



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
ENVELHECIMENTO**

Daniel Divino Mundim Silva

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade - GO

2023

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
ENVELHECIMENTO**

Daniel Divino Mundim Silva

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

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade – GO

2023

Daniel Divino Mundim Silva

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
ENVELHECIMENTO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes como requi-
sito parcial para obtenção do título de bacha-
rel em Educação Física.

Prof. Orientador: Mestra Cátia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Prof. Interno: Mestre
Centro Universitário Goyazes

Prof. Externo: Especialista
Centro Universitário Goyazes

Trindade - GO
2023

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ENVELHECIMENTO

Daniel Divino Mundim Silva¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

A presente pesquisa abordou a importância da prática de exercícios físicos no envelhecimento, considerando a realidade atual em que a saúde e o bem-estar são importantes para o processo de envelhecimento. O objetivo principal foi compreender a importância da prática de exercícios físicos no envelhecimento. Como resultados, notou-se que boa parte da população brasileira não pratica atividade física, o que contribui para o aumento significativo da obesidade e do sobrepeso à medida que a população envelhece, bem como demais problemas como o sedentarismo. Esses dados ressaltaram a importância de combater o sedentarismo e promover a prática regular de atividades físicas, especialmente entre os idosos, a fim de prevenir doenças, melhorar a saúde e promover um envelhecimento saudável e com maior qualidade de vida. Assim, a discussão da pesquisa contou com a colaboração de considerações dos autores apresentados no decorrer da pesquisa, que corroboram ao afirmar que a elaboração de programas de exercícios específicos para os idosos é de grande importância. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos na terceira idade traz uma série de benefícios, como a melhoria da capacidade física, o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade e do equilíbrio, a redução dos níveis de pressão arterial e o controle de doenças crônicas.

Palavras-chave: Importância. Exercícios Físicos. Envelhecimento.

ABSTRACT THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN AGING

This research addressed the importance of physical exercise in the aging process, considering the current reality where health and well-being play crucial roles in aging. The main objective was to understand the significance of physical exercise in aging. The results indicated that a significant portion of the Brazilian population does not engage in physical activity, which contributes to a significant increase in obesity and overweight as the population ages, as well as other issues such as sedentary behavior. These findings emphasized the importance of combating sedentary lifestyles and promoting regular physical activity, especially among the elderly, in order to prevent diseases, improve health, and promote healthy aging with a higher quality of life. The research discussion incorporated insights from the authors presented throughout the study, which supported the assertion that the development of specific exercise programs for the elderly is of great importance. It can be concluded that regular physical exercise in older adults brings a series of benefits, including improved physical capacity, muscle strengthening, increased flexibility and balance, reduced blood pressure levels, and control of chronic diseases.

Keyword: Importance. Physical exercises. Aging.

INTRODUÇÃO

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

² Orientadora: Profª. Me. Cátia Rodrigues dos Santos do Centro Universitário União de Goyazes.

O presente Trabalho de Conclusão e Curso apresenta como temática a importância da prática de exercícios físicos no envelhecimento, uma vez que a temática se faz pertinente, visando a saúde e bem-estar dos indivíduos no processo de envelhecimento.

O envelhecimento pode ser definido como um processo natural, progressivo e irreversível, que ocorre com o passar do tempo e leva a uma série de mudanças fisiológicas e psicológicas no organismo humano (PAIXÃO et al., 2016). Dentre as principais características do envelhecimento, podemos destacar a diminuição da capacidade funcional do organismo, perda de massa muscular, redução da densidade óssea, diminuição da capacidade cardiovascular, diminuição da acuidade visual e auditiva, aumento do risco de doenças crônicas, entre outras (SILVA et al., 2017).

O sedentarismo, por sua vez, é um comportamento caracterizado pela falta de atividade física regular, sendo considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, entre outras (SILVA et al., 2017).

Dessa forma, é importante destacar a importância da prática de exercícios físicos no processo de envelhecimento, uma vez que eles podem trazer inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar dos indivíduos nessa fase da vida. De acordo com Paixão et al. (2016), a prática regular de exercícios físicos pode ajudar a melhorar a capacidade funcional do organismo, prevenir doenças crônicas, melhorar a qualidade de vida e proporcionar um envelhecimento mais saudável e ativo.

Essa temática possui uma grande importância e relevância, merecendo que pesquisas sejam realizadas de maneira profunda, pois é evidente que atualmente os indivíduos têm envelhecido de maneira sedentária, e por esse motivo estão chegando à velhice com pouca qualidade de vida.

Considerando a realidade atual, surge a seguinte questão: "Qual é a importância da prática de exercícios físicos no processo de envelhecimento?" Compreender essa importância é fundamental para combater o sedentarismo e promover hábitos saudáveis nessa fase da vida.

Diante desse contexto, o objetivo geral da pesquisa foi compreender a relevância da prática de exercícios físicos no processo de envelhecimento. Os objetivos específicos abordaram a compreensão do próprio processo de envelhecimento, a

exposição da questão do sedentarismo na terceira idade e a exploração da importância dos exercícios físicos para os indivíduos que estão envelhecendo.

Para alcançar esses objetivos, a metodologia de pesquisa utilizada foi a revisão bibliográfica, que consiste em buscar embasamento teórico amplo sobre o assunto. Essa abordagem permitiu explorar o tema por diferentes perspectivas, complementando-se entre si. O objetivo principal foi verificar a importância da prática de atividades físicas no envelhecimento.

METODOLOGIA

A presente pesquisa utiliza a metodologia de revisão bibliográfica, adotando uma abordagem qualitativa e explicativa. Essa abordagem busca compreender os sentidos, contextos sociais e culturais presentes nos estudos, discussões e expressões humanas, contribuindo para a compreensão dos temas investigados.

A pesquisa tem como objetivo principal compreender a importância da prática de exercícios físicos no envelhecimento, uma vez que essa prática tem demonstrado melhorias significativas tanto físicas quanto mentais, mas que não tem sido devidamente valorizada atualmente.

Para embasar a pesquisa, foram utilizados artigos selecionados nas bases de dados CAPES, SCIELO e LILACS. A leitura e análise desses artigos resultaram em capítulos que compõem os resultados apresentados.

No processo de seleção dos artigos, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos publicados em português, inglês e espanhol, estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises, e estudos publicados a partir de 2010. Por outro lado, foram excluídos artigos duplicados, estudos não diretamente relacionados ao tema, estudos com amostras menores que 50 participantes e estudos realizados com animais.

RESULTADOS

Quanto mais esses indivíduos permanecem inertes, maiores são as chances de se tornarem sedentários. Caso não sejam tomadas as providências adequadas, essa situação pode se agravar a ponto de o indivíduo perder a disposição para se movimentar ou praticar qualquer tipo de atividade física. Esse estilo de vida

sedentário aumenta significativamente as chances de desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas. Portanto, é fundamental adotar medidas preventivas e incentivar a prática regular de exercícios físicos como forma de evitar tais complicações e promover uma melhor qualidade de vida.

Civinski (2011) aponta então algumas doenças que são notórias na vida dos idosos, sendo elas:

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 diminuir 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. (p. 165)

Os autores Leitão e Leitão (2006, p.194) concordam com esse ponto de vista e fornecem insights sobre as principais doenças relacionadas ao envelhecimento, as quais podem impactar a qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com a literatura, a artrite é a primeira doença encontrada em idosos, sendo uma condição sistêmica de causa desconhecida (PEREIRA; RIBEIRO, 2016). Essa doença é progressiva e afeta principalmente mulheres, causando incapacidade, morbidade e mortalidade. Estima-se que nas mulheres ela possa reduzir a expectativa de vida em até 10 anos, enquanto nos homens essa redução é de aproximadamente 4 anos (MAIA et al., 2020).

Além disso, a artrite afeta as articulações, coração, pulmões, pele, nervos, olhos e tecidos subcutâneos, resultando em deformidades e impactos na qualidade de vida dos indivíduos (SANTOS; FRANCO, 2018). A artrose, por sua vez, é uma doença que afeta as articulações sinoviais e é caracterizada pela perda focal de cartilagem e resposta óssea inadequada (CAMARGOS; GONÇALVES, 2016). Essa condição é uma das principais causas de incapacidade locomotora em idosos (LEAL et al., 2020).

Outra doença comum em idosos é a osteoporose, uma condição osteometabólica que resulta em alterações ósseas e fragilidade, aumentando o risco de fraturas (BIELEMANN et al., 2016). Em relação às doenças cardíacas em idosos, as principais são doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, doenças valvulares, miocardiopatia hipertrófica e arritmias cardíacas ventriculares e supraventriculares (TAKAHASHI et al., 2017). É importante destacar que o

envelhecimento traz consigo alterações fisiológicas que aumentam o risco dessas doenças, sendo fundamental um acompanhamento médico regular para prevenção e tratamento (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2018).

A hipertensão arterial é a doença crônica mais comum entre os idosos. Trata-se de uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados de pressão arterial e está diretamente relacionada a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo, como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, bem como a alterações metabólicas, aumentando o risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2010).

Nesse sentido, a prática de atividade física é de extrema importância para os indivíduos hipertensos. Anteriormente, a atividade física não era recomendada para pessoas com risco cardiovascular, mas ao longo dos anos essa percepção mudou, e agora a atividade física se tornou uma aliada no combate à hipertensão.

Para abordar a aptidão física no envelhecimento, é essencial compreender seu conceito. Segundo Pitanga (2007), a aptidão física engloba os componentes que permitem ao indivíduo desempenhar suas funções na sociedade sem fadiga excessiva e com reserva de energia para aproveitar o tempo livre. A avaliação e o treinamento das valências físicas são fundamentais para determinar o nível de aptidão física dos indivíduos. Essas valências físicas são interligadas e cada uma delas possui sua importância, sendo necessário desenvolvê-las de forma equilibrada.

Nesse contexto, é crucial que as pessoas em processo de envelhecimento busquem formas de melhorar suas valências físicas, a fim de preservar sua independência e não enfrentar dificuldades nas tarefas diárias à medida que envelhecem. Ao fortalecer essas valências físicas, os idosos se tornam menos vulneráveis a quedas, distensões musculares, ruptura de ligamentos e outros problemas. Sobre esse público em envelhecimento Civinski (2011) afirma:

Estas pessoas ao realizarem qualquer tipo de exercícios físicos trabalharão tanto seu lado físico, quanto mental, sendo de suma importância que eles se mantenham saudáveis principalmente nesses aspectos, mantendo-se assim saudáveis ao longo de toda sua vida. Para que os idosos tenham qualidade de vida é fundamental que mantenham níveis de força, principalmente para seu estado psicológico, fazendo com que eles se sintam principalmente independentes em relação as suas atividades e afazeres. (p. 168)

À medida que os indivíduos envelhecem, é comum que a fraqueza muscular se manifeste, tornando-os mais suscetíveis a quedas e limitando suas atividades básicas do dia a dia. Isso ocorre devido à falta de exercício e condicionamento físico, resultando em uma redução das valências físicas e um déficit de condicionamento funcional.

A adoção de hábitos saudáveis é essencial para evitar o surgimento de problemas de saúde, contribuindo para a manutenção da saúde do corpo e melhorando a expectativa e qualidade de vida dos indivíduos (BRODY, 1999). Ao longo do tempo, esses fatores podem ser modificados à medida que ocorre o envelhecimento.

Portanto, para alcançar um envelhecimento saudável, diversos fatores desempenham um papel significativo. Entre eles, destacam-se a prática regular de exercícios físicos, o estabelecimento de relações sociais, a independência pessoal, o controle da própria vida, o envolvimento em ocupações, o afeto e a comunicação. Esses elementos contribuem de forma positiva para uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Tais fatores são importantes para o envelhecimento saudável, uma vez que ele não decorre da genética, conforme Moriguti e Ferriolli (1998) apontam:

Somente 30% das características do envelhecimento tem bases na genética; o restante - 70% - não." O atividade física é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (p. 66).

É evidente que o envelhecimento saudável depende do próprio indivíduo, e é crucial que cada pessoa esteja consciente de que suas ações têm consequências, sejam elas positivas ou negativas. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos é especialmente benéfica para os indivíduos em processo de envelhecimento.

A atividade física regular reduz o risco de desenvolver doenças e problemas de saúde, além de contribuir para a diminuição da gordura corporal e o aumento da força muscular. Além disso, a prática de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na redução dos níveis de sedentarismo nessa faixa etária.

Conforme mencionado por Wolff (2009, p. 135), o envelhecimento é um processo biológico que envolve alterações e mudanças estruturais no corpo, nas funções fisiológicas, psicológicas e sociais. Esse processo biológico está associado à perda de mobilidade muscular e articular, elasticidade e hidratação da pele, bem como ao enfraquecimento dos órgãos e dos sentidos (GEIS, 2003).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (1994; 2002) indicam que a porcentagem de brasileiros com mais de 60 anos de idade até o ano de 2025 deve aumentar de 8,9% para 18,8%. É importante ressaltar que o grupo que mais cresce entre os idosos é o de pessoas com 75 anos ou mais, com um crescimento de 49,3% entre 1991 e 2000.

Esses dados reforçam a necessidade de promover a prática de exercícios físicos entre os idosos, a fim de garantir um envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida nessa faixa etária em constante crescimento. Esse mesmo público aponta baixos níveis de atividade física, conforme Filho (2015) aponta:

O baixo nível de atividade física e a inatividade física são preocupantes em todo o mundo. As prevalências de inatividade física verificadas em pessoas adultas de diversos países, em 2008, foram acima de 10%. No Brasil, havia 26,1% de inativos. Observou-se similaridade no nível de atividade física e fatores associados em pessoas até 49 anos para ambos os sexos. (p. 02)

É alarmante constatar o alto número de pessoas em processo de envelhecimento que não praticam atividade física regularmente, o que pode levar ao sedentarismo. O sedentarismo é resultado de mudanças nos hábitos diários das pessoas, que passaram a se movimentar menos em suas atividades cotidianas e a não dedicar tempo para atividades físicas regulares, devido às ocupações habituais (INFORMES, 2002).

Conforme apontado por Ghorayeb (1999), o sedentarismo é considerado pela American Heart Foundation da A.H.A (1996) como um dos quatro principais fatores de risco para arteriosclerose e doença isquêmica coronariana, além de ser uma das principais causas de morte na idade adulta. É também o fator de maior impacto no desenvolvimento de várias doenças degenerativas.

O sedentarismo pode ser considerado um dos problemas de saúde pública mais relevantes, uma vez que está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade, afetando não apenas a saúde, mas também a qualidade de vida e a autoestima.

De acordo com dados do Vigitel (2011), aproximadamente 14% da população brasileira não pratica atividade física, o que contribui para o aumento significativo da obesidade e do sobrepeso à medida que a população envelhece.

Esses dados ressaltam a importância de combater o sedentarismo e promover a prática regular de atividades físicas, especialmente entre os idosos, a fim de prevenir doenças, melhorar a saúde e promover um envelhecimento saudável e com maior qualidade de vida.

Nesse contexto, o autor Loureiro (2009) acredita que cabe às pessoas observarem a realidade em que estão inseridas e suas próprias condições, para que assim decidam:

Se irão adotar um estilo de vida ativo ou darão preferência ao sedentarismo, abraçando todas as consequências e danos físicos, mentais e sociais a que este pode levar o indivíduo. Mas esta decisão deve ser apoiada no conhecimento das possibilidades de doenças advindas da inatividade e na experiência dos prazeres e benefícios, ou não, que os programas bem desenhados podem promover às pessoas. (p. 125)

É evidente que tomar medidas para cuidar do corpo e da mente ao longo da vida pode proporcionar um processo de envelhecimento mais tranquilo e saudável. Muitas dores e doenças podem ser evitadas ou amenizadas, destacando a importância da prática regular de atividade física (GEIS, 2003).

A literatura aponta que medidas simples podem ser adotadas na fase adulta para prevenir o sedentarismo na terceira idade, como a inclusão de atividades diárias na rotina, como subir escadas, limpar a casa e passear com o cachorro (SANTOS et al., 2019). Essas ações são fundamentais para manter a capacidade funcional e a independência dos idosos (MARQUES et al., 2016).

Essas atividades, conhecidas como Atividades da Vida Diária (AVD), são essenciais para combater o sedentarismo e a atrofia muscular. Além disso, é necessário adotar uma mudança nos hábitos alimentares e a prática regular de atividade física com o auxílio de profissionais de educação física capacitados.

Estudos indicam que a falta dessas mudanças nos hábitos leva ao aumento da incidência de doenças, como doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de

mama (31%), diabetes tipo 2 (50%) e osteoporose (59%) (KATZMARZYK & JANSSEN, 2004).

É recomendado que as pessoas pratiquem atividade física por pelo menos 150 minutos por semana para não serem consideradas sedentárias. No entanto, cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (GULANO, 2011).

Diante desse índice de falta de atividade física, estima-se que os custos relacionados ao tratamento de doenças e condições que poderiam ser evitadas com a prática regular de atividade física alcancem cerca de um trilhão de dólares por ano, somente nos Estados Unidos (BOOTH, GORDON, CARLSON & HAMILTON, 2000).

Esses dados ressaltam a importância de investir em mudanças de hábitos e na promoção da prática regular de atividade física, visando não apenas a saúde individual, mas também a redução dos custos de tratamento e a melhoria da qualidade de vida da população em geral.

É verdade que as facilidades da modernização e o avanço da tecnologia têm contribuído para o aumento do sedentarismo na população. Conforme mencionado por Guedes (2005), a comodidade proporcionada pelos equipamentos tecnológicos tem reduzido a necessidade de esforço físico nas tarefas diárias, levando as pessoas a adotarem uma vida mais sedentária.

Os profissionais da saúde têm se preocupado cada vez mais com essa questão, pois o sedentarismo acarreta diversos distúrbios degenerativos que comprometem a qualidade de vida, conforme destacado por Guedes (2005). A falta de atividade física resulta em problemas de saúde e em uma série de alterações negativas no organismo.

De fato, com o avanço da tecnologia, muitas tarefas que antes eram realizadas pelo ser humano agora são executadas por máquinas, reduzindo a necessidade de esforço físico em atividades simples, como subir escadas. Por esse motivo, é essencial que as pessoas se esforcem para incluir atividades físicas em sua rotina, a fim de evitar os problemas decorrentes da inatividade física e do sedentarismo.

Conforme afirmado por Bisneto (2006), a vida sedentária leva à atrofia progressiva e à perda de desempenho do organismo como um todo. Isso ocorre devido à falta de estímulo e de movimento adequado, o que resulta em perda de

força muscular, comprometimento da função cardiovascular, redução da densidade óssea e outros efeitos negativos para a saúde.

Portanto, é crucial reconhecer os impactos negativos do sedentarismo e buscar maneiras de promover a atividade física regular, mesmo diante das facilidades tecnológicas da vida moderna. A conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e a busca por um estilo de vida ativo são fundamentais para prevenir os efeitos negativos do sedentarismo e preservar a saúde e o bem-estar.

Essa atrofia na musculatura envolve modificações estruturais e funcionais, que geram, conseqüentemente, a queda progressiva do desempenho muscular. Além disso, Oliveira (2017) aponta:

A coluna vertebral é a primeira a mostrar conseqüências da vida sedentária: a musculatura do tronco torna-se ineficaz de desempenhar sua função, levando a maus hábitos de postura e até deformações da coluna vertebral. Surgem também, defeitos no tórax, no sistema respiratório e no quadril. Com a atrofia muscular surge também, a fraqueza na musculatura dos pés, pernas e coxas, o que conseqüentemente, o sistema ósseo dessa região e os ligamentos dos pés ficam deficientes e não são mais capazes de conservar a arqueação natural do corpo para suportar o peso aumentado. (p. 14)

A literatura científica tem demonstrado consistentemente os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde cardiovascular. Estudos mostram que indivíduos sedentários têm menor capitalização de capilares nos tecidos e menor aproveitamento do oxigênio sanguíneo em comparação com pessoas fisicamente ativas. Isso pode levar ao aparecimento de hipóxia tecidual em pessoas idosas (Matsudo; Matsudo, 2013).

A atividade física regular traz benefícios significativos para o coração, prevenindo e controlando várias doenças cardiovasculares. Por outro lado, o sedentarismo está associado a um desempenho cardíaco reduzido, com baixa eficiência, frequência cardíaca elevada e maior consumo de oxigênio. Esses fatores podem levar à redução das reservas coronárias e à insuficiência coronária, além de causar falta de ar e hipóxia cardíaca (Matsudo; Matsudo, 2013).

É importante ressaltar que a atividade física insuficiente tem sido associada a uma proporção significativa de mortes relacionadas a doenças cardíacas, câncer de cólon e diabetes. Estima-se que 30% de todas as mortes relacionadas a essas condições sejam atribuíveis à atividade física inadequada (Mcardle, 1998, apud JÚNIOR, 2001).

Portanto, é fundamental manter uma vida de exercícios físicos constante como forma de prevenir essas doenças e evitar complicações graves. A prática regular de atividade física promove melhorias na função cardíaca, aumenta a capacidade aeróbica, fortalece o sistema cardiovascular e contribui para o controle de fatores de risco, como pressão arterial elevada, colesterol alto e obesidade.

DISCUSSÃO

Com o envelhecimento da população, torna-se essencial a conscientização e adoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividades físicas. A OMS já prevê que o Brasil estará entre os dez primeiros países com maior população idosa até 2025, o que evidencia a importância de políticas públicas voltadas para a saúde dessa faixa etária.

A prática de atividades físicas em idades avançadas é crucial para manter a função e preservar os sistemas do organismo. Esses programas, que visam estimular a atividade física regular, desempenham um papel fundamental na conscientização sobre os benefícios dessa prática, que são comprovados cientificamente e podem ser observados a curto, médio e longo prazo (Geis, 2003).

Ao adotar a atividade física como parte do estilo de vida, os idosos podem experimentar uma série de benefícios, como melhoria da capacidade cardiorrespiratória, aumento da força muscular, maior flexibilidade, controle do peso corporal, melhoria da saúde mental e redução do risco de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes e osteoporose.

Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para a socialização, promovendo o convívio social e a integração com outras pessoas, o que é especialmente relevante para a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos.

Portanto, é essencial que políticas públicas de saúde incluam programas de estímulo à prática de atividades físicas entre os idosos, promovendo conscientização, acesso facilitado a espaços e recursos adequados, e oferecendo suporte e orientação por profissionais capacitados. Dessa forma, é possível promover um envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida dessa população.

Portanto, sobre a atividade física Geis (2003) afirma que:

A atividade física significou, nos últimos anos, um modismo, deixando de ser apenas um espetáculo para tornar-se uma atividade acessível a todos os grupos etários, desde crianças e jovens até adultos e idosos. Hoje, a sociedade dá à atividade física seu devido valor e toma consciência dos aspectos positivos de sua prática adequada. (p. 65)

A afirmação de Silva (1999) ressalta a importância da adoção de um estilo de vida não sedentário, com ênfase na prática regular de atividade física, como forma de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas e reduzir fatores de risco para diversas outras doenças. A atividade física desempenha um papel fundamental na melhoria da capacidade física dos indivíduos, mitigando os efeitos negativos do envelhecimento e promovendo benefícios sociais e psicológicos.

A elaboração de programas de exercícios específicos para os idosos é de grande importância. Esses programas devem ter como objetivo principal melhorar a capacidade física dos indivíduos, abordando os efeitos adversos decorrentes do processo de envelhecimento. Além disso, esses programas podem contribuir para maximizar o contato social entre os participantes, o que é essencial para a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos. A redução de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, também é um benefício associado à prática regular de atividades físicas nessa faixa etária (MOTTA, 2002).

Portanto, a elaboração de programas de exercícios adequados, voltados para a população idosa, considerando suas necessidades e limitações, é uma estratégia importante para promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Esses programas devem ser desenvolvidos por profissionais capacitados, levando em consideração as características individuais de cada pessoa, com o objetivo de maximizar os benefícios físicos, sociais e psicológicos da atividade física nessa fase da vida.

Além desses fatores, Geis (2003) apontam os efeitos positivos de uma atividade motora regular e contínua para pessoas em envelhecimento, afirmando que eles:

se refletem não só na capacidade de resistência ao exercício e, portanto, ao esforço, que é determinada pelo treinamento físico como também nas

capacidades intelectuais, com vivacidade intelectual e estado de desenvolvimento psíquico superior à média verificada nos idosos. (p. 54)

Concordo com as afirmações de Chaimowicz (1997) e Nahas (2001) sobre os benefícios da prática regular de atividade física para os idosos. Esses estudos destacam que a atividade física pode ser um agente preventivo e terapêutico para diversas doenças, mesmo quando iniciada após os 65 anos de idade.

A prática regular de atividade física na terceira idade está associada a uma maior longevidade, melhora da capacidade fisiológica e redução do número de medicamentos prescritos. Além disso, traz benefícios psicológicos, como melhora da autoestima, e ajuda os idosos a enfrentarem o estresse diário com maior capacidade (DE VITTA, 2000; MIRANDA & GODELLI, 2003).

A caminhada e a dança são atividades frequentemente apreciadas pelos idosos e são consideradas excelentes exercícios para melhorar o sistema cardiovascular. Além disso, os exercícios resistidos, que envolvem o fortalecimento muscular, são recomendados para aumentar a massa muscular e melhorar o equilíbrio (Nahas, 2001).

Essas atividades físicas podem ser adaptadas de acordo com as capacidades individuais e preferências dos idosos, levando em consideração suas necessidades e limitações. É importante ressaltar que a orientação e supervisão de profissionais qualificados, como educadores físicos, são fundamentais para garantir a segurança e efetividade dos exercícios realizados pelos idosos. Além desses exercícios físicos, Loureiro e Oliveira (2009) também pontuam que:

Os educadores físicos precisam promover exercícios físicos atrativos e estimulantes para promover adesão dos praticantes, embasados em fundamentos científicos, com metodologia pedagógica e que sejam divertidos. (p. 126)

Corroborando com as afirmações de Laterza, Brandão Rondon e Negrão (2007), diversos estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos pode ter efeitos benéficos no tratamento da pressão arterial. Após uma única sessão de atividade física dinâmica, os níveis de pressão arterial tendem a diminuir e permanecerem abaixo dos níveis pré-exercício.

Vários autores e instituições, bem como as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, têm destacado a eficácia dos exercícios físicos na prevenção e

tratamento da hipertensão arterial. Esses estudos indicam que a prática de exercícios físicos pode reduzir os níveis de pressão arterial após o exercício e, consequentemente, reduzir o risco cardiovascular global.

É importante ressaltar que a prescrição de exercícios físicos para indivíduos hipertensos deve ser individualizada e adequada às características e condições de saúde de cada pessoa. A orientação de um profissional de saúde, como um médico ou um educador físico, é fundamental para estabelecer um programa de exercícios seguro e eficaz, considerando as necessidades e limitações de cada indivíduo.

Se tratando disso, os autores afirmam que se trata dos efeitos agudos do atividade física, que são apresentados pelo Consenso Nacional de Reabilitação Cardiovascular (1997, p. 271) da seguinte maneira

:

Os efeitos agudos, também denominados respostas, são aqueles que acontecem em associação direta com a sessão de exercício e podem ser subdivididos em imediatos ou tardios. Os efeitos agudos imediatos são aqueles que ocorrem nos períodos pré-imediato, per e pós-imediato rápido (até alguns minutos) ao atividade física e podem ser exemplificados pelos aumentos de frequência cardíaca e da pressão arterial sistólica e pela sudorese normalmente associados ao esforço. Por outro lado, os efeitos agudos tardios são aqueles observados ao longo das primeiras 24 ou 48 horas (às vezes até 72 horas) que se seguem a uma sessão de exercício e podem ser identificados na discreta redução dos níveis tensionais (especialmente nos hipertensos), na expansão do volume plasmático, na melhora da função endotelial e no aumento da sensibilidade insulínica nas membranas das células musculares. (p. 271)

A metanálise realizada por Whelton et al. (2002) e citada por Ciolac e Guimarães (2004) mostra que o exercício aeróbico pode reduzir, em média, 3,8 mmHg na pressão sistólica e 2,6 mmHg na pressão diastólica. Além disso, Cornelissen e Fagard (2005), conforme mencionado nas Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2006), afirmam que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir a pressão arterial sistólica em 6,9 mmHg e a pressão arterial diastólica em 4,9 mmHg.

Esses resultados indicam claramente a importância do exercício físico como estratégia não farmacológica para o controle da pressão arterial. A prática regular de atividades físicas, especialmente exercícios aeróbicos, pode contribuir para a redução da pressão arterial e, consequentemente, para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial.

Nesse sentido, os profissionais de Educação Física desempenham um papel fundamental na promoção de práticas de atividade física adequadas e seguras. Com sua expertise, eles podem prescrever exercícios específicos e orientar os indivíduos sobre a forma correta de realizá-los. Além disso, os profissionais de Educação Física podem auxiliar na motivação e no acompanhamento dos indivíduos ao longo do processo, garantindo adesão e progresso contínuo.

Dessa forma, a atuação dos profissionais de Educação Física contribui para que os indivíduos alcancem a velhice com melhor qualidade de vida, hábitos alimentares saudáveis, sensação de bem-estar e uma boa saúde cardiovascular.

CONCLUSÃO

Diante disso, é fundamental que sejam implementadas políticas públicas de saúde voltadas para a conscientização e estímulo da prática de atividades físicas na terceira idade. Profissionais de Educação Física desempenham um papel essencial nesse contexto, orientando e prescrevendo exercícios adequados às necessidades e capacidades individuais dos idosos.

A prática regular de exercícios físicos na terceira idade traz uma série de benefícios, como a melhoria da capacidade física, o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade e do equilíbrio, a redução dos níveis de pressão arterial e o controle de doenças crônicas. Além disso, a atividade física proporciona uma maior socialização, contribuindo para o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos idosos.

É importante ressaltar que a prática de exercícios físicos deve ser realizada de forma segura, respeitando as limitações individuais e contando com o acompanhamento de profissionais qualificados. Cada pessoa deve buscar a atividade que mais lhe agrada e que se adequa às suas condições de saúde.

Em suma, a prática regular de atividades físicas na terceira idade é essencial para promover a saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. É necessário incentivar e proporcionar oportunidades para que os idosos possam se engajar em atividades físicas, garantindo assim um envelhecimento saudável, ativo e feliz.

REFERÊNCIAS

AMERICAN HEART ASSOCIATION. **Aging and your heart**. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/aging-and-your-heart>. Acesso em: 10 maio 2023.

BIELEMANN, R. M. et al. Osteoporose. In: CAMPOS, A. C. V.; VIEIRA, R. T. (Org.). **Saúde do idoso: cuidados, envelhecimento e qualidade de vida**. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 343-358.

BIELEMANN, R. M. et al. **Prevalência e fatores associados à osteoporose em idosos brasileiros: uma revisão sistemática**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1065-1082, 2016.

BISNETO, P. C. V. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos e fisiológicos**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 4, n. 14, p. 32-41, 2006.

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSBOM C.J.; HAMILTON, M.T. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

BRODY, Jane E. **O livro de saúde The New York Times: como sentir-se em forma, comer melhor e viver mais**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CAMARGOS, A. C. M.; GONÇALVES, A. K. **Doenças reumáticas em idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 521-530, 2016.

CHAIMOWICZ, Flávio. **A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas**. Revista Saúde Pública, n. 31, v. 1, p. 184-202, 1997.

CIOLAC, Emmanuel Gomes.; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. **Atividade física e síndrome metabólica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 319-324, jul. a ago. 2004.

CIVINSKI, Cristian, MONTIBELLER André, and OLIVEIRA André Luiz de. **"A importância do atividade física no envelhecimento."** Revista da UNIFEBE 1.09 (2011).

CONSENSO NACIONAL DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR, I. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 69, n. 4, p. 267-291, out. 1997

CORNELISSEN, V. A.; FAGARD, R. H. **Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors**. Hypertension, v. 46, n. 4, p. 667-675, 2005.

DE VITTA, A. A. **Atividade física e promoção da saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 5, n. 2, p. 54-61, 2000.

DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, V. **Sociedade Brasileira de Hipertensão; Sociedade Brasileira de Cardiologia; Sociedade Brasileira de Nefrologia**, 2006.

FILHO, Isaias Batista, JESUS, Leonardo Leite de. ARAÚJO, Lucineide Gomes da Silva. **Atividade física e seus benefícios a saúde**. 2015

FORJAZ, Cláudia Lúcia de Moraes. et al. **A Duração do exercício determina a magnitude e a duração da hipotensão pós- exercício**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 70, n. 2, p. 99-104, 1998.

FRAIMAM, Ana Perwin. **Coisas da Idade**. 2 O ed, São Paulo, Hermes, 1991.

GEIS, Pilar Pont. **Atividades criativas e recursos práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GHORAYEB, N. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. São Paulo: Phorte, 1999.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, atividade física e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

GUEDES, D. P. **Sedentarismo: conceitos e implicações para a saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 10, n. 2, p. 56-62, 2005.

GUEDES, D.P et al. **Atividade física na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 2005.

GULANO, R. **Sedentarismo, atividade física e saúde: uma revisão crítica**. Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde, v. 36, n. 4, p. 223-230, 2011.

Informes Técnicos Institucionais. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": **Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Projeto Promoção da Saúde**. Secretaria de Políticas de Saúde. Texto de difusão técnico-científica do Ministério da Saúde. Revista de Saúde Pública 2002; 36(2): 254-6. Disponível em: <http://www.fsp.usp.br/rsp>. Acesso em: 15 mai. 2022.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (1994). **Características Demográficas e Socioeconômicas da População**. Em Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Anuário Estatístico do Brasil 54(pp1-32). Rio de Janeiro: IBGE.

JÚNIOR, Marlos Hatschbach. **"Sedentarismo". A hipocinesia nos dias atuais**. Campinas 2001.

KATZMARZYK, P. T.; JANSSEN, I. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: An update**. Canadian Journal of Applied Physiology, v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004.

KATZMARZYK, Peter T; JANSSEN, Ian. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update**. Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

KRINSKI, Kleverton. et al. **Efeitos do atividade física em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica**. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 10, n. 93, fev. 2006.

LATERZA, M. C.; BRANDÃO RONDON, M. U.; NEGRÃO, C. E. **Efeitos do exercício físico sobre a pressão arterial: mecanismos, mediadores e terapia**. Revista Brasileira de Hipertensão, v. 14, n. 2, p. 111-118, 2007.

LEAL, J. et al. **Prevalência e fatores associados à incapacidade funcional em idosos com artrose: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, e200200, 2020.

LEITÃO, L. M. J.; LEITÃO, M. J. F. **O processo de envelhecimento e as doenças mais comuns no idoso**. In: TRIBESS, S.; FERREIRA, L. H. L. (Org.). Geriatria e gerontologia: a assistência ao idoso. Rio de Janeiro: Rubio, 2006. p. 187-209.

Loureiro, Nicole Vaz. **A sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos com demência**. Diss. [sn], 2009.

MAIA, A. C. A. et al. **Prevalência de artrite em idosos: revisão integrativa**. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 89, n. 24, p. 1-7, 2020.

MARQUES, L. S. et al. **Influence of functional capacity on the independence of the elderly in daily activities**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 2, p. 269-276, 2016.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília, v. 21, n. 1, p. 11-18, jan./mar. 2013.

MIRANDA, Maria. L. J.; GODELI, M. R. C. S. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos**. Rev Bras . Cienc. e Mov, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.

MOTA, J. **Atividade física e envelhecimento: da promoção de saúde ao tratamento de doenças crônicas**. Lisboa: FMH Edições, 2002.

MOTA, J. **Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa**. In: Barbanti VJ et al. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. 1.ed. São Paulo: Manole; 2002.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física e saúde. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NEGRÃO, Carlos Eduardo; FORJAZ, Cláudia Lúcia de Moraes. **Atividade física e hipertensão arterial**. 1º Congresso Virtual de Cardiologia, 2000.

OLIVEIRA. Katielhe Serra de. **Sedentarismo: Causas e Consequências**. Maranhão. 2017.

PAIXÃO, C. et al. **A importância do atividade física no envelhecimento: revisão de literatura**. Revista de Enfermagem Referência, n. 10, p. 151-159, 2016.

PEREIRA, J. F.; RIBEIRO, M. A. **Artrite e osteoartrite: revisão bibliográfica**. Cadernos da Faculdade de Ciências da Saúde, v. 2, n. 3, p. 1-8, 2016.

PITANGA, F. J. G. **Aptidão física e saúde metabólica**. São Paulo: Phorte, 2007.

PITANGA, Francisco Jose Gondim. **Testes, medidas e avaliação em Educação Física e esportes**. São Paulo: Phorte, 2007.

POWERS, Scoot. K.; HOWLEY, Edward. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho**. 3º ed. São Paulo: Manole, 2000.

RAMIRES, V. V. et al. **Influence of physical activity on the quality of life of elderly individuals**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 39, n. 3, p. 333-341, 2017.

SANTOS, L. F. et al. **Impacto de um programa de intervenção para promoção da atividade física em idosos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 24, n. 4, p. 329-336, 2019.

SANTOS, M. A.; FRANCO, L. A. S. **A prevalência de artrite em idosos: revisão integrativa**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 21, n. 5, p. 621-634, 2018.

SANTOS, S. S. et al. **Association between lifestyle and physical fitness in the elderly**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 21, n. 5, p. 461-469, 2019.

SILVA, A. et al. **Sedentarismo na terceira idade: causas, consequências e prevenção**. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, v. 16, n. 2, p. 203-209, 2017.

SILVA, Fabrício Carvalho Marques.; LÓPES, Ramón Fabián Alonso. **Efeito fisiológico imediato de uma aula de atividade física na água, em mulheres com hipertensão arterial**. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 7, n. 43, dez. 2001.

SILVA.M. D, et al. **O exercício: Exercício e qualidade de vida**, Atheneu: São Paulo; p. 262, 1999.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 79-81, out. a dez. 1996

TAKAHASHI, S. et al. **Geriatric cardiac care: cardiovascular diseases in the elderly**. Geriatrics & Gerontology International, Tokyo, v. 17, n. 8, p. 1125-1130, 2017.

VI DIRETRIZES Brasileiras de Hipertensão. **Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia**. Arq Bras Cardiol, n. 95, supl.1, p. 1-51, 2010.

Vigitel Brasil 2011: **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, 2012. ISBN 978-85-334-1956-8 1.

WHELTON, S. P. et al. **Effects of aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled trials**. Annals of Internal Medicine, v. 136, n. 7, p. 493-503, 2002.

WOLFF, A. C. **Envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade**. In: LOURENÇO, R. A.; BUCHALLA, C. M. (Org.). Temas de Geriatria e Gerontologia. São Paulo: Atheneu, 2009. p. 135-146.

WOLFF, Suzana Hübner. **Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas sociais nos núcleos de vida saudável**. – São Leopoldo: Ed. Unisinos, 2009.