



SÃO LUCAS
JI-PARANÁ • RO

AFYA
EDUCACIONAL

KETHLLYN OLIVEIRA SANTOS

NILCÉLIA BARBOSA GASPAR

**EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA
INDIVÍDUOS IDOSOS**

Ji-Paraná
2021

**KETHLLYN OLIVEIRA SANTOS
NILCÉLIA BARBOSA GASPAR**

**EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA
INDIVÍDUOS IDOSOS**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física Licenciatura, do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito final para obtenção do título de graduação licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Me. Regiane Caris dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Fundação Universidade Federal de Rondônia
Gerada automaticamente mediante informações fornecidas pelo(a) autor(a)

S237e Santos, Kethllyn.

Exercícios físicos regulares como promoção de saúde para indivíduos idosos / Kethllyn Santos, Nilcéia Gaspar. -- Ji-Paraná, RO, 2021.

15 f. : il.

Orientador(a): Prof.^a Ma. Regiane Caris dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário São Lucas

1.Promoção de Saúde. 2.Exercício Físico. 3.Envelhecimento. 4.Educação Física. I. Gaspar, Nilcéia. II. Santos, Regiane Caris dos. III. Título.

CDU 796-053.9

**KETHLLYN OLIVEIRA SANTOS
NILCÉLIA BARBOSA GASPAR**

**EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA
INDIVÍDUOS IDOSOS**

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a): Ma. Regiane Caris dos Santos

Ji-Paraná, 11 de junho de 2021.
Avaliação/Nota: DEZ

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ma. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

Prof. Dr. Susana Maria Mana de Araoz

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

Prof. Esp. Juliana Aparecida Dias Maciel

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA INDIVÍDUOS IDOSOS¹

Kethllyn Oliveira Santos²
Nilcéia Barbosa Gaspar³

RESUMO: Nos últimos anos a população idosa vem aumentando significativamente, e sendo esse um período onde ocorrem diversas mudanças fisiológicas no corpo humano, como o surgimento de doenças e limitações, torna-se necessário a prática de exercício físico como forma de prevenção e tratamento. O objetivo do presente estudo consiste em analisar os benefícios da prática dos exercícios físicos para a qualidade de vida dos idosos. A metodologia utilizada foi a pesquisa exploratória de cunho bibliográfico. Os resultados apontam que a prática de exercício físico regular pode proporcionar a diminuição e tratamento de doenças crônicas, transtornos psicológicos, além de melhorar a força, equilíbrio, flexibilidade e relacionamento social, entre outros. Através dos resultados apresentados, ficou evidente que a prática de exercícios físicos contribui de forma significativa para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Mesmo diante de todos os benefícios apresentados se torna necessário a realização de novos estudos, onde seja explorado a fundo os benefícios dos diversos tipos de exercícios físicos e a influência que exercem na qualidade de vida do idoso e no processo de envelhecimento.

Palavras-Chave: Promoção de saúde. Exercício físico. Envelhecimento. Educação Física.

REGULAR PHYSICAL EXERCISES AS HEALTH PROMOTION FOR ELDERLY INDIVIDUALS

ABSTRACT: In recent years the elderly population has been increasing significantly, and since this is a period when several physiological changes occur in the human body, such as the onset of diseases and limitations, it becomes necessary to practice physical exercise as a form of prevention and treatment. The objective of this study is to analyze the benefits of physical exercise for the quality of life of the elderly. The methodology used was a bibliographical exploratory research. The results point out that regular physical exercise can provide the reduction and treatment of chronic diseases, psychological disorders, and improve strength, balance, flexibility, and social relationships, among others. Through the results presented, it became evident that the practice of physical exercises contributes significantly to a better quality of life for the elderly. Even with all the benefits presented, new studies are necessary, where the benefits of several types of physical exercises and their influence on the elderly's quality of life and on the aging process are thoroughly explored.

Keywords: Health Promotion. Physical exercise. Aging. Physical Education.

¹ Artigo apresentado no curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná como pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação da professora Especialista Regiane Caris dos Santos. E-mail: regianecaris@hotmail.com

² Kethllyn Oliveira Santos, graduanda em Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário São Lucas, 2021. E-mail: kethlynolivers@gmail.com

³ Nilcéia Barbosa Gaspar, graduanda em Licenciatura em Educação Física do Centro São Lucas, 2021. E-mail: nilceliabarbosa04@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O número de idosos no Brasil vem aumentando de forma acelerada, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) o percentual dos indivíduos com mais de 65 anos chegará a 25,5% em 2060, representando um quarto da população. Essa predominância no número de idosos tem acontecido em virtude da grande diminuição na taxa de fertilidade no decorrer dos anos (ALMEIDA *et al.*, 2020).

Nesse sentido, é preciso entender como acontece o processo natural do envelhecimento humano, que segundo Nahas (2017) ocorre de forma gradual, universal e irreversível, provocando progressivamente perdas funcionais no organismo.

Diante do envelhecimento o corpo humano sofre diversas modificações que interferem na saúde, dentre elas estão a diminuição no peso corporal, estatura e massa muscular (ALMEIDA *et al.*, 2020). Além disso, durante este período surgem inúmeras alterações fisiológicas nos sistemas digestório, renal, neuromuscular, cardiorrespiratório e endócrino-metabólico (SILVA; SOUZA; CREPALDI-ALVES, 2015).

Essas alterações acontecem de maneira natural, ocorrendo o aparecimento de doenças como as vestibulopatias que causa tonturas, zumbidos e desequilíbrio corporal que conseqüentemente resulta em quedas, provocando fraturas leves ou graves, podendo levar o indivíduo a óbito, além disso, também é capaz de provocar inseguranças e diminuições nos afazeres gerais, prejudicando a sua interação social (VIEIRA *et al.*, 2014).

Devido às perdas que advêm do envelhecimento humano podemos destacar que elas podem ser retardadas através do estilo de vida que levamos, por exemplo, com a prática regular de exercícios físicos. É importante que as pessoas mantenham um estilo de vida saudável para que seja minimizado ou adiado o surgimento de doenças, a perda de nutrientes nos ossos e a fraqueza muscular, trazendo assim melhor mobilidade, equilíbrio e flexibilidade (ALLENDORF *et al.*, 2016).

A ausência de exercício físico pode gerar malefícios que torna o idoso mais exposto à ocorrência de acidentes, proporcionando no decorrer do tempo dificuldades motoras, ausência de equilíbrio, força e resistência, que são os fatores capazes de permitir ao idoso a independência de atividades do dia a dia (SILVA; SOUZA; CREPALDI-ALVES, 2015).

Nesse sentido, Bárrios e Fernandes (2014) afirmam a necessidade do desenvolvimento de iniciativas integradoras que abrangem todas as idades e que inclua o público idoso, como os programas de ação social, ambientais, habitacionais, socioculturais e educacionais e os programas de saúde, onde está incluso um estilo de vida ativo.

É possível salientar que desde a antiguidade houve interesse nos possíveis benefícios do exercício físico durante o envelhecimento, e no final do século XIX iniciou as pesquisas científicas onde já se via ligações entre inatividade física com mortes prematuras, com isso, no decorrer do tempo pode-se comprovar grande associação do exercício físico ao bem-estar, saúde e qualidade de vida das pessoas (NAHAS, 2017).

A qualidade de vida está associada ao bem-estar pessoal e da autoestima, em que através dela os indivíduos se sentem bem emocionalmente e fisicamente, possibilitando a satisfação nos ambientes sociais, com isso, os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam maior nível de qualidade de vida se comparado aos sedentários (COSTA *et al.*, 2015).

Diante disso, estudos afirmam que o exercício físico praticado de forma regular auxilia os idosos no alcance de uma vida independente, proporcionando um envelhecimento saudável e contribuindo para a qualidade de vida desses indivíduos, visto que a redução da capacidade funcional é causada em parte pela necessidade de um estilo de vida ativo (CINEL; ALVES; GOMES, 2016).

Visto as dimensões de benefícios que são proporcionados pelo exercício físico, houve um aumento de sua procura, na qual inúmeros órgãos públicos têm investido nesta área, pois acreditam que as buscas por medicamentos são reduzidas, uma vez que o praticante diário de exercícios irá obter melhora em sua saúde, prevenindo diversas doenças não transmissíveis e reduzindo também a procura por médicos (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Em síntese, é de grande importância que todos saibam sobre os aspectos positivos ligados à prática de exercício físico durante o envelhecimento, visto que estudos demonstram que sua prática provoca a melhora dos aspectos cognitivos, sociais e corporais do idoso. Portanto, o objetivo desta pesquisa é analisar como a prática regular de exercício físico atua na promoção de saúde dos idosos.

2 MATERIAL E MÉTODO

A presente pesquisa é caracterizada como exploratória de cunho bibliográfico, que segundo Gil (2008, p. 27) “tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e idéias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores”.

Os autores Munaretto, Corrêa e Cunha (2013) também afirmam que esse tipo de pesquisa é um método que tem o objetivo de conhecer e de aprofundar no tema abordado, com o propósito de deixá-lo mais claro, sendo assim essa é uma pesquisa voltada para descobertas.

A pesquisa abordou publicações entre os anos de 2010 a 2021, onde foram realizadas análises do tema em artigos com os descritores: promoção de saúde, exercício físico, envelhecimento e educação física, em bases de dados eletrônicos como ScienceDirect, Scielo, Portal de periódicos CAPES, biblioteca virtual do Centro Universitário São Lucas e Google acadêmico.

Para analisar os dados optamos por categorizar em exercícios de força, aquáticos, aeróbicos e de flexibilidade, abordando seus benefícios e influência que exercem na qualidade de vida dos idosos, bem como no processo de envelhecimento.

Na seleção dos artigos, foram analisados os resumos descartando os que não tinham relevância com o tema e considerando os que efetivamente correspondiam aos objetivos traçados. Através da leitura dos artigos foram elaborados resumos e fichamentos dos assuntos. Após a análise, foi dado seguimento na organização do artigo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do aumento gradativo da população idosa, torna-se necessário a interferência de uma programação diária de exercícios adequados e indicados pelo profissional de Educação Física, na qual pode proporcionar a esse público desfrutar-se de diversos benefícios físicos, sociais e mentais, permitindo que essa fase seja mais saudável, propiciando a realização de atividades diárias, gerando autonomia e também qualidade de vida (CINEL; ALVES; GOMES, 2016).

Deste modo, sabe-se que manter um estilo de vida ativo é primordial para alcançar um envelhecimento saudável, portanto, diante do objetivo geral desta pesquisa serão apontados os benefícios da prática regular do exercício físico para a

terceira idade, e no intuito de facilitar a compreensão foi realizado o método de categorização. Para a primeira categoria serão analisados os exercícios de força e como eles podem contribuir de forma significativa para a promoção da saúde dos idosos.

O treinamento de força é definido como um exercício físico que geralmente é realizado com aparelhos, na qual a musculatura do corpo deverá aplicar e/ou tentar executar movimentos contra a força oposta, tendo como exemplo o supino, agachamento, abdominal, movimentos funcionais com a perna, como subida de escada, onde se é trabalhado grandes grupos musculares (FLECK, KRAEMER, 2017).

Estudo realizado por Pereira *et al.* (2020), mostrou que o exercício de força é eficaz na aquisição da qualidade de vida, ocorrendo melhoras na força, no estado cognitivo, aumento da massa muscular e também da capacidade funcional, possibilitando a realização das atividades diárias, ocasionando o menor risco de quedas para o idoso.

Foi evidenciado no estudo de Fonseca *et al.* (2018) com 12 idosos acima de 60 anos de ambos os sexos, que o treinamento intervalado de musculação aumenta o índice de aptidão física e de composição corporal, possibilitando melhora da autonomia e independência deste público. Em concordância com os estudos discorridos, é comprovado que além dos benefícios já citados, pode-se apontar o ganho de força, aptidão cardiorrespiratória, retardamento e reversão de diminuição de massa magra e peso ósseo (MENDONÇA, MOURA, LOPES, 2018).

O exercício de força é um importante aliado no combate à sarcopenia, doença que surge devido ao estilo de vida inadequado durante o envelhecimento, trazendo limitações na vida do idoso e aumentando o risco de quedas, por sua vez o treinamento de força age proporcionando efeitos positivos, como a diminuição das perdas musculares e motoras (MARTINEZ; CAMELIER; CAMELIER, 2014).

Na segunda categoria pode-se citar os exercícios aquáticos, mencionando a hidroginástica como sendo uma atividade que interfere positivamente na qualidade de vida do indivíduo. Deste modo, o estudo realizado por Hilário *et al.* (2018) aponta que seus benefícios ocasionam grandes mudanças funcionais devido à força atingida na água, propiciando o fortalecimento muscular e o combate à sarcopenia, assegurando a manutenção do nível de massa magra e preservando a funcionalidade vital desses indivíduos, além disso, é possível observar que os idosos

praticantes dessa atividade obtiveram progresso no peso corporal, apresentaram melhoras na coordenação motora, equilíbrio, mobilidade articular, flexibilidade e força muscular, desenvolvendo maior disposição e desempenho na realização de atividades diárias.

Através dos resultados obtidos do estudo de Teixeira *et al.* (2018), realizado com 60 indivíduos a partir de 60 anos e de ambos os sexos, averiguou-se que 56,7% são encaminhados ao serviço de hidroginástica através de prescrição médica, e em concordância com Hilário *et al.* (2018) pode-se verificar também que os praticantes desta atividade apresentam melhor desenvolvimento nas suas atividades do dia a dia, além de contribuir para a socialização, tornando-se uma atividade motivacional, visto que se trata de uma prática realizada em grupo.

Os exercícios de hidroginástica apresentam menor impacto e baixo risco de quedas, além de promover a diminuição em torno de 80% do peso corporal total, com isso essa modalidade proporciona redução dos níveis pressóricos na mesma intensidade das atividades aeróbicas, como caminhadas, corridas, entre outras, sendo assim uma prática recomendada ao público idoso (LEHNEN *et al.*, 2019).

Notou-se ainda que a hidroginástica e a técnica de hidroterapia auxiliam na melhoria da capacidade funcional, equilíbrio postural, capacidade aeróbia e flexibilidade, além de proporcionarem alívio de dores e rigidez, reduzindo o impacto articular, devido a temperatura da água, sendo assim de grande eficácia no tratamento da osteoartrite de joelho, doença que causa desgaste articular (LEÃO *et al.*, 2019).

Além disso, pode-se citar a natação como um exercício completo que também proporciona diversos benefícios aos idosos, por meio de fatores biológicos e funcionais, ocorrendo melhoras na força muscular, resistência, elasticidade e nos ligamentos, propiciando assim maior expectativa de vida (ALVES; MACIEL, 2018).

Na pesquisa realizada por Silva, Bocato e Isler (2018) com 10 idosos praticantes de hidroginástica e 10 de natação, na cidade de Rio Claro, foram expostas melhorias na segurança, independência e locomoção, além da diminuição de dores musculares e articulares, melhores noites de sono e aumento da autoestima.

Na terceira categoria serão exemplificados os exercícios aeróbicos, começando pela caminhada, por ser uma atividade que também colabora para a melhoria da condição física, cognitiva e social do idoso. Na pesquisa realizada por

Torres *et al.* (2013), com a participação de 10 idosos praticantes de caminhada em grupo, encontram-se relatos dos benefícios trazidos deste exercício, onde os participantes do estudo relataram melhoras no controle de doenças crônicas-degenerativas, redução de massa corpórea, alívio nos quadros álgicos, favorecendo a saúde mental, social e mobilidade física.

Ademais é possível mencionar no estudo de Melo (2012) constituído por 50 idosos com idades de 59 a 91 anos, onde os mesmos citaram diversos benefícios adquiridos através da prática da caminhada, como a diminuição das dores, melhoras no quadro de hipertensão, artrite, artrose e aptidão física, além das mudanças benéficas psicológicas e sociais, devido a interação e socialização que essa prática proporciona.

Foi verificado que além dos benefícios já percorridos, a caminhada apesar da baixa intensidade é uma excelente opção para os idosos, pois com 30 minutos de sua prática diária ocorre a liberação do hormônio endorfina, capaz de propiciar alívio do estresse do ambiente social, lutando com os transtornos psicológicos como a depressão e contribuindo para a satisfação da saúde mental, além disso, o exercício citado tem efeitos positivos em nível sistêmico, proporcionando melhoras no equilíbrio, força muscular, flexibilidade, auxiliando no tratamento e prevenção de doenças crônicas assim como problemas emocionais, visto que promove a socialização e autoconfiança, trazendo para esse público satisfação e bem-estar (SANTOS; ARAUJO; PACHÚ, 2019).

Através de análises, classifica-se a dança como um exercício aeróbico que contribui de maneira contínua para a melhora da saúde corpórea e cognitiva do idoso, beneficiando a mobilidade física, por meio do equilíbrio e da coordenação, além de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular, prevenir as quedas e preservar o equilíbrio, a fim de possibilitar um envelhecimento saudável, melhor funcionalidade e qualidade de vida (SIQUEIRA; DANIN; FREITAS, 2020).

Similarmente, é afirmado que a dança contribui na melhoria do cotidiano e bem-estar desses indivíduos, por ser uma atividade que visa a socialização e integração, tirando os idosos do isolamento e os colocando de volta ao convívio social, onde eles resgatam a autoestima, disposição e vontade de viver, além de propiciar a melhora de suas patologias, derivadas do envelhecimento (CASTRO; WLHLIG; SÁ, 2019).

Na quarta categoria apresentam-se os exercícios de flexibilidade, sendo uma alternativa para o idoso a prática de alongamento, que segundo André *et al.* (2013) a falta da mesma pode ocasionar má postura, quedas, dores e problemas articulares, comprometendo a qualidade de vida e independência desses indivíduos, diante disso, o autor afirma que esse exercício proporciona diversos benefícios, como o ganho de força, amplitude de movimento, melhora da circulação sanguínea, postura, respiração, auto estima e do desempenho em exercícios, possibilitando autonomia para o idoso.

O alongamento exerce grande influência na produção de maior nível de flexibilidade e manutenção da mesma, visto que os idosos acabam perdendo essa capacidade física durante o processo de envelhecimento, sobretudo se forem indivíduos sedentários, sendo assim, a prática desse exercício acarreta em melhorias na amplitude do movimento corporal e da execução de atividades do dia a dia, diminuindo o risco de lesões e proporcionando qualidade de vida (ROSA, 2012).

Assim como o alongamento, o método de pilates proporciona melhoria na flexibilidade, uma vez que esse exercício sempre busca a amplitude de movimento, além de trabalhar a força em todos os grupos musculares, acarretando em melhoras no equilíbrio e postura corporal (DEON; SILVA, 2012). Este método é eficaz para os indivíduos que buscam preservar e melhorar a saúde, visto que previne doenças que estão associadas ao processo de envelhecimento, possibilitando melhora na agilidade, equilíbrio dinâmico, resistência aeróbia, tempo de reação, aptidão física e qualidade de vida (MELLO *et al.*, 2018).

Notou-se ainda que o pilates contém diversos efeitos positivos na saúde e bem-estar de idosos patológicos e saudáveis, tais como a melhora da marcha, postura, força, desempenho funcional, resistência muscular, habilidades motoras, aumento da autonomia e redução de dores e quedas (VEIGA *et al.*, 2019).

Diante disso, a prática de exercício físico proporciona mudanças significativas na qualidade de vida do idoso, em aspectos sociais, emocionais, físicos e funcionais, sugerindo que a vida ativa promove o equilíbrio e a força muscular, ocasionando a diminuição de quedas, depressão, melhorando o convívio social e a independência (COSTA *et al.*, 2015).

Pode-se concluir através dos estudos analisados, que os processos advindos do envelhecimento como as doenças crônicas não transmissíveis, as perdas das capacidades funcionais, transtornos psicológicos e necessidades sociais, podem ser

diminuídos com o exercício físico regular, juntamente com a instrução de um profissional especializado. E neste estudo foram citados alguns métodos específicos que colaboram para o bem-estar do idoso, sendo eles os exercícios de força, aquáticos, aeróbicos e de flexibilidade.

4 CONCLUSÃO

Através dos resultados apresentados, ficou evidente que a prática de exercícios físicos contribui de forma significativa para a promoção de saúde dos idosos. Podemos afirmar que os exercícios de força propiciam o aumento da aptidão física e da composição corporal, além de combater a sarcopenia, possibilitando autonomia para esse público. Similarmente, os exercícios aquáticos proporcionam menores riscos de lesões, aumento do fortalecimento muscular, melhoras na coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, entre outros.

Podemos citar também que os exercícios aeróbicos acarretam em melhoras no equilíbrio, força muscular, flexibilidade, sendo de grande importância no tratamento e prevenção de doenças crônicas e problemas emocionais. Além disso, têm-se os exercícios de flexibilidade, que promovem o ganho de força, amplitude de movimento, melhora da circulação sanguínea, postura, respiração, autoestima e no desempenho de exercícios, trazendo independência para o idoso.

Com isso, ao considerar o aumento gradual do número de idosos, é imprescindível o monitoramento e indicação do exercício físico pelo profissional de Educação Física, onde o mesmo irá auxiliar de maneira adequada, considerando a individualidade biológica de cada indivíduo, prevenindo lesões e garantindo que este público possa desfrutar dos benefícios.

É necessário a realização de novos estudos, onde sejam explorados a fundo os benefícios dos diversos tipos de exercícios físicos e a influência que exercem na qualidade de vida do idoso e no processo de envelhecimento. Sendo assim, é indispensável pesquisas de campo futuras para uma análise aprofundada desses e demais exercícios, bem como os seus benefícios.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. B. *et al.* Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 1, p. 134-144, 2016.

Almeida, B. L. *et al.* Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista Fun Care Online**, v. 12, p. 432-436, 2020.

ALVES, R. A. de S.; MACIEL, R. M. Benefícios da prática da natação na terceira idade. Disponível em: <<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/399>>. Acesso em: 12 de maio de 2021.

ANDRÉ, F. B. *et al.* A importância do alongamento no idoso. Disponível em: <http://www.afrid.faefi.ufu.br/sites/afrid.faefi.ufu.br/files/Importancai_Alongamento_e_m_idosos.pdf>. Acesso em: 23 de abril de 2021.

BÁRRIOS, M. J.; FERNANDES, A. A. A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 32, p. 188-196, 2014.

CALDAS, L. R. D. R. *et al.* Dezesesseis semanas de treinamento físico multicomponente melhoram uma resistência muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico em idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 150–156, 2019.

CASSIANO, A. D. N. *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, 2020.

CASTRO, G. I. D.; WLHLIG, F. L. R.; SÁ, F. G. D. S. D. A dança como meio de integração social para a terceira idade. **Revista Cosmos Acadêmico**, vol. 1, n. 7, p. 73-84, 2019.

CINEL, A. L. G. B.; ALVES, J. R.; GOMES, L. P. R. A importância do exercício físico na terceira idade para a manutenção das atividades de vida diária. **Revista Científica do Unisalesiano**, v. 15, n. 7, p. 378-389, 2016.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. D. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifeb (Online)**, v. 1, n. 9, p. 163-175, 2011.

COSTA, L. D. S. V. D. *et al.* Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 8, n. 3, p. 61-179, 2015.

DEON, L. S.; SILVA, E. R. D. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos. **Geriatrics & Gerontology**, v. 6, n. 4, p. 412-421, 2012.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4º edição, Santana: Artmed editorial LTDA, 2017.

FONSECA, A. I. S. *et al.* Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.12, n.76, p. 556-563, 2018.

Gil, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6º ed., São Paulo: Atlas, 2008.

HILÁRIO, B. C. P. D. C. *et al.* As vantagens de uma prática sistemática de hidroginástica no cotidiano do idoso. **Revista Universo**, n. 5, p. 1-17, 2018.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeções da população: Brasil e unidades da Federação. 2. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <<https://goo.gl/y1UwJc>>. Acesso em: 06 de abril de 2021.

Leão, L. A. *et al.* Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Revista Atenção Saúde**, v. 17, n. 61, p. 127-134, 2019.

LEHNEN, A. M.; FAGUNDES, D. S.; JUNIOR, L. L. D. O.; ROMÃO, M. F. **Exercício físico para populações especiais**. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595029798/>>. Acesso em: 22 de abril de 2021.

MARTINEZ, B. P.; CAMELIER, F. W. R.; CAMELIER, A. A. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 62-70, 2014.

MELO, D. G. D. **Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante GO**. Orientador: Thiago Santos da Silva. 2012. p. 1-55. Trabalho de conclusão de curso II (Licenciatura em educação física) - Programa UAB da Universidade de Brasília – Pólo de Alto Paraíso - GO, 2012.

MELLO, N. F. *et al.* Método pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 21, n. 5, p. 1-8, 2018.

MENDONÇA, C. D. S.; MOURA, S. K. M. S. F.; LOPES, D. T. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, p. 74-87, 2018.

MUNARETTO, L. F.; CORRÊA, H. L.; CUNHA, J. A. C. D. Um estudo sobre as características do método Delphi e de grupo focal, como técnicas na obtenção de dados em pesquisas exploratórias. **Revista de Administração da Ufsm**, v. 6, n. 1, p. 9-24, 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7ª edição, Florianópolis, 2017.

PEREIRA, C. C. B. *et al.* Treinamento de força para idosos: uma revisão integrativa. **Medicus**, v. 2, n. 2, p. 6-17, 2020.

ROSA, A. L. A flexibilidade em indivíduos idosos. **Revista de Educação do Ideau**, v. 7, n. 14, p. 1-15, 2012.

SANTOS, A. G.; ARAUJO, K. R. B.; PACHÚ, C. O. Qualidade de vida do idoso: prática de caminhada ao ar livre. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID1059_04062019110833.pdf>. Acesso em: 26 de abril de 2021.

SILVA, V. R.; SOUZA, G. R.; CREPALDI-ALVES, S. C. Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. **Revista CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 7, n. 3, p. 1-9, 2015.

SILVA, J. P. D.; BOCATO, M.; ISLER, G. L. A percepção de saúde e a qualidade de vida do idoso praticante de atividades aquáticas. **Medicina e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 21-34, 2018.

SIQUEIRA, A. O.; DANIN, N. F.; FREITAS, W. M. T. D. M. A interferência da dança na mobilidade de idosos: revisão sistemática. **FisiSenectus**, v. 8, p. 67-79, 2020.

TEIXEIRA, R. V. *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, vol. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

TORRES, A. G. *et al.* Efeitos da prática de caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. **J Manag Prim Health Care**, v.4, n.1, p. 19-26, 2013.

VEIGA, A. M. *et al.* Benefícios do método pilates na terceira idade. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 2, n.4, p. 2657-2661, 2019.

VIEIRA, A. A. U.; APRILE, M. R.; PAULINO, C. A. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. **Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 6, n. 1, p. 23-31, 2014.



SÃO LUCAS
JI-PARANÁ • RO

AFYA
EDUCACIONAL

LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Autor: Kethllyn Oliveira Santos

RG: 1491265 CPF: 048.131.322-27 E-mail: kethllynolivers@gmail.com

Autor: Nilcéia Barbosa Gaspar

RG: 1474467 CPF: 046.552.512-12 E-mail: nilceliabarbosa04@gmail.com

Orientador: Regiane Caris dos Santos Coordenação: **Educação Física**

Título do documento: Exercícios Físicos regulares como promoção de saúde para indivíduos idosos

Termo de Declaração

Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

Declara que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Faculdade São Lucas os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue. Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a Faculdade São Lucas, declara que cumpriu todas as obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

Termo de Autorização

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo que: a Biblioteca Dom João Batista Costa da Faculdade São Lucas pode converter e disponibilizar gratuitamente em seu repositório institucional a obra em formato eletrônico de acordo com a licença pública Creative Commons CC BY-NC-ND; que pode manter mais de uma cópia da obra depositada para fins de segurança, back-up e/ou preservação.

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Ji-Paraná, 15 de junho de 2021.

Kethllyn Oliveira Santos, Nilcéia Barbosa Gaspar

ASSINATURA DO AUTOR E/OU DETENTOR DOS DIREITOS AUTORAIS