

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

DAYANE BERNARDO DE LIMA
FABIANA MELO ALMEIDA DO NASCIMENTO
POLLEYEVYSKA DOS SANTOS CAMPELO

**EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE
VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DA TERCEIRA
IDADE: uma revisão de literatura**

RECIFE/2024

DAYANE BERNARDO DE LIMA
FABIANA MELO ALMEIDA DO NASCIMENTO
POLLEYEVYSKA DOS SANTOS CAMPELO

**EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE
VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DA TERCEIRA
IDADE: uma revisão de literatura**

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

L732e Lima, Dayane Bernardo de.

Efeito do exercício físico na qualidade de vida e capacidade funcional da terceira idade: uma revisão de literatura / Dayane Bernardo de Lima, Fabiana Melo Almeida do Nascimento, Polleyevyska dos Santos Campelo. - Recife: Edição do Autor, 2024.

16 p. : il. p&b.

Orientador(a): Me. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Idoso. 3. Qualidade de vida. 4. Envelhecimento. I. Nascimento, Fabiana Melo Almeida do. II. Campelo, Polleyevyska dos Santos. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DA TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Professor^o Me. Edilson Laurentino dos Santos
Professor (a) Orientador (a)

Prof.^o Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.^o Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

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

1INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 O envelhecimento.....	09
2.2 Exercícios físicos.....	10
2.3 Atividades físicas na terceira idade: possibilidades e desafios.....	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4. RESULTADOS.....	13
5. ANÁLISES e DISCUSSÃO.....	18
6.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DA TERCEIRA IDADE: uma revisão de literatura

Dayane Bernardo de Lima

Fabiana Melo Almeida do Nascimento

Polleyevyska dos Santos Campelo

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Sabe-se que os idosos vivenciam com avanço da idade diversas alterações no processo de envelhecimento, dentre estas, destacam-se não só transformações fisiológicas e metabólicas, mas também estruturais e funcionais, que levam a uma diminuição da capacidade do indivíduo ao meio em que se vive. A inserção da prática de atividade física tem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida. **Objetivo:** Verificar a influência do exercício físico na qualidade de vida e capacidade funcional de pessoas idosas. **Metodologia:** Este trabalho é uma revisão de literatura baseada em dados eletrônicos: LILACS, PubMed e SciELO. Após a leitura dos títulos e resumos, os artigos foram submetidos à análise qualitativa e metodológica. **Resultados:** (artigos publicados nos últimos 10 anos, faixa etária acima de 50 anos, idiomas português, inglês e espanhol, estudos com seres humanos). Em que após análise dos critérios estabelecidos, foram excluídos 831 por não se enquadrarem aos requisitos propostos. Ao final, apenas 6 foram incluídos na presente revisão. **Considerações finais:** Desta forma, através do presente revisão de literatura pode-se concluir que os principais benefícios da prática regular de atividade física para o idoso estão em volta à: manutenção ou melhoria da capacidade funcional e das capacidades físicas; prevenção de doenças; melhoram dos níveis de aptidão física, níveis psicológicos onde há os relatos da melhora da autoestima e a nível social a interação com o próximo, que o exercício físico traz benefícios para os idosos em todos os aspectos.

Palavras-chave: Atividade física 1. Idoso 2. Qualidade de vida 3. Envelhecimento.

¹ Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física UFPE (2009). Professor do Centro acadêmico de Vitória (CAV-UFPE); Professor do Instituto Federal de Educação Tecnológica (IFPE-CAMPUS CARUARU); Professor da UNIBRA. Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE). E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

O curso de envelhecer é um fenômeno natural e inevitável, inerente a todo ser humano. O envelhecimento da população é um assunto de interesse mundial, que demanda criação e manutenção de alternativas que viabilizem a permanência do idoso na sociedade. Nas últimas décadas, o mundo vem experimentando o aumento absoluto do número de pessoas que envelhecem (CABRAL et al., 2021).

No Brasil, as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) demonstram que a população idosa será de 18,6%, em 2030, e de 33,7%, em 2060 (IBGE 2015). Esse fenômeno se dá pelas mudanças demográficas e epidemiológicas importantes, tais como redução da natalidade e mortalidade em razão das melhorias socioeconômicas (SILVA et al., 2023).

São observadas diversas alterações no processo de envelhecimento, dentre estas, destacam-se não só transformações fisiológicas e metabólicas, mas também estruturais e funcionais, que levam a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio em que se vive. Algumas doenças prevalentes nessa faixa etária são: perda da força muscular, a diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, capacidade cardiorrespiratória e equilíbrio corporal (NASCIMENTO et al., 2020).

Sabe-se que o envelhecimento ativo, tal como proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) apoia-se nos pilares: vida saudável, vida participativa, seguridade social e educação permanente, sendo a prerrogativa que o envelhecimento consciente está associado à busca de uma vida mais saudável e ativa, melhorando a percepção de saúde e neste modo, as atividades físicas contribuem para melhora da qualidade de vida (DOS SANTOS et al., 2019).

Diante disso, considera-se que uma estratégia muito eficiente para preservar a autonomia funcional e manter uma vida saudável dos indivíduos idosos é a prática regular de exercícios físicos, o que pode traduzir-se em bem-estar social, psicológico e físico, mas deve ser periodicamente adaptada para as limitações de cada pessoa. A percepção e efeitos destas mudanças ocorrem de modo individual, diferenciando-se de um indivíduo para o outro (MACHADO, 2017; SANTOS et al., 2020).

As intervenções preventivas podem ser administradas de forma isolada ou combinada, sendo importante envolver os idosos em atividades que ajudem os mesmos a se sentir melhor, a aceitarem-se a si mesmos e aos demais, e proporciona a autonomia e a melhorar as habilidades sociais (DOURADO et al., 2022).

A inserção da prática de atividade física tem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida, surge como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Nesse sentido, os incentivos para a prática de exercício são de grande importância, pois é uma das formas de melhorar e manter uma boa qualidade de vida (BRAGA et al., 2021).

Salienta-se que a prática de exercício físico deve ser orientada por um profissional qualificado, a partir da avaliação da capacidade funcional. Os exercícios podem propiciar benefícios a curto e médio prazo, sendo possível obter uma série de informações sobre os principais pontos que permitem identificar o perfil dos idosos. Os idosos que praticam atividades físicas regularmente promovem o aumento da expectativa de vida e ajuda na prevenção de doenças e na manutenção da aptidão física, seja na vertente da saúde como nas capacidades funcionais (PEREIRA et al., 2019). Tendo em vista que os estudos a respeito deste tema ficam, muitas vezes, restritos à discussão acadêmica, a presente pesquisa tem como objetivo descrever a influência do exercício físico na qualidade de vida e capacidade funcional de pessoas idosas.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.2 O envelhecimento

As manifestações do envelhecimento vão surgindo gradualmente na vida de cada indivíduo, carregam inúmeras alterações fisiológicas. Essas alterações tornam a população idosa vulnerável a diversos agravos, a velocidade deste declínio depende de diversos fatores genéticos e epigenéticos que determinam a resposta do organismo aos estímulos. O processo de envelhecimento não pode como também não deve ser difundido. (JOHNER et al., 2021). Segundo Silva (2017) Entende-se

como envelhecimento como um processo natural, progressivo e dinâmico, no qual existem alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas. Todas as alterações apresentadas podem alcançar em redução da produtividade no meio social, mental e físico, sendo um efeito natural pelo qual todos os seres humanos iram passar.

Durante o processo de envelhecimento, o indivíduo passa pela fase de senescência e senilidade. Salienta-se que esse processo, apesar de universal, varia de um indivíduo para outro, ou seja, uns envelhecem "melhor" que outros. A senescência caracteriza-se por um processo de envelhecimento natural do organismo. Tais quais alterações fisiológicas e estruturais, como exemplos: aparecimento de cabelo branco ou perda de cabelo; redução de estatura; adelgaçamento da pele, o enrijecimento dos vasos sanguíneos, osteopenia, alterações posturais, entre outros. Na senescência espera-se que autonomia e autocuidado do indivíduo seja preservado. Por outro lado na fase de senilidade, as manifestações patológicas são protagonistas e de forma gradual ocasionam um declínio no funcionamento dos sistemas corporal, apresentando alterações decorrentes de doenças crônicas, têm como exemplos: Diabetes, Hipertensão Arterial, Sarcopenia, Osteoporose e outras doenças do sistema mioarticular, atrapalhando assim a vida do idoso. É comum que no decorrer da senescência haja um grau de senilidade (CIOSAK, 2011; DE SOUZA 2021).

O Brasil, atualmente é um país que está crescendo rumo à senilidade, onde o declínio físico mais acelerado, acompanhado da desorganização mental e desaceleração no funcionamento cognitivo se fazem presentes no organismo de um idoso, junto com a sarcopenia aonde acomete a saúde física (ARAUJO et al., 2019). Tendo em vista que no nosso país o envelhecimento vem crescendo na direção da senilidade, o envelhecer de sucesso pode ser através de uma rotina de atividade física e cognitiva, podendo ser retardada de acordo com fator genético e com estilo de vida, essa evolução da composição populacional indica uma tendência de envelhecimento demográfico, que equivale ao aumento da participação percentual dos idosos na população e a paralela redução dos outros grupos etários (SOUZA et al., 2019).

2.2. Exercícios físicos

Compreende-se que o exercício físico é qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, contribui benéficamente para a saúde física dos seres humanos. A atividade física pode ser definida como qualquer forma de movimento corporal que envolve gasto energético devido à contração muscular esquelética, que engloba diversas atividades voluntárias, como as ocupacionais, as de lazer, domésticas e de deslocamento. As práticas regulares de atividades físicas permitem uma melhora no bem estar, no psicológico e no social, inclui redução da inflação sistêmica, atividade imune hormonal, redução da adiposidade, ganho de massa muscular e aptidão cardiorrespiratória (GLIDDEN, et al., 2019).

Dentre os principais efeitos da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento, destaca os seguintes benefícios: Efeitos morfológicos; Diminuição da gordura corporal; Fortalecimento do tecido conjuntivo; Efeitos metabólicos; Aumento da eficiência do metabolismo; Aumento do volume de sangue circulante, da ventilação pulmonar e da potência aeróbia; Diminuição da frequência cardíaca de repouso e em trabalho submáximo (CUNHA et al., 2020).

Entende-se que quando a atividade física não é praticada a pessoa está sujeita a uma série de problemas graves tornando um fator de risco para a morte súbita, causando várias doenças, sendo elas: obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, ansiedade, depressão, dislipidemia, aterosclerose, doença pulmonar, osteoporose e câncer, tais doenças são adquiridas por hábitos que comprometem a saúde e são relacionados ao estilo de vida. A atividade física tem ampliado a comprovação de ser fator de melhora da saúde global. Seu incentivo passa a ser uma importante medida de prevenção de transtornos, tornando importantíssimo à divulgação e estímulo para sociedade (BRITO et al., 2019). Profissional de educação física é de suma importância para realização da atividade física de forma correta e eficaz que se possa realizar, pois o mesmo pode elaborar e ajudar de forma individual, para individualidade de cada ser que assim necessite. Dessa forma, a prática regular de atividades físicas, seja através do esporte ou aula de educação física, tem sido considerada fator de proteção contra os processos degenerativos do organismo, atuando como um agente promotor de saúde (HONORATO, et al., 2019).

2.3 Atividades físicas na terceira idade: possibilidades e desafios

Com a procura e o aumento no assunto sobre os valores de expectativa de vida, vem se tornando, mas presente nos últimos anos. Os idosos vêm ocupando um espaço muito importante com o aumento nas realizações de atividades física. Sejam elas através da persistência medica; familiar ou ate mesmo a solitude. Sabe-se que além das alterações físicas devido à idade, os idosos sofrem bastante, principalmente quando se trata do seu nível de autonomia e da independência, o que pode implicar em dificuldades na realização de atividades da vida diária, uma vez que a prática regular de exercícios físicos vem sendo apontada como uma ferramenta importante. Dentre os desafios mais perceptível pelos idosos estão aquelas relacionadas perda das aptidões funcionais do organismo a aspectos intrapessoais, sendo “dor”, “doença” ou “lesão” a mais frequentemente mencionadas, seguida das barreiras “falta de segurança, e nível socioeconômico baixo (LOPES, 2016; HARRIS, 2020).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa se caracteriza como uma revisão Bibliográfica, buscando nas obras teóricas já publicadas as informações necessárias para dar respostas aos problemas de estudo estabelecidos pela investigação.

Para compreendermos melhor a pesquisa bibliográfica, Gil (2002, p. 44) afirma que “[...] embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas”.

De acordo com Pizzani et al. (2012, p. 54), a pesquisa bibliográfica pode ser entendida como “[...] a revisão de literatura sobre as principais teorias que norteiam o trabalho científico” e o levantamento bibliográfico pode ser realizado “[...] em livros, periódicos, artigo de jornais, sites da Internet entre outras fontes”.

Já de acordo com o pensamento de Prodanov e Freitas (2013, p. 54), pesquisa bibliográfica coloca o pesquisador em contato direto com toda a produção escrita sobre a temática que está sendo estudada. Para os autores, “Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar”.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem 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.

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”.

Para as autoras acima citados, esse tipo de pesquisa 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.

A pesquisa foram realizada nas bases de dados eletrônicos SciELO, Pubmed, Lilacs, 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. Serão utilizados os seguintes descritores: Atividade física; Idoso; Qualidade de vida; Envelhecimento, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: estudos publicados dentro do recorte temporal de 2011 a 2024; estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; artigos na Língua Portuguesa e inglesa; artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: estudos indisponíveis na íntegra; estudos com erros metodológicos; estudos repetidos; aqueles cujos desenhos de estudo não respondiam à pergunta norteadora.

A etapa de coleta de dados será 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

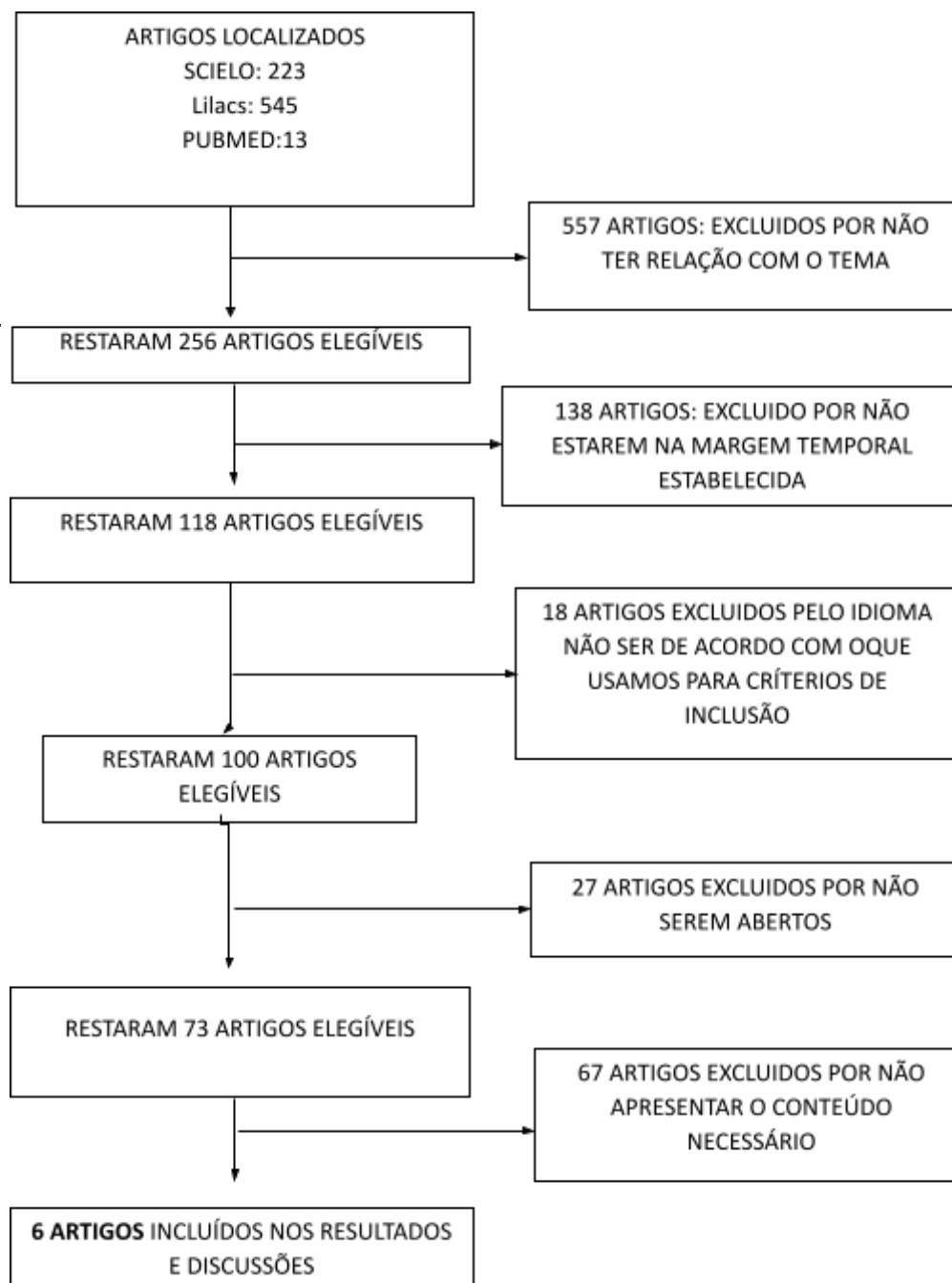
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, realizaremos 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

Após o levantamento de dados na literatura foram encontrados 841 artigos nas plataformas Lilacs, Sicelo e Pubmed. (artigos publicados nos últimos 10 anos, faixa etária acima de 50 anos, idiomas português, inglês e espanhol, estudos com seres humanos). Em que após análise dos critérios estabelecidos, foram excluídos 831 por não se enquadrarem aos requisitos propostos. Ao final, apenas 6 foram incluídos na presente revisão. A figura 1 mostra as etapas da seleção dos artigos.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Todos os estudos selecionados são originários entre os anos de 2017 e 2023. Quando ao desenho de estudo, 3 eram ensaio clínico randomizado, 2 estudo transversal e 1 revisão sistemática,. O Quadro 1 apresenta as características gerais dos estudos.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SANTOS, FERRAZ, et al.,	avaliar as alterações da morfologia muscular em idosos após um programa de atividade física por meio de parâmetros ecográficos.	Ensaio clínico controlado	Idosos com mais de 60 anos	Participantes foram submetidos a avaliações ecográficas do músculo quadríceps bilateralmente; a espessura e a ecogenicidade dos músculos foram analisadas.	A espessura muscular apresentou correlação negativa com a idade, enquanto a ecogenicidade apresentou correlação positiva. A ecogenicidade apresentou correlação negativa com a espessura muscular. Houve diferenças entre os grupos para as medidas.
SILVA, Janderson Diego Pimenta da et al	Investigar as diferenças nos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos brasileiros e ingleses, e verificar a associação de determinantes comportamentais, pessoais e sociais com a saúde física	Transversal	Idosos comunitários com 50 anos ou mais	Foram utilizados dados transversais das coortes 299 idosos brasileiros e 7.233 idosos ingleses, totalizando 16.522 participante. envelhecimento ativo por país	No geral, todos os determinantes foram piores no Brasil do que na Inglaterra, exceto a satisfação com a vida, um determinante pessoal com padrão médio semelhante em ambos os países
BITENCO URT et al.,	Investigar os motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada, do qual entrevistamos 97 idosos cadastrados em cinco grupos da GO.	Transversal	Idosos entre 60 e 84 anos de idade	dividido em seis blocos com perguntas sobre exercício, saúde, bem-estar, psicossociais, profissionais do local da prática e valores estéticos, tendo como opções de respostas as seguintes opções sem importância, pouco	Os resultados mostraram que quando questionados sobre o que os motivavam a permanecer no grupo, dentro dos seis blocos os itens que tiveram as maiores respostas como importantíssimos foram: no bloco 1 sentir prazer na prática (74,2%); no bloco 2 não ficar doente (88,7%), bloco 3 tomar

				importante, importante e importantíssimo .	menos remédio (81,4%); , no bloco 4 construir amizades (80,4%); no bloco 5 receber incentivos do professor (79,4%) e por fim o bloco 6 manter-se em forma (71,1 %), e apenas um idoso relatou ser pouco importante
ESTRELA, André Luiz; et al.,	Avaliar os benefícios do exercício físico (regular ou competitivo) para a saúde de idosos e a prevenção de doenças cardiovasculares.	Revisão sistemática	Indivíduos acima de 60 anos de idade.	Foram investigados os registros no Pubmed, Web of Science. envelhecimento usando os termos definidos de acordo com a metodologia "paciente, intervenção, comparação e resultado"	As evidências mais fortes apontam para os efeitos do exercício aeróbico na melhoria da capacidade física, força muscular e qualidade de vida de pacientes idosos com doença cardiovascular.
BRITO, BTG de et al	analisar a efetividade de intervenções informativas, por meio de grupos de aconselhamento , nos aspectos comportamentais relacionados à atividade física, comportamento sedentário e lazer em idosos.	Estudo qualitativo	Idosos deveriam ter idade igual ou superior a 60 anos	Os idosos selecionados participavam das atividades físicas desenvolvidas pelo Programa AFRID, nas modalidades hidroginástica, musculação e pilates, com frequência de duas vezes por semana, com aulas de duração de 45 minutos	as intervenções realizadas melhoraram significativamente os dados do comportamento sedentário e mostraram uma tendência de melhora para os níveis de atividade física e envolvimento em atividades de lazer Físico/Esportivas e Intelectuais
GRACELLI , Muriel et al.	Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos / Efecct of a multicisciplinary program on physical performance and nutritional status elderly	Trata-se de um estudo prospectivo de intervenção não controlado	idosos com média de idade de 70,3 ($\pm 9,0$) anos	A intervenção teve duração de seis meses e consistiu em 48 sessões de exercícios físicos em grupo, que combinaram exercícios de alongamento, atividade aeróbia e cinesioterapia, e em 12 encontros em	Houve melhora também no estado nutricional dos idosos, com aumento no escore da MAN ($p = 0,006$), diminuindo o número de idosos sob risco de desnutrição.

				grupo de educação alimentar e nutricional, abordando a alimentação saudável.	
--	--	--	--	--	--

4.1. Análises e discussões

Os dados ocorreram de modo qualitativo, visando à exploração subjetiva do tema, de forma dialética. Pois além interpretar fatos e fenômenos, também tem a finalidade de proporcionar um entendimento geral acerca do problema proposto. É qualitativo por procurar sugerir futuras intervenções na realidade. Para melhor compreensão de cada eixo temático trabalhado neste estudo, realizou-se a elaboração de quadros temáticos subdivididos da seguinte forma: O envelhecimento; Exercício físico; Possibilidades e desafios das atividades físicas na terceira idade. Seguindo nas análises, as categorias contidas nos questionários, estas foram analisadas e, dentro do possível, traremos um diálogo com os autores da literatura.

A presente revisão traz a relação entre atividade física à qualidade de vida ao envelhecimento, onde é cada vez mais discutido na atualidade. Neste contexto no que se refere à melhoria do aumento de massa magra e estado físico do idoso SANTOS, et al.,(2021) em seu estudo avalia alterações morfológicas musculares em idosos após um programa de atividade física. Seu estudo foi dividido entre idosos com mais de 60 anos, dois grupos não randomizados em um ensaio não cego: um grupo intervenção (n = 18), que participou de um programa de atividade física por 8 semanas; e um grupo controle, cujos membros foram incentivados a manter suas rotinas diárias habituais (n = 16). Foi observada uma mudança na morfologia muscular quando um programa de atividade física foi aplicado neste estudo piloto. Através dessas mudanças que atividade física oferece na vida do idoso, aumenta os estudos e suas recomendações por profissionais são, mas comuns.

Sendo assim a recomendação da atividade física para idosos é muito comum por médicos especialistas, e é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde, onde um estilo de vida ativo é fator determinante para um envelhecimento com qualidade. No estudo de LEITE et al., (2023) evidenciou-se que a realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica

do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade.

A literatura vem corroborando as associações de idosos que se exercitam regularmente melhoraram em vários aspectos físicos, cognitivo, emocionais e sociais, diminuindo assim a dor e desconforto, com maiores condições de cuidado de si e melhor compreensão dessa fase da vida (MOURA et al., 2020). Muitos longevos encontram na prática da atividade física um novo incentivo para viver, para sentir-se bem e com isto a busca pela qualidade de vida, tendo em vista que no decorrer do processo de envelhecimento há períodos de desafios e possibilidades. Em seu estudo ESTRELA et al., (2017) reuniu evidências do efeito das boas práticas relacionadas à informação, inserção e principalmente a adesão de indivíduo, a programas de exercício aeróbio com reflexos positivos no condicionamento físico, na força muscular e na qualidade de vida nas diferentes fases do envelhecimento.

Em relação às possibilidades sobre atividades físicas na terceira idade BRITO et al., (2019) em seu estudo apresenta a amostra composta por 14 idosos, em um projeto desenvolvido em um período de 8 semanas, no qual os idosos foram avaliados pré e pós intervenção informativa. Ratifica-se que os resultados encontrados destacam que as intervenções realizadas melhoraram significativamente os dados do comportamento sedentário e mostraram uma tendência de melhora para os níveis de atividade física e envolvimento em atividades de lazer Físico/Esportivas e Intelectuais. A análise qualitativa do estudo apresentou que as intervenções informativas foram relevantes para a percepção da melhora dos aspectos comportamentais, como um significativo meio para a mudança de hábitos de vida.

Além de comportamento sedentário e melhorar na qualidade vida, estado físico, como visto anteriormente nos estudos ate aqui, O envelhecimento resulta em diversas modificações corporais, como aumento do percentual de gordura corporal, a redução progressiva da massa livre de gordura, principalmente do tecido muscular (SILVA et al., 2015). Nesta vertente o estudo GRACELLI et al., (2021) Nós trás a intervenção que se ocorreu com duração de seis meses e consistiu em 48 sessões de exercícios físicos em grupo, que combinaram exercícios de alongamento, atividade aeróbia e cinesioterapia, com 12 encontros em grupo de educação alimentar e nutricional, abordando a alimentação saudável. Após a intervenção, foi

observada melhora significativa nos escores do de flexibilidade. Houve melhora também no estado nutricional dos idosos, com aumento no escore da MAN, diminuindo o número de idosos sob-risco de desnutrição.

Nessa mesma linha de raciocínio o estudo BITENCOURT et al., (2019) Destaca as resposta que os idosos deram, após ser perguntados o motivo de continuar realizando atividade física, foram: no bloco 1 sentir prazer na prática (74,2%); no bloco 2 não ficar doente (88,7%), bloco 3 tomar menos remédio (81,4%); , no bloco 4 construir amizades (80,4%); no bloco 5 receber incentivos do professor (79,4%) e por fim o bloco 6 manter-se em forma (71,1 %).

Encontra partida, no estudo DOS SANTOS et al., (2020) Destacou em seu estudo as barreiras e os desafios intrapessoais, que podem influenciar os idosos a desistirem de participar de programas de atividade física. Dentre os motivos mais prevalentes encontram-se às condições de saúde, os compromissos cotidianos, as atitudes perante a prática de atividade física e os aspectos ambientais, barreiras percebidas ou determinantes negativos são termos que descrevem as razões, motivos, ou desculpas declaradas pelos indivíduos.

Toda essa contribuição dos estudos apontados vem a fortalecer não só a percepção de envelhecimento saudável por perspectivas distintas, dependente de uma dinâmica de fatores, mas é pertinente colocar a atividade física no centro dessa discussão. Desta forma fica mais uma vez comprovado nesta pesquisa que a participação destes idosos em programas voltados para prática de exercícios físicos, contribui para melhora de aspectos físicos como a força, equilíbrio, redução de dores e, melhora da aptidão física e capacidade funcional do idoso.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão e abordagem acerca efeito do exercício físico na qualidade de vida e capacidade funcional da terceira idade vem se tornando um aspecto fundamental em relação aos diversos benefícios comprovados cientificamente e que aliado a outros fatores contribui de maneira significativa para uma melhor qualidade de vida destes sujeitos. Desta forma, através do presente revisão de literatura pode-se concluir que os principais benefícios da prática regular de atividade física para o idoso estão em volto à: manutenção ou melhoria da capacidade funcional e

das capacidades físicas; prevenção de doenças; melhoram dos níveis de aptidão física, níveis psicológicos onde há os relatos da melhora da autoestima e a nível social a interação com o próximo, que o exercício físico traz benefícios para os idosos em todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Vitor E. Gonçalves; DE ALMEIDA, Karine Cristine; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. Exercícios físicos em idosos com doença de alzheimer: uma revisão dos benefícios cognitivos e motores. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 4845-4857, 2021.

BITENCOURT, Lais Esméria; SIMÕES, Regina Rovigati; MINEIRO, Triângulo. Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 179-188, 2019.

BRITO, de et al. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Uberlândia/MG**, v. 27, n. 2, p. 97-109, 2019.

CABRAL, Juliana Fernandes et al. Vulnerabilidade e Declínio Funcional em pessoas idosas da Atenção Primária à Saúde: estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, p. e200302, 2021

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, p. 1763-1768, 2011.

CUNHA, Cláudio L. Influência da Atividade Física na Hipertensão Arterial em Trabalhadores. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 762-763, 2020.

DE ARAUJO, Edimara Teixeira; DE SOUZA, Nicolli Bellotti. ASSISTENCIA DE ENFERMAGEM NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Revista Científica Online ISSN**, v. 11, n. 1, p. 2019.

DA SILVA SOCOLOSKI, Thiego et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

DE SOUZA, Denis Barbosa Gonçalo; QUIRINO, Letícia Marques; BARBOSA, João de Sousa Pinheiro. Influência comportamental do idoso frente ao processo de senescência e senilidade. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2021.

DOURADO JÚNIOR, Francisco Wellington et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

DOS SANTOS, Carla Elane Silva; D'ORSI, Eleonora; RECH, Cassiano Ricardo. Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. **Motricidade**, v. 16, n. 4, p. 353-360, 2020.

DOS SANTOS SILVA, Laurice Aguiar et al. A importância da prática de exercícios físicos na Terceira idade. **Revista extensão**, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019.

ESTRELA, André Luiz; BAUER, Moisés Evandro. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Scientia Medica**, v. 27, n. 1, p. 4, 2017.

GRACELLI, Muriel et al. Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 1, 2021.

GLIDDEN, Rosina Forteski et al. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019.

HARRIS, Elizabeth Rose Assumpção et al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, p. e200117, 2020.

HONORATO, Eduardo Jorge Sant'Ana et al. Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos. **Conexões**, v. 17, p. 909-e0199, 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira **[Internet]**. 2015 [cited on Aug. 29, 2022].

JOHNER, Kenia; NETO, Cláudio Fernando Goelzer. Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos nutricionais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 10000-10018, 2021

LEITE, Morganna Luiz et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **Revista (Online)**, p. 173-182, 2023.

LOPES, Marize Amorim et al. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 76-83, 2016.

LIRA, Claudio Andre Barbosa de et al. Quantitative relationship between physical activity and antihypertensives in elderly women. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. e2022_0201, 2023.

MACHADO, Wyarlenn Divino et al. Idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo em grupos de convivência. **Revista Ciência & Saberes-Facema**, v. 3, n. 2, p. 445-51, 2017.

MOURA, C. R. de B.; ALVES, W. dos S.; MACÊDO, J. L. C. de; SILVA, A. M. da; MOTA, P. S.; RIEDEL, T. L.; SILVA, A. V.; CARDOSO, L. K. de A. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática / The improvement of quality of life and the benefits of physical activity in the elderly: a systematic review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 10381–10393, 2020.

NASCIMENTO, Débora. A importância do treinamento funcional para os idosos na melhora do equilíbrio. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 8, n. 1, p. 21-26, 2020.

PEREIRA SANTOS, F. D. R.; MACHADO FEITOSA et al. Análise do tempo de prática de exercício físico na qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 88, n. 26, 2019.

PIZZANI, L. et al. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Campinas, SP, v. 10, n. 2, p. 53–66, jul./dez, 2012.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013.

SANTOS, Adeilton José; VIEIRA SOUZA et al. Nível de atividade física e capacidade funcional de idosos praticantes de musculação. **Corpoconsciência**, [s. L.], v. 24, n. 3, p. 73–82, 2020.

SANTOS, Rute; FERRAZ, Helena. Effects of physical activity in muscle ultrasound evaluation of an older adult population a pilot study. **Geriatr., Gerontol. Aging (Online)**, p. 1-8, 2021.

SILVA, Alanna Gomes da et al. Tendências temporais de morbidades e fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas residentes nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 26, p. e230009, 2023.

SILVA, D. A.; PEDRAZA, F.; MENEZES, N. D. Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. *Ciencia e Saude Coletiva*, Paraiba, Abril 2015. 3723-3732

SILVA, Janderson Diego Pimenta da et al. Differences in determinants of active aging between older Brazilian and English adults: ELSI-Brazil and ELSA. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, p. e00076823, 2023.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos, em primeiro lugar a Deus, por nós fornecer a força necessária para não desistimos, apesar de todas as dificuldades que enfrentamos ao longo destes anos.

Em segundo lugar, queremos expressar nossa gratidão aos nossos orientadores: ao professor Juan, que nos apoiou na primeira etapa do nosso projeto, e ao professor Edilson, que nos ajudou nesta fase conclusiva.

Também queremos agradecer todo corpo docente do curso de educação física, que compartilho seus conhecimentos e nos ajudou durante nossa formação.