



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIÃO DE
GOYAZES CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Rennan Philipi Rosa

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

Trindade - GO

2021

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIÃO DE GOYAZES
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA**

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Rennan Philipi Rosa

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
União De Goyazes como requisito
parcial para obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

Trindade – GO

2021

Rennan Philipi Rosa

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
União De Goyazes como requisito
parcial para obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

Prof. Orientador: Mestra Cátia Rodrigues dos
Santos Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: Mestre
Faculdade União de
Goyazes

Prof. Externo: Especialista
Faculdade União de
Goyazes

GO 2021

AGRADECIMENTOS

À Deus em primeiro lugar, quando algumas vezes me sentindo desacreditado e perdido em meus objetivos, me deu força e sabedoria para continuar. A minha querida mulher Kéllita Brennda pela paciência, por sempre incentivar e ajudar em todos momentos nos meus estudos e em minha vida. Aos familiares, amigos e professores e todos aqueles que cruzaram minha vida, participando de alguma forma na construção e realização deste tão desejado sonho. À Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos, pela orientação, seu grande desprendimento em ajudar e sua paciência.

Rennan Philipi Rosa

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Rennan Philipi

Rosa¹ Cátia Rodrigues

dos Santos²

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos dos exercícios físicos na terceira idade. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, na qual foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2021. Na maioria dos estudos foi possível constatar que os exercícios físicos praticados influenciam positivamente na saúde, na qualidade de vida e na percepção de melhoria desses fatores por parte dos seus usuários, ressalta-se que o exercício físico é um meio de buscar o equilíbrio entre as perdas comuns durante o envelhecimento. Concluindo assim, que um estilo de vida ativo e a prática constante do exercício físico podem retardar os impactos associados ao envelhecimento, e que ao manter os idosos mais ativos, estes sentirão menos dores, mais energia para realizar as atividades de vida diária, tornando-se mais satisfeitos com a sua capacidade de locomoção. E também vale destacar que os profissionais de Educação Física desempenham um papel importante nesse sentido, uma vez que, cuidam da qualidade das aulas, do ambiente físico e da interação social onde tais exercícios físicos acontecem.

PALAVRA-CHAVE: Exercício físico. Terceira idade. Saúde.

ABSTRACT

EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISES IN THE ELDERLY.

The objective of this study was to analyze the effects of physical exercise in the elderly. For this purpose, a bibliographic review research was carried out, in which articles published between 2010 and 2021 were used. In most studies, it was possible to verify that physical exercise positively influences health, in the quality of life and in the perception of improvement of these factors by its users, it must be observed that physical exercise is a means of seeking a balance between common losses during aging. Thus concluding, an active lifestyle and the constant practice of physical exercise can delay the impacts associated with aging, and that by keeping older people more active, they will feel less pain, more energy to do daily life activities, becoming more satisfied with their ability to move. And it is also worth mentioning that Physical Education professionals has an important role in this regard, as they take care of the quality of the classes, the physical environment and the social interaction where such physical exercises take place.

KEYWORDS: Physical exercise. Elderly. Health.

¹ Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário União de Goyazes.

² Orientadora: Prof^a. Me. Cátia Rodrigues dos Santos do Centro Universitário União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

O Brasil, assim como o restante do mundo, vive um processo de envelhecimento que está relacionado a uma melhor condição de vida da população, caracterizada pela redução da mortalidade e um declínio nos níveis de fecundidade. O envelhecimento é considerado um evento natural e multifatorial que é vivido heterogeneamente de acordo com cada indivíduo. Ao longo do processo de envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que acometem sua funcionalidade, atrelado a isso, está o aumento da prevalência de doenças crônicas, que agravam as alterações fisiológicas do envelhecimento e podem reduzir a autonomia e a independência desses indivíduos (FRIED LP, 2016). De acordo com o senso realizado e divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010) “são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais”.

Existem duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma considerando os aspectos primários, e a outra os aspectos secundários. A primeira está relacionada às características genéticas e à deterioração do sistema nervoso enquanto a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. (MACIEL MG, 2010).

Com o aumento da população idosa no Brasil passou a ser cada vez mais evidente a necessidade de políticas públicas dirigidas aos mais velhos. Para Harris *et. al.* (2020), alternativas têm surgido na forma de programas de assistência orientados aos idosos, inclusive relacionados à necessidade de estimular um estilo de vida ativo, uma vez que a prática regular de exercícios físicos vem sendo apontada como uma ferramenta importante para o controle de doenças crônicas, manutenção da autonomia funcional e da qualidade de vida de pessoas idosas.

Algumas doenças são notórias na vida dos idosos, como a perda da força muscular, a diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, a diminuição hormonal, a redução do débito cardíaco, a diminuição da função vital dos pulmões, a elevação da pressão arterial, entre outras. Todas estas alterações acarretam desequilíbrios no organismo e deixando o idoso cada vez mais enfraquecido, podendo assim

diminui sua expectativa de vida ou levá-lo ao óbito prematuro. Todas essas afecções estão mais relacionadas com o estilo de vida do que propriamente com a idade cronológica do idoso (CIVINSKI *et.al.* 2011).

Em meio a tantos fatores que acarretam a diminuição da viabilidade do indivíduo, pode-se destacar a redução da capacidade física e funcional (MOREIRA *et al.*, 2013). O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo. Hábitos saudáveis como: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, uma alimentação balanceada, um repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vida social ativa, entre outros hábitos, irá auxiliar na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida. (CIVINSKI *et.al.* 2011).

O estilo de vida adotado pelas pessoas determina a qualidade de seu envelhecimento, pois a escolha dos alimentos e do tempo gasto com atividades pessoais, sociais e atividades físicas exerce influência sobre o funcionamento físico, mental e também no engajamento do indivíduo com a vida. (OLIVEIRA *et.al.* 2012).

O exercício físico é um fator de promoção da saúde, imprescindível para um envelhecimento saudável, e pode contribuir para prevenção de distúrbios como a depressão e a demência (ELIAS *et. al.* 2012). Já existem evidências científicas de que o tipo de exercício, a intensidade e a frequência são fatores importantes para produzir mudanças morfofisiológicas. Nesse sentido, diferentes tipos de atividades físicas vêm sendo propostos para esta população, entre eles a hidroginástica, a dança, a musculação, a ginástica generalizada e a caminhada, ficando a cargo dos idosos escolherem aquele a que melhor se adaptarem. (MOOREN e VOLKER 2012).

Os exercícios físicos resistidos ajudam à manutenção da massa muscular e na densidade óssea, fortalecendo os músculos e os ossos. Exercícios aeróbios auxiliam na perda de gordura corporal, melhoram a capacidade cardiorrespiratória fortalecendo o coração e os pulmões. Os exercícios físicos também vão atuar na vida social do idoso, fazendo com que ele se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias normalmente sem dificuldade e com maior mobilidade e facilidade. (CIVINSKI *et.al.* 2011).

Gozzi, Sato e Bertolin (2012) ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para prevenir

quedas e melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas. Contudo é de suma importância que os profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no

decorrer do processo evolutivo, a fim de ampliar o conhecimento acerca dos benefícios da atividade física em idosos. (CIVINSKI et.al. 2011).

Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida. Sendo assim, diante das informações supracitadas através de uma revisão de literatura, o presente estudo teve por objetivo analisar os efeitos do exercício físicos na terceira idade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura, que segundo Lopes *et al.*, (2012) deve ser baseada em banco de dados online, seguindo um padrão metodológico, dentro de um intervalo de período pré-definido que ainda há uma definição prévia de um problema. Levantamento dos artigos através de busca eletrônica nos bancos de dados de periódicos científicos Eletronic Library Online (SciELO,) e Literatura Científica E Técnica Da América Latina E Caribe (LILACS).

Com os critérios de inserção, foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2021, pertinentes para o estudo em idiomas português relacionados aos efeitos do exercício físicos na terceira idade, sobre o intuito de fazer comparação da utilização desse teste nos variados grupos.

Como critérios de inclusão, todos os artigos que referiam ao tema diretamente ou indiretamente mantendo sempre o foco sobre o tema abordado. Critérios de exclusão artigos publicados antes de 2010, amostras que não seja de ambos os sexos. Foram excluídas cartas ao leitor, réplicas e duplicatas, editais, opiniões, comentários e aqueles que não contemplavam o objetivo proposto pelo estudo e artigos de revisão. As buscas das pesquisas citadas foram realizadas no período de agosto de 2021 a outubro de 2021.

RESULTADOS

Alguns estudos demonstraram resultados importantes nos efeitos dos exercícios físicos na terceira idade, para início da apresentação dos achados da pesquisa destacamos alguns no quadro abaixo:

Quadro 1: Comparativo dos resultados da aplicação dos exercícios

físicos na terceira idade.

Estudos	Amostras	Características Metodológicas	Resultados
LARA ET. AL. 2011	Participaram do estudo 11 pessoas com doenças coronarianas, sendo 5 homens e 6 mulheres com idade entre 40 e 90 anos.	Foi realizada uma análise através de entrevistas com questionário IPAQ e WHOLQOL-100, que mede a qualidade de vida.	Através da análise dos dados obtidos através do questionário IPAQ versão curta e WHOLQOL-100 se pode ver que o perfil dos pacientes coronários em relação à prática da atividade física é 11% ativos e 89% são sedentários.
GOZZI, SATO E BERTOLIN 2012	A mostra composta de 63 idosos de ambos os gêneros, sendo 32 usuários de academias e 31 não usuários.	Analisar a capacidade cognitiva dos idosos praticantes de atividades físicas nas ATIs, bem como seu impacto na promoção da saúde.	Os resultados mostraram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam melhor capacidade cognitiva que os não praticantes. Indicando que a prática da atividade física na academia da terceira idade tem influência positiva no desempenho cognitivo.
JUNIOR EL. AL. 2012	O grupo de praticantes de atividade física foi composto por 84 idosos e o grupo de não-praticantes de atividade física foi constituído por 103.	Analisar o impacto da prática esportiva sobre dois aspectos psicológicos específicos: o estresse percebido pelo idoso e a satisfação de vida.	Percebeu-se que idosos praticantes de atividade física estão mais suscetíveis ao envelhecimento saudável nos aspectos psicológicos relacionados à satisfação de vida e ao estresse. Ao mesmo tempo, o exercício físico mostrou-se eficaz ao evitar o aparecimento de sentimentos negativos durante a velhice.
FRANCIULLI ET. AL. 2015	Amostra foi composta de 14 indivíduos acima de 60 anos de ambos os sexos (12 mulheres e 2 homens),	Avaliar a efetividade de protocolo de hidroterapia e cinesioterapia no equilíbrio, na agilidade e na estatura em idosos que costumam cair.	Concluíram que houve aumento do equilíbrio, não houve diferença significativa entre os grupos hidroterapia-cinesioterapia, o que por sua vez, demonstra que tanto uns recursos terapêuticos apresentam como uma eficaz alternativa de intervenção fisioterapêutica.
TOMICKI EL. AL. 2016	Residem 112 idosos, sendo 39 do sexo masculino e 73 do sexo feminino.	Este estudo teve como objetivo verificar o efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio postural e no risco de quedas em idosos institucionalizados.	Tais resultados demonstram que os idosos que não participaram do programa de exercícios físicos continuaram a cair durante e após o período do estudo. Já os idosos submetidos ao programa, não caíram durante os três meses em que praticaram regularmente exercícios físicos.
PRADO GRAEFLING 2019	Pacientes com idade entre 55 e 90 anos; Sete tornaram-se amostra do estudo, que compareceram em no mínimo cinco sessões.	Verificar o efeito de um programa de exercícios de cinesioterapia na QV e no equilíbrio em um grupo da terceira idade.	Em uma escala que varia de 0 a 56 pontos, os valores encontrados indicam um aumento do equilíbrio do grupo da terceira idade após a prática deste programa de exercícios.
MARQUEZ EL. AL. 2019	Foi desenvolvido na academia Smart Fit Campinas com aplicação de questionário específico para 20 idosos, faixa etária de 60 a 75 anos de	Analisar se os exercícios físicos praticados regularmente e com orientação de profissionais qualificados reduzem a perda das capacidades físicas,	Motivos de frequência da prática na academia, o maior foi à saúde com 65%. A maioria dos idosos 50% responderam que frequenta a academia mais de 3 vezes na semana. Com relação aos motivos de permanência na academia 50% responderam melhora da saúde, em relação aos resultados alcançados com a prática na academia, 40% dos

ambos os sexos.	reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças coronarianas e degenerativas.	idosos responderam que tem melhorado muito a saúde. As atividades que os idosos gostariam que houvesse na academia, 35% hidroginástica e 25% natação.
-----------------	--	---

HARRIS ET. AL. 2020	396 voluntários de ambos os sexos, com idades entre 60 e 91 anos.	Descrever a distribuição das características que ocorrem naturalmente entre as pessoas idosas frequentadoras das academias da cidade do Rio de Janeiro.	Uma grande adesão ao mesmo, o que facilita com que o exercício físico ali praticado influencie positivamente na saúde, na qualidade de vida e na percepção de melhoria desses fatores por parte dos seus usuários, indicando que as academias podem ser consideradas uma boa ferramenta para contribuir com a saúde da população.
----------------------------	---	---	---

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – Trindade – GO – 2021.

Como pôde ser observado no quadro acima, há alguns estudos citados que envolvem efeitos do exercício físicos na terceira idade apresentando diversas populações, tendo também faixas etárias e gêneros distintos e apresentaram resultados positivos. Os dados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo. Seja por meio de grupos de convivência ou grupos específicos de atividade física, na saúde dos idosos, permeando seu amplo aspecto biopsicossocial com características como: melhora na qualidade de vida, maior equilíbrio e maior preocupação em cuidar da própria saúde.

Percebeu-se no estudo de Junior *et.al.* (2012) que a prática de atividade física contribui para que idosos não desenvolvam sentimento de perda em relação à vida, não permitindo a ocorrência de doenças como a depressão e o estresse causados pelo envelhecimento. Desse modo o idoso ativo fisicamente tem mais chances de se sentir satisfeitos com a vida.

Quanto mais avançada for à idade, maiores serão as chances de o indivíduo estar com a saúde comprometida e de ter a capacidade física reduzida, fatores que dificultam potencialmente a busca por programas de exercícios físicos por parte dos idosos incluídos em faixas etárias avançadas, bem como a sua permanência nestes. O sedentarismo é um importante fator de risco para o declínio da capacidade funcional do idoso, com isso, grupos de atividade física surgem como importantes aliados na mudança do estilo de vida e manutenção da independência funcional, retardando complicações advindas do envelhecimento.

Foi verificado que os motivos relacionados à saúde tendem a serem

os principais determinantes para o ingresso de idosos em programas de exercícios físicos. Não se pode negar a relevância desse resultado, pois ele indica que os idosos possuem grande preocupação com sua saúde, uma vez que já é consenso

na literatura e amplamente divulgado que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para uma vida mais saudável na velhice.

Portanto, diferentemente do que motiva as pessoas idosas a ingressarem em programas de exercícios físicos, aspectos relacionados à motivação intrínseca, ao prazer em realizá-los, passa a ter um papel primordial na manutenção da conduta dos indivíduos, o que também foi constatado nos estudos inseridos e analisados na revisão sistemática de Harris *et al.* (2020).

A estatura dos indivíduos passou por alterações, mesmo sem diferenças estatísticas significativas, e pode-se observar que os participantes, de ambos os grupos, aumentaram a estatura entre 1 a 2 centímetros. Sugere-se que a diferença ocorreu com aumento da flexibilidade devido aos alongamentos musculares, com realização de movimentos amplos das grandes articulações e mobilização ativa da coluna vertebral. (FRANCIULLI *et al.* 2015).

Segundo Gozzi, Sato e Bertolin (2012) ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas. A pesquisa de Franciulli *et al.* (2015) tanto a hidroterapia como a cinesioterapia foram efetivas para a melhora do equilíbrio e da agilidade dos idosos com quedas, propiciaram a facilitação do deslocamento e do equilíbrio corporal da população estudada, melhorando a condição da capacidade funcional e mobilidade e, conseqüentemente reduzindo o risco de quedas, como avaliado pelos instrumentos utilizados na pesquisa.

Qualquer programa de exercício físico para idosos é imprescindível que se tenha controle de intensidade, carga, intervalo e frequência, a fim de levar o idoso a uma evolução do seu nível de aptidão física. Cabe aos profissionais da Educação Física, trabalhar no sentido de aprimorar os conhecimentos a respeito dessa faixa etária específica, possibilitando a reintegração dessas pessoas na sociedade, além de garantir-lhes uma qualidade de vida melhor, oferecendo práticas saudáveis cotidianamente para eles (MARQUEZ *et al.* 2019). Portanto, gestores, professores e equipe técnica necessitam cuidar da qualidade das aulas, do ambiente físico e da interação social onde as atividades acontecem.

Também foi possível constatar que os exercícios físicos praticados influenciam positivamente na saúde, na qualidade de vida e na percepção de melhoria desses fatores por parte dos seus usuários, ressalta-se que a atividade

física é um meio de buscar o equilíbrio entre as perdas comuns durante o envelhecimento, indicando que podem ser consideradas uma boa ferramenta para contribuir com a saúde da população. Desse modo, tais pesquisas também contribuem para a formação de profissionais competentes no cuidado com a terceira idade e para a conscientização dos idosos em relação à necessidade de exercitar-se fisicamente.

DISCUSSÃO

O entendimento do envelhecer vai além de uma visão numérica e quantitativa; ele permeia um olhar social, fisiológico, econômico e ambiental. O presente estudo realizou uma revisão literária com o objetivo de analisar efeitos dos exercícios físicos na terceira idade. Alternativas de programas de assistência orientados aos idosos, inclusive relacionados à necessidade de estimular um estilo de vida ativo, uma vez que a prática regular de exercícios físicos.

Em 1994, com a Lei nº 8842, foi instituída a Política Nacional do Idoso (PNI) e o Conselho Nacional do Idoso. Por meio da PNI, foi possível promover a autonomia, integração e participação efetiva do idoso na sociedade. Essa lei aborda o conceito de envelhecimento ativo, além de propor medidas para uma velhice com qualidade, através do apoio à criação da Universidade Aberta para a Terceira Idade e do incentivo a programas de lazer, esporte e atividade física ao idoso.

Iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação e dedicação. Assim, os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social.

Para Contreras (2011) antes de desenvolver qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade, grau de mobilidade e autonomia, seus interesses, entre outros. Ainda, essa mesma autora, sustenta que o exercício físico ajuda a prevenir problemas, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser fornecida periodicamente adaptada para as limitações de cada pessoa.

A prática da atividade física, de acordo com Maciel (2010), pode ser

subdividida em dimensões como: Lazer, exercícios físicos/esportes; Deslocamento ativo, andando a pé ou de bicicleta; Atividades domésticas, lavar, passar, etc;

Laboral, atividades relacionadas à tarefa profissional. Podendo ser realizadas espontaneamente ao longo do dia. Recomenda que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoas idosas geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas. As principais atividades recomendadas para essa população são os exercícios aeróbicos, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio. (MACIEL, 2010).

No estudo desenvolvido por Salma *et al.* (2010) os resultados indicam que o programa proposto, que objetivou estimular os fatores cognitivos e motores dos idosos por meio de exercícios de resistência, alongamentos, atividades lúdicas, jogos, circuitos, dança e relaxamento, foi efetivo na redução do risco de quedas.

Ao se refletir sobre os exercícios físicos, precisa-se pensar além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, como também, por exemplo, compreender as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção dessas atividades. Essas só proporcionarão os devidos benefícios, se realizadas continua e corretamente. A participação de grupos de lazer para a terceira idade proporciona um maior contato entre pessoas da mesma idade, possibilitando troca de experiências, melhor percepção sobre própria saúde e satisfação com a vida (MACIEL 2010).

Esse resultado pode estar relacionado ao fato de a prática de atividade física proporcionar aos idosos diversas interações sociais com sujeitos da mesma idade e também de diferentes faixas etárias, auxiliando assim a melhora do estado emocional e evitando sentimentos negativos como a depressão (JUNIOR, *et.al.* 2012) Esses resultados confirmam a importância da atividade física para a satisfação de vida, a inibição do estresse e, conseqüentemente, para a melhor qualidade de vida dos idosos.

Os autores, Gilette *et al.* (2015) e Lemos *et al.* (2016), comentam que há uma maior probabilidade de as mulheres fazerem parte de programas de exercícios supervisionados por conta de tenderem a valorizar mais o trabalho em grupo. Algo interessante comentado por Santos *et al.* (2015) é que muitas vezes os homens que ingressam em grupos de atividades

direcionadas a sua faixa etária o fazem por influência de suas esposas e parentes. Outro fator que pode explicar a presença majoritária de mulheres em programas como o investigado é o fenômeno de feminização da velhice, que se dá pela diferença em relação à expectativa de vida

entre os sexos. No Brasil, em média, as mulheres vivem cerca de sete anos a mais do que os homens.

No estudo de Mazo (2014) que ao comparar os motivos de permanência verificou-se que com o decorrer do tempo de prática estes se modificaram demonstrando um significativo decréscimo de respostas relacionadas à "Saúde", "Atividade física" e "Qualidade no Atendimento", com expressivo aumento para a categoria "Qualidade de vida". Para Massetto (2011) a automotivação para atividade física pode ser alterada com o decorrer do tempo de prática. Desse modo, após aproximadamente quatro anos o indivíduo cria o hábito de praticar, visto que já incorporou ao seu cotidiano.

Ressalta-se que, os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida (SQUARCINI *et al.*, 2015). Constata-se através de pesquisa que, há pouca evidência quanto aos benefícios proporcionados aos idosos mediante atividade física. Dessa forma, faz-se necessário, mais estudos a respeito da veracidade da atividade em foco (RODRIGUES, 2019).

Tais estudos proporcionam avanços na temática, os achados evidenciaram a importância do aconselhamento sobre hábitos saudáveis em relação ao estilo de vida dos idosos. Assim, através da prática corporal é possível dar nova oportunidade aos idosos, para que assim estes tenham novas perspectivas de vida, uma melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade. Tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito. Deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde.

CONCLUSÃO

Esta pesquisa proporcionou um melhor entendimento sobre a qualidade de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos, demonstrando sua importância e seus benefícios para a manutenção e

promoção de saúde. Os dados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos mais ativos, sentem menos dor, possuem mais energia para realizar as atividades de vida diária, tornam-se mais satisfeitos com a sua

capacidade de locomoção e a capacidade de desenvolvimento de trabalhos que antes eram interrompidos por alguma incapacidade relacionada ao aumento da idade. Além disso, seus benefícios também podem estar associados ao menor número de tratamentos médicos.

Demonstrando que se torna necessário aplicar estratégias para alterar o quadro de inatividades esportivas, objetivando sempre a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar do idoso. Diante do exposto, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos e, fomentar o desejo dos não participantes mostrando o quanto o sedentarismo é prejudicial para a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Brasil. Lei nº. 8.842, de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI), cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, 29(1): 124-131, jan./mar., 2016 131 Políticas públicas e envelhecimento Diário Oficial da União, 5 jan 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm. Acessado em 20/09/2021

CIVINSKI C.; MONTIBELLER A.; OLIVEIRA A. L.; A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe (Online)** 2011; 9(jan/jun):163-175.

CONTRERAS, M.O. **Ejercicios de movilidad articular para mayores sedentarios os asilados**. In. XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

ELIAS RGM, GONÇALVES ECA, MORAES AGF, MOREIRA CF, FERNANDES CM. **Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica**. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 2012; 15(1): 79-86.

FRANCIULLI, PATRÍCIA MARTINS *ET AL*. **Efetividade da hidroterapia e da cinesioterapia na reabilitação de idosos com histórico de quedas**. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 671-686, 2015.

FRIED LP. Investing in health to create a third demographic dividend. **The Gerontologist**, Volume 56, Issue Suppl_2, April 2016, Pages S167 – S177, <https://doi.org/10.1093/geront/gnw035>

GILLETTE DB, PETRESCU-PRAHOVA M, HERTING JR, BELZA B. **A pilot study of determinants of ongoing participation in enhancefitness: a community-based group exercise program for older Adults**. *J Geriatr Phys Ther*. 2015;38(4):194- 201.

GOZZI, S.D.; SATO, D.F.; BERTOLIN, S.M.M.G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. **Revista científica JOPEF**. v.13, n. 2, 2012.

HARRIS E. R. A.; RESENDE H. G.; PORTO F.; SILVA N. S. L.; Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em 14/09/2021.

JUNIOR J.R.A.N. CAPELARI J.B. VIEIRA L.F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 4, p. 647-654, 4. trim. 2012.

LARA, P.C. et al. **Perfil de doenças coronárias na prática de atividade física e qualidade de vida** - Canoinhas/ Santa Catarina In. XIII Congresso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de deportes Campus Mexicali, 2011.

LEMO EC, GOUVEIA GC, LUNA CF, SILVA GB. Programa academia da cidade: descrição de fatores de adesão e não adesão. **Rev Bras Ciênc Mov.** 2016;24(4):75- 84.

LOPES, S. *et al.* **A bibliometria e a avaliação da produção científica: indicadores e ferramentas**. Congresso Nacional de Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas, 2012, Lisboa. Actas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

MACIEL M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MARQUEZ T. B.; ZAMAI C. A.; FILHO A. A. F.; EMERENCIANO P. C. F.; A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA**, Três Lagoas, v. 9, n.2, pp. 163-173, Agosto/Dezembro. 2019. ISSN: 2447-8822

MASSETTO, S. T. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 76-88, 2011.

MAZO G.Z. LOPES A.L. STREIT I.A. MEDEIROS P.A. **Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal**. Vol 25 No 1 2014.

MOOREN FC, VOLKER K. **Fisiologia do exercício molecular e celular**. São Paulo: Editora Santos, 2012.

MOREIRA M.A. OLIVEIRA B.S. MOURA K.Q. TAPAJOS D.M. MACIEL A.C.C. A velocidade da marcha pode identificar idosos com medo de cair? **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v.16, n.1, p.71-80, 2013.

OLIVEIRA, L.S., RABELO, D.F., QUEIROZ, N.C. **Estilo de vida, senso de controle e qualidade de vida: um estudo com a população idosa de Patos de Minas-MG**. Estud. pesqui. psicol. (Impr.) = Estud. pesqui. Psicol. 2012 maio - ago;12(2):416-430.

PRADO L.; GRAEFLING B. C. F. **Efeito da cinesioterapia no equilíbrio e na qualidade de vida em um grupo da terceira idade**. Estud. interdiscipl. envelhec, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 129-146, 2019.

RODRIGUES, R. A. P. Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, n. 2, p. 30-43, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3097>.

SALMA SS, COELHO FGM, GOBBI S, STELLA F. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. **Rev Bras Fisioter** 2010;14(1):68-74.

SANTOS PM, MARINHO A, MAZO GZ, BENEDETTI TRB, FREITAS CR. Lazer e participação de homens em grupos de convivência para idosos em Florianópolis (SC): motivações e significados. **Rev Kairós**. 2015;18(3):173-91.

SQUARCINI, C. F. R.; ROCHA, S. V.; MUNARA, H. L. R.; BENEDITRI, T. R. B.;
ALMEIDA, F. A. Programa de Atividade Física para Idosos: Avaliação da Produção Científica Brasileira utilizando o modelo RE-AIM. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 909-920, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14103>.

TOMICKI C.; ZANINI S. C. C.; CECCHIN L.; BENEDETT T. R. B.; PORTELLA M. R.; LEGUISAMO C. P.; Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 473-482, 2016.