



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LETICIA CARVALHO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA TERCEIRA IDADE: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA**

PARAUAPEBAS
2024

LETICIA CARVALHO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS TERCEIRA IDADE: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do programa do Curso de bacharelado em Educação Física para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Esp. Edilberto Serpa dos Santos

PARAUAPEBAS
2024

Carvalho, Leticia;

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA; Edilberto Serpa, 2024.

35 pg.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2024.

Palavras – Chave: Exercício físico; Benefícios; Terceira idade.

LETICIA CARVALHO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS TERCEIRA IDADE: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para a obtenção do Título de Bacharel.

Aprovado em: ____/____/____.

Banca Examinadora



Prof. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Prof. Esp. William Araújo Gomes
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia



Prof. Esp. Edilberto Serpa dos Santos
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

Data de depósito do trabalho de conclusão ____/____/____.

Dedico esse trabalho a Deus, aos meus pais e minha irmã, que graças a eles consegui chegar até aqui, valeu a pena, essa vitória é nossa.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por esse momento, gostaria de agradecer meus pais que nunca mediram esforços para me proporcionar sempre o melhor e também agradeço minha irmã Júlia, que está sempre me ajudando em todas as fazes da minha vida. Obrigada por me ajudarem a ultrapassaram todos os obstáculos e por sempre me compreenderem e me apoiarem. Com vocês me sinto mais forte! Não poderia deixar de agradecer também todos os professores e orientadores por toda paciência que tiveram comigo e pelos ensinamentos, meu muito obrigada!

“Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde vai ter que arrumar tempo para cuidar da doença.” Lair Ribeiro.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	Um consenso de exercícios físicos aliados as atividades diárias dos idosos.....	14
		13
2.2	O processo de desenvolvimento humano e o envelhecimento saudável..	16
2.3	A importância de uma vida ativa através da prática de exercícios na melhor idade.....	15
		18
3	METODOLOGIA	20
3.1	Tipo de estudo	20
3.2	Amostra e coleta de dados	20
3.3	Análise dos dados	20
3.4	Aspectos éticos	21
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33

RESUMO

A população idosa tem crescido e muito desses idosos dependem de outras pessoas para realização de determinadas atividades da vida diária, muitos não conseguem utilizar transporte urbano o fazer alguma atividade rotineira, sendo assim, os exercícios para a população idosa estão associada na manutenção e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Com isso a pesquisa visa o objetivo verificar os benefícios do exercício físicos na terceira idade, seguida de uma metodologia que conta com uma revisão sistemática, e tendo em vista os meios para coleta de dados, as seguintes etapas: definição da questão da pesquisa, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, definição das categorias/informações a serem retiradas dos artigos utilizados como subsídios, autor, ano, título, revista/monografia, objetivo e resultados. Tornando os resultados e conclusões suma importância para a motivação e criatividade do profissional de educação física pois sua maioria, os idosos, se mostram aquém à prática de exercícios, pois a grande maioria é sedentária.

Palavras-chave: Exercício físico; Benefícios; Terceira idade.

ABSTRACT

The elderly population has grown and many of these elderly people depend on other people to carry out certain activities of daily living, many are unable to use urban transport or do any routine activity, therefore, exercises for the elderly population are associated with maintenance and improvement quality of life for the elderly. Therefore, the research aims to verify the benefits of physical exercise in old age, followed by a methodology that includes a systematic review and taking into account the means for collecting data, the following steps: definition of the research question, establishment of inclusion and exclusion criteria, definition of categories/information to be removed from articles used as subsidies, author, year, title, magazine/monograph, objective and results. Making the results and conclusions extremely important for the motivation and creativity of physical education professionals, as the majority, the elderly, are unable to exercise, as the vast majority are sedentary.

Keywords: Physical exercise; Benefits; Third Age.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa vem aumentando de forma expressiva, com isso surge a necessidade de prover melhorias para o bem-estar desse grupo, já que com o passar dos anos surgem diversas doenças, sedentarismo e outros. Em compensação, a prática dos exercícios físicos possibilita uma melhor qualidade de vida, e ao praticar, auxilia a saúde corporal, mental e social.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2000 a população idosa com mais de 60 anos era de 14,5 milhões de pessoas, um aumento de 35,5% ante os 10,7 milhões e a expectativa é que, até 2060, este número suba para 73 milhões com 60 anos ou mais, o que representa um aumento de 160%. Conforme atesta (Silva; Barros, 1998; Barbosa, 2001).

Logo, o contexto abordado irá refletir objetivos que buscam verificar os benefícios dos exercícios na terceira idade, analisar a prática dos exercícios físicos na capacidade funcional do idoso ao realizar as tarefas cotidianas, expor as contribuições dos exercícios físicos no emocional de pessoas na melhor idade, além de verificar a prática de exercícios atenuando o sedentarismo. E partem da problemática: A longevidade saudável e dificuldades nas atividades físicas, dependem dos exercícios físicos?

De fato, a problemática e esses objetivos despertam a relevância de um tema necessário, ao observar o cenário do passado ao atual, sendo de suma importância. Pois, a expectativa média de vida vem sofrendo um acréscimo. Isto se dá, devido à melhora da qualidade de vida, que "é a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém, além de implicar numa ideia de felicidade, ou seja, a ausência de aspectos negativos", afirma (Berger & McInman Borguetti 2000).

Portanto, como o envelhecimento envolve vários fatores o mesmo é percebido de formas distintas no processo do envelhecer humano. Nesse processo o principal foco da atividade física na pessoa idosa é incitá-lo a sair de casa, ou seja, do isolamento, melhorando seu condicionamento físico, sua autoestima, pois a busca por uma vida saudável deve ser constante para quem deseja viver por muitos anos, já que a prática de atividade física regularmente pode diminuir o aparecimento de doenças e melhorar e controlar as já existentes.

A atividade física estimula a memória e coordenação motora dos idosos e quando proporciona convívio social diário com outros colegas pode apresentar uma

melhora significativa e até mesmo uma possível estabilização de certas doenças neurológicas como Alzheimer e Parkinson entre diversas outras.

Sendo dessa forma, são os benefícios da prática do exercício físico que favorecem essas atividades entre os mais velhos e até reduzem os índices de mortalidade, excepcionalmente nos casos de capacidade funcional do idoso para realizar as tarefas cotidianas como atividades da vida diária "AVDS"

Isso acarreta uma preocupação principalmente para os profissionais de educação física, a proposta é fazer com que haja maior conscientização entre os idosos e mais profissionais da área dedicados a atender esse público, já que o exercício físico é um meio que ajuda na promoção da qualidade de vida desse grupo, pois seus diversos benefícios atuam consideravelmente na redução de efeitos de correntes do envelhecimento o que de fato está ligado com a capacidade de realizar atividades essenciais do cotidiano.

Levando a hipótese da atividade e exercícios físicos como contribuintes para a melhoria da qualidade de vida tanto trazendo benefícios tanto físicos quanto emocionais, pois a prática regular destes é uma das principais bases para a manutenção de uma vida longínqua combatendo os efeitos do envelhecimento e auxiliando o idoso a manter sua aptidão física e capacidade funcional.

Segundo Okuma (1998), estudos em gerontologia têm demonstrado que a atividade física aliada a outros aspectos tais como hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados, podem melhorar em muito a qualidade de vida dos idosos. Embora existam questionamentos em relação ao papel da atividade física no processo de envelhecimento, há muitos dados que configuram seu benefício incontestável para aqueles que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social.

Portanto, o que os profissionais de educação física devem ter em mente é a maneira mais apropriada para orientação desses exercícios, considerando-se os principais benefícios como a melhora da força, o aumento da flexibilidade, manutenção do peso, melhora do condicionamento cardíaco e diminuição dos riscos do aparecimento de depressão, e ansiedade. Doenças cardíacas, hipertensão, AVC, diabetes.

Mostrando a importância deste estudo para a população. Assim, para se obter essa qualidade de vida é necessária que haja um equilíbrio e um bem-estar entre o homem como ser humano, a sociedade em que vive e as culturas existentes.

Devemos sempre estar cientes de que, "uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida" (Pires et al., 2000)

O termo "envelhecimento ativo," adotado pela organização mundial da saúde na década de 90, busca fortalecer não apenas o acesso à saúde, como também incrementar outros fatores objetivando melhoria na qualidade de vida, a exemplo da prática de atividade física, da obtenção de alimentos saudáveis e da prevenção de situações de violência (Brasil, 2006).

Como afirma Oliveira (2016) "idoso saudável não é aquele isento de alguma comorbidade, todavia é considerado saudável o idoso que participa ativamente da sociedade e tem sua capacidade funcional íntegra. " A capacidade funcional preservada permite a manutenção da independência e da autonomia do idoso, além de impulsionar o envolvimento ativo com a vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A sistematização da seguinte revisão conta com um apanhado de estudos feitos e subdivididos pelas titulações abaixo, expressam diferentes componentes referentes a clareza acerca dessa temática diante da melhor idade. Para tanto, ainda é uma etapa que visa contribuir com os resultados e discussão revisados logo a frente.

2.1 Um consenso de exercícios físicos aliados as atividades diárias dos idosos.

A atividade física é considerada hoje em dia como um investimento no ser humano ao longo dos anos, principalmente para preparar a chegada da velhice, no intuito de sanar problemas de saúde e conseqüentemente prolongarem a qualidade de vida. Segundo Okuma, quando diz que:

Envelhecer bem e atividade física estão intimamente ligados. O incentivo para pessoas a partir dos 40 anos por parte dos profissionais da educação física e saúde a praticarem atividades diárias, moderadas para que elas possam aproveitar melhor as oportunidades da vida. (Okuma, 1998, p.9)

É visível que o autor destaca a conexão fundamental entre o envelhecimento saudável e a prática regular de atividade física, sublinhando a importância de incentivar pessoas a partir dos 40 anos a se engajarem em exercícios diários e moderados. Essa prática não só contribui para a manutenção da saúde física e mental, mas também permite que os indivíduos desfrutem mais plenamente das oportunidades e experiências que a vida oferece.

Ao promover um estilo de vida ativo, profissionais de educação física e saúde desempenham um papel crucial em prolongar a vitalidade e melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece. Sendo assim, o autor traz considerações afirmando que a relação entre atividade física e envelhecimento pode proporcionar uma melhor qualidade devida aos idosos. Complementando esta idéia o autor Santarém diz que:

Do ponto de vista da independência funciona para o idoso este fato é de fundamental importância, pois os esforços da vida diária passam a ser mais facilmente superados, exigindo menor grau de esforço muscular e, conseqüentemente, induzindo menores alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca. (Santarém, 2000, p.50)

Com o estudo acerca do tema, observa-se que existe um consenso literário que

o exercício físico direcionado a terceira idade contribui em inúmeros fatores a vida do idoso. Portanto, a participação em um programa de exercícios físicos regulares se faz necessária para reduzir/prevenir o número de declínios funcionais associados ao envelhecimento e contribuindo para uma manutenção de um estilo de vida mais saudável na terceira idade.

Assim, os benefícios são evidentes tanto na habilidade física quanto na esfera psicológica, levando essa população a uma melhor qualidade de vida,

O exercício físico aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio as tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade. (Borges e Moreira, 2009, p.2)

Como se observa a prática regular de exercícios físicos propicia um estilo de vida saudável, permitindo assim que os idosos se tornem mais independentes, pois as transformações sofridas pelo corpo podem ser amenizadas pela prática da atividade física.

De acordo com Point Géis (2003).com a velhice existem mais acontecimentos como: a demência senil, como a perda progressiva da memória, concentração precária e perda das capacidades intelectuais" e a autora ainda ressalta como a atividade física adequada pode auxiliar estes fatores, além de retardar diversas outras alterações referentes ao envelhecimento. A autora Corazza acrescenta que:

O profissional de educação física deve direcionar um programa de exercícios físicos para idosos no intuito de melhorar a flexibilidade, força, coordenação motora, velocidade e elevação dos níveis de resistência sempre tendo em vista as dificuldades dos idosos para realizarem seus afazeres diários.
Corazza, 2009, p.34)

A citação de Corazza (2009) ressalta a importância de um programa de exercícios físicos personalizado para idosos, destacando-se a relevância de se melhorar aspectos como flexibilidade, força, coordenação motora, velocidade e resistência. Esse direcionamento é crucial, pois visa não apenas a saúde e bem-estar geral dos idosos, mas também a facilitação das atividades cotidianas. À medida que envelhecemos, as capacidades físicas tendem a diminuir, dificultando tarefas simples do dia a dia, como levantar-se de uma cadeira, carregar compras, ou até mesmo caminhar com segurança.

A atuação do profissional de educação física é vital nesse contexto, pois ele deve estar atento às limitações e necessidades individuais dos idosos, criando um programa que melhore suas capacidades físicas de forma segura e eficaz. Exercícios que promovam a flexibilidade ajudam a prevenir lesões e a manter a mobilidade, enquanto o fortalecimento muscular e a coordenação motora são essenciais para a independência funcional. Além disso, trabalhar a velocidade e a resistência contribui para a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável, prevenindo o sedentarismo e suas complicações associadas.

Portanto, a integração dos exercícios físicos com as atividades diárias dos idosos não só melhora a qualidade de vida e autonomia deles, como também previne diversas condições crônicas e promove um envelhecimento mais saudável e ativo.

Evidencia-se então que o processo de envelhecimento do idoso passa a ser de maneira natural, é algo que não pode ser evitado e como consequência desse processo encontramos as preocupações com a saúde física e mental dos idosos o que aumenta a frequência de novas teorias e métodos que possibilitem um envelhecimento mais saudável, analisando os benefícios da atividade física regular levando assim esses idosos a ter uma vida mais sadia obtendo sua própria independência.

2.2 O processo de desenvolvimento humano e o envelhecimento saudável

O envelhecimento é inevitável. A cada dia percebemos um aumento do número de idosos no Brasil e no mundo. O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, trazendo juntamente com ele aumento da expectativa de vida da população. Porém, precisamos não só aumentar como melhorar a expectativa de vida e proporcionar condições de vida mais saudáveis para nossos idosos.

Segundo o autor Deps. (1989), ele cita a atividade com um meio privilegiado do idoso obter bem-estar psicológico. O termo atividade pode incluir 17 atividades físicas e mentais, individuais ou grupais. A atividade praticada regularmente empresta significado e satisfação à existência, quer pelo compromisso e responsabilidade social nela implícitos, quer pela oportunidade de manter convívio social. A maioria das teorias de ajustamento ao envelhecimento concorda que o bem-estar emocional é, em parte, resultado da interação social e da força do vínculo social. Devido ao aumento considerável da população idosa, não apenas o governo como a sociedade devem procurar maneiras de lidar com essa situação da melhor forma possível, para assim

poder encontrar uma forma de trabalhar com essas doenças que acomete esse grupo específico.

Por consequência desses acontecimentos, a atividade física está ganhando seu espaço e se destacando como sendo uma forma de prevenção, sendo ela portando uma aliada na promoção da saúde proporcionando uma maior expectativa de vida para estes indivíduos (Pereira, 2002)

A partir da fala do autor acima podemos observar que nossa população idosa está se tornando cada vez maior, e a melhor maneira para prevenir doenças e amenizar os sintomas das mesmas é se tornando ativo, se possível o mais cedo que puder. Não apenas o governo mais a sociedade deve procurar maneiras para trabalhar com estas doenças que acomete esse público em geral e em especial com a terceira idade. Se analisarmos o crescimento do número de pessoas com mais de 60 anos, podemos salientar que a busca por serviços de saúde será cada vez maior.

Diante disso, é que enfatizamos a importância da ação preventiva, que deverá ter como base a boa alimentação e a prática contínua de exercícios físicos, os quais são essenciais no processo e tratamento das doenças decorrentes da velhice. De acordo com o autor, a performance do ser humano sofre alterações no decorrer da vida.

Sendo importante a prática de atividades físicas que seja apropriado para estes indivíduos, concernindo a individualidade biológica de cada um, essas alterações serão limitadas, justamente para a ampliação da vida e a qualidade dela, colaborando para a recapacitação das Funções orgânicas dependentes (Meireles, 2000).

Durante os primeiros anos, nossa evolução física é muito rápida, principalmente nos quesitos de crescimento e desenvolvimento, porém quando chegamos à terceira idade, ocorre a fase da involução. O processo de involução ocorre de forma mais lenta que a evolução da infância e adolescência. Porém, tal involução influencia diretamente e de forma considerável na perda das capacidades funcionais do idoso.

Quando se pratica atividades físicas regulares e adequadas, pode-se auxiliar o corpo nessa readaptação e diminuir os efeitos “involutivos” do processo de envelhecimento, além é claro de ser uma atividade que preenche boa parte do tempo livre do idoso, além de promover a integração e participação ativa no meio social.

Vemos que a atividade física desempenha um papel fundamental na vida do

ser humano, auxiliando na manutenção e prevenção de doenças características da terceira idade. A ordem mundial da saúde estabelece no estágio da terceira idade o ser humano com idade similar ou elevado a 60 anos nos países em desenvolvimento, ascendendo para 65 anos nos países desenvolvidos (Monteiro, 2002).

Os indivíduos na terceira idade que praticam atividades físicas diariamente contam que dormem melhor, e que são mais fortes em relação as doenças, tendo uma qualidade de vida melhor em relação aos que são sedentários (Niemam, 1999).

2.3 A importância de uma vida ativa através da prática de exercícios na melhor idade

As pessoas na melhor idade estão mais jovens do que se pensa, conseguem praticar atividades físicas assim como qualquer pessoa, é claro tomando os devidos cuidados, sendo orientado por um profissional qualificado que vai fazer um treinamento de acordo com suas necessidades para melhor atender sem o prejudicar. São pessoas capazes de executar e participar das mais variadas modalidades presentes, sem nenhum problema.

Nesse contexto é que entram as atividades físicas, pois os idosos voltam a ter uma rotina, um convívio social (geralmente em grupos) que mostra para eles que a vida não acabou que agora é o momento de aproveitar. Adultos maiores de 60 anos que praticam uma atividade física regularmente (2 a 3 vezes na semana) apresentam uma melhora funcional nas atividades da vida diária (AVD) e, como resultado disso sentem-se menos ansiosos e menos depressivos, o que é comum na terceira idade (Zimmerman, 2000).

A atividade física desempenha papel importante na QV estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem-estar. A prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças.

A atividade física é determinada pela plenitude dos atos diários, contornando os comportamentos habituais de trabalho, as ocupações da vida trivial, a recreação, os exercícios físicos e as práticas esportivas (Manidi E Michel, 2001). Estudos têm demonstrado a importância da qualidade da saúde na terceira idade, enfatizando a

atividade física ou mobilidade como categoria para uma melhor QV nas condições orgânicas e retardo da degeneração física nesse grupo populacional.

O corpo humano é comparado com uma máquina, conforme não for usado durante sua jornada o tempo vai passando, e ele vai sendo danificado. Há cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Do mesmo jeito que uma máquina precisa de movimento o corpo também precisa. (Martins, 2007)

Podemos acrescentar que a prática regular de uma atividade física melhora a coordenação motora, o equilíbrio, o ganho de flexibilidade, a velocidade ao andar, diminui o risco de doenças cardiovasculares, promove maior sensação de bem-estar. O hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos minimizando riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional.

A atividade física propicia transformação no feitio de vida das pessoas na terceira idade, contudo evita uma vida ociosa ou inativa e o surgimento de doenças características da terceira idade (Mazo; Mota e Gonçalves, 2004).

Conforme Zimermam (2000), cita os objetivos e benefícios da atividade física, para o corpo humano: Melhora as condições musculares (força e resistência) e articulares (mobilidade, flexibilidade, previne e melhora as condições cardiorrespiratórias e a circulação periférica, previne a obesidade, previne a osteoporose, melhora a postura, a coordenação motora e o equilíbrio, desenvolve a autoconfiança, a autoimagem e a socialização (quando os exercícios são feitos em grupo), mantém e promovem a independência.

Idosos que praticam atividades físicas regularmente são indivíduos mais auto-entusiasmados, possuindo mais sentimentos de auto-eficácia, estes indivíduos contêm a possibilidade de desenvolverem doenças crônicas, melhorando assim seus níveis de aptidão física e sua disposição em geral. (Dantas, 1999).

Cada tipo de atividade física promove saúde de uma maneira específica e cada indivíduo possui suas limitações ou deficiências. Não existe um tipo de exercício específico para cada faixa etária e sim uma recomendação de acordo com os objetivos e limitações de cada pessoa. Nesta fase da vida recomenda-se a prática

de atividade física, pelo menos, três vezes por semana, e sob aconselhamento médico.

2.4 Envelhecimento ativo: uma de política de saúde

A estrutura política destinada ao envelhecimento ativo apresentada abaixo baseia-se nos Princípios das Nações Unidas para Idosos (o círculo externo), ou seja, independência, participação, assistência, auto-realização e dignidade. As decisões fundamentam-se na interpretação de como os fatores determinantes do envelhecimento ativo influenciam o modo como as populações e os indivíduos envelhecem.

Exercício Físico - Desenvolver informações e diretrizes, culturalmente apropriadas e baseadas na população, sobre exercício físico para homens e mulheres idosos. Fornecer oportunidades acessíveis, baratas e agradáveis para os idosos permanecerem ativos (como áreas para andar e parques seguros). Apoiar grupos e líderes que promovem atividade física regular e moderada para pessoas durante o processo de envelhecimento. Informar e treinar os indivíduos e profissionais sobre a importância de permanecer ativo enquanto envelhecem

Nutrição - Assegurar uma nutrição adequada durante toda a vida, principalmente na infância e para as mulheres em idade reprodutiva. Garantir que as políticas e os planos de ação nacionais de nutrição reconheçam as pessoas idosas como um grupo potencialmente vulnerável. Incluir medidas especiais para prevenir a desnutrição e garantir a segurança alimentar para as pessoas em processo de envelhecimento.

Alimentação saudável - Desenvolver diretrizes, culturalmente adequadas e baseadas na população, para alimentação saudável para homens e mulheres à medida que envelhecem. Apoiar dietas melhoradas e peso sadio na velhice através da provisão de informações (incluindo informações específicas sobre as necessidades nutricionais dos idosos), educação sobre nutrição em todas as idades, e políticas alimentares que capacitem mulheres, homens e famílias a escolher alimentos saudáveis. •

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Essa pesquisa se trata de uma revisão sistemática da literatura, e de acordo Severino (2007), é realizada a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, livros, teses, artigos, documentos impressos, etc. Um procedimento que se enquadra na presente pesquisa.

É um método obrigatório na maior parte dos trabalhos acadêmicos ou científicos, e por meio dela que se toma conhecimento sobre a produção científica e sua devida relevância. Além disso, o tipo de estudo aplicado aqui, conta com uma abordagem qualitativa, e objetivo explicativo.

3.2 Amostra e coleta de dados

Tendo em vista os meios para elaboração da pesquisa através da coleta de dados, as seguintes etapas seguiram assim: definição da questão da pesquisa, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, definição das categorias/informações a serem retiradas dos artigos utilizados como subsídios, autor, ano, título, revista/monografia, objetivo e resultados.

O levantamento dos artigos na literatura deu-se nas seguintes bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), e PubMed (US National Library of Medicine) e Revista Kairós gerontologia, combinando com os seguintes descritores: Idosos, Exercícios físicos, Benefícios.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente, nos idiomas português e inglês, assim como monografias relacionadas ao objeto de estudo. Já o critério de exclusão optou-se pela não utilização de teses, dissertações que não se enquadrassem no período de publicação selecionado.

Levando a um total de 288 artigos, porém, somente 55 estudos se relacionaram com os objetivos da presente pesquisa e destes foram selecionados e uma amostra de 20 pesquisas mais relevantes, entre os anos de 2021 e 2022, para discussão do tema proposto.

3.3 Análise dos dados

A análise dos materiais coletados procedeu-se com a seleção predominante

de artigos e monografias por assunto conforme a relevância do tema de investigação. Feito isso, prosseguiu-se a leitura exaustiva dos materiais a serem analisados. Também foi utilizada a leitura seletiva para a compilação dos materiais mais relevantes e leitura analítica dos materiais selecionados, com a finalidade de organizar a integração das ideias e possibilitar a obtenção de fundamentos de pesquisa (Gil, 2002).

Após a reunião dos materiais e resultados relevantes, foram encaminhados para elaboração de um quadro com o objetivo de apresentar os dados mais significativos e classificatórios de cada artigo. Os dados foram analisados em forma de frequência simples e a análise contou com: Organização do conjunto de dados; Seleção dos principais pontos da pesquisa; Discussão dos resultados com a literatura; Relação das respostas obtidas com os principais benefícios destacados.

3.4 Aspectos éticos

Os princípios éticos, foram seguidos de forma contínua, preocupando-se e comprometendo-se em citar autores utilizados nos estudos, respeitando as normas da Associação Brasileira de Normas técnicas, sendo uma delas a NBR6023, que trata dos elementos e orientação na utilização de referências, além disso, os dados obtidos trataram de uma revisão bibliográfica sem necessidade de pesquisa com seres humanos e afins para o comitê de ética, no mais a pesquisa seguiu com intuito científico para o Trabalho de conclusão de curso.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 abaixo, conta com o acervo populacional de material bibliográfico analisado para gerar uma amostra que melhor representasse todo conteúdo revisado. Para tanto, foi levado em consideração que, as conclusões se assemelhavam e destacavam pontos que se repetiam, fazendo com que, seja essencial uma amostra colhida para representação dos resultados do estudo e verificação de divergências e as convergências para atingir os objetivos, como se segue no quadro 1 logo após a tabela abaixo.

Tabela 1 – Ano de publicação dos achados.

ANO DE PUBLICAÇÃO	QUANTIDADE PUBLICADA
2021	185
2022	103

Fonte: Elaborada pelo autor (2022)

Quadro 1 – Referências bibliográficas com objetivos e conclusões dos autores relevantes.

TEMA	TIPO	AUTOR	ANO	OBJETIVOS E CONCLUSÕES
ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRIDADE	Monografia	LEONARDO ALVES DE SOUSA	2021	O objetivo é revisar, na literatura, as publicações a respeito da em idosos e a aplicabilidade. Os resultados representam evidências relevantes sobre o comportamento da população com mais idade em relação à participação em atividade física espontânea no tempo livre como forma de lazer. Este estudo evidenciou que para o conjunto dos idosos ativos, a auto percepção do estado de saúde foi mais otimista quando comparado aos inativos.
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRIDADE	Artigo	RONALDO FERNANDES GONÇALVES ET AL.	2022	O objetivo deste estudo foi buscar na literatura os principais benefícios da atividade física na terceira idade. Os estudos analisados mostraram que a prática de atividade física por idosos proporciona benefícios a sua saúde cognitiva, física, emocional, assim como reduz

				dores, melhora o sono, o humor e até o quadro clínico dessa saúde.
INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS	Artigo	LARISSA DASILVA LEMOS ET AL	2022	O objetivo deste estudo é avaliar a influência de um programa de exercício físico na qualidade de vida (QV) em idosos de um projeto de extensão da Universidade do Estado de Minas Gerais Unidade Divinópolis.
INTERVENÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO BENEFÍCIO PARA A TERCEIRA IDADE	Artigo	JHONATAN GONÇALVES AMORIM ETAL.	2022	O objetivo de identificar os benefícios dos exercícios físicos aos idosos e de modo específico caracterizar o envelhecimento, analisar as dificuldades da execução na terceira idade, apresentar os aspectos positivos da prática dos exercícios, bem como as barreiras existentes. Sendo assim, pode-se concluir que a prática de atividades físicas pelos idosos acarreta múltiplos benefícios, tanto físicos, quanto psicológicos e sociais.
AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS EM UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS	Artigo	VITOR VIANADA COSTA ET AL.	2021	Visou analisar, em diferentes grupos etários, os níveis de aptidão física funcional de idosas participantes de um programa de atividades físicas. Na análise geral dos resultados, percebe-se que, quanto à resistência aeróbica, agilidade e equilíbrio dinâmico, as participantes demonstraram resultados insatisfatórios ou abaixo da média, indicando um déficit nessas valências.
				Objetivo, por meio de uma

ENVELHECIMENTO ATIVO E FATORES ASSOCIADOS	Artigo	DIEGO LEANDRO CHINA ET AL.	2021	revisão sistemática, identificar os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo. Foi possível identificar que hábitos como alimentação saudável, atividade física, estimulação cognitiva, exames preventivos, saúde mental, relacionamentos interpessoais e familiares, uso controlado de medicamentos, participação em grupos de convivência, contribuem para um envelhecimento ativo.
EDUCAÇÃO POPULAR, PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA INTEGRATIVA	Artigo	ELZA MARIA DE SOUZA ET AL	2021	O propósito deste artigo foi identificar ações educativas e de promoção de saúde voltadas ao envelhecimento ativo. A observação mostrou que as ações identificadas promovem a adoção de hábitos saudáveis e a participação dos idosos, caracterizando-as como promotoras do envelhecimento ativo. No entanto, observam-se que estão limitadas ao segmento de idosos, o que pode favorecer a segregação etária, além de considerar o envelhecimento a partir da terceira idade e não um processo contínuo da vida.
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE	Monografia	CASSIO FERREIRA DO NASCIMENTO	2022	O estudo possibilitou conhecer mais as sobre a atividade física direcionada a idosos, seus benefícios e desafios, a fim de favorecer a manutenção da saúde e ainda auxiliar em tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas.
O ENVELHECIMENTO E AS PERDAS				Analisar os benefícios do exercício físico para a terceira idade. Investigam-se, também, os aspectos que

<p>FUNCIONAIS NA TERCEIRA IDADE: EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO</p>	<p>Artigo</p>	<p>EVELYNE CORREIA</p>	<p>2022</p>	<p>configuram o processo de envelhecimento e suas implicações para a capacidade funcional dos idosos. Já os resultados indicaram que a prática regular de atividade física é essencial para mitigar os efeitos do envelhecimento, pois melhora a autoestima e as funções cognitivas deste grupo etário.</p>
<p>ENVELHECIMENT O POPULACIONL: REALIDADE ATUAL E DESAFIO</p>	<p>Artigo</p>	<p>ALINE DOS SANTOS SILVA ET AL.</p>	<p>2021</p>	<p>Objetivou-se refletir sobre o envelhecimento ativo e a influência de fatores internos e externos que contribuem e até influenciam no processo de envelhecimento. Evidenciou-se que há uma grande preocupação no que discerne sobre o processo de envelhecer, sem a tomadade decisões necessárias para que asaúde do indivíduo em processo de envelhecimento seja cuidada como umtodo e não parcialmente.</p>
<p>REFLEXÕES SOBRE AEXPECTATIVA DE VIDA SAUDÁVEL EO ENVELHECIMENT O ATIVO</p>	<p>Artigo</p>	<p>DÉBORA WILZA DE OLIVEIRA GUEDES ET AL.</p>	<p>2022</p>	<p>Examinar os aspectos norteadores do aumento da expectativa de vida e da expectativa de vida saudável no Brasil, atentando para a diferenciação de ambos, diante da nova realidade enfrentada através do crescente aumento do índice da população de pessoas idosas e suas consequências em diversas áreas da sociedade. o artigo defende que, apesar das peculiaridades e dificuldades enfrentadas na velhice no país, a principal chave para lidar com a crescente população idosa e seus impactos está baseada em ações conjuntas do poder público e de toda a sociedade objetivando mudar a visão de</p>

				<p>todos frente ao envelhecimento, incentivando e garantindo oportunidades efetivas de inclusão do idoso na participação e construção ativa da comunidade em que está inserido, o estímulo ao envelhecimento ativo e saudável através de ações de prevenção iniciadas desde a juventude, a educação continuada, o levantamento e monitoramento de dados propiciando o desenvolvimento de pesquisas.</p>
<p>A RELAÇÃO DE ENFRENTAMENTO DE EVENTOS ESTRESSANTES COM A QUALIDADE DE VIDA E DESEMPENHO FÍSICO EM IDOSOS LONGEVOS</p>	Artigo	<p>GISLLAINE DE JESUS SANTANA</p>	2022	<p>Foi compreender a relação de enfrentamento de eventos estressantes com a qualidade de vida e desempenho físico de idosos com mais de 80 anos. Concluiu-se que um bom desempenho físico está ligado a uma melhor qualidade de vida, uma vez que ambos são capazes de afetar a maneira com que o idoso vai lidar com eventos estressores.</p>
<p>A AUTO PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO E SUA RELAÇÃO COM O PERFIL PSICOLÓGICO DE GÊNERO.</p>	Artigo	<p>PATRÍCIA GALDINO DE ANDRADE ET AL.</p>	2022	<p>O objetivo deste estudo foi avaliar o perfil psicológico dos gêneros como potencial em influenciar a auto percepção do envelhecimento. Concluiu-se que as percepções do envelhecimento são construídas por padrões culturais.</p>
<p>PERFIL DE SAÚDE E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE UM GRUPO DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA UNIVERSIDADE</p>	Artigo	<p>DIEGO CASTRO DE OLIVEIRA ET AL.</p>	2021	<p>Os "achados" mostraram que as doenças crônicas e os demais problemas de saúde encontrados na maioria dos idosos se relacionam ao perfil socioeconômico, a hábitos alimentares e ao baixo nível de atividade física.</p>

PÚBLICABNO INTERIOR DO AMAZONAS				
O CONTEXTO LABORAL O PROCESSO DE ENVELHECIMENT O: ESTRATÉGIAS DESELEÇÃO, OTIMIZAÇÃO E COMPENSAÇÃO	Artigo	MARINA FRITZ ET AL.	2021	O objetivo foi investigar as relações entre o contexto laboral e a teoria de Sistematização, otimização e compensação (Soc). Todos os artigos avaliaram que as estratégias SOC são benéficas para a saúde mental, física e social, dentro do contexto laboral. Além disso, os resultados obtidos demonstraram relações positivas entre SOC e outras variáveis.
O CONTEXTO LABORAL E O PROCESSO DE ENVELHECIMENT O: ESTRATÉGIAS DE SELEÇÃO, OTIMIZAÇÃO E COMPENSAÇÃO	Artigo	MARINA FRITZ ET AL.	2021	O objetivo foi investigar as relações entre o contexto laboral e a teoria de Sistematização, otimização e compensação (Soc). Todos os artigos avaliaram que as estratégias SOC são benéficas para a saúde mental, física e social, dentro do contexto laboral. Além disso, os resultados obtidos demonstraram relações positivas entre SOC e outras variáveis.
REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE EXERCÍCIO FÍSICONA SAÚDE E NA REDUÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS CAIDORES	Revisão sistemática	LUCIA FARIA BORGES ET AL.	2021	Revisar na literatura os tipos de exercício físico que mais reduzem as quedas e melhoram as variáveis de saúde em idosos caidores. Exercícios físicos regulares com ênfase em equilíbrio, força muscular e marcha reduzem os episódios de quedas e melhoram a saúde de idosos caidores. Devido a importância do tema e o baixo número de ECR
QUANTO TEMPO		JAQUELINI BETTA CANEVER		Estabelecer valores de corte no Comportamento sedentário, que discriminassem quedas e medo de cair em

<p>NOCOMPORTAM ENTO SEDENTÁRIO PODE PREDIZERMEDO DE CAIR E QUEDAS EM IDOSOS?</p>	<p>Artigo</p>		<p>2021</p>	<p>idosos e verificar a associação entre estas condições. Valores superiores a 4,1 e 3,9 horas/dia em CS aumentam as chances de idoso desenvolver medo de cair e sofrer quedas. Estes resultados podem contribuir para o desenvolvimento de protocolos de reabilitação por profissionais da saúde, bem como, estratégias para reduzir o CS em idosos promovidas através de políticas públicas.</p>
<p>BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ASPECTOS BIOPSISSOCIA IS DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PITI</p>	<p>Monografia</p>	<p>FRANCIELE DE OLIVEIRA DA SILVA</p>	<p>2021</p>	<p>Objetivo analisar as percepções dos idosos participantes do Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI) com relação aos benefícios do exercício físico nos aspectos biopsicossociais. Para isso, foi realizado um estudo qualitativo, descritivo, com 12 idosas participantes do PITI. A partir dos dados foi possível identificar quatro categorias, sendo elas: a) Benefícios de ordem física percebidos ao ingressarem no projeto; b) Saúde mental e construção de laços para com colega e professores; c) Afastamento do grupo durante a pandemia e; d) O significado de fazer parte do PITI (pertencimento).</p>

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Se tratando do artigo (Benefícios da atividade física na terceira idade) vemos que os estudos de Ronaldo Fernandes Gonçalves et al. (2022) e Jhonatan Gonçalves (2022) destacam os diversos benefícios da atividade física para os idosos, incluindo melhorias na saúde cognitiva, física e emocional, redução de dores e melhora do quadro clínico de saúde. Esses achados corroboram com as conclusões de Evelyne Correia (2022), que ressaltou a importância da prática regular de atividade física para mitigar os efeitos do envelhecimento, melhorando a autoestima e as funções cognitivas dos idosos.

Já o artigo (Influência de programas de exercícios na qualidade de vida) que é estudo de Larissa da Silva Lemos et al. (2022) examina especificamente a influência de um programa de exercício físico na qualidade de vida de idosos. Isso está alinhado com os achados de Kleysilienn e Smélany Nunes Policarpo (2021), que identificaram na literatura os efeitos positivos do exercício físico na melhora da funcionalidade do idoso, destacando ganhos de força, autonomia e redução do risco de quedas.

Vários artigos, incluindo Diego Leandro China et al. (2021) e Elza Maria de Souza et al. (2021), abordam a importância de hábitos saudáveis, atividade física, estimulação cognitiva e participação em grupos de convivência para promover o envelhecimento ativo. Esses resultados são complementados pelo estudo de Débora Wilza de Oliveira Guedes et al. (2022), que destaca a necessidade de ações conjuntas do poder público e da sociedade para promover um envelhecimento ativo e saudável, incentivando a inclusão e a participação ativa dos idosos na comunidade.

Porém existem dificuldades na integralização desses benefícios e promoção dos exercícios, pois segundo o artigo (Desafios e autopercepção do envelhecimento) de Patrícia Galdino de Andrade et al. (2022), examina a influência do perfil psicológico de gênero na autopercepção do envelhecimento, destacando a importância dos padrões culturais nesse processo. exploram como a percepção do envelhecimento é influenciada por padrões culturais e o perfil psicológico até de gênero.

O estudo sugere que as percepções culturais podem impactar a maneira como os indivíduos vivenciam o envelhecimento, apontando para a necessidade de abordagens sensíveis ao gênero na promoção da saúde dos idosos.

Os desafios e a autopercepção do envelhecimento estão intimamente ligados à prática de exercícios físicos. À medida que envelhecemos, enfrentamos mudanças fisiológicas e psicológicas que podem impactar nossa qualidade de vida e bem-estar. Esse impacto ainda é explorado no artigo (Os Benefícios da Atividade Física para a Terceira Idade), onde explora os benefícios e desafios da atividade física direcionada aos idosos, especialmente no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas.

E os desafios não param por aí, ainda sobre isso é possível verificar no artigo (Envelhecimento Populacional: Realidade Atual e Desafio), que reflete sobre o envelhecimento ativo sob a influência de fatores internos e externos no processo de envelhecimento. Como a nutrição adequada sendo fator interno essencial, pois uma dieta equilibrada contribui para a saúde física e mental, prevenindo doenças e promovendo o bem-estar geral. A atitude e a motivação do idoso também são

determinantes. Além disso, os fatores genéticos influenciam a predisposição para certas condições de saúde e a longevidade, desempenhando um papel inevitável no processo de envelhecimento.

Isso mostra que existe um perfil com necessidades específicas, como diz o (Perfil de Saúde e Bem-estar Subjetivo de um Grupo de Idosos Praticantes de Exercício Físico em uma Universidade Pública no Interior do Amazonas) onde Oliveira et al. relacionam doenças crônicas e problemas de saúde ao perfil socioeconômico e hábitos alimentares dos idosos, lembrando dos fatores internos mencionados, e dos externos a seguir.

Pois os fatores externos, desde o ambiente físico em que o idoso vive é significativo. Ambientes acessíveis, com espaços verdes e infraestrutura adequada para atividades físicas, incentivam um estilo de vida ativo. O suporte social, incluindo relações fortes e uma rede de apoio, é essencial para o bem-estar emocional, reduzindo o isolamento e melhorando a qualidade de vida. Políticas públicas que incentivem e facilitem a participação dos idosos em atividades físicas e sociais são fundamentais. Isso inclui o acesso a serviços de saúde, programas de exercício, transporte acessível e segurança pública.

Levando em consideração os principais desafios verificados, desde a autopercepção, fatores internos, externos e outros, foi verificado o benefício com a inserção do movimento, como mostra o artigo (Influência de um Programa de Exercício Físico na Qualidade de Vida em Idosos) de Larissa da Silva Lemos et al. (2022).

Lemos et al. avaliam como um programa estruturado de exercícios físicos pode influenciar a qualidade de vida dos idosos. Através de um projeto de extensão da Universidade do Estado de Minas Gerais, o estudo demonstrou que a adesão a programas regulares de exercícios promove benefícios substanciais na qualidade de vida, incluindo melhorias na capacidade funcional e bem-estar geral. Isso reforça a importância de políticas públicas e programas universitários na promoção de saúde entre a população idosa.

Capacidades essas, e bem estar, que foram analisados por, Vitor Viana da Costa et al. (2021) verificaram a aptidão física de idosas participantes de um programa de atividades, observando níveis insatisfatórios de resistência aeróbica, agilidade e equilíbrio dinâmico. Esses resultados destacam a necessidade de programas específicos que visem melhorar essas áreas, sugerindo que atividades focadas em

equilíbrio e força são essenciais para prevenir quedas e melhorar a aptidão funcional.

Senão, tal situação aumenta o índice de doenças e até quedas, assim como dizem Borges et al em a (Revisão Sistemática sobre Exercício Físico na Saúde e na Redução de Quedas em Idosos Caidores), demonstram que para isso alguns tipos de exercícios reduzem quedas e melhoram a saúde de idosos. A pesquisa indica que exercícios focados em equilíbrio, força muscular e marcha são eficazes na prevenção de quedas, ressaltando a importância de programas específicos para idosos com histórico de quedas.

Essa redução pode ser precoce quando se diminui o sedentarismo a partir do que diz o artigo (Quanto Tempo no Comportamento Sedentário Pode Predizer Medo de Cair e Quedas em Idosos) de Jaqueline Betta Canever (2021), estabelece valores de corte no comportamento sedentário que aumentam as chances de quedas e medo de cair em idosos. O estudo sugere que valores superiores a 4,1 e 3,9 horas/dia de comportamento sedentário são críticos, destacando a necessidade de reduzir o sedentarismo para prevenir quedas.

Um comportamento como esses também pode ser revertido ao que diz no (Envelhecimento Ativo e Fatores Associados) de Diego Leandro China et al. (2021) Identificam fatores que contribuem para um envelhecimento ativo, como alimentação saudável, atividade física, estimulação cognitiva e relações sociais. A revisão sistemática sublinha a importância de um estilo de vida equilibrado e a necessidade de políticas que promovam a saúde integral dos idosos, abrangendo não apenas a saúde física, mas também mental e social. Ou seja, o contrario do que foi descrito mantém a prevalencia de um comportamento sedentario, uma vez que é uma fase onde naturalmente vai tendo perdas funcionais.

Essas perdas também podem ser tratadas com exercicios, de acordo com o artigo (O Envelhecimento e as Perdas Funcionais na Terceira Idade: O Exercício Físico como Tratamento) de Evelyne Correia (2022). Verificaram que estes, pode mitigar as perdas funcionais associadas ao envelhecimento, melhorando a autoestima, as funções cognitivas, e para manter a capacidade funcional e a independência na terceira idade.

Somando a questão da funcionalidade, o artigo que trata sobre (Os Efeitos do Exercício Físico na Melhora da Funcionalidade do Idoso) investiga os efeitos do exercício físico na funcionalidade do idoso, concluindo que a prática regular melhora a qualidade de vida, capacidade funcional, força, autonomia e aptidão

cardiorrespiratória.

O estudo sugere que exercícios regulares podem atrasar ou reverter a diminuição da massa magra e peso ósseo, reduzindo o risco de quedas. Até mesmo o contexto laboral e o processo de envelhecimento, algo que pode ser visto através das estratégias de seleção, otimização e compensação" - Marina Fritz et al. (2021) Fritz et al. investigam as relações entre o contexto laboral e as estratégias de seleção, otimização e compensação (SOC).

Ainda é necessário dizer que medidas preventivas para uma boa funcionalidade remetem também ao ato de educar, como visto em (Educação Popular, Promoção da Saúde e Envelhecimento Ativo: Uma Revisão Bibliográfica Integrativa), focando em ações educativas e de promoção de saúde voltadas para o envelhecimento ativo.

Souza et al. (2021) identificam que as iniciativas educacionais promovem hábitos saudáveis e a participação dos idosos na sociedade. No entanto, o estudo aponta para a necessidade de políticas mais inclusivas que evitem a segregação etária e promovam o envelhecimento como um processo contínuo ao longo da vida.

Por sua vez esse processo de longevidade geram (Reflexões sobre a Expectativa de Vida Saudável e o Envelhecimento Ativo) e a partir da pesquisa de Débora Wilza de Oliveira Guedes et al. (2022), discutem a diferença entre expectativa de vida e expectativa de vida saudável, defendendo que ações conjuntas do poder público e da sociedade são necessárias para promover um envelhecimento ativo e saudável e ainda destacam a importância de políticas preventivas e educativas desde a juventude.

Facilitam também no que diz sobre (A Relação de Enfrentamento de Eventos Estressantes com a Qualidade de Vida e Desempenho Físico em Idosos Longevos) investiga a relação entre o enfrentamento de eventos estressantes e a qualidade de vida e desempenho físico de idosos.

Atrelando ainda aos benefícios Biopsicossociais como mostra Franciele de Oliveira da Silva (2021) sobre as percepções dos idosos participantes do Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI), identificando benefícios físicos, mentais e sociais. A pesquisa aponta que a participação em programas de exercícios promove a saúde integral dos idosos e reforça sentimentos de pertencimento e suporte social.

O artigo conclui que a prática regular de atividades físicas oferece benefícios físicos, psicológicos e sociais, como a redução do isolamento social e a melhoria da

autoestima. Identificar e superar as barreiras à prática de exercícios é crucial para maximizar esses benefícios.

Por fim, os artigos revisados oferecem uma visão rica e diversificada sobre os benefícios da atividade física para a terceira idade. Em conjunto, eles destacam a importância de programas de exercício físico bem planejados, políticas públicas inclusivas e abordagens holísticas que promovam a saúde integral dos idosos. A promoção da atividade física entre os idosos não apenas melhora a saúde física, mas também oferece benefícios cognitivos, emocionais e sociais, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

A análise dos artigos revela um consenso sobre os inúmeros benefícios dos exercícios físicos para o bem-estar físico e psicológico dos idosos. A prática regular de exercícios melhora significativamente a capacidade funcional, a força muscular, o equilíbrio e a resistência cardiovascular dos idosos, ajudando a prevenir quedas e a controlar doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Além disso, os exercícios físicos têm um impacto positivo na saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, e promovendo uma melhor qualidade do sono, já fragilizados e característicos dessa fase, como afirma (Mazo; Mota e Gonçalves, 2004).

Os benefícios sociais também são destacados, com programas de exercícios em grupo proporcionando oportunidades de socialização, combate ao isolamento social e aumento da autoestima. A importância de políticas públicas e programas específicos voltados para a promoção educativa da saúde dos idosos é enfatizada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O viés proporcionado por esta revisão pôde mostrar o grande impacto que a ausência de uma vida ativa vem trazendo para a vida das pessoas, obviamente com um peso predominante para população idosa. É uma questão relativa à atividade física, mostrando que o crescimento demográfico da população idosa é realidade mundial, que vem expectativa de vida na qual implica em uma grande demanda da utilização dos serviços de saúde.

Portanto pode-se observar e comprovar a grande importância da prática de atividade física regular para favorecer um envelhecimento saudável, garantindo assim a prevenção dos surgimentos das doenças crônicas. Deste modo vemos a importância de se manter ativo e praticar atividades físicas regularmente para promover uma melhor qualidade de vida para este público em especial. Vemos que a atividade física ela deve ser estimulada não somente no idoso, mas que ela também seja praticada pelos adultos, sendo ela uma grande aliada para prevenir e ao mesmo tempo controlar as doenças que acomete estes indivíduos em especial.

O presente estudo verificou que durante o desenvolvimento deste trabalho há necessidades de criar e de estabelecer ações de políticas de saúde que garantam a promoção de um envelhecimento saudável com mais qualidade de vida, buscando assim superar as barreiras e fatores que dificultam essa população de idosos a adesão e participação no trato com a vida saudável.

De fato, foi observado que muitos podem não conhecer ou receber as devidas oportunidades de orientação. Espera-se assim que este trabalho possa contribuir para sensibilizar, e estimular a todas as pessoas sedentárias e principalmente a população de idosos sobre a importância de se praticar atividades físicas para a promoção da saúde e um envelhecimento saudável.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, J. H. P. Educação física em programas de saúde. In *curso de Extensão universitária Educação Física na Saúde*, 2001. Centro universitário Claretiano- CEUCLAR - Batatais, SP.

BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K, Influencia da pratica de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, Rio de Janeiro, v.15 n.3 p.562-573. 2009.

CORAZZA, Maria Alice. Terceira Idade & atividade física; colaboração Francisco Luciano Pontes Junior. 3^a ed. São Paulo: Phorte, 2009.

DANTAS, E. H. M. *Aspectos sócio-afetivos nas aulas de educação física para adultos idosos*. (1999)

MONTEIRO, Wallace D. Personal Training: Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. 4^a ed. Papyrus. Campinas, SP, 1998.

POINT GÉIS, Pilar. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática. 5^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SANTARÉM, J. M. Musculação em todas as idades. 1^a ed. SP — editora Manole Ltda - 200 p. 2012.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

Pereira DEC. Qualidade de vida na terceira idade e sua relação com o trabalho no grupo de terceira idade “Amor e Carinho” de Santa Terezinha de Itaipu – PR [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.

MEIRELLES, Morgana A. E. *Atividade física na terceira idade*. Rio de Janeiro: Sprint, 3^a ed. 2000.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. e POPKIN, B. M. “Is Obesity Replacing or Adding to Undernutrition? Evidence from Different Social Classes in Brazil”. *Public Health Nutrition*, vol. 5, n. 1A, 2002, pp. 105-112

NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999. p. 3a 20.

OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. 4^{ed}. Papyrus. Campinas SP, 1998.

PIRES, L.P.D.E.; MATIELLO, E.M.; GONÇALVES, A. Alguns olhares sobre

aplicações do conceito de qualidade de vida em educação física/ciências do esporte. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.20, n.1, p.54-7, 1998

OLIVEIRA, M. M. C. et al. PCATool-ADULTOBRASIL: uma versão reduzida. *Revista Brasileira de Medicina da Família e Comunidade*. Rio de Janeiro, v. 8, n. 29, p. 256-63, out./dez., 2013. Disponível em: . Acesso em: 16 nov. 2016.

ZIMERMAN, Guite I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

MANIDI M. J.; MICHEL, J.P. *Atividade física para adultos com mais de 55 anos*. São Paulo: Manole; 2001.

MARTINS, Josiane Jesus et al. Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p.371-382, 2007.

MAZO, Giovana Zarpellon; MOTA; Jorge A. Pinto da Silva; GONÇALVES, Lucia H. Takase. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Passo Fundo, p. 115-118 - jan./jun. 2004.

SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007.

Página de assinaturas



Edilberto Santos
525.922.786-72
Signatário



William Gomes
035.216.042-09
Signatário



Juliana Oliveira
032.533.222-38
Signatário



HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 29 jul 2024
17:09:14 |  | Edilberto Serpa dos Santos criou este documento. (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) |
| 29 jul 2024
17:09:15 |  | Edilberto Serpa dos Santos (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 177.8.18.187 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 29 jul 2024
17:09:18 |  | Edilberto Serpa dos Santos (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 177.8.18.187 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024
18:41:33 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) visualizou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024
18:41:36 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) assinou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024
18:07:05 |  | William Araujo Gomes (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) visualizou este documento por meio do IP 170.231.134.125 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024
18:07:11 |  | William Araujo Gomes (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) assinou este documento por meio do IP 170.231.134.125 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |



Página de assinaturas



Leticia Andrade
069.869.522-44
Signatário

HISTÓRICO

- 16 ago 2024**
19:41:48  **Leticia Carvalho Andrade** criou este documento. (Email: lc111452@gmail.com, CPF: 069.869.522-44)
- 16 ago 2024**
19:43:30  **Leticia Carvalho Andrade** (Email: lc111452@gmail.com, CPF: 069.869.522-44) visualizou este documento por meio do IP 179.84.213.141 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 16 ago 2024**
19:43:41  **Leticia Carvalho Andrade** (Email: lc111452@gmail.com, CPF: 069.869.522-44) assinou este documento por meio do IP 179.84.213.141 localizado em Belém - Pará - Brazil

