



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO CURSO DE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO VÍTOR ANDRADE GURGEL

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO**

FORTALEZA 2020

JOÃO VÍTOR ANDRADE GURGEL

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário FAMETRO – UNIFAMETRO – sob a Orientação do Professor José Ribamar Ferreira Júnior como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA 2020

JOÃO VÍTOR ANDRADE GURGEL

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado no dia 09 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário FAMETRO – UNIFAMETRO, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Profº. ME. José Ribamar Ferreira Júnior

Orientador – UNIFAMETRO

Profº. ME Antonio Klingem Leite de Freitas

Membro – UNIFAMETRO

Profº. ME. Raissa Forte Pires Cunha

Membro – UNIFAMETRO

RESUMO

A população idosa vem aumentando consideravelmente, gerando a necessidade de mudanças na estrutura social, para que essas pessoas tenham uma qualidade de vida. Assim, apontamos a atividade física como uma política propícia de prevenção e promoção da saúde dos idosos. O presente estudo tem como objetivo geral analisar a prática da atividade na academia para idosos. A referida pesquisa feita em uma academia de um valor unificado é do tipo exploratória, transversal, descritiva e quantitativa. O foco da investigação foi composto por 10 idosos, sendo 5 homens e 5 mulheres que responderam um questionário formalizado, contendo 6 questões fechadas. Os resultados foram surpreendentes, pois, 50% dos idosos foram motivados a praticar atividades físicas para a manutenção da saúde, realizando 5 sessões de exercícios semanalmente. Sendo que 40% dos entrevistados já praticam exercícios físicos há mais de 2 (dois) anos. Como consequências positivas, 60% deste pessoal apresentou melhora na sua autoestima, diminuição do estresse e ansiedade. O fator negativo foi a constatação de que, dos 10 pesquisados (100% da amostra) que praticam atividade de musculação, 80% apresentaram como malefícios dores na musculatura do corpo, câimbras entre outros. Concluímos que os benefícios da atividade física são efetivas e percebidos pelos seus praticantes, efetivando uma vida mais saudável na fase da velhice.

Palavras-chave: idosos, motivação, atividade física

ABSTRACT

The elderly population has been increasing considerably, generating the need for changes in the social structure, so that these people have a quality of life. Thus, we point to physical activity as a propitious policy for prevention and health promotion of the elderly. The present study aims to analyze the practice of physical activity for the elderly. We also aim to conduct a discussion of the contents of a research, performed at a bodybuilding gym in Fortaleza. This research is exploratory, transversal, descriptive and quantitative. The focus of the research was 10 elderly people, 5 men and 5 women who answered a formal questionnaire containing 6 closed questions. The results were surprising, since 50% of the elderly were motivated to practice physical activities for health maintenance, performing 5 sessions of exercises weekly. Being that 40% of the interviewees already practice physical exercises to more than 2 (two) years. As a positive consequence, 60% of these staff showed improvement in their self-esteem, decreased stress and anxiety. The negative factor was the finding that, of the 10 surveyed (100% of the sample) who practice bodybuilding activity, 80% presented malformations in the muscles of the body. We conclude that the benefits of physical activity are effective and perceived by its practitioners, leading to a healthier life in the old age.

Key words: elderly, motivation, physical activity

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo universal, inevitável, natural e irreversível caracterizado por uma diminuição orgânica e funcional não decorrente de doença, mas que acontece inevitavelmente com o passar do tempo. Há então, um aumento da fragilidade e vulnerabilidade da pessoa, devido aos agravos à saúde e ao estilo de vida. A prática de atividade física, tem um papel fundamental para garantir uma vida de relações funcionais valiosas. O indivíduo, fisicamente ativo, terá notáveis vantagens para própria vida social e sua autoestima (LOVECHIO; DUCCOLI; PELLAI; 2015, pp.15 e 34).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006) cita que, atualmente, estão cada vez mais ricas as atividades intelectuais e menos as atividades físicas e que uma atividade física regular ajudaria a desenvolver o equilíbrio entre corpo e mente, fator indispensável para a saúde física e mental. Segundo Silva *et al* (2013), enfatiza a atividade física ao dizer que, os benefícios não se restringem apenas ao campo físico, funcional e mental dos indivíduos mas também à dimensão social, assim melhorando seu desempenho e autonomia desejada.

A realização de atividade física para idosos na academia, além de combater os malefícios causados pelo sedentarismo, ainda é vista como um método prazeroso para a manutenção da saúde, pois fortalece as relações sociais, traz autoconfiança e favorece a manutenção da autonomia. Destaca-se ainda a importância do acompanhamento por parte de um profissional habilitado para avaliar a condição de cada um e prescrever o exercício adequado (SPIRDUSO, 2005).

Portanto, esta pesquisa tem como objetivo analisar a prática da atividade na academia para idosos. Este é o desafio atual que muitos pesquisadores e profissionais da área física vem assumindo na busca por configurar a influência da atividade física na melhoria da qualidade das pessoas idosas. Os benefícios estão relacionados à manutenção da saúde, melhora da autoestima, diminuição do estresse, redução da insônia e melhoria da imagem corporal. Os benefícios dos exercícios para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais estão relacionados ao bem-estar psicológico, indicado por sentimento de satisfação, felicidade e envolvimento (OKUMA, 1998).

Os malefícios detectados em função da prática de exercícios físicos, as dores musculares, foram as citadas. A fadiga, dores no joelho e algumas lesões foram observadas após as aulas realizadas de exercícios físicos. Quando o corpo é submetido a uma atividade mais intensa, as fibras musculares estão estradas e ao mesmo tempo tensionadas durante a prática (NELSON *et al*, 2007).

Com a intenção de tirarmos conclusões práticas da atividade física para idosos nos deleitamos em uma pesquisa bibliográfica em livros de autores nacionais e estrangeiros, além de uma pesquisa de campo em uma academia de Fortaleza, envolvendo idosos e idosas com mais de 60 anos. O cenário sugere uma associação entre os fatores motivacionais e o bem-estar. Consideramos importante estudar essa relação como ferramenta para o ingresso e a manutenção de idosos nos programas de exercícios físicos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A prática da atividade física

Um estudo realizado na Grã-Bretanha na década de 1950, segundo Lovecchio, Ducoli e Pellai (2015), sobre os empregados de uma empresa de transportes de Londres, de fato, observou-se que entre os cobradores de ônibus de dois andares, forçados a subir e descer continuamente a escada que ligava um andar ao outro, a incidência de problemas cardíacos era 30% menor em relação aos motoristas. Muitas outras pesquisas sucessivamente confirmaram a importância da atividade física como forma de prevenção de doenças. Assim ficou constatado que:

- *A probabilidade de um infarto se reduz com a quantidade de exercícios feitos;*
- *A possibilidade de um ataque cardíaco fatal é bem menor em uma pessoa que pratica atividades físicas.*

Isto nos leva a uma conscientização de que a prática de movimentos físicos

(exercícios), não acaba por completo com as doenças cardiovasculares. Vamos lembrar que por fatores genéticos ou hereditários são os predispostos ao infarto, ao fazermos um esporte não eliminamos radicalmente um ataque cardíaco, mas reduzimos muito esse risco. Então, é necessária em todas as fases de nossa vida a prática do exercitar.

Não existe nos meios científicos uma certeza de que a prática de exercícios orientados por um profissional ou não prolongue a vida, mas a experiência mostra que aumenta o bem-estar.

Os fisiologistas afirmam que estar em forma é um princípio Geral ao quais todas as pessoas que desejam viver com saúde e contentes deveriam dar atenção. Este é um importante passo para todos os idosos. É necessário que se diga que uma pessoa querendo levar uma vida em boa forma tem obrigação de adotar novos hábitos e comportamentos saudáveis, capazes de preservar o corpo e a mente sadios (mente sã em corpo

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) nos atira a memória de que atualmente estão cada vez mais ricas as atividades intelectuais e menos as atividades físicas, e que uma atividade física regular ajudaria a desenvolver o equilíbrio entre corpo e mente, fator indispensável para a saúde física e mental. A OMS acredita-se primordial o desenvolvimento de programas que tenham como meta a introdução da atividade física no dia-a-dia das pessoas da terceira idade, mente nas escolas, nos ambientes de trabalho e dentro das comunidades.

O condicionamento ajuda de maneira decisiva na redução dos parâmetros das ações físico-motoras, lutando assim, contra o envelhecimento e prolongamento da vida saudável.

2.2 Benefícios da prática da atividade física na academia

Segundo Lovecchio, Ducoletti e Pellai (2015, p.28), exercício praticado com regularidade e influência de modo positivo os indivíduos que o praticam. De fato, contribuir para a manutenção de um estado de saúde na pessoa de idade avançada.

O sedentarismo a muito tempo mostra-se como um fator perigoso a ataques cardíacos. De fato, as pessoas que praticam esportes e estão sempre mais saudáveis do que as não praticantes, isso em todas as faixas de idades. A

física influencia a capacidade de rendimento psicofísico do organismo e da saúde mental do ser humano como um todo.

Verifique abaixo, algumas contribuições que o exercício físico traz para a saúde da pessoa na terceira idade:

- Combate à insônia e o tabagismo;
- Melhora postura ao andar;
- Flexibiliza mobilidade;
- Facilita a absorção de nutrientes pelo metabolismo;
- Da maior firmeza ao caminhar;
- Permite melhor funcionalidade cardiovascular;
- Aumentar sua confiança no aspecto mental;
- Ganha maior autonomia em tolerância aos insucessos.

Abordaremos a seguir a capacidade funcional do metabolismo de um idoso ao praticar atividade física.

Leva o sistema cardiovascular ao estado fisiológico com contrações potentes e com frequência cardíaca lenta e, diante de um esforço físico, reage com uma aceleração moderada. O coração trabalha mais e se cansa menos, o que dá uma sensação de bem-estar.

Melhora a fluidez do sangue, aumentando a destruição dos elementos que favorecem a formação de coágulos e diminuindo ativação das plaquetas sanguíneas.

Reduz as taxas de triglicérides e do colesterol ruim, aumentando o colesterol bom.

Este sistema envolve, além dos músculos, ossos e as articulações (mobilidade articular).

Atividade física é um fator essencial para remodelamento ósseo através da constante sucessão dos estímulos Mecânicos de compressão e a tração que ativam as células ósseas para a renovação do tecido e sua adaptação, alcança-se generalizada equilíbrio do sistema. Aumentando a circulação sanguínea com exercício físico, aumenta também a nutrição do tecido ósseo, ajudando na fixação do cálcio, que é um mineral indispensável para a constituição do osso.

A continuação dos exercícios permite um aumento do tônus muscular. Por esse motivo, a fibra muscular, irrigada por uma maior quantidade de sangue,

se oxigena e se fortalece. A musculatura trabalhada mostra-se mais evidente e definida, assim, o músculo muda seu comportamento e a sua forma em decorrência do trabalho ao qual é submetido.

Graças às atividades físicas, a mobilidade articular aumenta, contribuindo para a manutenção do grau de elasticidade nos tendões e fluidez da cápsula articular. Também não tenho tecido ósseo compacto, prevenindo assim o risco de deterioração precoce do sistema esquelético, como por exemplo, a "osteoporose".

A prática de uma atividade esportiva tem um papel fundamental para garantir uma vida de relações funcionais valiosas. Pode-se praticar atividade físico sozinho e/ou acompanhado. Nos dois casos, o indivíduo fisicamente ativo terá notáveis vantagens para a própria vida social e sua autoestima. Nos indivíduos ativos observa-se uma melhor "mobilidade" se comparados as pessoas que não praticam atividade de exercitar-se. Essa movimentação associada a uma dieta calórica controlada, com a ingestão de alimentos com baixo teor de colesterol e de gorduras, traz como resultado a "perda de peso". Não esquecendo que o exercício esportivo ou não, distendi a musculatura do corpo estressado, o que beneficia o combate a "insônia" e indiretamente, o controle do "tabagismo".

Muitas vezes se despertam só de verem a imagem do próprio corpo refletido no espelho. Atividade física ajuda a dar um salto de qualidade: o corpo, não é somente um objeto para olhar, mas uma dimensão ativa da própria existência, do viver intensamente. Enfim, Graças aos exercícios, o corpo sai de uma perspectiva puramente estética para outra mais útil: A funcional (LOVECCHIO; DUCOLI; PELLAI; 2015, p.34).

Antes de iniciar uma atividade "física ou esportiva, é necessário (obrigatório) passar por uma avaliação médica com exames preventivos, para verificar as restrições físico-funcionais à prática esportiva e/ou aos exercícios e a tolerância ao esforço.

Atividade física das pessoas idosas é baseada nos mesmos princípios de pessoas jovens, ou seja, em função dos componentes de força:

- Duração do esforço;
- Velocidade do estímulo;
- Frequência das séries;

- Períodos de recuperação.

No nosso dia-a-dia, são infinitas as atividades que podem transformar-se assim, vamos lembrar, é necessário praticá-las sempre com a máxima segurança e respeitando as próprias capacidades e a saúde.

Ficar em forma importantíssimo para quem está vivendo a "terceira idade". Acompanhemos o que professores e especialistas orientam às pessoas de idades avançadas:

- Andar de bicicleta;
- Fazer trilhas;
- Massagear a musculatura;
- Nadar;
- Ao invés do elevador utilizar a escada ao invés do elevador;
- Treinar o equilíbrio;
- Alterar, durante o banho, entre água fria e quente;
- Dançar;
- Rir à vontade.

2.3 O envelhecimento

O envelhecimento é um fator que acontece universalmente, inevitável, natural e irreversível, determinado por uma redução orgânica e funcional que, não é causado diretamente por doença, mas ocorre de uma forma que não evitamos com passar do tempo.

O envelhecimento é um processo natural, por variáveis fisiológicas e sociais que, interagindo entre si, provocam, com o tempo, modificações em reversíveis à qualidade de vida da pessoa (LOVECCHIO; DUCOLI; PELLAI 2015, p.17).

Esse lento e longo processo natural não pode ser restrito a um fenômeno específico, mas acompanhado pela descrição Geral de um conjunto de fenômenos que levam a uma diminuição nas funções vitais. Há, então, um aumento da fragilidade e vulnerabilidade da pessoa, devido aos agravos à saúde e do estilo de vida.

De fato, essa soma de fenômenos do envelhecimento humano traz inexoravelmente limitações as possibilidades do organismo.

Essas modificações que o indivíduo apresenta (com o fluir do tempo) são observadas realmente na idade mais avançada (adulta), período que traz

alterações biológicas, psicológicas e sociais. Diante desse estado aparentemente negativo, as atitudes pessoais podem ser de aceitação e conformismo ou de desafio ao tempo, assim, vale a pena "gastar" algum tempo para ser "reativo" diante da vida e continuar a vivê-la com qualidade.

2.3.1. Fatores genéticos

Na realidade, os genes determinam o que potencialmente poderia acontecer com o corpo. O estilo de vida, principalmente, e a conservação da mente lotada de pensamentos positivos, otimistas, bem-humorados é quem dá a palavra final.

Mas existe o mito de que as pessoas que atingem 100 anos, conservando a lucidez intelectual, boa saúde e disposição para trabalhar, são portadores de algum segredo genético.

Estudos feitos nos Estados Unidos, com grande número de centenários saudáveis, mostram uma ampla variedade de fatores e características que pareciam influenciar na capacidade desses centenários de permanecerem vitais e ativos, mas nada foi encontrado que indicasse que esses idosos tinham tal atividade e comportamento por imposição da genética (GUEDES, 2016).

2.3.2. Fatores metabólicos

O envelhecimento metabólico das células, típico dos indivíduos da terceira idade, está antes de tudo ligado à vida pregressa do indivíduo, às condições sociais as atividades laborais e aos hábitos higiênicos, sanitários e alimentares de cada pessoa.

O nível endógeno (interno), os diferentes sistemas que compõem o organismo humano possuem o processo de envelhecimento diferente. De fato, organismo envelhece na sua totalidade, mas seus órgãos e seus tecido e suas células apresentam etapas e fases de envelhecimento próprias. O fenômeno do envelhecimento atinge cada nível biológico de modo diferente.

2.3.3. Coordenação motora

A redução da coordenação motora, é o primeiro sinal de declínio da capacidade funcional do organismo, típico dos septuagenários, por assim dizer, de uma pessoa idosa.

Realmente, até nas pessoas mais ativas se notam sinais inerentes ao declínio motor. A redução da função motora atinge todos os aspectos da motricidade. Quais fatores levam a uma diminuição Global da capacidade de adaptação e a um menor rendimento orgânico, que se manifesta com:

- Regressões motoras nos componentes de velocidade e mobilidade;
 - Perda de massa muscular;
 - Diminuição da capacidade intelectual;
 - Redução das necessidades de movimento;
 - Ineficiência nas reações diante de situações novas e inesperadas;
- Diminuição da capacidade produtiva e física.

Um sinal visível característico de envelhecimento é, enfim, a "redução da estatura do corpo" em razão de um aumento da cifose (desvio da coluna vertebral). Também são observadas alterações da pele, queda dos cabelos, branqueamento dos cabelos e perda permanente das qualidades da visão e audição.

2.4 Malefícios da prática da atividade física para o idosos

Ao iniciar uma atividade física deve, portanto, ser concebida e realizada como um meio para obter benefícios, e não como uma forma de testar os limites (LOVECCHIO; DUCOLI; PELLAI 2015, p.52). É importante praticar uma atividade física ou esportiva acompanhada por professores qualificados, para corrigir eventuais erros e execução ou excessivas pretensões em relação ao próprio corpo.

Há evidências convincentes indicando que o estilo de vida sedentário na população vem se tornando cada vez mais precoce e maior tendo efeitos maléficos sobre a saúde geral. A tendência para maior mecanização e automatismo é evidenciável, mas pode ser combatida por um estilo de vida mais ativo. (OKUMA, 1998, p.17)

Um bom professor, além disso, sabe sugerir a execução dos exercícios mais apropriados e úteis à saúde.

Lovecchio, Ducoli e Pellai (2015, p.50) dizem que, qualquer atividade ou exercício que se queira seguir para melhorar as próprias condições psicofísicas, é necessário observar algumas indicações metodológicas importantes:

Evitar posições que provoquem dor: Cada um deve praticar movimentos segundo seus próprios limites articulares;

Executar exercícios graduais, repetidos várias vezes e de várias maneiras; Dedicar-se às atividades físicas de maneira contínua, o que permite o controle da frequência cardíaca e respiratória;

Desenvolver atividade de ginástica em grupo como meio de encontro, de socialização e de estímulo recíproco ao movimento; - Exercitar a distensão muscular (alongamento).

Ao mesmo tempo é preciso evitar: Exercícios que provoquem fadiga por aumentar a frequência cardíaca e respiratória; Mudanças bruscas e repentinas de uma posição a outra; Atividade competitiva exacerbada e interpessoal; Esforço excessivo.

Para pessoas que já atingiram a terceira idade e que nunca antes trabalharam o corpo, começar a praticar exercícios aeróbicos e anaeróbicos surtirá o mesmo efeito benéfico, como acontece com as pessoas que começam a exercitar-se quando jovens. É preciso prestar atenção ao corpo do idoso. Talvez ele tenha subido uma série de movimentos e posturas que devam ser reabilitados, a fim de restabelecer ciência possível do corpo. O melhor conhecimento do próprio corpo através do movimento leva a maior autoconfiança e o desenvolvimento das potencialidades que se pensava ter perdido.

Segundo o Guedes (2016, p.15), nos alerta que pessoa nos 40 anos apresentando postura corporal vergada para frente, o que acentua nessas pessoas o "andar dos velhos". Para essas pessoas o que se quiserem fazer mais jovens, o cuidado com a postura é fundamental. Também deve evitar os "maneirismos da velhice", como arrastar os pés quando andar ou fazer coisas no "piloto automático", quando, perdidos em seus pensamentos, fica a pessoa vulnerável a acidentes, muitas vezes fatais.

Outro. A ser citado é o percentual de frequência e desistência das atividades físicas entre idosos. Em um estudo realizado por Cardoso *et al* (2008) constata que problemas de saúde ou morte de cônjuge ou de outros familiares,

falta de motivação ou de "força de vontade", tratamento de doenças, dores articulares sentidas após as aulas realizadas, a falta de ânimo, a fadiga e os problemas de saúde, medo de quedas e das suas consequências, foram os malefícios mais citados.

Segundo Cardoso *et al* (2008) em seu estudo, idosos afirmaram que mudanças de professores não desagradável. Desta forma, cabe ressaltar que a atuação do professor e a criação de vínculos com alunos é um aspecto fundamental para a manutenção dos idosos em programas de exercício físico.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), relata que o ambiente é uma chave influente nos níveis de atividade física, alguns fatores psicossociais influenciam as decisões das pessoas sobre seus estilos de vida escolhas em um comportamento de risco porque esses fatores psicossociais são classificados em negativos ou barreiras:

- risco de lesões
- sensação de cansaço
- vulnerabilidade quanto sua segurança pessoal
- despesas extras
- fadiga

Ao analisarmos as variáveis, percebe-se haver uma inter-relação entre o comportamento, os malefícios e a adesão para a prática das atividades físicas (Figueira Júnior, 2000)

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um tipo de um estudo quali-quantitativa e exploratória Conforme o que relata Minayo (2007) esse tipo de estudo de abordagem quali-quantitativa é concretizado quando são construídas teorias e se alia a verificação de suposições.

De acordo com Fontelles, Simões, Farias e Fontelles (2009) a metodologia longitudinal prospectiva é onde se observa o presente traçando-se um caminho para o futuro.

3.2 Local da pesquisa

O cenário da pesquisa se deu em uma academia localizada no bairro Jardim Iracema em Fortaleza (CE). A academia possui preço único onde os alunos, pagando o valor da mensalidade, podem praticar jiu-jitsu, muay thai, forró, ritmos, *fit dance*, *ballet* e musculação.

3.3 População e amostra

Os sujeitos da pesquisa foram pessoas idosas com idade maior ou igual a 60 (sessenta) anos de idade e que praticam atividade física.

A amostra foi realizada com 10 (5 homens e 5 mulheres) dos 21 idosos matriculados na referida academia, que frequentam regularmente as aulas no turno da noite e que estavam lá para praticar musculação mesmo havendo outras opções de exercícios físicos à disposição.

Os sujeitos da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

Será marcado dia e horário para que estes compareçam ao local já citado como cenário da pesquisa, quando foi aplicado um questionário semi-estruturado como instrumento de coleta de dados.

3.4 Critérios de Inclusão / Exclusão

A inclusão foi para os idosos que praticam atividade física no mínimo há 6 (seis) meses. Foram excluídos aqueles idosos com idade menos que 60 anos

3.5 Coleta de dados e Instrumento de Coleta

Os dados serão coletados através de questionário aplicado no local dos treinamentos.

Segundo Labes (1998) o questionário é um instrumento que ajuda na análise dos objetivos e determina assim a problemática.

A aplicação dos instrumentos ocorreu no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE. Subsequente após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética e sua submissão.

Será realizado uma breve explicação da aplicação do questionário. Os indivíduos terão o tempo que considerarem necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, todos serão guardados em envelopes que impossibilitaram a identificação dos sujeitos e sendo manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspectos éticos

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa consistiriam no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Para que o pesquisador possa realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes terão a identidade preservada, podendo desistir a qualquer momento e informando ao participante que ele pode se sentir desconfortável com a pergunta ou achar a pergunta ofensiva, mais com uma breve conversa com o participante será mostrado ao mesmo que suas informações e identidade serão protegidas e destinadas só ao trabalho.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva simples e apresentados através de quadros e, quando se trataram das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que serão categorizadas e discutidas a luz da

subjetividade. Também serão comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de melhor compreender a apresentação e discussão dos resultados, os dados coletados serão apresentados em tabelas. Posteriormente, será apresentada uma avaliação dos resultados em cada pergunta.

Foram coletadas informações com a amostra de 10 idosos quanto sua percepção acerca da prática de exercícios físicos. Essas informações foram condensadas no quadro 1, onde pode ser observada a resposta de cada participante do estudo.

Quadro 1. Caracterização geral dos idosos praticantes de exercício físico.

Idoso	Motivo para praticar exercício	Frequência semanal de exercícios (vezes/semana)	Tempo de prática dos exercícios (meses)	Modalidade do exercício	Fatores melhorados pelo exercício	Malefícios decorrentes do exercício
E1	- Manutenção da saúde	5	> 24	Musculação	- Autoestima - Imagem corporal - Estresse e ansiedade - Disposição física e mental	-
E2	- Manutenção da saúde - Influência da família - Ocupação do tempo livre	5	6-24	Musculação	- Autoestima - Insônia - Estresse e ansiedade	- Dores musculares
E3	- Condicionamento físico	5	> 24	Musculação	- Disposição física e mental	- Dores musculares - Fadiga
E4	- Manutenção da saúde - Condicionamento físico	6	6-24	Musculação	- Autoestima - Estresse e ansiedade	- Dores musculares
E5	- Manutenção da saúde - Estética - Lazer	3	6-24	Musculação	- Autoestima - Imagem corporal - Estresse e ansiedade	- Dores musculares
E6	- Estética - Influência da família	4	6	Musculação	- Autoestima - Disposição física e mental	- Câimbra
E7	- Estética - Lazer	3	> 24	Musculação	- Autoestima - Insônia - Disposição física e mental	- Dores musculares
E8	- Indicação médica - Condicionamento físico	5	6	Musculação	- Imagem corporal - Estresse e ansiedade - Disposição física e mental	- Dores musculares - Lesões articulares - Dores no joelho
E9	- Estética - Influência da família	3	6-24	Musculação	- Imagem corporal - Estresse e ansiedade	-
E10	- Manutenção da saúde	5	> 24	Musculação	- Insônia - Socialização	-

Fonte: Elaborado pelo autor.

Da análise dos motivos que fizeram os entrevistados a praticarem atividade física destacamos que 50% optou pela prática de exercício para manutenção da saúde em detrimento dos outros quesitos, 30% foram motivados por influência familiar e/ou condicionamento físico, enquanto apenas 10% pratica atividades físicas por indicação médica, conforme indica, a seguir, a tabela 1.

Tabela 1. Motivações apresentadas pela amostra de idosos para a prática de exercícios físicos.

MOTIVO PARA PRATICAR EXERCÍCIO	Nº DE IDOSOS	%
Manutenção da saúde	5	50
Estética	4	40
Influência da família	3	30
Condicionamento físico	3	30
Lazer	2	20
Ocupação do tempo livre	1	10
Indicação médica	1	10

Fonte: elaborado pelo autor

A pesquisa compactua com Souza (2017) quando afirma que a prática da atividade física é de fundamental importância para a manutenção da saúde. É de extrema importância que o idoso incorpore, em seu modo de vida hábitos saudáveis através de informações e conteúdo que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde tanto física como mental, emocional, social e espiritual.

Os dados concernentes à frequência semanal de exercícios físicos encontram-se, a seguir, na tabela 2.

Tabela 2. Distribuição da amostra de idosos conforme a frequência semanal de exercícios físicos.

FREQUÊNCIA SEMANAL DE EXERCÍCIOS (vezes/semana)	Nº DE IDOSOS	%
5	5	50
3	3	30
4	1	10
6	1	10
Total	10	100

Fonte: elaborado pelo autor

A literatura recomenda 180 minutos de atividade muscular semanalmente, mas cerca de 50% dos entrevistados praticam atividades físicas 5 vezes por semana, 30% dos entrevistados realizam 3 seções de exercícios semanalmente. Os outros 20% do grupo, praticam 1 seção por semana.

Fernandes (2012) afirma que 1 hora de atividade física diária é bom para a saúde, então os entrevistados, estão acima da média necessária, fortalecendo ainda mais a musculatura.

A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica. As atividades de grande intensidade devem ser incorporadas, incluindo as que fortalecem músculos e ossos, três vezes ou mais por semana.

Quando foi sondado o tempo de prática de exercícios físicos, foram obtidos os dados apresentados, a seguir, na tabela 3.

Tabela 3. Distribuição dos idosos quanto ao tempo de prática de exercícios físicos.

TEMPO DE PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS NA ACADEMIA (meses)	Nº DE IDOSOS	%
> 24	4	40
6 - 24	4	40
6	2	20
Total	10	100

Fonte: elaborado pelo autor

A prática continuada de atividades musculares contribui para o fortalecimento da musculatura do idoso. O quadro acima demonstra que 40% dos entrevistados praticam, há mais de dois anos, exercícios para a manutenção da força muscular, outros 40% exercitam-se entre seis meses e dois anos, enquanto 20% dos entrevistados realizam atividades musculares há seis meses. Constatamos que todos da pesquisa estão dentro dos parâmetros orientados pela Revista Brasileira de Medicina do Esporte (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001, p.788).

O idoso deve manter uma rotina de treino de 6 meses ou mais para obterem resultados mais significativos para seu dia-a-dia. Segundo Matsudo, Matsudo e Neto (2001) a atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. As atividades que devem ser mais estimuladas são as atividades aeróbicas de baixo impacto, mas preferencialmente o exercício com pesos, para estimular a manutenção da força muscular dos membros superiores e inferiores.

O tipo de exercício praticado por 100% dos idosos entrevistados foi a musculação. Esse dado foi importante em decorrência de, na academia onde o estudo foi realizado, haver a disponibilidade de outras modalidades esportivas já inclusas na mensalidade deles. Em outras palavras, os idosos poderiam também praticar *jiu-jitsu*, *muay thai*, *fórró*, *fit dance* ou *balé*, porém a escolha de todos eles foi, exclusivamente, a musculação.

A musculação é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. A tabela acima é clara em afirmar que 100% dos idosos em análise praticam musculação. Assim concordamos com Domenico e Schultz (2009, p.1), quando estes afirmam que “atualmente”, a musculação é uma atividade física importante para as pessoas na terceira idade.

Para os autores, o treinamento com pesos é muito eficaz na prevenção e tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade

óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força, melhorando as condições funcionais do aluno, fazendo com que ele realize os esforços da vida diária com mais segurança, disposição, facilidade e sem a dependência de terceiros.

A atividade física significa, para os idosos, uma melhora significativa dos problemas de saúde evidenciados na tabela 4 (abaixo). Dos idosos entrevistados, destacamos que 60% apresentou melhora na sua autoestima e/ou diminuição do estresse e ansiedade, 40% ficaram satisfeitos com a melhoria da imagem corporal, enquanto 10% obtiveram uma melhora na socialização.

Tabela 4. Fatores positivos apresentados pelos idosos como resultado da prática de exercícios físicos.

FATORES MELHORADOS PELO EXERCÍCIO	Nº DE IDOSOS	%
Autoestima	6	60
Estresse e ansiedade	6	60
Disposição física e mental	5	50
Imagem corporal	4	40
Insônia	3	30
Socialização	1	10

Fonte: elaborado pelo autor

Segundo Silva (2004), os exercícios são importantes para manter o idoso ativo e aumentar sua disposição para as atividades do dia-a-dia. Sua prática regular possibilita a prevenção de quedas, favorece a autoestima, contribui para diminuição da ansiedade e o controle da depressão e faz com que o idoso aprenda a conhecer melhor o seu corpo e suas funções. Devemos sempre estar cientes de que uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto que beneficia o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida. Com isso, este estudo buscou identificar a qualidade de vida e a longevidade, pela prática de atividade física. Esta prática, que traz grandes benefícios para a 3ª idade, nunca é tarde para começar.

Efeitos negativos, decorrentes da prática de exercícios físicos, também foram encontrados entre os idosos. Alguns deles são apresentados, a seguir, na tabela 5.

Tabela 5. Malefícios relatados por idosos quanto à prática de exercícios físicos.

MALEFÍCIOS DECORRENTES DO EXERCÍCIO	Nº DE IDOSOS	%
Dores musculares	6	60
Nenhum	3	30
Fadiga	1	10
Cãimbra	1	10
Dores no joelho	1	10
Lesões articulares	1	10

Fonte: elaborado pelo autor

O resultado da pesquisa foi contundente em identificar que, 80% dos idosos que praticam musculação, sentem alguns malefícios, tais como dores, apenas 20% disseram não terem sentido nada.

Quando o corpo é submetido a uma atividade mais intensa, as fibras musculares são estiradas e ao mesmo tempo tensionadas durante a prática, sofrendo pequenas lesões. Com isso, o organismo gera um mecanismo de defesa que leva a um processo inflamatório, responsável pelas dores musculares depois dos exercícios. Deve-se enfatizar que o planejamento dos exercícios deve ser individualizado, onde as variáveis a serem observadas são: modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão, levando-se em conta as avaliações médicas e físicas (NELSON *et al*, 2007).

Esse fenômeno é conhecido como Dor Muscular Tardia (DMT) ou “dor do dia seguinte”, que tem como característica a sensação de desconforto na musculatura e a sensação de estar com o corpo “travado”.

De acordo com especialistas, por ser uma espécie de inflamação, esse tipo de dor demora alguns dias para passar. Normalmente, aparece entre seis a oito horas depois do esforço realizado e alcança sua maior intensidade em até 72 horas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo o objetivo maior é identificar e analisar os fatores benéficos e maléficos da prática da atividade física para idosos. Atualmente a musculação é uma atividade muito indicada para indivíduos da terceira idade. O treinamento com pesos é muito eficaz na prevenção e tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado a força, melhorando as condições funcionais do aluno.

O estudo evidenciou que:

- Os dois principais motivos para a prática de exercícios físicos em idosos é a manutenção da saúde e questões estéticas;

- A metade dos idosos optam por 5 treinos semanais e referem como principais benefícios do exercício físico a melhora da autoestima e da disposição física e mental, bem como redução do estresse e da ansiedade;

- As dores musculares foram relatadas como um efeito indesejado e persistente entre idosos que praticam exercícios. Vale ressaltar aqui a responsabilidade de educadores físicos que acompanham a prática de exercícios em idosos para buscar reduzir esse efeito indesejado e melhorar na adesão desse público às práticas de exercício físico.

Com isso identificamos que os benefícios da atividade física na academia são efetivos e percebidos pelos idosos praticantes das atividades, permitindo que estes tenham uma qualidade de vida maior, apesar dos malefícios relatados no decorrer da pesquisa. Vale ressaltar ainda que as pesquisas nesta temática são por demais necessários no sentido de encontrar novos caminhos que conduzam os idosos a terem um envelhecimento cada vez mais saudável e conseqüentemente com uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Graci Helena da Costa; TOLOSA, Lidiany Barbosa; ZANELLA, André Luiz. **Benefícios da musculação sobre a qualidade de vida na terceira idade**. 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd205/beneficios-damusculacao-na-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 09 nov. 2018
- CARDOSO, Adilson Sant'Ana *et al.* **Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico**. 1. ed. Porto Alegre: [s.n.], 2008. 225-239 p. v. 14.
- FIGUEIRA JUNIOR, A. J. **Atividade física e fatores inter-relacionados**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.3, p.39-46, jun., 2000.
- FERNANDES, Lilian. **Atividade física: as recomendações da OMS para cada faixa etária**. 2012. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/atividade-fisica-as-recomendacoes-daoms-para-cada-faixa-etaria-3781457>>. Acesso em: 09 nov. 2018.
- GUEDES, J.M.C. **O Segredo da Juventude na Terceira Idade**: Apostila de curso. Fortaleza – CE. 2016.
- LOVECCHIO, Nicola; DUCOLI, Elisa; PELLAI, Alberto. **Ginástica para idosos**: Tradução Aída Giuseppina Santangelo. – São Paulo – SP. Ed. Paulinas, 2015.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza *et al.* **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. 28. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15178692200100010002>. Acesso em: 09 nov. 2018.
- NELSON, M.E *et al.* **Physical activity and public health in older adults**: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. [S.l.]: Med Sci Sports Exerc, 2007. 1435-45 p.
- OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física**. 2ª Edição, São Paulo – SP. Ed. Papirus, 1998.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física e envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006.

SILVA, Priscilla Pinto Costa, *et al.* **Satisfação do Idoso no Programa João Pessoa Saudável.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. Campina Grande – PB. Nº 3, V.12; p.166 - 171. Maio/Junho, 2013.

SILVA, Wilney Fernando. **Os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos idosos em um clube de terceira idade na cidade de Porteirinha, MG.** 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd149/os-beneficios-daatividade-fisica-para-idosos.htm>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

SOUZA, Thomas. **Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade.** Disponível em: <<http://blogeducacaofisica.com.br/author/thomas-souza/>>. Acesso em 08 nov. 2018.

SPIRDUSO, W. **Dimensões físicas do envelhecimento.** São Paulo: Manole, 2005.