesquisa, sendo essas 73% das academias da região central da cidade onde os professores responderam um questionário contendo 12 perguntas abertas e fechadas, relatando quantos idosos eles atendiam durante seu período de trabalho.

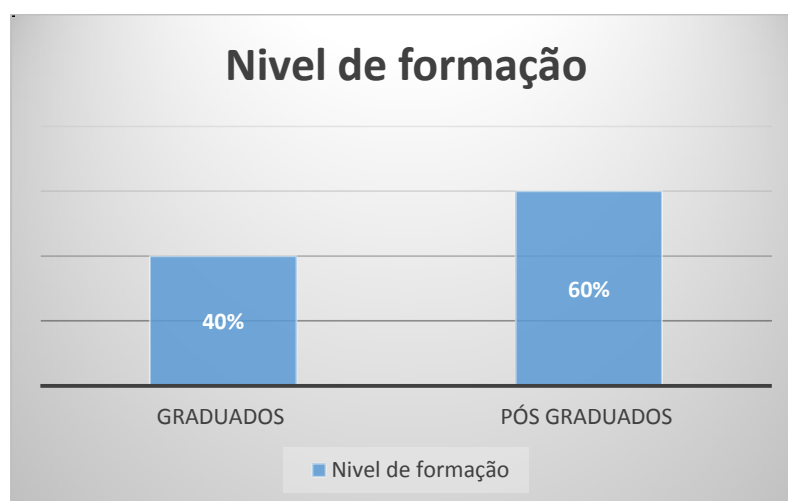
Gráfico 1 – Amostra dos professores de Educação Física da pesquisa, por gêneros e faixas etárias.



Fonte: Elaboração própria do autor.

Um estudo de (MENDES, 2014). A amostra foi composta de 52 Profissionais de Educação Física graduados no curso superior de Educação Física – a maioria em instituição privada – e 1 Educador Físico provisionado, sendo 36 homens e 17 mulheres com idade média e desvio-padrão de 31 anos $\pm$ 7,48 anos. A maior parte da amostra se concentrou na faixa etária de 26 a 30 anos, não havendo nenhum na faixa etária entre 55 e 60 anos (MENDES, 2014). Observando o estudo acima podemos analisar que a incidência de homens é maior que a incidência de mulheres, ambos os sexos formados em Educação Física/Bacharel atuantes em academias.

Gráfico 2 – Percentual de graduados e Pós-graduados da pesquisa.

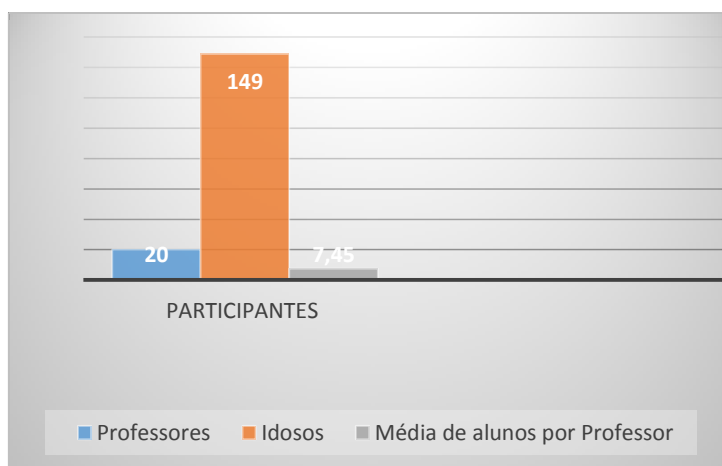


Fonte: Elaboração própria do autor.

Analisando os 20 professores de Educação Física entrevistados na pesquisa conseguimos identificar os anos de graduação, (5%) 2005 a 2009, (40%) 2010 a 2014 e (55%) 2015 a 2018 dos pesquisados.

Segundo dados do Cref-14-Go em Trindade-GO temos aproximadamente 198 profissionais de Educação Física/Bacharel cadastrados e ativos (CREF-GO, 2019).

Gráfico 3 – Número de professores participantes da pesquisa e incidência de alunos por professor.



Fonte: Elaboração própria do autor.

Baseado no levantamento da quantidade de alunos idosos que cada professor de Educação Física atende nas academias da região central de Trindade-GO tivemos um total de 149 idosos, sendo uma média de 7,45 alunos por profissional.

Com base nos gráficos acima, podemos ver uma diferença muito grande entre idosos e professores de Educação Física/Bacharel atuantes na cidade de Trindade-GO. Com base na quantidade total de idosos em Trindade-GO e de professores, cada professor deverá ter uma média de 46,88 alunos por professor. Analisando os professores participantes do estudo, temos um número bem inferior ao esperado, uma média de 7,45 alunos por professor. Em média cada professor entrevistado neste estudo atende cerca de 7,45 alunos idosos em academias localizadas na região central de Trindade-GO,

comparando com o N° de idosos que temos, esse número está bem abaixo do esperado.

Observando a incidência de idosos que cada professor de Educação física atende nas academias da região central de Trindade-GO temos um percentual de 1.6% idosos ativos em academias da região central de Trindade-GO, em comparação com todos os idosos que temos na região, este número está bem abaixo da expectativa desejada.

Estudos relacionados a incidência de idosos ativos em academias, demonstram que ainda existe uma baixa incidência de idosos em academias de várias regiões Brasileiras. (Veja na tabela 1)

Tabela 1- Estudos relacionados a incidência de idosos em academias.

ESTUDO	CIDADE	POPULAÇÃO IDOSA	Nº DE IDOSOS PARTICIPANTES	% DE ATIVOS
(CARDOSO, 2016) Idosos praticantes de treinamento residindo em Florianópolis – SC	Florianópolis – SC	53.926	Matriculados 10.947 770 ativos 516 praticantes de musculação	4.71% 1.43%
(NARDI, 2012) A utilização das academias da terceira idade na promoção da saúde em Maringá-PR	Maringá-PR	35.115	3.625 idosos da pesquisa	34,6%

Segundo (CARDOSO, 2016) A pesquisa contou com as academias registradas no CONFEF, sendo 109 registros, das quais 33 (30,3%) responderam, por e-mail e/ou telefone, a um questionário sobre a região da academia, número de alunos matriculados ativos, número de idosos

matriculados ativos e o número de idosos praticantes da modalidade “musculação”, separados por sexo.

Segundo (NARDI, 2012) Observamos que em Florianópolis-SC a incidência de idosos praticantes de musculação também está baixa, lembrando que somente 33 de 109 academias responderam o questionário. Em Maringá-PR, os dados comprovam um percentual de idosos ativos de 34.6% podemos dizer que, em Maringá-PR os idosos estão buscando a atividade física no âmbito de melhorar suas capacidades físicas e motoras.

Segundo (VIGITEL, 2014). Florianópolis-SC é uma cidade conhecida pelo seu baixo nível de sedentarismo e preocupação com a saúde. Portanto, mesmo com baixo engajamento dos idosos na musculação, os idosos residentes em Florianópolis são ativos.

Os dados comprovam que a baixa adesão de idosos em academias é um problema em vários estados brasileiros, e isso é muito preocupante pois a tendência do número de idosos é aumentar, consequentemente ocasionando uma população idosa com baixa incidência de prática de atividades físicas em academias.

Em ambos os sexos, a frequência da condição de inatividade física foi máxima na faixa etária de 65 ou mais anos de idade: 35,8% para homens e 37,3% para mulheres. A frequência da inatividade física aumentou diretamente com a escolaridade entre as mulheres (BRASIL-VIGITEL, 2009). Nesta citação o autor diz que idosos com faixa etária acima dos 65 anos tiveram a taxa máxima de inatividade física, com um agravo maior para as mulheres que tiveram um resultado ainda mais alto de inatividade física.

Enfim, os resultados da pesquisa apontam que a incidência de idosos ativos em academias da região central de Trindade-GO foi aproximadamente 1.6%, com base nas respostas dos 20 professores entrevistados onde trabalhavam em 8 academias localizadas na região central de Trindade-GO, obtivemos os seguintes resultados: cada professor atende cerca de 7.45 alunos idosos dando um total de 149 idosos ativos nas 8 academias da região central de Trindade-Go.

Assim, os dados comprovam que a prática de atividade física dentre os idosos deve ser incentivada, aumentando a prevalência encontrada de 1.6% buscando aumentar a adesão de idosos nessas academias.

Segundo (FRANCESCANTONIO, 2008) A presença de diversos tipos de atividades voltadas para esse público possibilita aos idosos escolherem a atividade que mais lhe agrada. A satisfação pela prática possibilita uma maior assiduidade e fidelidade do aluno, o que para ele é de grande importância, pois manter-se ativo depois dos 60 anos, permite minimizar os problemas em relação à saúde e à capacidade funcional.

Os idosos, em sua grande maioria, são compostos por um público fiel e assíduo, podendo assim compreender que fidelidade e assiduidade dos idosos estão relacionadas não somente à necessidade da prática de atividades físicas, muitas vezes indicada por médicos, mas também aos benefícios percebidos pelos próprios idosos com a prática regular. Podemos concluir que trabalhar com o público idoso é lucrativo e duradouro por serem um público fiel.

CONCLUSÃO

A cidade de Trindade-GO apresenta uma parcela significativa da população com mais de 60 anos. Apesar dessa realidade, podemos concluir que apenas uma pequena parcela dessa população pratica atividades físicas nas academias da região central de Trindade-GO.

Porém essa informação se faz muito importante, pois com este resultado podemos rever nossas políticas internas e desenvolver projetos voltados a população idosa com intuito de aumentar a baixa incidência dos mesmos nas academias.

Em outros centros urbanos tem surgido academias específicas para trabalhar com público idoso, onde as atividades são voltadas especificamente aos idosos, com músicas mais calmas sem batidas fortes, em Trindade-GO não temos este tipo de academia, alguns idosos ainda tem preconceitos com academias com músicas mais ritmadas com público jovem, uma sugestão seria a implantação de academias específicas para o público aumentando a adesão dos idosos nas academias.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Brasília – DF. Lei N.º 10.741, de 1 de outubro de 2003, **Ministério da saúde, Estatuto do Idoso**, 1. ed., 2.^a reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2009: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa**. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 150 p.: il.

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2014 **Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL - Brasil 2016: **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2017. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/02/vigitel-brasil-2016.pdf>>. Acessado em: 28 de outubro de 2019.

BRASIL, Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2008: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, 2009.

CARDOSO, Daniel Kretzer. **IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO EM FLORIANÓPOLIS**. FLORIANÓPOLIS-SC, 2016. 31p.

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2014 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito

telefônico / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CREF-GO. **Conselho Regional de Educação Física**. CREF-GO, 2019. acessado em 18 de novembro de 2019. Disponível em: <http://cref14.ddns.net:9110/spw/consultacadastral/TelaConsultaPublicaCompleta.aspx>

EINSTEIN. 2008; Médico Coordenador do Programa de Geriatria e Gerontologia do Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo (SP), Brasil. Autor correspondente: Fabio Nasri **O envelhecimento populacional no Brasil**; 6 (Supl 1):S4-S6.

FRANCESANTONIO, Julia Di. **Programa de Atividade Física para idosos nas academias: Qual é a realidade?** 2008. 44f.

IBGE, PNAD. **Prática de esporte e atividade física**; 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acessado em 28 de outubro de 2019.

IBGE, 2010; Dados populacionais; Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/go/trindade/panorama> > Acesso em: 28 de outubro de 2019.

JACOB FILHO, WILSON (AP.). **Atividade física e envelhecimento saudável**. São Paulo: Atheneu, 2006. 72 p.

LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. **Envelhecimento Prevenção e Promoção da Saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004.

MENDES. 2014 ALESSANDRA DIAS; **Atuação profissional e condições de trabalho em academias**. Porto Alegre: Orquestra, 2014. 228 p. : il. col.

MASTSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde Mental durante o processo de envelhecimento**. Revista brasileira atividade física e saúde. 2000, v.5, p. 60-76.

NARDI,A.C.F.(2012) **A utilização das academias da terceira idade na promoção da saúde em Maringá- PR**. 2012.

SALIN, Mauren da Silva; MAZO, Giovana Zarpellon; SANT'ANA, Adilson Cardoso; GARCIA, Guilherme da Silva. **Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 14, núm. 2, 2011, pp. 197-208 Universidade do Estado do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil.

U.S. Department of Health and Human Services. **Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition**. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

VAISBERG, Mauro; MELLO, Marco Túlio de. **Exercícios na Saúde e na Doença**. Barueri: Manole, 2010.

World health statistics 2018: **monitoring health for the SDGs**, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

ANEXO – I

Questionário

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: () M () F

Instituição que formou: _____

Ano que formou: _____

Titulação: () Graduado () Pós-graduado () Mestre () Doutorado

Área de Titulação: _____

1. Durante sua formação, você teve alguma disciplina relacionado a exercício físico para idosos? () Sim () Não

2. Você acredita que sua formação acadêmica foi suficiente para trabalhar com idosos? () Sim () Não

3. Você busca se aperfeiçoar em conhecimentos específicos para o público idoso? () Sim () Não

Se sim de que forma?

() internet () cursos específicos () Livros () Profissionais com mais experiência

4. Você tem conhecimento das principais patologias que acometem os idosos? () Sim () Não

5. Baseado em sua formação você se sente confiante para trabalhar com idosos?

() Sim () Não

6. Você tem algum aluno idoso? () Sim () Não

Se sim quantos alunos atualmente?

7. Você trabalha a quanto tempo com idosos?

8. Você tem afinidade para trabalhar com idosos? () Sim () Não

9. Segundo Matsudo (2001), tem prioridade na prescrição de exercício físico para idosos, exercícios específicos de força, flexibilidade e equilíbrio. Marque (v) para verdadeiro e (F) para falso.

() V () F

10. A importância de um programa de exercício físico para o cidadão idoso e aumentar a expectativa ajustada a qualidade de vida do participante, (SHEPARD, 2003). Marque (v) para verdadeiro e (F) para falso.

() V () F

11. Segundo o ACSM, qual a frequência semanal de treinamento de força e recomendado para população idosa? Assinale a alternativa correta.

- A. () 1 a 2 vezes na semana;
- B. () 2 a 3 vezes na semana;
- C. () 3 a 4 vezes na semana;
- D. () Todos os dias da semana.

12. O que é sarcopenia? Assinale a alternativa correta.

- A. () É o aumento da massa muscular do idoso;
- B. () É a perda de flexibilidade associado a idade;
- C. () É a redução da massa muscular associada á idade;
- D. () É uma doença que atinge todas as faixas etárias, mas tem mais prevalência entre os idosos.