



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

AURICELIO CAVALCANTE DOS SANTOS

**A RELAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM A QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

FORTALEZA

2021

AURICELIO CAVALCANTE DOS SANTOS

A RELAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM A QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Universitário Fametro – UNIFAMETRO - sob orientação da Professora Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

AURICELIO CAVALCANTE DOS SANTOS

A RELAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM A QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE

Este artigo foi apresentado no dia 24/11/2021 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

Dr. Francisco Getúlio Alves MoreiraCosta
Orientador – UNIFAMETRO

Prof. Esp. Antônio Djandro Ricardo
Membro- UNIFAMETRO

Prof.Me. Roberta Oliveira Costa
Membro- UNIFAMETRO

A RELAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Auricelio Cavalcante dos Santos¹

Francisco Getúlio Alves Moreira²

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo identificar as contribuições dos exercícios físicos na qualidade de vida na terceira idade. Além disso, identificar a importância do profissional de Educação Física sobre os aspectos socioemocionais e a capacidade funcional dos idosos; e demonstrar os riscos que a falta de exercícios físicos provocam ao corpo humano. A pesquisa parte de a necessidade conhecer os benefícios das práticas de exercícios físicos, tendo o uso da abordagem metodológica quali-quantitativa a partir de discussões de referenciais teóricos, tais como: Berquó (1998), Almeida (2012), De Farias Coimbra et al (2017), Da Anunciação Leal et al (2018), Marquez et al (2019), Da Silva et al. (2020) etc; utilizando-se do método hipotético-dedutivo. Sendo assim, diante dos dados expostos, conclui-se que as práticas de exercícios físicos para terceira idade é de suma importância para superação de limites nessa fase da vida, a independência funcional propiciada por ela auxilia na manutenção da força muscular, principalmente no que diz respeito ao equilíbrio, além do mais, é uma grande aliada na promoção da qualidade de vida, visto que oportuniza exercitar o corpo e a mente, melhorando a autoestima de quem a pratica, trazendo vários outros benefícios.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Qualidade de Vida. Terceira Idade

ABSTRACT

This study aimed to identify the contributions of physical exercise to the quality of life in old age. In addition, identify the importance of the Physical Education professional on the socio-emotional aspects and functional capacity of the elderly; and demonstrate the risks that the lack of physical exercise poses to the human body. The research starts from the need to know the benefits of physical exercise practices, using the qualitative and quantitative methodological approach based on discussions of theoretical references, such as: Berquó (1998), Almeida (2012), De Farias Coimbra et al (2017), Da Annunciation Leal et al (2018), Marquez et al (2019), Da Silva et al. (2020) etc; using the hypothetical-deductive method. Thus, in view of the above data, it is concluded that physical exercise practices for the elderly is of paramount importance to overcome limits in this stage of life, the functional independence provided by it helps in the maintenance of muscle strength, especially in the With regard to balance, moreover, it is a great ally in promoting quality of life, as it provides opportunities to exercise the body and mind, improving the self-esteem of those who practice it, bringing several other benefits.

Keywords: Physical Exercises. Quality of life. Third Age

¹ Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

² Doutor em Ciências do Desporto. Professor Adjunto do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física, fruto da miscigenação cultural, tem sua origem em meio ao século XIX. Trata-se de uma área que emerge a partir das necessidades da sociedade em desenvolver capacidades corporais, produzindo conhecimentos e entendimentos ao longo dos anos que correspondem aos interesses pessoais com ações direcionadas não só para educação, mas também para valorização da saúde do corpo humano.

Nesse contexto, o profissional de Educação Física vem ganhando grande importância na conjuntura social do país, pois remete a um papel fundamental que é a preparação e a formação de pessoas com condições aptas para as atividades desenvolvidas na sociedade ou instruir seu público para as práticas de ações que visem ao estímulo e a formação de um corpo saudável.

Dessa forma, ao tratar de questões referentes a isso, percebe-se que uma velhice ativa e saudável pode estar relacionada com a prática de exercícios físicos, pois à medida que aumenta a longevidade, as pessoas costumam ficar menos ativas, o que facilita o aparecimento de doenças crônicas e, consequentemente, eventuais limitações físicas.

Considerando-se o contexto atual, das eventuais mudanças e visualizando-se as questões sociais já existentes no que se refere à preocupação em relação ao grupo da terceira idade, surge a seguinte questão da atividade investigativa: Qual a relação entre os exercícios físicos e a qualidade de vida na terceira idade?

Nessa ótica, para responder a pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, formulou-se a seguinte hipótese: os exercícios físicos realizados diariamente podem evitar diversos problemas de saúde e promover uma vida mais saudável.

Com isso, este trabalho surge com o objetivo geral de identificar as contribuições dos exercícios físicos na qualidade de vida na terceira idade. Além disso, identificar a importância do profissional de Educação Física sobre os aspectos sócio-emocionais e a capacidade funcional dos idosos; e demonstrar os riscos que a falta de exercícios físicos provocam ao corpo humano.

Considerando-se isso, percebe-se que à medida que a população envelhece, tem como consequência a necessidade de estimular a promoção de atividades que envolvam a terceira idade, contribuindo para que se torne um grupo de envelhecimento ativo. No entanto, isso só torna possível quando há um acompanhamento de um profissional que possa instruir e orientar os idosos quanto à prática de forma correta. Ademais, discutindo sobre essa problemática é

elencar as inúmeras contribuições que as práticas de exercícios físicos condicionam, especialmente, em tempos de pandemia.

Assim, pode-se perceber que a qualidade de vida faz parte da promoção em saúde que além de serem essenciais às experiências e as necessidades vividas pelos sujeitos, também se tornam um fator decisivo para um melhor condicionamento físico durante o processo de envelhecimento. Para tanto, no trabalho com idosos, a concepção de qualidade de vida ganha mais notoriedade já que essa parcela da população idosa demanda cuidados mais amplos com a saúde. Entretanto, isto requer construções que demonstrem novas capacidades de conquistas e superação. (ALMEIDA, 2012)

Nesse ângulo, o estudo poderá vir a ter relevância para estudos da área da saúde relacionados aos benefícios de práticas dos exercícios físicos ou prevenções de doenças a partir destas, pois trará discussões e fundamentação teórica, servindo, posteriormente, como referencial.

Com base nisso, cientificamente o estudo caracteriza-se por uso da abordagem metodológica quali-quantitativa, com aplicação do método hipotético-dedutivo. Dessa maneira, parte de análise da bibliografia de autores, que discutem sobre a temática proposta. Sendo assim, utilizaram-se diversos acervos, tais como: artigos científicos, monografias, livros, dentre outros que estão em sítios eletrônicos da *Scielo*.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Exercícios Físicos Aplicados na Terceira Idade

Nos últimos anos a população idosa vem aumentando nas diferentes partes do mundo. Essas variações são significativas considerando a velocidade desse crescimento durante os anos. Porém, no Brasil houve um aceleração drástico quanto esta questão, além disso, trata-se de um país em que esse problema ainda é bem preocupante devido ao fato que a sociedade está pouco preparada para essas transformações. Ademais, os dados ainda demonstram que a população brasileira de idosos no ano de 2025 alcançará a sexta posição a nível mundial. (BERQUO, 1998)

No Brasil, idoso caracteriza-se como pessoa com idade igual ou maior que 60 anos conforme o Estatuto do Idoso (Lei Nº 10.741. De 1º de outubro de 2003) que regulamenta os direitos à pessoa idosa, bem como assegura os direitos sociais. Assim, a pessoa idosa pode gozar de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral, assegurando todas as oportunidades e facilidades, para preservação da saúde mental,

física e o aperfeiçoamento intelectual, moral espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Outra lei obrigatoriamente a ser citada é Lei Nº 8.080, DE 19 de Setembro de 1990 que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Na base do processo de criação do SUS (Sistema Único de Saúde) se encontram o conceito ampliado de saúde, a necessidade de criar políticas públicas para promovê-la, o imperativo da participação social na construção de políticas de saúde e a própria impossibilidade de o setor sanitário responder sozinho à transformação dos determinantes e condicionantes para garantir opções saudáveis para a população.

Nesse sentido, o SUS, como política do estado brasileiro pela melhoria da qualidade de vida e pela afirmação do direito à vida e à saúde, incorpora as reflexões e os movimentos no âmbito da promoção da saúde.

Através do SUS foram criados outros projetos de leis que chegaram até às famílias que não têm condições para pagarem um plano de saúde que contemple desde fisioterapias, cirurgias, tratamentos, internações etc. Trata-se de um sistema que se expandiu e trouxe diversos benefícios para população carente. Essas ações proporcionadas pelo SUS, NASF e CRAS mudaram a vida de muitas famílias carentes, que antes da criação deles eram jogadas a própria sorte e a boa vontade dos políticos.

Discutir sobre a questão dos exercícios físicos na terceira idade infere destacar que ele é um grande aliado na promoção de saúde em qualquer idade, em especial no idoso, visto que influi e melhora o condicionamento nas várias adaptações fisiológicas e psicológicas. No entanto para que isso acontece é preciso que esse público tenha um estilo de vida ativo, propiciado pelo exercício físico.

Nisso, conforme Mazo et al., (2012), os exercícios físicos praticados com frequência é um fator importante para manutenção da aptidão física no decorrer do processo de envelhecimento. Além disso, o exercício físico é importante para o fortalecimento muscular, e conseqüentemente a força muscular, evitando então umas das principais causas inabilidade e queda. Uma atividade física adaptada e compensatória pode ajudar a atrasar e/ou diminuir uma série de alterações e de mudanças anatômico-funcionais produto do envelhecimento. (MATSUDO et al., 2001)

No que tange a prática de exercício físico, ela é considerada hoje em dia como um investimento no ser humano, pois se o indivíduo cuidar do seu corpo praticando exercício físico e com uma alimentação saudável desde a juventude, com certeza contribuirá para

minimizar os problemas de saúde e conseqüentemente prolongamento a qualidade de vida. Nessa visão, Okuma (1998) destaca que:

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

Nessa visão, é preciso pontuar que atualmente a população idosa está tão ativa quanto os jovens. A vontade de viver mais e melhor leva a busca de uma vida mais saudável em vários ambientes que possibilitam as práticas de exercícios físicos, sejam em academias, Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) etc. Porém essa realidade mudou com a pandemia que obrigou a população mais velha a ficarem em isolamento em casa, pois são do grupo de risco e mais propensos a terem sérias complicações caso contraíam o vírus.

Como destacado anteriormente, os benefícios da atividade física para a saúde do idoso são inúmeros, dentre eles destacam-se: o melhor funcionamento corporal, diminuição das perdas funcionais, preservação da independência, redução do risco de morte por doenças cardiovasculares, melhoria do controle da pressão arterial, da postura e do equilíbrio, controle do peso corporal, controle da ansiedade e do estresse.

Com relação a esses impactos positivos, é necessário que o idoso tenha um acompanhamento do profissional de Educação Física, pois, antes de iniciar qualquer tipo de exercício deve ser exigido um histórico médico que detalhe se tenha algum tipo de doença séria ou não e quais os medicamentos usados. Assim, só após esta avaliação que o indivíduo poderá começar a praticar os exercícios recomendados pelo seu instrutor ou prescrito pelo médico.

Dentre essas práticas tem-se a dança, que embora seja uma atividade mais livre, para esse público é imprescindível um cuidado com relação onde pisa, o tempo e uma alimentação saudável para que no momento da prática não sinta algum desconforto.

Ademais, é essencial destacar que é preciso realizar alongamentos antes de qualquer atividade física, pois ele ajuda a esticar o corpo que nessa fase tem tendência a ficar mais encolhido, além disso, devem ser realizados com calma, movimentos lentos, em lugares apropriados, sem pisos escorregadios e procurar mantê-los sempre atentos para alimentarem-se antes dos treinamentos.

É importante também a paciência do profissional ou familiar, não obrigar o idoso a

fazer determinados exercícios contra a vontade dele ou corrigi-lo de forma agressiva e bruta, ele deve ter sempre em mente que se trata de um aluno com idade avançada, com frágil coordenação motora, os reflexos lentos, em outras palavras, são pessoas que exigem uma atenção e um carinho maior para com elas, pois assim se sentirão motivados.

Quanto às vestimentas, as atividades deverão ser praticadas com roupas confortáveis, calçados adequados, em locais abertos em suas residências, ao ar livre longe de aglomerações e dentro do limite individual de cada um.

Nesse sentido, conforme Borges e Moreira (2009):

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

Para tanto, com a prática de exercícios físicos as pessoas idosas se sentem mais felizes, pois a partir desse momento o corpo libera o hormônio do prazer, trazendo uma sensação de bem-estar, por isso é muito indicado para esse público- alvo com ansiedade e depressão. Eles também se sentem mais independentes, com mais vontade de viver, com a autoestima elevada, maior disposição, tornando-se pessoas mais sociáveis.

No Brasil, conforme o Estatuto do Idoso, (Lei Nº 10.741 de 1º de outubro de 2003), a pessoa idosa é aquela com idade igual ou maior que 60 anos, visto que o mesmo regulamenta e assegura os direitos à pessoa idosa a qual possa gozar de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral, assegurando todas as oportunidades e facilidades, para preservação da saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabeleceu o conceito de saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social. Dentre outras palavras, este conceito tornou-se bem mais complexo e dinâmico, e transcendeu a ausência de doenças e afecções. Hoje esse conceito busca abranger as dimensões do ser humano, tanto as físicas, as emocionais, a mental e social.

Considerando os exercícios físicos, pode-se perceber que a qualidade de vida faz parte da promoção em saúde que além de serem essenciais às experiências e as necessidades vividas pelos sujeitos, também se tornam um fator decisivo para um melhor condicionamento físico durante o processo de envelhecimento. Para tanto, no trabalho com idosos, a concepção de qualidade de vida ganha mais notoriedade já que essa parcela da população idosa demanda

cuidados mais amplos com a saúde. Entretanto, isto requer construções que demonstrem novas capacidades de conquistas e superação.

Com relação ao conceito de terceira idade, Lenoir (1979) explica que o conceito de terceira idade surgiu com a organização da gestão da velhice. Desenvolveu-se no período de 1945 até a década de 60, a política da velhice, que consistia na adoção de medidas sociais em prol dessa classe.

A designação ‘velho’ sofreu algumas mudanças nos últimos anos. Isto está condicionado ao novo estilo de vida que também não se pode chamá-los de “jovens senhores”, pois a inserção de exercícios na vida desse público levou a proporem uma nova definição “terceira idade”. (PEIXOTO, 1998). Nesse posicionamento, Silva (2008) ressalta que:

A partir da década de 60 o termo (velho) começa a desaparecer da redação dos documentos oficiais franceses, que passam a substituí-lo por ‘idoso’, menos estereotipado. Ao mesmo tempo, o estilo de vida das camadas médias começa a se disseminar para todas as classes de aposentados, que passam a assimilar as imagens de uma velhice associada à arte do bem viver. Surge o termo ‘terceira idade’ que torna pública, estabiliza e legitima a nova sensibilidade investida sobre os jovens e respeitados aposentados (SILVA, 2008, p. 162)

Ao mesmo tempo, o estilo de vida das camadas médias começa a se disseminar para todas as classes de aposentados, que passam a assimilar as imagens de uma velhice associada à arte do bem viver. Surge o termo ‘terceira idade’ que torna pública, estabiliza e legitima a nova sensibilidade investida sobre os jovens e respeitados aposentados. Parece claro a contribuição decisiva dessa nova denominação para criação e difusão de uma nova e positiva imagem da velhice.

2.2 A Relação dos Exercícios Físicos com a Qualidade de Vida

A prática regular de exercícios físicos é um fator importante para prevenir e combater males que estão diretamente relacionados ao envelhecimento do ser humano. Desse modo, os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Todos esses fatores podem ser determinados pelo estilo de vida ou por questões genéticas.

Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzir sua pressão artéria, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, entre outros diversos fatores positivos para o praticante. (MASTSUDO *et al.*, 2001)

Nesse ponto de exercícios físicos é necessário destacar algumas práticas, tais como: a caminhada, a dança, andar de bicicleta, natação, hidroginástica, dentre outros. Todas estas práticas trazem inúmeros benefícios, dentre eles: sustentação do próprio peso do corpo, de baixo impacto, envolve grandes grupos musculares, poder ser feita em diversas intensidades e pode ser realizado em qualquer lugar, ou seja, é de fácil acesso; proporciona melhora na elasticidade muscular, trás benefícios para circulação sanguínea e para os movimentos articulares, além disso, minimizam os riscos de doenças cardiovasculares, sedentarismo, problemas do aparelho locomotor, reduz a probabilidade de depressão e se constitui um espaço de promoção de saúde, estimulando essa faixa etária da população a adotarem um estilo de vida fisicamente ativo; contribui para o emagrecimento, aumenta a capacidade respiratória, estimula o cérebro e a socialização, reduz os níveis de colesterol e glicose, etc.

Assim, pode-se concluir então que a prática de exercícios físicos regulares na terceira idade, com a orientação de um profissional de educação física é fundamental para melhoria nas capacidades físicas dos mesmos, e conseqüentemente a manutenção das atividades de vida diária, tornando-os mais independentes e melhorando a qualidade de vida. No entanto, cabe ao profissional de educação física a elaboração de um programa de treinamento adequado e motivante para a terceira idade respeitando os limites de cada praticante e a realização de avaliações regularmente.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, utilizando-se a revisão de literatura a fim de trazer discussões para dentro deste trabalho sobre pesquisas e teorias relacionadas a temática desenvolvida para campo da Educação Física e para os profissionais que atuarão nessa área. Ademais, utiliza-se do método hipotético-dedutivo.

No que concerne à abordagem qualitativa, ela é caracterizada como uma pesquisa que “[...] necessita-se valer de textos narrativos, matrizes, esquemas etc [...]” (GIL, 2002, p.134). Nisso, discorre sobre as relevâncias desse tipo de estudo, inspirado pela teoria crítica a qual o sujeito precisa interpretar informações a fim de analisá-las criteriosamente o objeto de estudo, observando o contexto histórico, a relação com a sociedade e outros fatores implícitos e explícitos que levem a comunicação e a compreensão de forma clara. Desse modo, para realizar

a revisão de literatura, o acadêmico pesquisador deve alinhar o que deseja procurar com os objetivos propostos e com o campo que pretende contemplar.

3.2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores serão selecionados a partir das literaturas sobre exercícios físicos com bases orientadas para saúde do público da terceira idade. Com isso, para endossar as discussões serão levados em consideração a linguagem utilizada nos artigos científicos, livros, anais de congressos, dentre outros tipos de materiais disponíveis na plataforma *Google*, *Google acadêmica*, *Scielo* e revistas brasileiras de Educação Física.

Para essa pesquisa serão utilizados os seguintes descritores: Qualidade de vida, Saúde, exercícios físicos aplicados à terceira idade. Nesse sentido, foram construídas estratégias de busca utilizando-se da pesquisa no *Google*, *Google Acadêmico* e outras referências bibliográficas que faça menção a discussão da temática proposta .

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa será realizada no ano de agosto a outubro de 2021. No primeiro momento, primeiro semestre, foi elaborado o projeto para que no segundo semestre seja realizado o desenvolvimento desta pesquisa.

3.4 Amostra

Para seleção da amostra serão utilizadas as estratégias de busca, no *Google*, *Google Acadêmico* e outras plataformas de pesquisa científica as quais serão feitos recortes de textos e pesquisas dos anos 2000 a 2021 no que concerne a discussão da temática. Além disso, pesquisas em outras línguas, no entanto, com traduções em português.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão (um não deve negar o outro)

Foram incluídas pesquisas pertinentes ao tema e objetivos desta pesquisa fundamentadas em materiais bibliográficos e análise de dados extraídos de sites e revistas.

Serão excluídos da amostra artigos que façam discussões teóricas sem base fundamentada e estudos relacionados aos benefícios dos exercícios físicos e à saúde do grupo da

terceira idade; e os que façam apologia aos resultados rápidos que comprometam a saúde física desse público.

Com isso, os acervos selecionados devem visualizar: Qualidade de vida, Saúde, Exercícios Físicos aplicados à Terceira idade. Estes são categorias que contribuem diretamente para as pesquisas da área da Educação Física e para reforçarem os benefícios das práticas de exercícios físicos na terceira idade.

.Destarte isso, o processo para seleção dos artigos obedecerá aos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos inicialmente; 2) Organização e ordenação dos estudos sobre caracterização da terceira idade, exercícios físicos aplicados a esse grupo e sua relação com a qualidade de vida; 3) Leitura dos artigos que incluam os descritores propostos, visto que trata-se de levantamento bibliográfico.

3.5 Coleta de dado

A pesquisa por ser bibliográfica, de cunho qualitativo, a amostra será selecionada a partir de informações do *Google Acadêmico*, *Google* e de livros que discorram sobre a proposta do projeto. Nesse sentido, todos esses recursos contribuirão para as discussões do referencial teórico.

3.6 Análise dos dados

As variáveis apresentadas neste estudo foram selecionadas e organizadas em bancos de dados e, posteriormente, arquivadas em documentos de *Word*. Após isso foi construída uma tabela dividida por autores e outra por amostra em números/ porcentagem das pesquisas relacionadas aos descritores e um gráfico, tendo assim os objetivos das pesquisas, tipo de estudo, metodologia aplicada por eles, resultados e conclusões.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da literatura sobre exercícios físicos foram selecionados os descritores “Qualidade de vida”, “Saúde” e “Exercícios físicos aplicados à terceira idade”, os quais foram pesquisados em diferentes bases de dados de publicações acadêmicas.

Para a coleta de dados, foram utilizadas as ferramentas de busca *Google Acadêmico* (<https://scholar.google.com/>), *Scientific Electronic Library Online* – *SciELO*

(<https://scielo.org/>) e Portal de Periódicos Capes/MEC (<https://www-periodicos-capes-gov-br.ez1.periodicos.capes.gov.br/>) tendo como configuração de pesquisa: artigos publicados no período de 2000 a 2021 em língua portuguesa.

No total foram identificados 2.320.400 artigos, sendo que sobre “Qualidade de vida” foram localizados: 1.420.450; “Saúde”: 883.500; “Exercícios físicos aplicados à terceira idade”: 16.450 conforme tabela 1.

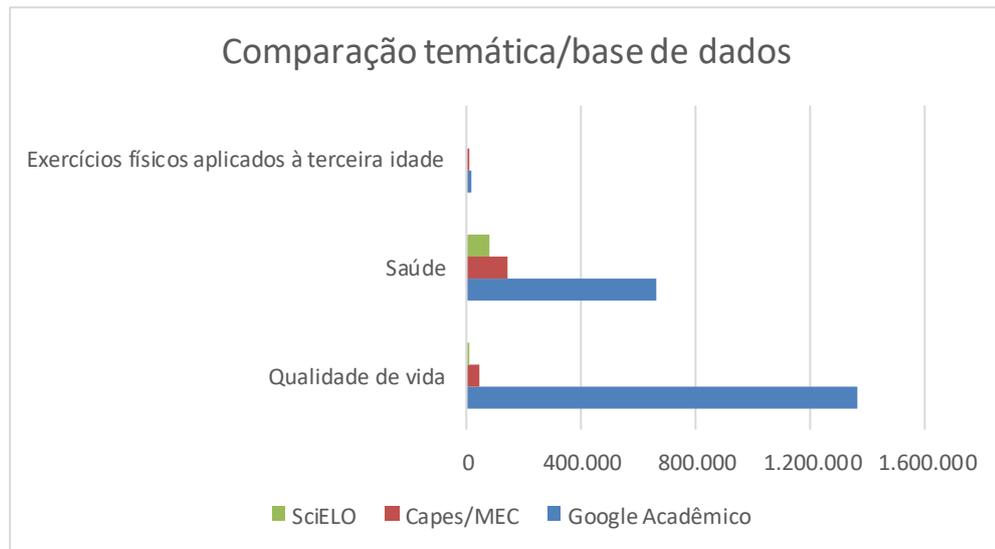
Tabela 1: Coleta de dados/ descritores utilizados: “Qualidade de vida”, “Saúde” e “Exercícios físicos aplicados à terceira idade”.

| DESCRITORES | BASE DE DADOS | | | TOTALS | % |
|---|------------------|--------------------------------|--------|------------------|---------------|
| | Google Acadêmico | Portal de Periódicos Capes/MEC | SciELO | | |
| Qualidade de vida | 1.370.000 | 42.701 | 7.749 | 1.420.450 | 61,22% |
| Saúde | 662.000 | 140.958 | 80.542 | 883.500 | 38,08% |
| Exercícios físicos aplicados à terceira idade | 15.400 | 1.050 | 0 | 16.450 | 0,70% |
| | | | | 2.320.400 | 100% |

Fonte: Google Acadêmico, SciELO e Capes/MEC. Adaptado pelo autor (2021).

Conforme a tabela 1, o levantamento mostrou que a temática "Qualidade de vida" teve o maior número de publicações com 1.420.450 (61,22%), seguidos de “Saúde” com 883.500 (38,08%) e “Exercícios físicos aplicados à terceira idade” com 16.450 (0,70%). Ver figura 1.

Analisando cada temática e comparando com a origem da base de dados, observam-se diferenças importantes, a saber: o descritor “Qualidade de vida” no Google Acadêmico obteve 1.370.000 artigos indexados, enquanto o portal da Capes/MEC 42.701 e o SciELO 7.749. Com o tema “Saúde”, o Google Acadêmico retornou 662.000 artigos, o portal da Capes/MEC 140.858 e o SciELO 80.542. Já a temática “Exercícios físicos aplicados à terceira idade” foi a que menos obteve resultados; no Google Acadêmico foram localizados 15.400 artigos; no portal da Capes/MEC 1.050 e no SciELO nenhum artigo. Ver figura 1.

Figura 2: Comparação das temáticas/ base de dados

Fonte: elaborado pelo autor (2021)

Portanto, os dados indicam desigualdade dentre os temas, e até mesmo, desinteresse a respeito da temática “Exercícios físicos aplicados à terceira idade”, o que abre um leque de possibilidades para mais pesquisas e artigos sobre o tema.

Com a seleção, organização dos dados obtidos na tabela 2 pelos estudos relacionados a temática, necessitaram-se de analisar os autores e anos de publicações, objetivos dos estudos, tipos de estudos e números das amostras, metodologias aplicadas, principais resultados e conclusões. Asssi, considerando as discussões, boa parte dos estudos apresentados demonstra a partir de seus objetivos, a relação íntima entre exercícios físicos e qualidade de vida ligada ao público da terceira idade, visto que contribuem para prevenção de doenças, ganho de força e resistência, flexibilidade, memória, motivação etc.

Tabela 2: Identificação dos 07 artigos da pesquisa; autores e publicações; objetivos; tipo de estudo e amostra; metodologia aplicada; principais resultados; e conclusões.

| Autores/ publicação | Objetivo | Tipo de estudo e amostra | Metodologia Aplicada | Principais Resultados | Conclusões |
|------------------------------|--|--|--|--|---|
| Costa <i>et al</i> (2012) | O objetivo desta pesquisa foi investigar se o nível de qualidade de vida da terceira idade é influenciado pelo ensino de exercícios psicomotores como estratégia de educação em saúde. | A amostra foi composta por 40 idosos (20 ativos e 20 inativos), com características biodemográficas semelhantes. | Tratou-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa e delineamento quase experimental apenas com o pós-teste. | Os resultados mostraram que os domínios presentes no construto qualidade de vida (físico, psicológico, relações sociais e ambientais) e a qualidade de vida total apresentaram diferenças estatísticas significantes entre idosos ativos e inativos ($p \leq 0,05$), bem como no teste de Berg, que foi favorável aos idosos ativos quanto ao equilíbrio funcional, com uma diferença de 7,5 da pontuação média e representando menor risco de quedas. | Os exercícios físicos promovem uma melhor equivalência no que se refere ao desenvolvimento psicomotor do idoso. |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>Da Anúnciação Leal <i>et al</i> (2018)</p> | <p>A finalidade dessa pesquisa foi compreender a importância da atividade física na terceira idade e qual a influência dela na qualidade de vida nesta faixa etária.</p> | <p>A amostra foi realizada com pessoas na faixa etária de cinquenta e cinco anos a setenta anos na terceira idade</p> | <p>Foi realizada uma pesquisa de cunho qualitativo ancorado em dados colhidos em campo e em bases teóricas para atingir os objetivos.</p> | <p>Com base nas respostas obtidas, observamos que há uma mudança no comportamento das pessoas que estão vivendo a terceira idade, pois elas têm deixado de se ocuparem, exclusivamente, às atividades caseiras e ao cuidado restrito, para também se dedicarem a uma vida socialmente mais ativa.</p> | <p>A população idosa está crescendo rapidamente crescimento. Isto se dá pela diminuição da taxa de natalidade nos últimos anos. Em razão desse fato, o grupo da terceira idade vem buscando melhores condições de vida, o que vem melhorando a longevidade.</p> |
| <p>Marquez <i>et al</i> (2019)</p> | <p>Objetivou-se neste trabalho verificar se os exercícios físicos, praticados regularmente e com orientação reduzem a perda das capacidades físicas e os efeitos deletérios do envelhecimento, prevenindo doenças coronarianas e degenerativas.</p> | <p>Participaram do estudo foram idosos que se caracterizam com a terceira idade.</p> | <p>Inicialmente foi realizada revisão de literatura por meio de busca de artigos científicos, teses e outras publicações disponibilizadas no meio digital e em fontes de papel. O descritor utilizado na busca foi exercício físico, promoção da saúde e terceira idade. Foi aplicado um questionário específico onde os sujeitos responderam questões específicas sendo as respostas tabuladas, confeccionando-se gráficos para traçar um perfil da realidade dos mesmos que praticam exercício físico em academia.</p> | <p>Entretanto nota-se que os idosos estão praticando exercícios físicos regularmente, pensando na saúde, na prevenção contra a osteoporose, melhora cardiorrespiratória, melhora da postura, diminuição das dores musculares e outras doenças.</p> | <p>O público da terceira idade preferem exercícios físicos, tais como: à hidroginástica, natação, dança ginástica, alongamento.</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Da Silva <i>et al.</i> (2020) | O objetivo dessa pesquisa foi analisar a percepção dos idosos através do projeto “qualidade de vida & saúde na terceira idade” sobre o envelhecimento saudável. | A pesquisa teve como público alvo 25 idosos de ambos os sexos e que participam do projeto de extensão há dois anos | A Metodologia foi a seguinte, foram aplicados dois questionários, sendo o primeiro, caracterizado por dados sócio demográficos e o segundo, denominado WHOQOL-bref, que buscou avaliar a qualidade de vida do idoso em 04 domínio: físico, emocional, social e ambiente | O estudo mostrou a importância dos idosos envelhecerem de forma ativa, ou seja, completar 60 ou mais com uma vida saudável, assim, procurou-se de forma qualitativa e quantitativa identificar e apresentar como podemos agir para que haja melhoria na QV em cada etapa do envelhecimento. | A Qualidade de Vida (QV) está associada aos exercícios físicos e promovem diferentes sensações de bem-estar social, físico, psicológico e emocional. |
| De Farias Coimbra <i>et al</i> (2017) | Essa pesquisa objetiva descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade. | A amostra contou de cinco idosas. | O estudo é descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família. | Os resultados emergiram três categorias: a) Vivência das idosas perante a prática da atividade física; b) Benefícios adquiridos com a atividade física; c) Qualidade de vida após adoção da prática da atividade física. | |

Como forma de discutir as ideias defendidas pelos autores selecionados nesta pesquisa, é preciso ter cuidado quanto aos conceitos de “exercícios físicos” e “atividades físicas”, embora sejam termos que possuem propósitos em comum.

Nesse sentido, Costa *et al.*, (2012) destaca que os exercícios físicos relacionados a terceira idade teve um crescimento nos últimos anos. Isso se deu devido as novas condições de saúde desse grupo e condicionados aos problemas de limitações funcionais, doenças crônicas etc. Assim, os autores apontam os estudos para um melhor desempenho psicomor em idosos praticantes e queda da capacidade funcional daqueles que são não praticantes; no entanto é preciso considerar que os resultados demonstrados nos estudos desses autores não devem ser estendidos a todos os indivíduos que praticam ou não esses tipos de exercícios, jpa que é imprescindível as características específicas de cada um.

Da Anunciação Leal *et al.*, (2018) elucida outros estudos que reafirmam que as práticas relacionadas aos exercícios físicos também contribuem para um melhor relacionamento familiar, além da necessidade de adaptação dessas práticas para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento diante dos efeitos deletérios do sedentarismo a fim de reduzir a ansiedade, a depressão e redobrar a disposição e vitalidade, tornando um hábito que traga alegria.

Isso é visto nas pesquisas de Marquez *et al.*, (2019) menciona que há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, a primeira considera os aspectos primários, e a outra os aspectos secundários. Aquela está relacionada à questão genética e à deterioração do sistema nervoso, já a segunda está relacionada aos fatores ambientais, tais como: poluição, estilo de vida, radiação etc.

Desse modo, cabe mencionar também que maior parte do público da terceira idade que procuram praticar exercícios físicos está buscando uma melhor qualidade de saúde. Além disso, essa procura pela qualidade de vida se dá mais relacionada à hidroginástica, natação, dança, ginástica, alongamento. (MARQUEZ *et al.*, 2009)

Quando ao conceito de Qualidade de Vida (QV) Da Silva *et al.* (2020) deixa claro o aspecto amplo e complexo em tentar conceituá-lo, pois isto varia de autor para autor. No entanto, eles reafirmam que o QV relaciona-se a diferentes fatores, já mencionadas, mas que é responsável por um envelhecimento saudável.

Por outro lado, QV pode ser definida por uma forma dinâmica, ou seja, trata-se de uma estrutura ambiental, social e cultural que leva em consideração as individualidades diante do envelhecimento populacional. Assim, as mudanças aqui descritas são perceptíveis em meio aos programas e políticas de saúde pública voltada à população, apesar das dificuldades que atualmente o país enfrenta. (DE FARIAS COIMBRA *et al.*, 2017)

Destarte isso, os resultados dos estudos selecionados mostram que a qualidade de vida da terceira idade está intimamente relacionada à prática de exercícios físicos, claro que descondirando as limitações, uma vez que eles promovem o bem-estar social, físico e emocional desse grupo, possibilitando o aumento da autoestima e motivação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como identificar as contribuições dos exercícios físicos na qualidade de vida na terceira idade nos aspectos motores, sociais, afetivos e psicológicos do grupo da terceira idade. Além disso, a discussão foi fundamentada em reflexões de materiais bibliográficos e análise de dados extraídos de sites e revistas. Entre essas discussões também se considerou a necessidade de profissionais de Educação Física que devem estar engajados na busca de ações e projetos para serem discutidos e aplicados a fim de buscar melhorias para o bem-estar social dos idosos, dentre elas a reaproximação desse grupo para práticas de exercícios físicos a fim de minimizar os efeitos do sedentarismo.

Portanto, percebeu-se que os exercícios físicos são aliados na promoção da qualidade de vida. Além disso, eles são indicadores de uma maior percepção de qualidade de vida e de equilíbrio, visto que oportuniza exercitar o corpo e a mente, melhorando a autoestima de quem a pratica, trazendo vários outros benefícios. Porém, a prática de exercícios ainda é pouco explorada, no entanto, cabe aos profissionais de saúde engajar-se efetivamente em projetos que mobilizem os idosos de maneira que estes se sintam motivados tornando-se mais ativos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa** / Marcos Antonio Bettine de Almeida, Gustavo Luis Gutierrez, Renato Marques: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.

BERQUÓ, E. **Algumas considerações demográficas sobre o envelhecimento da população no Brasil** – trabalho apresentado no Congresso Internacional sobre Envelhecimento Populacional – uma agenda para o fim do século, mimeo, Brasília, 1998.

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

BRASIL. **Lei No 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá

outras providências. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em 10 de março de 2021.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 10 de março de 2021.

COSTA, Mayara; ROCHA, Leonardo; OLIVEIRA, Suenny. **Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade**. Revista Lusófona de Educação, v. 22, n. 22, 2012.

DA ANUNCIACÃO LEAL, Raquel Teodora et al. **Qualidade de vida e atividade física na terceira idade**. e-RAC, v. 7, n. 1, 2018.

DA SILVA, Elizangela Caetana; MARRANE, Elizangêla Viegas Da Silva; DOS REIS, Monica Pirolla. **Percepção dos idosos do projeto “qualidade de vida & saúde na terceira idade” sobre envelhecimento saudável**. Faculdade do Vale do Cricaré, 2020.

DE FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia et al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. Revista de Enfermagem UFPE on line, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LENOIR, Remi. **L’invention du ‘troisième âge’ et la constitution du champ des agents de gestion de la vieillesse**. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, Paris, n.26-27, p.57-83. mars-avr. 1979.

MATSUSO, Sandra Mahecha; MATSUSO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev Bras Med Esporte - Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001.

MARQUEZ, Thomaz Baptista et al. **A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade**. Revista Saúde e Meio Ambiente, v. 9, n. 2, 2019.

MAZO GZ, Benedetti TRB, Gobbi S et al. **Valores normativos e aptidão funcional em homens de 60 a 69 anos de idade**. Rev Bras Cineantrop Desemp Humano.2010;12(5):316-23.

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

PEIXOTO, Clarice. **Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idosos, terceira idade...** In: Barros, Myriam Moraes Lins de (Org.). Velhice ou terceira idade? Rio de Janeiro: FGV. p.69-84. 1998.

SILVA, L. R. F. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento**. v.15, n.1, p.155-168, jan.-mar. 2008.