

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO

ÁLVARO SILVA DOS SANTOS

DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS

RAFAEL DIEGO DA SILVA FREITAS

**OS EFEITOS DA APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO
PARA IDOSOS**

RECIFE/2023

ÁLVARO SILVA DOS SANTOS
DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS
RAFAEL DIEGO DA SILVA FREITAS

OS EFEITOS DA APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito final para obtenção do título de Graduado em
Educação física Bacharelado.

Professor Orientador: Prof. Esp. Adelmo Jose de Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237e Santos, Álvaro Silva dos.
Os efeitos da aplicação do exercício físico para idosos / Álvaro Silva dos Santos; Douglas Rafael dos Santos; Rafael Diego da Silva Freitas. - Recife: O Autor, 2023.

16 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Exercício físico. 2. Doenças. 3. Idoso. I. Santos, Douglas Rafael dos. II. Freitas, Rafael Diego da Silva. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

OS EFEITOS DA APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS

ÁLVARO SILVA DOS SANTOS
DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS
RAFAEL DIEGO DA SILVA FREITAS
PROFº ESP. ADELMO JOSE DE ANDRADE

Resumo: Esta pesquisa apresentou os benefícios da atividade física para os idosos mediante a saúde deles, fator que vem tendo um crescimento significativo nos últimos anos, e paralelo a este aumento surge à necessidade de se ampliar os recursos para atender adequadamente as necessidades desta população. Os acidentes vêm sendo um dos primeiros fatores envolvendo esse público, seguido das doenças associadas ao envelhecimento, logo sabendo que a cada ano que passa esse público vem aumentando, porém querem chegar na sua melhor forma e dependência física e psicológica. O objetivo central do trabalho é abordar e comprovar o quanto praticar exercícios na terceira idade, ajuda no fortalecimento dos músculos, nos seus sistemas e na sua memória. Temos como resultado uma boa qualidade de vida e uma maior autonomia e com isso não precisam de terceiro para fazerem coisas básicas do dia a dia. No entanto, a pesquisa vem mostrando esse grande poder que a prática do exercício físico tem, inclusive nessa faixa etária, a do idoso, ajudando a ter uma melhor qualidade de vida, e um declínio na perda de sua capacidade física.

Palavras-chave: Exercício Físico 1. Doenças 2. Idoso 3.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - (IBGE), a população do Brasil está mais velha. Entre 2012 e 2021, o número de pessoas abaixo de 30 anos de idade no país caiu 5,4%, enquanto houve aumento em todos os grupos acima dessa faixa etária no período. Com isso, pessoas de 30 anos ou mais passaram a representar 56,1% da população total em 2021. Esse percentual era de 50,1% em 2012, início da série histórica da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características Gerais dos Moradores. Os dados foram divulgados hoje (22) pelo IBGE.

A população total do país foi estimada em 212,7 milhões em 2021, o que representa um aumento de 7,6% ante 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população. Em números

absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período (Helga, 2022)

Segundo Luiza et al. (2013) O processo de envelhecimento envolve alterações em todo o organismo humano, com declínio em quase todas as funções. A prática regular de exercício físico é uma estratégia atrativa e eficaz para retardar essas perdas.

Segundo Sandra et al. (1992) O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e a performance física. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são secundários à falta de atividade física. Por esta razão a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida. Todavia, a prescrição de exercício deve ser individualizada, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial. As atividades físicas mais recomendadas são as atividades aeróbicas de baixo impacto (caminhar, natação, ciclismo, hidroginástica), que estão associadas com menor risco de lesões.

Fundamental incrementar a força muscular, já que sua perda é associada com instabilidade, quedas, incapacidade funcional e perda de massa óssea. Bem orientado, um programa de treinamento muscular adequado traz grandes benefícios para o idoso. A atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade (Hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.), melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência (Sandra, 1992).

Além desses efeitos já conhecidos, pesquisas recentes mostram os efeitos benéficos da atividade física sobre a incidência de câncer (principalmente de cólon e do sistema reprodutivo na mulher) e na longevidade das pessoas. Iniciada precocemente, alguns autores reportam incremento de até 2, 5 anos na expectativa de vida em função de participação em um programa de exercício físico regular. Assim, provavelmente além de oferecer melhor qualidade de vida, a atividade física, proporciona mais anos de vida (Sandra, 1992).

O interesse por esse estudo surgiu mediante vermos a expectativa de vida crescendo a cada ano que passa, e com isso tendo um maior aumento de pessoas idosas. Tendo isso em vista precisamos dar uma melhor qualidade de vida e com isso chegar a viver bem fisicamente, mentalmente e dependentemente de terceiros. Essa linha de pesquisa teve uma elaboração de um projeto que mostrem a importância dos exercícios físicos para os idosos. A partir de algumas pesquisas utilizamos Métodos de treino ideias que possa melhorar o dia a dia do idoso.

A prática do exercício físico para idosos vem mostrado em várias pesquisas a importância de sua prática, pois com essa vivência o idoso passa a ser beneficiado

através do exercício físico em uma grande proporção, pois, irá ganhar maior resistência em sua questão fisiológica, dentre outras partes, como também seu sistema respiratório, vasculares e até mesmo na sua cognição e na diminuição do esquecimento e de enfraquecimento dos ossos, que nessa etapa da vida tem várias complicações e dificuldades.

Com base nesse contexto, pesquisas feitas pelo instituto brasileiro de Geografia e estatística (IBGE), deixa claro que o idoso passa a ter mais qualidade de vida quando se pratica algum tipo de exercício físico, comparado aos que não praticam, foi notado essa diferença durante a pandemia do (COVID -19) onde idosos não praticantes de exercícios físicos teve maior índice de mortalidade que os praticantes. Os idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram baixa taxa de ansiedade e depressão verificadas pelas escalas GAI e EDG-15 antes e durante a pandemia. Com isso é notável o uso dessa prática na vida do idoso.

Com isso, o objetivo do estudo é analisar a eficiência do exercício físico na vida do idoso.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Dados gerais sobre o envelhecimento

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que tem crescido continuamente há algumas décadas. Em países desenvolvidos, ou ainda em desenvolvimento, esse processo se intensifica fundamentalmente pela elevação da expectativa de vida, declínio das taxas de fertilidade e o avanço tecnológico no Brasil a esperança de vida ao nascer aumentou 32 anos, passando de 40 anos (1940) para 72 anos (2010). Nesse período, a esperança de vida feminina registrou um aumento maior que a masculina, aumentando o diferencial em favor das mulheres. Em 2010, a esperança de vida das mulheres (77,6 anos), chega a ser 7,4 anos superior à masculina (70,2 anos).

O aumento da esperança de vida, está muito relacionada com a acentuada redução verificada na mortalidade infantil, que passou de níveis acima de 160 por mil nascidos vivos, em 1940, para menos de 20 por mil, em 2012. De acordo com projeções realizadas recentemente, estima-se que o País vai atingir, em 2015, a meta do quarto objetivo do milênio⁸, que é reduzir em dois terços a mortalidade dos menores de 5 anos de idade, em relação a 1990. Segundo dados das Nações Unidas (UN, 2019), a estimativa é que a população mundial cresça para 9,7 bilhões de pessoas em 2050, sendo 32% composta por idosos acima de 60 anos. No Brasil, esses indivíduos representam 10,15% da população atual. Para 2060, estima-se que

esse percentual aumente para 25,49%, uma média de 58 milhões de idosos acima de 65 anos vivendo no país (IBGE, 2020).

Os impactos dessa transição demográfica se concentram em diversos setores do ponto de vista econômico, político, social e ambiental. Isso porque a presença crescente de pessoas idosas impõe novos desafios na implementação de ações de prevenção e cuidados especiais, formação de políticas públicas e ambientais, ofertas de serviços de transporte, segurança, educação, trabalho, emprego, saúde, previdência e assistência social (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016; SOUZA; MELO, 2017; SAMPAIO, 2020; DE OLIVEIRA, 2020). Em todo o mundo, a população com 60 anos ou mais está a crescer mais rapidamente do que todos os grupos etários mais jovens. Conforme dados da Divisão de População das Nações Unidas (UN, 2019), apenas 8% da população mundial possuíam 60 anos de idade ou mais em 1950, passando para 13,5% em 2020 e podendo atingir 28,2% em 2100.

Em relação às pessoas com 80 anos ou mais, os dados relativos surpreendem com 0,6% do total de habitantes em 1950, 1,9% em 2020 e uma estimativa de 8,1% em 2100, representando em números absolutos 14 milhões, 72 milhões e 881 milhões de indivíduos, respectivamente. Os fatores responsáveis e que justificam esse cenário referem-se especialmente pelo declínio das taxas de fecundidade e queda dos índices de mortalidade. Em meados da década de 1960, por exemplo, sob influência dos movimentos socioculturais da época, a participação mais ativa das mulheres no mercado de trabalho, a melhoria no acesso à educação, o avanço da igualdade de gênero e até mesmo a promoção do planejamento familiar contribuíram para as reduções das taxas de natalidade ao redor do mundo, passando de uma média de 6 filhos por mulher na mesma época para 1,7 até o final do século (FELIX, 2007; SOUZA; MELO, 2017; ALVES, 2019; UN 2019).

Os avanços da saúde pública, medicina, ciência e tecnologia também corroboraram com a melhoria da qualidade de vida da população mundial e conseqüente queda dos índices de mortalidade, ampliando a longevidade. As demais mudanças culturais, incluindo os movimentos migratórios, guerras e epidemias também têm sido determinantes na transformação na estrutura etária da população do planeta (KALACHE et al., 1987; SOUZA; MELO, 2017; UN, 2019). Entretanto, sabe-se que estes episódios não foram vivenciados de forma homogênea pelos diversos países do mundo, pelo contrário, muitos deles experimentaram essa realidade de forma precoce, enquanto outros mais tardiamente. A divergência presente entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos justifica essa realidade (KALACHE et al., 1987). Conforme Felix (2007), os países desenvolvidos tiveram tempo e recursos, se enriquecendo antes de envelhecerem, enquanto o reverso aconteceu com os demais países pobres e/ou desenvolvidos, envelhecendo primeiro antes de enriquecerem. Em se tratando de um panorama mundial, o grupo etário de 65 anos para mais tem crescido em ritmo mais rápido.

O país mais envelhecido do mundo é o Japão, com 28,4% em 2020, seguido da Itália com 23,3%. Os locais com menos idosos estão no continente africano e no Oriente Médio. Segundo dados de pesquisa desenvolvida pelo Centro de Políticas Sociais da Fundação Getúlio Vargas (FGV SOCIAL, 2020), os territórios mais ricos do mundo tendem a apresentar a maior proporção de idosos, estando o Brasil na categoria intermediária, ocupando o 76º lugar no ranking de 197 países com 65 anos de idade ou mais, realizado pela mesma fonte de Pesquisa. Enquanto país em desenvolvimento, o processo de transformação demográfica no Brasil tem acontecido de forma acelerada. A esperança de vida aumentou 31,1 anos desde 1940, com expectativa de 73,1 anos de idade para os homens e 80,1 anos para as mulheres (IBGE, 2019). Segundo dado da projeção mundial emitido pelas Nações Unidas (UN, 2019), a expectativa de vida média do brasileiro após completar 65 anos de idade é de mais 18,6 anos de vida.

A partir de 2039 a estimativa é que o número de idosos no grupo etário de 65 anos supere o de crianças de até 14 anos de idade no país. Entretanto, sabe-se também que as taxas de envelhecimento variam entre as regiões conforme suas distribuições de renda. Assim, a maior parcela da população idosa atual no Brasil encontra-se na região Sudeste, com 13,06% de idosos no Rio de Janeiro, 11,27% em São Paulo e 11,19% em Minas Gerais. Na região Sul destaca-se o estado do Rio Grande do Sul com 12,95% de idosos, segunda maior taxa do país (FGV SOCIAL, 2020). Ambas as regiões são as mais desenvolvidas do Brasil, concentrando a maior parte da economia nacional e da geração de renda, assim como nos avanços na saúde e políticas públicas, contribuindo para uma maior expectativa e qualidade de vida para a população local, corroborando com as afirmações de Kalache et al. (1987), Alves (2017) e Ottoni (2020), sobre a alta correlação existente entre o desenvolvimento e o envelhecimento.

2.2. Exercícios Físicos para idosos

Recomendações sugerem que o exercício físico seja mais benéfico para pessoas frágeis quando comparado a outros tipos de intervenções, sendo que os treinamentos de resistência e de equilíbrio devem preceder o treinamento aeróbico. Alguns estudos mostram que os exercícios físicos são capazes de reduzir a fragilidade em idosos, na pesquisa realizada por Ng et al.²⁹ observa-se que o exercício físico é capaz de reduzir a fragilidade quatro vezes mais quando comparado com idosos sedentários.

Já no estudo de Cesari et al.²⁷ pode-se observar que o comportamento sedentário foi o único critério que mostrou diferença com o treinamento físico, sendo que, quando esse critério foi omitido das análises, não foram mais encontradas diferenças na fragilidade da população estudada. Sabe-se que indivíduos mais frágeis são mais propensos a possuir comportamento não ativo, sendo que o sedentarismo possui relação positiva para vários resultados adversos à saúde. Dessa forma,

observa-se que a mudança para um estilo de vida ativo é capaz de atenuar a fragilidade na população idosa.

O treinamento físico multicomponente foi usado como estratégia para ganhos físicos em idosos frágeis, e inclui exercícios de resistência, equilíbrio, marcha e força. Os programas de treinamento físico multicomponente são recomendados pelo seu potencial para alterar positivamente diferentes componentes da aptidão funcional de adultos idosos. Além disso, um programa de exercícios multicomponente que inclua força, resistência e treinamento de equilíbrio está sendo considerado como a estratégia mais eficaz para melhorar a marcha, equilíbrio e força, diminuir taxa de quedas e, conseqüentemente, manter a capacidade funcional durante o envelhecimento. A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo.

Entre os benefícios causados, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas e assim ter autonomia.

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzir sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante.

Praticar “Exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso” (VELASCO, 2006, p.111).

Podemos concluir que os exercícios físicos atuam de forma aguda e crônica nas mais diversas doenças. Exercícios resistidos ajudam à manutenção da massa muscular e na densidade óssea, fortalecendo os músculos e os ossos. Exercícios aeróbios auxiliam na perda de gordura corporal, melhoram a capacidade cardiorrespiratória fortalecendo o coração e os pulmões. Os exercícios físicos também vão atuar na vida social do idoso, fazendo com que ele se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias normalmente se dificuldade e com maior mobilidade e facilidade.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclareceram que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “...isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, SBV, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. foram utilizados os seguintes descritores: Pesquisa, bibliográfica, artigo, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Fizemos a análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2002(Ano) até 2021 (Ano), de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles:

1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);
2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, realizamos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com Andresa do nascimento et tal (2020), a atividade física vem sendo preconizada como uma grande aliada das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento nos contextos físico, psicológico e social. Juntamente com a prática de esportes, constitui-se em tratamento indispensável tanto na prevenção, como na melhora do bem estar geral, da independência e da competência nas atividades diárias.

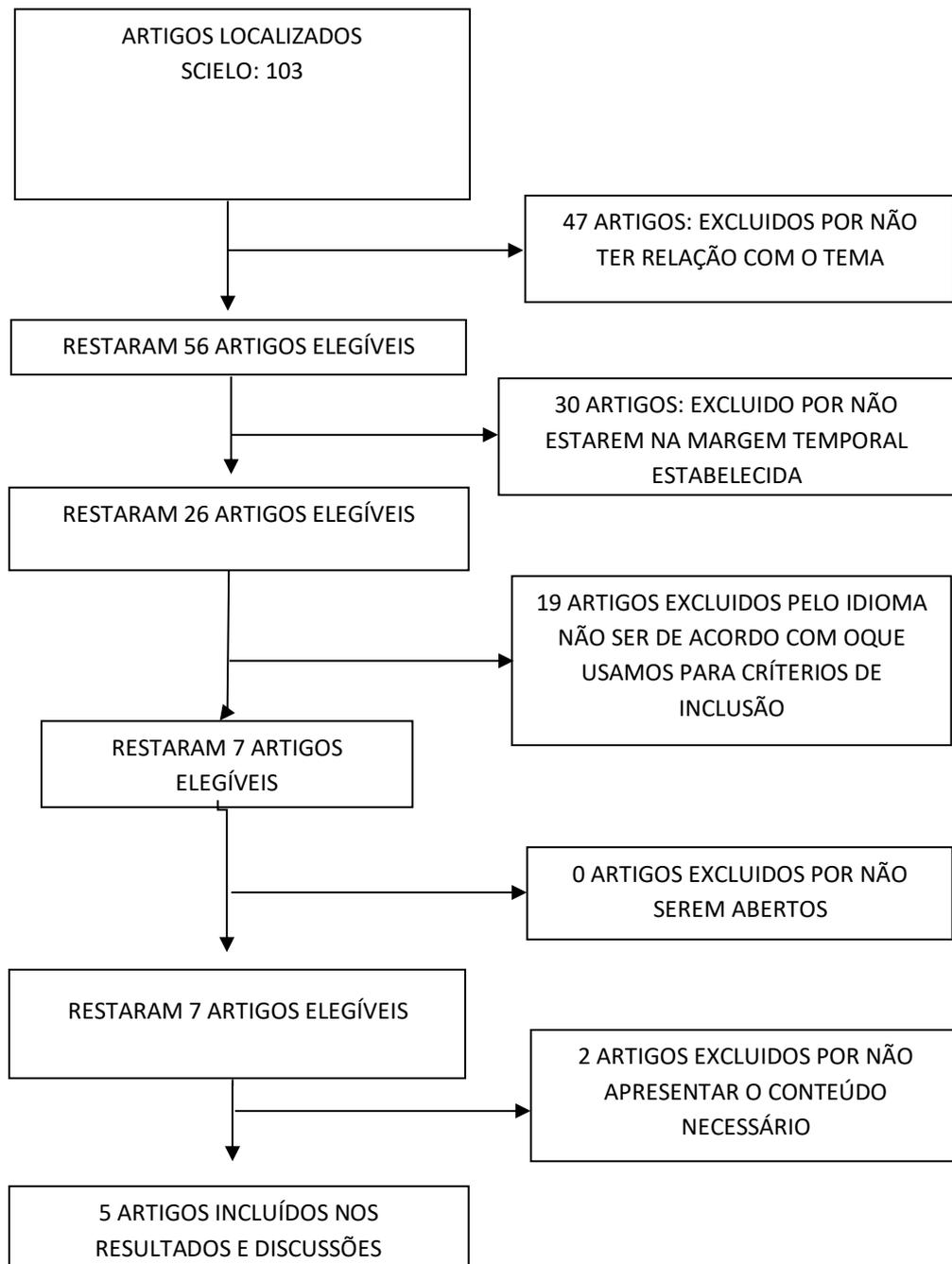
Com isso, no artigo de Pillatt et tal (2019), tem uma ideia semelhante ao anterior, considerando que o processo de envelhecimento pode gerar limitações, o exercício físico é uma estratégia que pode ser utilizada para amenizar os processos de declínio observados durante o envelhecimento, mantendo sua capacidade funcional e qualidade de vida em boas condições. Evidências atuais demonstram que o exercício físico traz benefícios à saúde do idoso, mantendo a independência funcional e melhorando sua qualidade de vida.

Com base nisso, foi analisado o quanto a prática regular do exercício físico é importante para os idosos, pois existem diversos benefícios associados a prática regular do exercício físico para os idosos, seja ela uma corrida, ginástica, musculação e entre outras, mas sendo um exercício físico, trás benefícios para as questões físicas do corpo, como a autonomia dos idosos, para que possam andar sem ajuda de terceiros, melhoria dos sistemas cardiorrespiratório, também a prevenção de uma

condição que é bem recorrente entre os idosos, que seria a sarcopenia, que é a perda da massa muscular com o aumento da idade.

Tudo isso vem sendo mostrado pelos autores, e trazendo essa afirmação, que se exercitar faz bem para o idoso, para que tenha uma retardação nas limitações fisiológicas que o corpo apresenta a partir de certa idade

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Francisco; Wellington Dourado; Andréa Carvalho Araújo; Dafne Lopes Salles; Maria Adelane Monteiro da Silva; (2020)	intervenções eficazes para prevenção de quedas em idosos desenvolvidas no âmbito da Atenção Primária à Saúde e classificá-las tendo por base o Relatório da Organização Mundial da Saúde sobre Prevenção de quedas.	Revisão sistemática da literatura realiza conforme as diretrizes do protocolo.	Idosos.	Teve a realização de exercícios que visava o fortalecimento muscular dos idosos e também da melhoria do equilíbrio.	mostra entre 3 semanas e 12 meses, realizadas por diferentes categorias profissionais. Tais intervenções influenciaram na redução de quedas e na diminuição do medo de cair nos idosos, bem como contribuíram para o fortalecimento muscular, a capacidade motora e a melhora cognitiva.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
----------------	------------------	-----------------------	------------------------------	--------------------	-------------------

Pontes Júnior; Vilar; Santos; Zago; Beltrame; Bocaline (2022).	Verificar os benefícios que a prática regular do exercício físico trás para a vida dos idosos.	Trata-se de revisão sistemática da literatura realizada conforme as diretrizes do protocolo.	29 Idosos, em média de 60 anos.	Foi passado aos idosos que fizessem exercícios de sentar e levantar rapidamente, com o peso corporal, sendo 3 séries de 8 a 12 repetições, com intervalo de 3 a 5 minutos, sendo realizado 3 vezes por semana, durante 8 semanas.	Mostra que a pratica do exercício físico, traz muito benefício ao corpo do idoso, tendo uma retardação em problemas fisiológicos do corpo devido a velhice.
--	--	--	---------------------------------	---	---

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Harris; Resende; Porto; Silva (2022)	Diminuir a incidência de doenças crônicas, diabetes, câncer e excesso de gordura corporal, além de melhorar ou manter o aumento da força, massa muscular.	Estudo transversal e descritivo	396 idosos de ambos os sexos.	Foram realizados exercícios físicos em praças públicas, e também aulas de ginástica.	Apresenta que a prática regular do exercício físico na vida do idoso causa vários impactos positivos, como diminuir a incidência de doenças no envelhecimento.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
<p>Gabrielle Cristine Moura Fernandes Pucci</p> <p>Eduardo Borba Neves</p> <p>Frederico Santos de Santana</p> <p>(2020)</p>	<p>comparar os efeitos do treinamento resistido (TR) e Pilates na qualidade de vida (QV) de idosas. Foi realizado um estudo de delineamento experimental com intervenção de 12 semanas.</p>	<p>Foi realizado um estudo de delineamento experimental com intervenção de 12 semanas.</p>	<p>Idosas do sexo feminino, com 60 a 85 anos de idade.</p>	<p>os exercícios foram realizados no solo, usando a sobrecarga do peso corporal e com o uso de acessórios (bola suíça e halteres). As aulas aconteceram duas vezes por semana, com exercícios de aquecimento com alongamentos dinâmicos (10 min).</p>	<p>Observou-se melhora do domínio <i>Participação Social</i> para o GP No GTR, foi encontrada diferença significativa para o domínio <i>Saúde Mental</i> No GC, observou-se melhora do domínio <i>Participação Social e Escore Total do WHOQOL-OLD</i></p>

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
<p>Waléria Paixão de Lima</p> <p>Camila Astolphi Lima</p> <p>Renato Barbosa dos Santos</p> <p>Wuber Jefferson de Souza Soares</p>	<p>Investigar a associação entre a caminhada utilitária, a caminhada como exercício e variáveis sociodemográficas, clínicas e funcionais associadas a esses tipos de caminhada.</p>	<p>estudo transversal exploratório</p>	<p>148 Idosos, com 60 anos de idade ou mais.</p>	<p>Participantes realizaram em média 1,1 h/semana de caminhada como exercício e 2,2 h/semana de caminhada utilitária.</p>	<p>Participantes mais velhos, com pior percepção de saúde, com pior funcionalidade que relataram hipertensão doença do coração incontinência urinária, tontura e problemas para dormir, fizeram menos horas de caminhada utilitária.</p>

(2020)					
--------	--	--	--	--	--

4. Análises e discussões

Portanto nesse artigo de Francisco et tal. (2020) essas intervenções demonstraram eficácia na redução de quedas em idosos, bem como na diminuição do medo de cair. Além disso, contribuíram para o fortalecimento muscular, melhora na capacidade motora e na função cognitiva dos idosos. Em resumo, as intervenções identificadas mostraram-se eficazes para fortalecer a saúde musculoesquelética, manter a funcionalidade dos idosos, melhorar o equilíbrio e avaliar os riscos de quedas, promovendo uma abordagem eficaz para lidar com esse problema.

De acordo com, Pontes Júnior, F. L. et al. (2022), uma das formas mais eficientes, econômicas, simples e seguras de lidar com os problemas de saúde causados pela pandemia de covid-19 é a atividade física. A atividade física é considerada uma ferramenta não farmacológica recomendada na prevenção primária, tratamento e controle dos riscos associados ao desenvolvimento de doenças crônicas e problemas de saúde mental. A atividade física também desempenha um papel social vital na construção de vínculos sociais, amizade e confiança entre os participantes. Além disso, as diretrizes de atividade física para idosos tem como objetivo diminuir a

incidência de doenças crônicas, diabetes, câncer e excesso de gordura corporal, além de melhorar ou manter o aumento da força, massa muscular e capacidade funcional, além da manutenção, diminuição dos riscos de quedas e declínio cognitivo (OMS, 2020).

Já o artigo de Harris et al. (2020), apresenta que quanto à baixa taxa de ingresso entre os mais velhos, é possível que esteja relacionada ao processo natural de envelhecimento, que leva a alterações físicas, psicológicas e sociais e ao aumento no surgimento de doenças crônico-degenerativas. Cabe ressaltar que tais alterações e doenças não são necessariamente um impeditivo para a prática regular e planejada de Exercício Físico, que comprovadamente traria benefícios para combatê-las. No entanto, pode estar prevalecendo a lógica de quanto mais avançada for a idade, maiores serão as chances de o indivíduo estar com a saúde comprometida e de ter a capacidade física reduzida, fatores que dificultam potencialmente a busca por programas de Exercício Físico por parte dos idosos incluídos em faixas etárias avançadas, bem como a sua permanência nestes.

No artigo de de Gabriele et al. (2020) apesar dos benefícios frequentemente relacionados à AF para a melhoria da QV de pessoas idosas, as evidências sobre essa relação são limitadas. Pucci et al. afirmam que, a maioria dos estudos que investigaram essa relação são transversais e recomendam estudos longitudinais e de intervenção. Apesar da consistente associação entre AF com os domínios *Físico* e *Mental*, pouco se sabe a respeito dos outros domínios. Finalmente, não há nenhum estudo (que se tenha conhecimento até o momento) que tenha comparado os efeitos do TR e Pilates na QV de idosas, principalmente utilizando diferentes questionários. Visto a necessidade de investigar como diferentes modalidades de AF interferem na QV de pessoas idosas, ressalta-se a importância em verificar os efeitos do TR e Pilates na QV dessa população. Sendo assim, o objetivo do estudo é comparar os efeitos do TR e Pilates na qualidade de vida de idosas.

Portanto, no artigo de Walleria et al. (2020) a caminhada é reconhecida como uma atividade física básica porque é acessível, barata e mais segura do que outras

formas extenuantes de exercício, e pode ser monitorada e quantificada. No geral, quase 30% dos homens e 40% das mulheres relataram caminhar como atividade física no lazer e, um em cada três idosos relatou caminhar fora de casa pelo menos cinco dias por semana. Entre os idosos, a caminhada sem pressa é a principal atividade física relatada nos últimos 90 dias. Os benefícios para saúde física e mental da caminhada como exercício físico de intensidade moderada são amplamente reconhecidos. As atividades físicas de leve intensidade, como a caminhada utilitária, têm demonstrado efeitos positivos sobre os parâmetros de composição corporal (menor índice de massa corporal e circunferência da cintura), sobre a redução dos níveis de proteína C-reativa e de resistência à insulina, além de diminuir o risco de mortalidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o aumento da expectativa de vida do público idoso, e com isso o interesse sobre o estudo para através da atividade física, darmos uma maior qualidade de vida e independência. Segundo Sandra et al. (1992) O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e a performance física. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são secundários à falta de atividade física. Por esta razão a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida.

Os exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo.

Entre os benefícios causados, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular.

Tendo como base os estudos e referencias, vemos o tãõ é importante e benéfico a prática do exercício físico para esse público e o quanto ajuda no funcionamento de todos os sistemas, onde é possível observar o quanto são mais ativos e possui o menor risco de lesões. Pois não é só fazer um exercício físico, mas sim cuidar da saúde de maneira simples e responsável para que posam desfrutar ao máximo com saúde dessa fase tão linda de suas vidas.

REFERÊNCIAS

Dourado Júnior FW, Moreira ACA, Salles DL, Silva MAM da. **Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática.** Acta paul enferm [Internet]. 2022;35:eAPE02256. Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR022566>

Eustáquio, A. et al. **Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo.** Revista longeviver, v. 15, 2019.

FARIA JUNIOR, A.G. **Atividade Física para Idosos: desafio para educação gerontológica.** In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 7,nº1,2001-1-12.Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 16 de set de 2016.

FOCHEZATTO, A. et al. **Envelhecimento populacional e financiamento público: análise do Rio Grande do Sul utilizando um modelo multissetorial.** Revista Brasileira de Estudos de População, v. 37, 2020.

Harris, E. R. A., Resende, H. G. de ., Porto, F., & Silva, N. S. L. da .. (2020). **Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade.** Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia, 23(2), e200117. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>

IBGE –**Projeções da População do Brasil -2012 é 2021.**

Lima, W. P. de ., Lima, C. A., Santos, R. B. dos ., Soares, W. J. de S., & Perracini, M. R.. (2020). Utilitarian walking and walking as exercise among community-dwelling older adults: what factors influence it?. Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia, 23(1), e190255. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.190255>

Luiz patricio. **Envelhecimento da população brasileira.** Revista eletrônica do departamento de ciências contábeis, vol.2, 2015.

OKUMA, Silene Sumiri. Idoso e atividade Física. Campinas-SP: Papyrus,1998. (Coleção viva idade)

Pucci, G. C. M. F., Neves, E. B., Santana, F. S. de ., Neves, D. de A., & Saavedra, F. J. F.. (2020). **Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado.** Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia, 23(5), e200283. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200283>

Pontes Júnior FL, Villar R, Santos GF dos, Zago AS, Beltrame T, Bocalini DS. **Efeitos de um programa de exercícios remoto em ambiente domiciliar na capacidade funcional e a percepção da solidão em idosos socialmente isolados durante a covid-19.** Rev bras geriatr gerontol [Internet]. 2022;25(6):e220073. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220073.pt>

Sandra Mahecha Matsudo, Victor KR Matsudo. **Musculação na terceira idade.** Rev. bras. ciênc. mov, 19-30, 1992

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus primeiramente pela vida, aos nossos familiares e amigos por todo apoio e incentivo durante todo o processo, e também ao nosso orientador Adelmo Jose por todos ensinamentos para elaboração desse trabalho.