



**UNIFAMETRO**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIEGO ALAN FARIAS DUARTE**

**SANDRO ALEX DE CARVALHO GRANJENSE SOBRINHO**

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

**FORTALEZA**

**2023**

DIEGO ALAN FARIAS DUARTE

SANDRO ALEX DE CARVALHO GRANJENSE SOBRINHO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professora Dra. Roberta Oliveira da Costa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

DIEGO ALAN FARIAS DUARTE

SANDRO ALEX DE CARVALHO GRANJENSE SOBRINHO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 21 de dezembro de 2023 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores :

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Dra. Roberta Oliveira da Costa

Orientadora- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Esp. Júlia Rocha Ribeiro

Membro- UNIFAMETRO

À minha família, amigos e professores, que com dedicação e cuidado, orientaram-me na vida, me ajudando a chegar aonde cheguei.

A imaginação é mais importante que o conhecimento.

Albert Einstein

# OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

## THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN AGING

*Diego Alan Farias Duarte<sup>1</sup>*  
*Sandro Alex de Carvalho Granjense Sobrinho<sup>2</sup>*  
*Roberta Oliveira da Costa<sup>3</sup>*

### RESUMO

O exercício físico no processo de envelhecimento é muito importante para a qualidade de vida do indivíduo, sendo assim um fator discutido entre muitos sobre os caminhos e descaminhos. Objetiva-se com esse trabalho reconhecer os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento, apontando os aspectos desenvolvidos, identificando as dificuldades do idoso para a prática do exercício físico e descrevendo o perfil do idoso praticante do exercício físico. Conduzido por meio de uma revisão integrativa de literatura, foram utilizados os seguintes descritores: Exercício físico e envelhecimento, utilizando a base de dados google acadêmico. A primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 61 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 15 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos Dez estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 5 estudos. Conclui-se junto com os principais resultados que a importância da atividade física na vida dos idosos, tendo pontos positivos como melhoraria na circulação, prevenção a sarcopenia, redução do risco de pressão alta, promover o bem-estar físico e mental, além de controle da diabetes.

**Palavras-chave:** Exercício físico; envelhecimento; qualidade de vida.

### ABSTRACT

Physical exercise in the aging process is very important for a better quality of life for the individual, and is therefore a factor that is widely discussed among many about the paths and detours. The aim of this work is to recognize the main benefits of physical activity in the aging process, pointing out the aspects developed, identifying the difficulties faced by elderly people in practicing physical exercise and describing the profile of elderly people who practice physical exercise. The scenario of a bibliographical research with a qualitative approach. The sample consisted of 5 articles chosen for relevance to the topic, question and research objectives. The data was collected in Google Scholar databases, which are a source of scientific research. It is concluded together with the main results that the importance of physical activity is indisputable, having positive points such as improving circulation, preventing sarcopenia, reducing the risk of high blood pressure, promoting physical and mental well-being, in addition to controlling diabetes.

**Key words:** Physical exercise; aging; quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

O século XX vem se destacando por grandes transformações, no aumento do tempo de vida da população no âmbito da saúde mundial. Projeções apontam que no Brasil, em duas décadas, passará de 5,1% para 8,6% o percentual de habitantes com idade superior a 60 (sessenta) anos (Wong; Carvalho, 2006 *apud* Rocha, Tribess; Virtuoso Júnior, 2008). Com esse aumento na expectativa de vida dos idosos, há necessidade de buscar novos meios voltados para o atendimento à saúde e bem-estar dessa população e o exercício físico se mostra bastante importante nessa temática.

Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo que trata, do exercício físico e envelhecimento. Para a realização dessa de pesquisa formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais os possíveis benefícios do exercício físico no envelhecimento? A prática do exercício físico se mostra benéfica para a saúde e bem-estar e para os idosos tem inúmeros benefícios.

Dentre os benefícios Matsudo e Matsudo (1992) elencam os seguintes: melhora na composição corporal, pois com o envelhecimento há um aumento percentual da gordura corporal e diminuição da massa muscular e com a prática do exercício físico reduz essa modificação. Várias das alterações cardiovasculares e pulmonares que ocorrem com o envelhecimento normalmente podem ser minimizadas ou revertidas com a prática regular do exercício físico. Bem como o aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas. Melhora na imunidade, que pode diminuir a incidência de infecções.

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo investigar os possíveis benefícios do exercício físico no envelhecimento, por meio de uma revisão integrativa. Em uma busca no sítio eletrônico do Google Acadêmico foi verificado 16.200 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza - CE, tal fato também justifica esta pesquisa. Essa temática ajuda na divulgação de informações importantes para uma vida saudável tanto fisiológicas como psicológica na terceira idade. O governo deveria dar mais atenção para a prevenção de doenças no envelhecimento através de programas com a atividade física.

De acordo com Tribess (2016) pesquisar sobre os benefícios do exercício físico no envelhecimento se torna relevante, pois a partir do momento que se obtém

conhecimento a respeito da capacidade funcional do idoso, será possível determinar a frequência, duração, intensidade, e progressão do exercício, objetivando a delonga nas alterações fisiológicas provocadas pelo envelhecimento e evolução na aptidão física do idoso.

O estudo pode vir a ser importante para idosos, profissionais de Educação Física e pesquisadores na área de treinamento. Pois, se trata de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Exercício Físico**

O exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada com objetivos de manter ou melhorar os componentes físicos, como a estrutura muscular, flexibilidade e o equilíbrio. Já a atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos como subir escada, carregar compras, entre outras.

Os exercícios realizados durante o treinamento resistido são classificados em: multiarticulares e monoarticulares. Os multiarticulares são exercícios que abrangem dois ou mais músculos e agem de maneira coordenada em várias articulações, o que proporciona movimentação de grande carga externa (Gentil et al., 2013). Já os exercícios monoarticulares são aqueles que envolvem contração muscular com foco em somente uma articulação, e por isso, esse tipo de exercício é bastante utilizado para potencializar o processo de hipertrofia muscular, uma vez que é aplicada grande aflição no músculo (Schoenfeld; Contreras, 2014).

De acordo com Lima e Pinto (2008) *apud* Bagnara (2012), atualmente a musculação tem sido a modalidade física mais procurada por crianças, idosos e adultos, cada grupo treina de acordo com a sua necessidade e objetivo. Embora a procura de um programa de treinamento para fins estéticos ainda seja maioria, a procura por programa com fins preventivos aumentou significativamente.

Um dos pontos positivos do treinamento com peso é que devido a fácil adaptação dos exercícios, todos os indivíduos podem usufruir dessa modalidade, até mesmo aqueles que se encontram debilitados. O exercício resistido possibilita a

montagem de um treino totalmente de acordo com a condição individual de cada aluno. Do ponto de vista funcional, o treinamento resistido colabora para uma melhor preparação física e exerce um papel de suma importância na aptidão física do aluno (Coelho; Natalli; Borrachine, 2010).

Teixeira, Batista (2009), estudaram a respeito dos benefícios do treinamento com pesos para idosos e concluiu que esse tipo de exercício, além de possibilitar o ganho de força, auxilia também na prevenção de tensão arterial, melhora a circulação sanguínea, fortalece o sistema imunológico, diminui o risco de doenças cardíacas e ajuda na prevenção da osteoporose, já que fortalece os ossos e articulações.

## **2.2 Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo natural que acontece com o passar dos anos e com isso ocorrem alterações fisiológicas, sociais e psicológicas. Com isso o indivíduo acaba tendo delimitações orgânicas e funcionais que além de dificultar suas atividades do dia a dia, também podem aparecer problemas cardiovasculares, respiratórias, musculares e ósseas. Depois do dia a dia – como caminhar, levantar, guardar objetos em locais altos, entre outras.

Mas afinal a partir de qual idade o indivíduo é considerado idoso. Spirduso (2005) classifica os idosos em jovem (65-74 anos), idoso (75-84 anos) e muito idoso (85-99 anos). Para o autor, a longevidade é uma associação entre saúde, independência, felicidade, atividade física geral, qualidade de vida e função cognitiva.

Para Corazza (2001), a idade do indivíduo pode ser classificada em: Idade cronológica: Utiliza a quantidade de anos vividos pela pessoa desde o seu nascimento. Idade Biológica: É a alteração mental e corporal, caracterizada pelas mudanças biológicas e fisiológicas. Idade Social: É caracterizada pela maneira que o sujeito age socialmente. Os hábitos, vestimentas e linguagens são atributos dessa idade. Idade Psicológica: Refere-se às dimensões mentais e cognitivas do indivíduo, como autoestima, memória e aprendizado.

O processo de envelhecimento abrange toda a família, que geralmente sofre mudança na sua constituição e envelhece junto com o membro (Horta, Ferreira, Zhao, 2010). O suporte e convívio familiar são fatores primordiais no envelhecimento ativo, uma vez que a família irá estimular o idoso a participar do cotidiano e a fazer as suas

tarefas diárias (Ferreira et al., 2010). O convívio com a sociedade também, pois permite o idoso trocar experiências com outras pessoas.

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

### **2.3 Exercício Físico x Envelhecimento**

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

A prescrição de exercício físico deve ser voltada às transformações causadas pelo envelhecimento a fim de reduzir a queda na capacidade funcional. É de suma importância obter conhecimento a respeito dos níveis de incapacidade funcional do aluno, uma vez que os exercícios propostos de acordo com a necessidade do aluno terão maior eficiência. A partir do momento que se obtém conhecimento a respeito da capacidade funcional do idoso, será possível determinar a frequência, duração, intensidade e progressão do exercício, objetivando a delonga nas alterações fisiológicas provocadas pelo envelhecimento e evolução na aptidão física do idoso (Tribess, 2016).

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

A prática regular de atividade física, além de coibir o sedentarismo, promove a manutenção das capacidades funcionais do idoso, contribui na melhoria das funções orgânicas (prevenindo perda da massa magra, óssea, muscular, força motora e da independência), cognitivas e principalmente no aperfeiçoamento de sua aptidão física. Atribuindo assim um avanço significativo na independência pessoal e na prevenção de doenças (Silva et al., 2012).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo tratou-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa expressa-se como uma metodologia que propicia a síntese do conhecimento e a inserção da aplicabilidade de resultados de estudos expressivos, na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO et al., 2010).

#### **3.2 Descritores/estratégia de busca**

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O *vocabulário estruturado* e multilíngue DeCS, foi criado pela *BIREME* para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como *LILACS*, *MEDLINE* e outras.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Exercício físico e envelhecimento. Foram construídas duas estratégias de busca: “Exercício físico *and* envelhecimento”.

#### **3.3 Período da pesquisa**

A pesquisa foi realizada em fevereiro a junho de 2023.

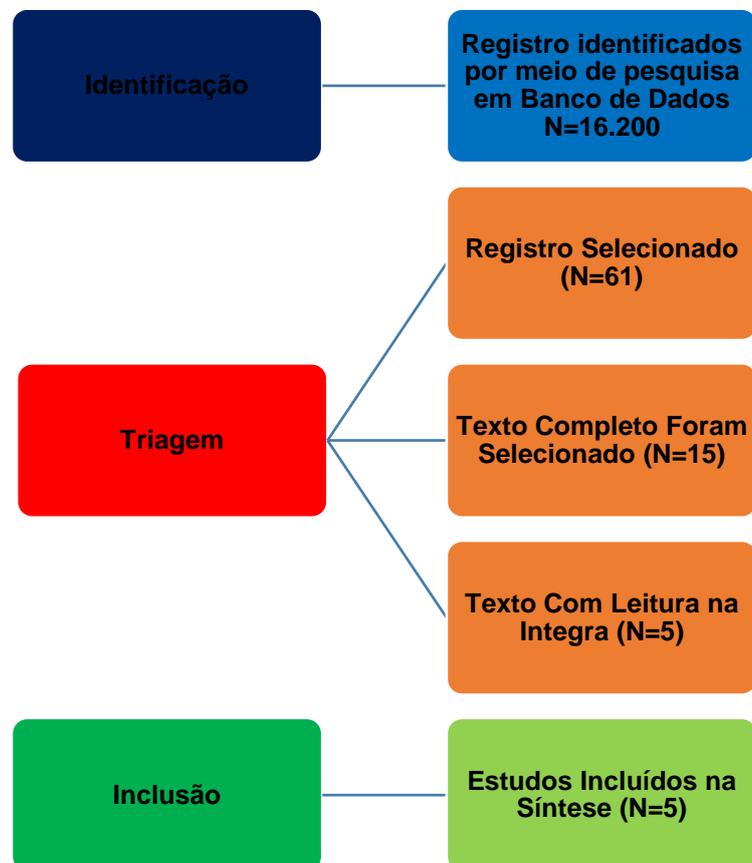
### 3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisa no período de 2020 a 2023, no idioma português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 16.200 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 61 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 15 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos Dez estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 5 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

**Figure 1** - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2020 a 2023, nos idiomas portugueses. Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata, tese, dissertação, monografia. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: Título da pesquisa; autor e ano da pesquisa; amostra/sujeitos; materiais e métodos; principais resultados e conclusões.

### **3.5 Coleta de dados**

Os dados foram selecionados utilizando o *Google Acadêmico*. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

### **3.7 Análise dos dados**

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses na pesquisa.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com benefícios do exercício físico no envelhecimento por meio de uma revisão integrativa. Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: título do trabalho, autores e ano, objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; processo metodológico, principais resultados e conclusões (quadro 1). Na tabela 1, encontra-se o quantitativo dos artigos por ano.

**Tabela 1** – Quantitativo de estudos apresentados por ano

Ano	Quantidade ( n°)	Percentual %
2020	2	40%-
2021	2	40%
2022	1	20%
2023	-	-
<b>Total de Estudos</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

**Quadro 1** – Variáveis relacionadas aos estudos: título do trabalho, autores e ano, objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; processo metodológico, principais resultados e conclusões

Estudo	Autores Publicação	Objetivo do estudo	Amostra/sujeitos da pesquisa	Processo metodológico	Principais resultados	Conclusões
Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos	Farias et al; (2020)	Identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico na população idosa	16 idosos (15 mulheres e 1 homem)	Pesquisa de campo	Foi identificado os principais motivos para a prática, que foram: saúde, prazer, sociabilidade, estética, controle de stress e competitividade.	Conclui-se que saúde, prazer e sociabilidade apresentam relevância. Já os fatores estéticos, controle de stress e competitividade foram menos descritos.
Impacto de um programa de um envelhecimento ativo no	Faria et al; (2020)	Analisar o impacto de um programa de envelhecimento	8 idosos	Estudo de caso	Apresentaram menos episódios de dores musculares,	Este programa de envelhecimento ativo demonstrou

contexto comunitário: estudo de caso.		to na capacidade funcional e estilo de vida dos idosos.			perda de urina e alteração de memória. Melhoraram hábitos alimentares e aumento do equilíbrio estático e dinâmico.	ganhos na capacidade funcional e adesão dos idosos ao estilo de vida saudável.
Estudo comparativo entre os efeitos da prática de exercícios físicos tradicionais e do pilates na cognição e percepção da imagem corporal, percepção de dor, nível de atividade física e mobilidade funcional de idosos.	Gomes et al; (2021)	Comparar os efeitos da prática dos exercícios físicos tradicionais e do pilates sobre a cognição e percepção da imagem corporal, percepção de dor, nível de atividade física e mobilidade funcional de idosos.	30 idosos (60 anos ou mais anos) divididos em: sedentários, praticantes de exercício físico tradicionais e pilates.	Estudo transversal	Os resultados apontaram que o grupo de sedentários obtiveram os piores resultados das variáveis pesquisadas quando a comparação aos demais grupos.	Conclui-se que apesar de ter muitas dúvidas na prescrição de exercícios físicos, associar exercícios aeróbios aos resistidos parece a melhor alternativa em detrimento ao sedentarismo.
Perfil de saúde e bem-estar subjetivo de um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos em uma universidade pública no interior de Manaus.	Oliveira, et al; (2021)	Analisar o perfil de saúde e bem-estar subjetivo dos idosos que fazem parte do grupo de atividade física dentro da Universidade Federal de Amazonas	26 idosos (19 mulheres, 7 homens com idades entre 60 e 89 anos)	Estudo observacional transversal	Nos resultados apresentados, dentre eles, foi encontrado um alto índice de comorbidade como: artrite, impedimento visual, doença degenerativa da coluna, depressão e osteoporose.	Os idosos ativos tendem a apresentar um status positivo em relação à saúde, tornando evidente os benefícios da prática de atividades físicas.

Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários.	Medeiros, et al; (2022)	Comparar a capacidade funcional e aptidão física entre idosos ativos e sedentários.	80 idosos (entre 60 e 80 anos)	Coleta de dados	Melhores resultados para idosos ativos no quesito força, flexibilidade, capacidade aeróbia e aptidão neuromotora.	Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos influenciam positivamente na vida dos idosos, melhorando força, flexibilidade, capacidade aeróbia e aptidão neuromotora contribuindo no envelhecimento.
--	-------------------------	---	--------------------------------	-----------------	---	--

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No processo de envelhecimento a qualidade física é essencial para o envelhecimento saudável. E o exercício físico é de extrema importância, assim como os seus benefícios sociais, capacidades funcionais e cognitivas, e de hábitos saudáveis desde a alimentação e autocuidado.

De acordo com o estudo, Farias et al (2020) relata a importância do exercício físico em prol de uma melhor qualidade de vida, mas tendo fatores motivacionais essenciais para a prática. Sendo realizado um questionário em campo, no grupo com quantitativo de 16 idosos do grupo do NASF (Núcleo Ampliado de Saúde da Família), O questionário consistia em avaliar dimensões, controle de stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética, prazer, com significativas direcionadas a motivação para a prática física.

O aspecto: saúde, como o fator de maior relato e de maior ênfase a motivação para a prática. Contudo, concluindo-se a importância do exercício físico e inúmeros benefícios relacionados a qualidade de vida em idosos, ressaltando a importância do Profissional de Educação Física no processo, concluindo-se que aspectos como

saúde, prazer e sociabilidade são as particularidades, fatores de mais influência e motivação a prática em idosos.

Os programas de envelhecimentos ativo são importantes, quando se referimos a uma melhor condição e uma melhor qualidade de vida. Trabalhando aspectos físicos, cognitivos e etc.

O segundo estudo correlaciona-se com o primeiro, no entanto, na sua pesquisa, Faria et al (2020) apresenta o programa de envelhecimento ativo. Contudo, consiste em avaliação pré e pós programa de envelhecimento ativo, efetuado em 16 semanas com a participação de 8 idosos. Realização de 16 semanas, acontecendo 2 sessões por semana, ambas com a duração de 60 minutos, a primeira voltando ao exercício físico e a segunda relacionada na autogestão da doença crônica. A do exercício físico voltado para competências fortalecimento muscular, equilíbrio, controle postural, dentre outras variáveis. As doenças cardiovasculares, cérebro vasculares e musculoesqueléticas sendo com o índice de maior predominância.

Após o programa, os idosos apresentaram menos fatores a respeito às capacidades cognitivas e funcionais, melhorando e tendo mais benefícios através do exercício físico, alimentação, e aspectos de comportamento e socialização.

A prática de exercício físico é de suma importância para uma maior qualidade de vida, principalmente no envelhecimento. O terceiro estudo, Gomes et al (2021) compara os efeitos da prática dos exercícios tradicionais e do pilates, sobre a cognição e percepção de imagem corporal, a percepção de dor, o nível de atividade física e mobilidade funcional em idosos. Dividindo-se em 3 grupos: Sedentários, praticantes de exercícios físicos e pilates. Dentro os fatores e aspectos citados. Concluindo-se que a prática da atividade física promove uma melhor percepção da imagem corporal. O grupo dos sedentários apresenta o pior resultado em comparativo aos demais. Os praticantes de pilates apresentam o menor índice de dor, em comparativos aos outros grupos. Os praticantes de exercícios físicos tradicionais demonstram um índice maior de atividade física em detrimento aos diferentes grupos.

O quarto estudo se correlaciona com o estudo anterior, pois, Oliveira et al (2021) apresenta que os principais fatores para a existência, início e surgimento de doenças crônicas está relacionado a prática de atividade física, alimentação e as alterações no processo de envelhecimento. Ambos, mostrando o quão benéfico é o exercício físico no processo de envelhecimento.

O estudo observou e acompanhou o perfil de saúde e bem-estar subjetivo de idosos, participantes de um grupo de atividade física que ocorre na Universidade Federal do Amazonas. O estudo contou com a amostra, participação de 26 idosos (19 mulheres, 7 homens, com idades de 60-89 anos.)

Tendo as doenças mais relevantes como a: artrite, hipertensão, doenças gastrointestinais e osteoporose. A preponderância das doenças crônicas, vistas e presenciadas no grupo está relacionada ao perfil socioeconômico, hábitos alimentares, escolaridade e as próprias alterações correlacionadas ao processo de envelhecimento.

A prática e os encontros aconteciam 2 vezes por semana, ambas com a duração de 60 minutos, além de aferir os sinais vitais, foram trabalhados exercícios de acordo com um protocolo de circuito funcional, exercendo capacidades funcionais. Concluindo-se que os idosos ativos apresentam melhoras e benefícios em prol da atividade física e apoio social, diferente do público inativo e sem apoio ou assistência.

Medeiros et al (2022) relata sobre a aptidão física, é a capacidade de realizar atividades de rotina, dia a dia, com o menor esforço físico, trabalhando e estimulando a aptidão motora, cognitiva, e etc.

As divisões podem ser na parte aeróbica, composição corporal, flexibilidade articular, força, contudo é de extrema importância que evoluímos a aptidão cardiorrespiratória, promovendo a saúde, e evitando e inibindo o surgimento precoce de doenças relacionadas. E podemos observar essas diferentes aptidões em idosos, principalmente relacionados a ativos e sedentários. Ativos, além de trabalhar as capacidades funcionais, do dia a dia, é um grande inibidor de doenças relacionadas. Já o sedentarismo, por vez, a inatividade traz malefícios correlacionados a saúde,

afetando a mobilidade, fatores cognitivos e funcionais. Podendo aumentar o risco de mortalidade, e o agravamento e a início de doenças cardiovasculares.

Participaram do estudo 80 idosos, com idade entre 60 a 80 anos. Sendo dividido em dois grupos: Idosos ativos e idosos sedentários. No estudo, foi aplicado o teste de aptidão física, avaliação antropométrica, para avaliar os demais grupos. Após a comparações entre os dois grupos, constatou-se a melhoria nas aptidões físicas dos idosos praticantes. E concluindo-se que através dos exercícios físicos há uma melhora significativa em fatores de força, capacidade aeróbia, flexibilidade, e aptidão neuromotora.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A velhice é um estado “inescapável” da condição humana, porém nem sempre é aceita consensualmente por quem a ela chega e as reações oscilam entre a aceitação e a revolta. A arte de viver está justamente na renovação constante dos objetivos e expectativa de vida, transformando-se num processo contínuo de redefinições e redescobertas, um eterno crescimento que não diminui com o passar dos anos.

Após a revisão, ficou evidenciada que a prática de exercício físico bem orientada, de acordo com os princípios do treinamento físico, merece ser estimulada em todas as orientações dirigidas à promoção do envelhecimento saudável.

Tal prática auxilia na busca do equilíbrio emocional, reduz o estresse, aumenta a autoestima e a integração social, sendo de grande vantagem à população idosa que se sentirá mais útil, mais esperançosa e feliz, pois permite um melhor aproveitamento da capacidade funcional, sugerindo uma melhora no aspecto físico e psicológico o que gera resultados positivos também para o aspecto físico.

O envelhecimento saudável reflete maior mobilidade nas atividades diárias, retardamento e ou redução de doenças inerentes a essa fase da vida, o fortalecimento da musculatura, prevenção de quedas e melhora na coordenação, sendo obtido através da participação em programas de exercícios físicos.

Esse trabalho não se encerra nessa proposta, outros poderão surgir a partir da problemática apresentada.

## REFERÊNCIAS

- ALVES FARIA, A. C., Martins, M. M., Ribeiro, O. Gomes, B. **Impacto de um programa de envelhecimento ativo no contexto comunitário**: estudo de caso. Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação. Artigo de conclusão do curso de Graduação em Educação Física – Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2020. f. 11
- AZEVEDO FILHO, E. R. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física**: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev.Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018.
- BAGNARA, I. P; BAGNARA, I. C. **Musculação: mitos, medos e objetivos de mulheres praticantes da modalidade**. Revista digital Buenos Aires, ano 17, n 171, p.1-9, 2012.
- CARVALHO, N., & Duque, E. (2021). **A importância da realização de atividades como pilar do envelhecimento ativo**. 1. ed. Editorial Cáritas, 2021. 32 p. p. 159-190. ISBN 978-972-9008-86-3
- CAVALHERI, I. M., SOUZA, E. A. **A influência da prática do treinamento resistido na capacidade funcional de indivíduos idosos**. Revista Iniziare, Campo Mourão, v. 1, n. 1, p. 103-118, jul./dez., 2016.
- CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001
- DIAS, Amanda Lorena. **Estudo comparativo entre os efeitos da prática de exercícios físicos tradicionais e do pilates na cognição e percepção da imagem corporal, na percepção de dor, no nível de atividade física e na mobilidade funcional de idosos**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Envelhecimento. Universidade São Judas Tadeu - USJT, São Paulo. 2009.
- FARIA, A. da C. A. et al. **Impacto de um programa de envelhecimento ativo no contexto comunitário** estudo de caso. Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação, Porto, n.1, v.3. p. 22-26, oct. 2020.
- DOI:10.33194/rper.2020.v3.s1.4.5768

FARIAS, Thaís Crescencio., Beck, Roberto Gaspari. **Fatores Motivacionais que Influenciam a Prática de Exercício Físico em Idosos.** Artigo de conclusão do curso de Graduação em Educação Física - Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Ano 2020.

HORTA, A.L.M.; FERREIRA, D.C.O.; ZHAO, L.M. **Envelhecimento, estratégias de enfrentamento Envelhecimento**, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família. RevBrasEnferm, Brasília, v.63, n.4, p.523-528, jul-ago.2010.

KENNEY, W. L.; WILMORE J. H.; COSTILL D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 5 ed., São Paulo: Manole, 2013. 620 p.

LITVAK, J. **El envejecimiento de La población: un desafío que va más allá del año 2000.** Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana, v. 109, n. 1, p.15,1990, citado por CHAIMOWICZ, F.et al. Saúde do Idoso – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte: Nescon, Coopmed, 2009, p. 24.

MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. **Exercício, Densidade óssea e Osteoporose.** Revista Brasileira de Ortopedia, vol. 27, n. 10, p. 730-742, 1992.

MEDEIROS, I. B. da Silva, et al. **Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários.** Jornal de investigação Médica: ponteditora, porto, Portugal, ano 52, n. 1, v. 3, p. 22-26, 01 fev. 2022.

RODRIGUES, Ana Lúcia Aquilas. **Impacto de um programa de exercícios no local de trabalho sobre o nível de atividade física e o estágio de prontidão para a mudança de comportamento.** 2009. Dissertação (Mestrado em Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

ROCHA, S V. TRIBESS, S. VIRTUOSO JÚNIOR, J S. **Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de mulheres idosas com baixa condição econômica.** R. da Educação Física/UEM Maringá, v.19, n. 1, p. 101-108, 1. trim. 2008.

SCHOENFELD, B. J.; CONTRERAS, B. **The Muscle Pump: Potential Mechanisms and Applications for Enhancing Hypertrophic Adaptations.** **Strengthand**

**Conditioning Journal**, n. 24, p. 1–5, 2014.

SILVA, M.F.D. et al. (2012). **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.** *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*. v 15, p 635-642.

SPIRDUSO W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento.** Barueri: Manole, 2005.