



# **O ENVELHECIMENTO DA SOCIEDADE E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

**Angelita Stéfani dos Santos Martins**  
**angelita.martins@aedb.br**  
**AEDB**

**Jennifer Valim Grijó**  
**jennifer.grijo@aedb.br**  
**AEDB**

**Marcos Paulo Monteiro dos Santos**  
**marcos.monteiro@aedb.br**  
**AEDB**

**Stefany Cunha Pereira**  
**stefany.cunha@aedb.br**  
**AEDB**

**Resumo:** O vigente trabalho tem como objetivo fundamentar a importância da atividade física no envelhecimento da sociedade. Para isto, foi elaborada uma pesquisa qualitativa e descritiva como técnica para levantar as falas dos principais autores sobre o tema em estudo, onde foi possível constatar que atualmente a necessidade de atividade física para tratamento de doenças crônicas vem crescendo cada vez mais no Brasil, onde como grande parte das evidências epidemiológicas sustenta um efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício na prevenção e minimização dos efeitos do envelhecimento, os cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. O trabalho apresenta conceitos estratégicos para que a empresa de atividades físicas e prestação de serviços possa progredir atingindo cada vez mais o público, podendo se tornar referência no ramo da saúde.

**Palavras Chave:** Bem-estar - Saúde - Envelhecimento - Atividade Física -

## 1. INTRODUÇÃO

O cuidado para as questões de saúde no envelhecimento tem crescido nas últimas décadas em virtude da expansão da longevidade da população mundial, sem precedente na história. Segundo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2018), em 1940, a perspectiva de vida das pessoas era de até 45 anos, desde então, nos últimos anos, a pirâmide etária brasileira tem deixado cada vez mais evidente que a população idosa tem aumentado seus índices ao decorrer do tempo. Em todo mundo, e especialmente nos países periféricos marcados por acentuada pobreza e desigualdades, a busca de qualidade de vida dos idosos emerge como desafio por ser o horizonte a partir do qual se poderá considerar os ganhos na expectativa de vida como valiosa conquista humana e social.

Atualmente, com a perspectiva aumentada para 76 anos (IBGE, 2018), o mercado precisou se adequar a este novo tipo de segmento. A enorme diferença nesses 90 anos que se passaram, se deu devido às melhores condições de materiais de sobrevivência e o grande avanço da tecnologia na área da saúde, fazendo com que tratamentos e diagnósticos fossem obtidos com maior facilidade e êxito. O envelhecimento, na maioria das vezes está associado a perda de capacidade física, doenças crônicas e disfunções adquiridas de acordo com os anos, o que fazem com que decline também a capacidade mental. Entretanto, segundo Pires (2009), uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, com relacionamento familiar. Enfim, é possível perceber que é importante para aqueles que desejam uma longa vida, investir na melhor qualidade de vida possível. Pois na ideia de Laranja (2004, p.39), “envelhecer faz parte da natureza humana, e é um processo inexorável. Não há demérito algum nisso, o desfrute de longevidade é garantia de sabedoria, e deve ser valorizada.”

A relevância desse tema é mostrar o quanto o processo de envelhecimento pode apresentar alguns declínios atrelados a idade e expor a importância da prática da atividade física durante o período de desgaste. E o problema que norteia a pesquisa, consiste no fato de que o envelhecimento não significa mais o “fim da vida”, pois após o conhecer a atividade física, muitos idosos, segundo dados do IBGE (2018), tem procurado manter a saúde em movimento. E com isto, o número de academias nos últimos anos, segundo ACAD (Associação Brasileira de Academias, 2018) tem crescido nas últimas décadas. Diante desta contextualização em que a influência da prática da atividade física tem crescido e tem sido importante para o processo de envelhecimento, a questão é: por que a atividade física é relevante para o envelhecimento e quais os fatores que influenciam para a saúde das pessoas?

Desse modo, o presente trabalho tem como principal objetivo cooperar com uma reflexão sobre os benefícios eficazes que a atividade física traz a saúde, não somente física, mas também mental e o quanto deixar de praticar atividade física podem trazer malefícios para a saúde e no processo de envelhecimento.

## 2. O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é conceituado como redução da homeostase e a expectativa de vida de um indivíduo, resultando em uma redução na intensidade e quantidade de atividades a serem realizadas (OLIVEIRA et al., 1988). Nesse estágio, sentimentos de depressão, estresse e velhice começam a aparecer, com o tempo, dificuldades na realização de tarefas diárias e, assim, a ocorrência de dependência de outras pessoas para realizarem suas tarefas (PETROSKI, 1997; MATSUDO et al., 1992 e RASO et al. 1997).

O envelhecimento é um processo fisiológico e não está necessariamente relacionado à idade cronológica. Nesta perspectiva, o trabalho foi direcionado para entender, aliviar os problemas associados à terceira idade, promovendo momentos de prazer e relaxamento, para que essa realidade seja plena, saudável e com melhores condições de vida.

A maneira como uma pessoa envelhece depende não apenas de sua composição genética, mas também da vida que a pessoa leva. Algumas teorias sugerem que o ritmo está relacionado à vitalidade que as pessoas trazem ao nascer e à sua capacidade de mantê-la ao longo da vida (HEIKKINEN, 1998).

O período da velhice é frequentemente associado a um declínio das funções corporais e mentais, o que desencoraja os idosos de procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore sua saúde. À medida que a idade cronológica aumenta, as pessoas se tornam menos ativas e sua capacidade funcional diminui, contribuindo para a diminuição de sua independência.

Portanto, deve-se observar que, para garantir a qualidade de vida das pessoas idosas, a atividade física é de fundamental importância, que é percebida como uma das melhores maneiras de obter uma garantia de uma vida saudável para as pessoas idosas, nas quais as tarefas diárias podem ser realizadas.

Segundo a OMS, a inatividade física é um dos fatores que mais contribuem para a mortalidade e morbidade global, como hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, obesidade, falta de frutas e vegetais na dieta, consumo de álcool e tabagismo. Todos esses fatores estão intimamente relacionados à inatividade.

O hábito de exercer atividade física e educacional garante que os idosos sejam mais ativos, melhorem a saúde, motivem a autonomia e apreciem mais suas habilidades. O exercício físico regular permite que os idosos se sintam mais dispostos, aumenta o desejo de realizar tarefas e apresenta mais desejo de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

Cabe ressaltar que os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida daqueles que não participam. Portanto, fica claro que ser ativo sozinho não é suficiente para promover e garantir uma boa qualidade de vida (SQUARCINI et al., 2015).

O envelhecimento tem como característica, uma perda de função durante um certo período de tempo, o que tem um impacto negativo na qualidade de vida dos idosos. Os idosos devem prestar atenção a essas alterações no sistema musculoesquelético, principalmente a flexibilidade. O declínio da massa muscular e da força é uma das performances mais conhecidas nesta fase. Portanto, o treinamento funcional é essencial para promover e manter um estado favorável, atrasar o inevitável processo de envelhecimento, eliminar fatores de risco comuns e melhorar a autoestima.

### **3. A ATIVIDADE FÍSICA**

Atividade física é definida como um conjunto de atividades que uma pessoa realiza, incluindo gasto de energia e alterações orgânicas superiores aos níveis observados em repouso.

A definição do termo inclui esforços musculares feitos consciente ou inconscientemente diariamente, como caminhar ou pisar. Essa expressão também corresponde a exercícios voltados à manutenção da saúde física e mental, por meio de exercícios que envolvem movimento corporal, trabalho com habilidades físicas, combinado



com atividade mental e social. Como resultado, a pessoa se beneficiará da saúde, melhorando, entre outros, o sistema cardiovascular, os músculos, a elasticidade e o sistema imunológico. Além de reduzir o risco de doenças como diabetes, hipertensão, depressão etc.

Segundo Bouchard e Shephard (1994), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que provoca um aumento nos gastos com reservas de energia, incluindo, entre outros, atividades físicas no tempo livre, ginástica, esporte e tarefas cotidianas.

Os problemas de saúde e o declínio fisiológico estão se desenvolvendo cada vez mais nos indivíduos e em parte devido ao estilo de vida cultivado ao longo dos anos. Dieta e exercício desempenham um papel importante ao longo da vida. O histórico nutricional e a inatividade física de uma pessoa estão intimamente relacionados ao seu perfil de saúde-doença, especialmente quando se trata de doenças relacionadas ao envelhecimento.

A conexão entre envelhecimento, atividade física e saúde tem sido cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente, os profissionais de saúde concordam que a atividade física é um fator crítico para o sucesso do processo de envelhecimento. Esse é um problema sério para os governos e a população em geral, pois altera o perfil de uma sociedade e requer adaptação de todo o sistema sócio-político, pois há uma demanda crescente por serviços de saúde especializados.

O processo de envelhecimento é uma experiência em várias fases, que variam de pessoa para pessoa, principalmente no Brasil, onde o cenário apresenta muitas desigualdades sociais e regionais com base nas condições de dieta, atividade física e meio ambiente. A principal característica do processo de envelhecimento é o declínio normalmente físico que causa mudanças psicológicas e sociais. (MANTOVANI, 2007).

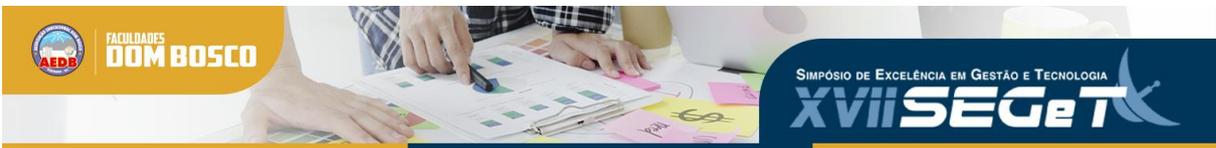
Com o tempo, isso levará a uma maior dependência das pessoas idosas e a uma diminuição da qualidade de vida. No entanto, a redução da massa muscular com o aumento da idade também está associada à redução do consumo de energia em repouso e à oxidação da gordura corporal. (SILVA et al., 2006).

Aumentar a gordura corporal conseqüentemente aumenta o risco de doenças como pressão alta, diabetes e doenças cardiovasculares. A falta dessa elasticidade, principalmente nas articulações da coluna, quadris e joelhos, está associada a dificuldades na realização de vários componentes das atividades diárias e atividades instrumentais da vida diária, pode ser a principal causa de reclamações e deficiências em idosos. Com isso em mente, recomenda-se mitigar ou reverter esses processos de envelhecimento ou outros fatores relacionados ao exercício regular de atividade física, visando a força e flexibilidade muscular. (GERALDES et al., 2007).

Acredita também que, ao se favorecer a prática da atividade física ao idoso, pode-se, igualmente, ajudar a mudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário. Por isso, propõe-se evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e conseqüente melhoria da qualidade de vida. (MAZO; MOTA; GONÇALVES, 2005).

OKUMA (2004) diz que algumas vantagens da atividade física também podem ser vistas na área de habilidades cognitivas e psicossociais. A grande relação com o bem-estar mental é reconhecida, muitas vezes indicada por sentimentos de felicidade, satisfação e comprometimento.

Com o aumento da idade e redução da qualidade de vida, aumenta a necessidade de atividade física. Os resultados obtidos com a sua prática se tornarão aparentes gradualmente,



dependendo do período, intensidade e tempo da atividade, o que resultará em vantagens que melhoram suas habilidades físicas e mentais, como coordenação motora, resistência melhorada, flexibilidade, sistema cardiovascular, energia, equilíbrio, osteoarticular, parte social, disposição, autoestima entre outros (MIRANDA, 2009).

O exercício físico regular pode, portanto, fazer muito para evitar as deficiências ligadas ao envelhecimento. O foco principal deve ser a promoção da saúde, mas para pessoas com patologias já instaladas, a realização de exercícios pode ter grande importância para conter a doença, impedir que ela progrida e / ou reabilitar o paciente. (MIRANDA, 2009).

Ao longo dos anos, todo indivíduo perde alguns componentes da função corporal. Durante o período de envelhecimento, diminui a capacidade física, como força, resistência aeróbica, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, entre outros (GONCALVES, GURJAO, GOBBI, 2007).

A flexibilidade se deteriora com a idade (OKUMA, 2004), pois essa é uma das habilidades físicas que depende da condição das estruturas nas quais as articulações estão envolvidas (LIMA, 2012).

Com o aumento da idade, a elasticidade dos tecidos ao redor das articulações diminui, o que leva a uma diminuição da amplitude articular e também à falta de exercícios que compensem esses declínios e, possivelmente, prejudiquem a qualidade de vida. (SILVA e RABELO, 2006 apud MIQUELINO, MURCELLI, PACCOLA, 2009, n.p.).

A flexibilidade é entendida como uma chave para o exercício, portanto, a flexibilidade é uma parte importante do pleno funcionamento de uma pessoa, especialmente para os idosos (LIMA, 2012). Além de limitar o movimento (usar sapatos, caminhar, subir escadas, vestir casacos, remover itens das prateleiras), reduzir o exercício também aumenta o risco de danos nas articulações e alterações de equilíbrio e postura (MIQUELINO, MURCELLI e PACCOLA, 2009).

#### **4. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Do ponto de vista biológico, o processo de envelhecimento está associado a alterações complexas na atividade das células, tecidos e órgãos, além de uma diminuição na eficiência dos processos fisiológicos. Do ponto de vista funcional, há uma diminuição do sistema neuromuscular, juntamente com uma diminuição da massa muscular, uma deficiência do sistema muscular, uma diminuição da flexibilidade, força, resistência e mobilidade das articulações, que juntas limitam a capacidade de coordenar e equilibrar o equilíbrio estático e dinâmico do corpo (MOTA, 2011).

Com a idade, há sinais de envelhecimento, dentre eles estão a diminuição da elasticidade dos tecidos moles, altura reduzida devido ao estreitamento dos discos intervertebrais, menor capacidade das articulações de absorver pressão e maior rigidez, menor elasticidade da cartilagem, diminuição da capacidade muscular, levando a movimentos lentos e perda de coordenação, massa óssea reduzida, déficit de equilíbrio, sugerido como causa de perda da propriocepção tecidual em superfícies de suporte com carga, fraqueza muscular e alterações degenerativas nos canais semicirculares (SILVEIRA et al., 2010).

Segundo Zatti (2006), manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para os indivíduos. Além disso, o envelhecimento ocorre em um contexto que inclui outras pessoas, amigos, colegas, vizinhos e familiares. O autor também afirma que essa é a razão pela qual a interdependência e a solidariedade entre gerações (uma via de mão dupla com jovens e idosos, onde é dada e aceita) são princípios

importantes do envelhecimento ativo. O filho de ontem é adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã. A qualidade de vida das pessoas terá quando os avós dependerem não apenas dos riscos e oportunidades que experimentam durante a vida, mas também de como as gerações oferecem ajuda e apoio. Os idosos tiveram que manter uma garantia de reconhecimento, onde sua autonomia e crenças pessoais merecem respeito.

No que diz respeito à atividade física, também é sabido que a falta de aptidão física e a baixa capacidade funcional são uma das principais causas de baixa qualidade de vida para os idosos. Com a idade, a eficiência cardiovascular, a massa muscular, a força e a flexibilidade muscular diminuem, e esses efeitos são agravados pela falta de exercício físico (ASSIS, 2007).

A prática regular de atividade física fornece muitas respostas positivas para o corpo humano que contribuem para o envelhecimento ativo e saudável. Segundo Silva citado por Melo (2002, p. 23):

O estilo de vida, ou seja, o padrão de alimentação, a prática da atividade física, a não aderência a hábitos de vida nocivos (fumo, drogas e álcool) e a forma de lidar com o trabalho, família e tensões da vida moderna, são fatores primordiais para um envelhecimento mais saudável. (MELO, 2002, p. 23).

Está mais do que provado que os idosos se beneficiam da atividade física regular, assim como os jovens. Promove mudanças no corpo, melhora a autoestima, a autoconfiança e a emocionalidade, aumenta a socialização.

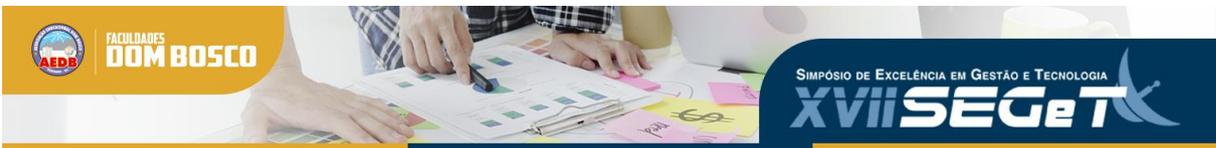
Segundo Costa et. al. (2007), eles apontam os benefícios do exercício físico: tensão reduzida durante o exercício aeróbico, melhor saúde física e mental, melhora do humor e redução da ansiedade; melhoria do bem-estar e redução da ansiedade e melhoria da estabilidade emocional.

O hábito de exercer atividade física garante um estilo de vida saudável aos idosos, mantendo autonomia e liberdade nas tarefas cotidianas, o que resulta em independência prolongada. Isso é importante devido à redução de pontos negativos devido ao envelhecimento em processos fisiológicos e psicológicos, minimizando o risco de estresse, depressão e perda de capacidade funcional.

A melhoria da qualidade física dos idosos nas academias pode estar relacionada à qualidade de vida, autonomia e independência, uma vez que o bem-estar está associado ao cotidiano e ao trabalho. Entende-se que o ambiente global pode afetar o padrão de vida, sendo necessário que nem todos os aspectos da vida humana sejam conduzidos para o exercício físico, mas é um instrumento importante que gera autonomia funcional e bem-estar para o grupo de idosos.

Nahas (2001) relata que a atividade física regular tem vários benefícios para os idosos. Os benefícios incluem: autoeficácia aprimorada, contribuição para o aumento da densidade óssea, ajuda no controle do diabetes, artrite, doenças cardíacas, melhoria da ingestão de alimentos, redução da depressão e redução da incidência de acidentes.

Em geral, a prática da atividade física, a mobilidade aumentada e consequente o aumento da força, significam uma melhoria da qualidade de vida e melhoria da saúde desta parte da população, o que pode trazer uma independência funcional, e uma importante medida de intervenção de quedas. (GUIMARÃES et al. 2005).



Carpenter (2010) também mostram que qualquer prática de atividade física para adultos e idosos pode reduzir significativamente o risco de quedas e fraturas, pois ajuda a manter a força muscular e também a manter uma vida independente. Como é sabido que todo idoso tem medo de cair e, a partir do momento em que está fisicamente bem, certamente reduzirá o medo de cair, ele terá um melhor equilíbrio e uma forte percepção de eficácia.

Por esse motivo, os exercícios dos idosos requerem avaliação médica cuidadosa e alguns exames, dependendo de cada caso, pois isso permitirá que o médico indique a melhor atividade, que pode incluir: caminhar, se exercitar em uma bicicleta ergométrica, natação, hidroginástica e musculação. Os benefícios do exercício para idosos dependem de como ocorre o envelhecimento e de exercícios de rotina.

## **5. A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2000), somente um especialista do exercício pode prescrever atividades físicas, e o profissional de Educação Física é o responsável que tem a capacidade de exercer atividades através de intervenções, de prescrição e orientação de atividades físicas com fins educacionais, de avaliação, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde e aptidão física do praticante (MONTEIRO, 2006).

Em um programa de treinamento esportivo e na prescrição de exercícios, a avaliação física é essencial, visto que, através dela, o profissional de Educação Física será capaz de identificar possíveis fatores de risco que possam desenvolver doenças, também avaliando as necessidades e condições de cada um.

Atualmente, com a crescente busca por melhoria da qualidade de vida e também com a grande divulgação feita pelos meios de comunicação sobre os grandes benefícios das práticas de exercícios físicos, o número de pessoas que procuram academias de ginásticas vem crescendo consideravelmente. Pois elas buscam momentos de lazer e recreação e melhoria no desempenho e na estética. (OLIVEIRA; SILVA; 2005).

Nos dias atuais, as academias estão sendo vistas como uma alternativa mais atraente dentro do campo da Educação Física, onde pesquisas revelam que muitos profissionais têm escolhido o mercado de academia, principalmente os recém-formados. MELO (1995), destaca que prova disso é o grande crescimento da procura pelas atividades físicas que são praticadas em estabelecimentos fora da educação formal, como em academias desportivas.

Também é possível constatar que o profissional de educação física é o responsável pela orientação tática, técnica e física de equipes desportivas, de praticantes de esporte amadores, dos frequentadores de academia, dos alunos na Educação Física Escolar, e outras diversas práticas de atividades físicas que estão ligadas ou não a algum esporte. (PEREIRA, 1988, p. 120).

Para o idoso, ter um profissional capacitado e treinado para auxiliá-los durante as atividades física é de grande importância, pois esse profissional transmitirá segurança e incentivo, pois a atividade física deve ser administrada adequadamente para aumentar a segurança dessa população. Então, entende-se que a atividade física pode trazer uma série de benefícios, tanto na esfera física quanto na psicossocial, proporcionando aos idosos melhor qualidade de vida e autonomia.

## 6. RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Atualmente, a recreação está dividida em três funções principais: descanso, recreação e desenvolvimento pessoal. Pode ser dividido em seis categorias: físico, artístico, prático ou manual, intelectual, social e turístico.

A recreação é a toda atividade espontânea, divertida e criadora a qual as pessoas buscam a participação individual e coletiva em ações que melhoram a qualidade de vida e para satisfazer sua necessidade de ordem física, ou mental e cuja realização que proporciona prazer. (LIMA, 2007).

A população idosa está crescendo devido à melhora em vários pontos, como a saúde, o que facilita as boas condições de vida e o desenvolvimento de medicamentos. Sabemos que o número de idosos está aumentando atualmente, como mencionado acima, a necessidade de atividade física nesta fase da vida não é apenas uma opção, mas também por razões de saúde.

A atividade física é vista como um avanço significativo porque seu papel mudou de tratamento para prevenção e, graças a esses avanços, estudos mostram que em países mais desenvolvidos, a expectativa média de vida é de 77 anos, e em países menos desenvolvidos, a média é de 67 anos. (PAPALÉO NETTO, 2001).

As práticas recreativas apontam para uma série de benefícios à saúde dos idosos; a recreação inclui manifestações culturais, como jogos, dança, arte, música e outras oportunidades. Assim, as atividades recreativas podem incluir práticas que não são principalmente físicas, mas são importantes para a saúde dos idosos, por meio da estimulação cognitiva, afetiva e social.

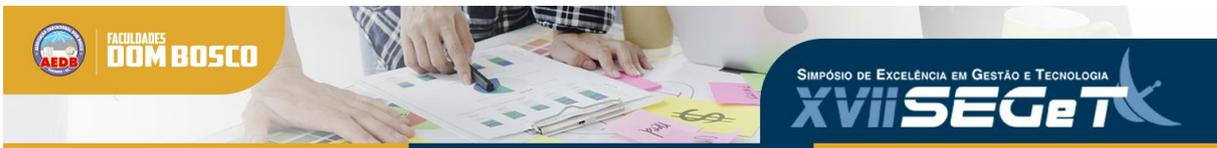
A recreação faz parte do lazer, sendo uma atividade física ou mental, onde as atividades são provenientes de motivação interior, com características psicofísico emocional, promovendo o equilíbrio, pois preserva ou restaura a integridade do organismo. (SANTINI, 1993).

Por meio de processos educacionais, eles permitem que os idosos permaneçam autônomos e independentes. Isso significa que a recreação ajuda no tratamento e controle das doenças que aparecem nesta fase, sendo uma maneira mais fácil para quem busca melhorar a qualidade de vida.

A recreação tem como característica ser de livre escolha que visa proporcionar alegria, distração e prazer através de atividades que não apresentem preocupação com grande desempenho, estimulando a criatividade e a participação de todos os idosos, sem, no entanto estimular a competitividade, satisfazendo a necessidade de se expressar naturalmente, diminuindo assim tensões e preocupações. (FERREIRA, 2003)

O objetivo da recreação é alcançado quando o idoso consegue realizar atividades agradáveis, estimulando sua autoestima, pois, dessa forma, é capaz de realizar certas atividades no dia a dia sem preocupações. No caso de Cavallari e Zacharias (2003), os idosos devem se sentir socialmente integrados, colocando sua participação em primeiro lugar, e não o resultado alcançado no exercício.

A recreação oferece vários benefícios, como social: desperta alegria e espontaneidade, reduz preconceitos, reintegra-se na sociedade e faz amigos; psicológico: ajuda na autoestima, confiança, aumenta o temperamento, o bem-estar; físico: ajuda a aumentar a força,



flexibilidade, resistência, coordenação, postura e melhora do sistema funcional (sistema cardiopulmonar e digestivo) e motor.

## **7. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Com a finalidade de alcançar os objetivos do artigo, de acordo com a classificação dos autores, foram realizadas pesquisas que podem ser classificadas como qualitativa e descritiva (GIL, 2008).

Quanto aos objetivos, de modo descritivo, segundo Gil (1999), é possível afirmar que as pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Quanto a abordagem do trabalho, é classificada como qualitativa. Ainda segundo as palavras de Gil (1999), ele diz que esta mesma propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas permanecendo, entretanto, aberta para perceber a individualidade e os significados múltiplos.

Para efetuar a pesquisa, foi-se necessário utilizar de informações contidas em livros, publicações, revistas, jornais e artigos científicos na área da saúde e bem-estar dos idosos. Fazendo a análise e interpretação deste material, foi possível coletar os conteúdos mais importantes do assunto que servirão de base para todo o trabalho executado.

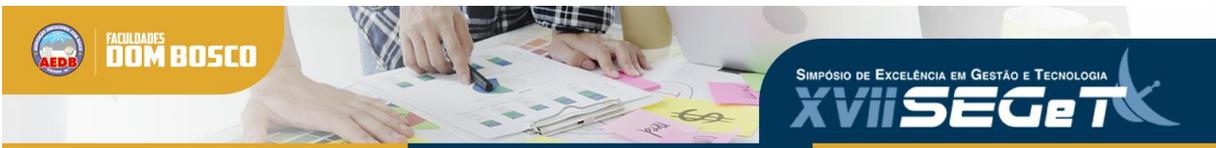
## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento pode ser concebido como um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas que alteram progressivamente o organismo e o tornam mais suscetível a agressões intrínsecas e extrínsecas que levam à morte.

Sabe-se que o processo de envelhecimento está diretamente relacionado à diminuição da massa magra e ao aumento da massa gorda, e essa conexão é um dos principais fatores desencadeadores de doenças cardiovasculares.

No entanto, não há restrições universais ao exercício de exercícios físicos que, seguindo certos princípios, produzam uma série de adaptações morfofuncionais, cujos efeitos benéficos acabam por resultar em algumas das doenças degenerativas, as chamadas doenças da civilização, que ajudam a prevenir a saúde geral do indivíduo. Em relação aos problemas de saúde, sabe-se que os idosos podem ser expostos a diferentes situações na prática de exercícios sem orientação adequada na vida cotidiana.

Ao enfatizar a atividade física, os benefícios não se limitam ao campo físico, funcional e mental do indivíduo, mas também à dimensão social. Isso melhora seu desempenho social e promove continuamente a independência e autonomia dos idosos. Também vale ressaltar que o exercício de atividade física em idosos reduz o risco de uso de serviços de saúde e medicamentos.



Pode-se concluir que o exercício físico contribui de forma positiva no desempenho das atividades rotineiras dos idosos. Sem dúvida, a prática de um exercício físico promove adaptações positivas no organismo do ser humano. O monitoramento do profissional de educação física é indispensável para o bom desempenho do praticante, visto que somente o profissional está apto para auxiliá-lo.

Com esse trabalho espera-se demonstrar os benefícios que os idosos obterão ao se exercitar, diminuindo os níveis de glicose em pacientes diabéticos, alcançando perda de peso em obesos, diminuindo a pressão arterial, aliviando a dor em pacientes com artrose e melhorando as habilidades morfofuncionais, mudanças de envelhecimento, com maior autonomia e independência, visto que uma vida saudável requer atitudes comprometidas com hábitos saudáveis, principalmente atividades físicas regulares, que sem dúvida proporcionará melhor qualidade de vida e maior longevidade.

## 9. REFERÊNCIAS

- ACAD BRASIL. **Mercado mundial do fitness: principais players e mudanças no top ten**. 2018. Disponível em: <<https://www.acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/03/edicao-82.pdf>>. Acesso em: 15 junho 2020.
- ASSIS RS, SILVA LFS, SANTOS LR, NAVARRO AC. **A hidroginástica melhora o condicionamento físico em idosos**. Rev. Bras. Presc. Fisiologia. Exercício. 2007;1(5):62-75.
- AZEVEDO FILHO, E. R. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física**: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018.
- BOUCHARD, Claude e SHEPHARD, R. J. **Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts in Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement**. Bouchard, Shephard & Stephens Eds, Human Kinetics Publishers, 1994.
- CARPENTER, C. R. **Preventing Falls in Community-Dwelling Older Adults**. Annals of Emergency Medicine, v. 55, n. 3, p. 296–298, mar. 2010.
- CAVALLARI, V.R, ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. 6 Ed. São Paulo: Ícone, 2003.
- CONFED. **ESTATUTO DO CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. Seção 1, págs. 137 a 143, 13/12/2010.
- COSTA RA, SOARES HLR, TEIXEIRA JAC. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão**. Revista do Departamento de Psicologia. 19 (1):373-274, 2007.
- FERREIRA, V. **Educação Física - Recreação, Jogos e Desportos**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 2003.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GUIMARÃES, L. H. C. T.; GALDINO, D. C. A.; MARTINS, F. L. M.; ABREU, S. R.; LIMA, M.; VITORINO, D. F. M. **Avaliação da Capacidade Funcional de Idosos em Tratamento Fisioterapêutico**. Revista Neurociências, São Paulo, v. 12, n. 3, jul./set. 2005.
- HEIKKINEN, R. L. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 1998.



IBGE. **Em 2017, expectativa de vida era de 76 anos.** 2018. Disponível em: <

LIMA, C.R. **Programas intergeracionais:** um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações. Dissertação (Mestrado Educação Física e Terceira Idade). UNICAMP. Campinas-SP, 2007

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001.

MELO, S. I. L.; OELKE, S. A.; TESSARI, Marino. **Determinantes pela procura de cursos de Educação Física e a influência destes na opção profissional do estudante catarinense.** Florianópolis: 1995. Relatório de Pesquisa. CEFID - UDESC.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza.** Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

NAHAS, Markus. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2a ed. Londrina: Midiograf. 2001.

OLIVEIRA, A.L DE; SILVA, M.P Da. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca:** fundamentos para uma discussão. 2005.

PAPALÉO NETTO, M, BRITO; F. C. **Aspectos multidimensionais das urgências do idoso.** São Paulo. Atheneu, 2001.

PEREIRA, C. M. **Instituições de Direito Civil.** Vol. III Educação Física. Forense 1976.

SANTINI, R.C.G. **Dimensões do lazer e da recreação, questões espaciais, sociais e psicológicas.** São Paulo. 1993. Disponível em: [https://www.academia.edu/3104323/Dimens%C3%B5es\\_do\\_lazer\\_e\\_da\\_recrea%C3%A7%C3%A3o\\_quest%C3%B5es\\_espaciais\\_sociais\\_e\\_psicol%C3%B3gicas](https://www.academia.edu/3104323/Dimens%C3%B5es_do_lazer_e_da_recrea%C3%A7%C3%A3o_quest%C3%B5es_espaciais_sociais_e_psicol%C3%B3gicas). Acesso em 10 jul. 2020.

SILVA, M.; RABELO, H.T. **Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade entre mulheres idosas praticantes de atividade física e não praticantes.** MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física, Ipatinga/MG, 2006.

SILVEIRA, M. M et al. **Abordagem fisioterápica da dor lombar crônica no idoso.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 8, n. 25, jul/set, 2010. Disponível em: <[http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1062](http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1062)>. Acesso em: 10 jul. 2020.

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.

VITTA, A. **Atividade Física e bem-estar na velhice.** In: FREIRE, S. A. e NERI, A. L., E por falar em boa velhice. Campinas: PAPIRUS, 2000.

ZATTI, V. **Autonomia e educação em Immanuel Kant e Paulo freire.** Porto Alegre: Edipucrs, 2007.