



SÃO LUCAS

J I - P A R A N Á • R O

A F Y A

E D U C A C I O N A L

FÁBIO JÚNIOR COELHO
KARINE CÁO GOMES DA SILVA

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA VIDA DOS IDOSOS

Ji-Paraná
2021

FÁBIO JÚNIOR COELHO
KARINE CÁO GOMES DA SILVA

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA VIDA DOS IDOSOS

Artigo científico apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física - Licenciatura, no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL, em 24. 05. 2020, como requisito final para obtenção de grau.

Orientador: Prof. Esp. Teófilo Lourenço de Lima

Ji-Paraná
2021

FICHA CATALOGRÁFICA

C672e

Coelho, Fábio Júnior

Efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos / Fábio Júnior Coelho, Karine Cáo Gomes da Silva. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2021.

15 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso de Educação Física, Ji-Paraná, 2021.

Orientador: Prof. Esp. Teófilo Lourenço de Lima

1. Mobilidade. 2. Exercícios físicos. 3. Envelhecimento. 4. Comorbidade. I. Silva, Karine Cáo Gomes da. II. Lima, Teófilo Lourenço de. III. Efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos. IV. Centro Universitário São Lucas.

CDU 613.71

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário José Fernando S Magalhães
CRB 11/1091

FÁBIO JÚNIOR COELHO
KARINE CÁO GOMES DA SILVA

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA VIDA DOS 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):

Prof: Teófilo Lourenço de Lima

Ji-Paraná, 15 de junho de 2021.

Avaliação/Nota: 8,8

BANCA EXAMINADORA



Prof. Teófilo L. de Lima

Prof. Teófilo Lourenço de Lima

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



Prof. Dra. Susana Maria Mana Araújo

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



Prof. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA VIDA DOS IDOSOS¹

Fábio Júnior Coelho²
Karine Cáo Gomes da Silva³

RESUMO: O envelhecimento é uma consequência natural e complexa, que acontece de forma diferente em cada indivíduo, ou seja, é um fenômeno variável, na maioria das vezes as condições de saúde dos idosos podem ser entendidas por indicadores peculiares decorrentes do processo saúde e/ou doença, o que demanda a adoção um modo de vida ativo, tendo em vista, que os exercícios físicos podem proporcionar múltiplos benefícios à saúde do idoso, já que é avaliado como um componente essencial para o melhoramento da qualidade de vida, propiciando a mobilidade e a independência funcional desses indivíduos, proporcionando ainda a vitalidade e o vigor físico, visto que reduz os riscos de comorbidades. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo abordar os efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos. Realizou-se uma revisão sistematizada sobre os efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos. Será empregada a revisão de literatura por meio do método de revisão sistemática de pesquisas publicadas no período de 2002 a 2020, utilizando-se livros, artigos, revistas e teses, tendo como base os bancos de dados SciELO, Medline e LILACS, dentre outros. A partir dos resultados verificou-se que os exercícios físicos por idosos proporcionam excelentes resultados nos aspectos físicos e psicossociais, melhorando a qualidade de vida sob todos os aspectos. Conclui-se que a cada dia os idosos tem buscado envelhecer com qualidade de vida e lucidez, dentre as formas de melhorar as consequências do envelhecimento está a prática de exercícios físicos, o que demonstra a importância do papel do profissional de educação física.

Palavras-chave: Mobilidade. exercícios físicos. Envelhecimento. Comorbidade.

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES IN THE ELDERLY LIFE

ABSTRACT: Aging is a natural and complex consequence, which happens differently in each individual, that is, it is a variable phenomenon, in most cases the health conditions of the elderly can be understood by peculiar indicators resulting from the health and/or disease process, which requires the adoption of an active way of life, bearing in mind that physical activities can provide multiple benefits to the health of the elderly, since it is evaluated as an essential component for improving the quality of life, providing mobility and functional independence to these individuals, providing vitality and physical stamina, since it reduces the risk of comorbidities. In this context, this study aims to discuss the effects of physical exercises in the life of the elderly. A systematized review about the physical exercises in the life of the elderly was carried on. An analysis of literature through the method of systematic review of published researches from 2002 until 2020 will be employed, utilizing books, articles, journals and thesis, having as base SciELO's, Medline's and LILACS's data bases, among others. From the results, it was verified that physical exercises by the elderly proportionate excellent results to the physical and psychosocial aspects, increasing the quality of life in all aspects. It was concluded that every day elderly people have been searching to grow old with quality of life and lucidity, among the many ways to improve the consequences of aging is the practice of physical activities, which demonstrates the importance of the role of the physical educator.

Keywords: Mobility. Physical exercises. Aging. Comorbidity.

¹Artigo científico apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física - Licenciatura, no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL, em 24. 05. 2020, como requisito final para obtenção de grau, sob orientação do Prof. Esp. Teófilo Lourenço de Lima. E-mail: teofilolourencodelima@gmail.com

² Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL – E-mail: pm_fjc@hotmail.com

³ Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL – Email: kaah_gomessilva@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem aumentado a expectativa de vida da população, o que tem exigido adequação nos diversos tipos de serviços e na área da saúde, sendo assim, torna-se imprescindível a busca de formas para envelhecer com saúde e com qualidade de vida, nesse pressuposto, os idosos tem buscado viver de forma ativa, para isso muitos indivíduos tem incluído nos hábitos diários a realização da prática de exercícios físicos, o que demanda profissionais qualificados.

Diante do exposto, a elaboração do presente artigo justifica-se pelas experiências acadêmicas no transcorrer do curso de graduação de Educação Física e de análises bibliográficas, sendo assim, buscar-se-á maior entendimento e o desenvolvimento de novos conhecimentos sobre os efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos.

Nesse pressuposto, em relação ao tema, ainda há muitos questionamentos sobre a importância dos exercícios físicos na terceira idade, desse modo, tem sido importante a atuação profissional do profissional de educação física, afim de executar técnicas que favoreçam a qualidade de vida dos idosos nos aspectos físicos e mentais, já que nessa etapa esses indivíduos precisam se exercitar, sobretudo, as habilidades sociais, pois, os exercícios físicos podem influenciar na melhora de comportamento.

Quando se avalia a problematização relacionada ao assunto, pode-se enfatizar, que ainda são verificadas algumas barreiras para a prática de exercícios físicos na terceira idade, mesmo que sejam comprovados os efeitos positivos dos exercícios físicos na vida dos idosos, além de influenciar nas habilidades sociais a partir da realização de atividades em grupo, proporcionando a oportunidade de expor os sentimentos, as opiniões, as atitudes e os desejos, as quais são atitudes que muitas vezes tem influência nas relações interpessoais do idoso com os familiares. Desse modo, cabe perguntar: quais os efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos?

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo abordar os efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos.

2 MATERIAL E MÉTODO

De acordo com Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica tem como foco a busca pela resolução de um problema (hipótese) através de referenciais teóricos publicados, avaliando e discutindo as diversas contribuições científicas. Esse tipo de estudo trará subsídios para o conhecimento em relação ao que foi pesquisado, como e sob que abordagem e/ou perspectivas foi delineado o tema abordado na literatura científica. Sendo assim, é de suma relevância que o pesquisador desenvolva um planejamento sistemático do processo de pesquisa, abrangendo desde a significação temática, passando pela constituição lógica do trabalho até a decisão de seu modo de comunicação e divulgação.

Entretanto, segundo os autores Conforto, Amaral e Silva (2011), a revisão bibliográfica sistemática é avaliada como um método científico que tem como fundamento a busca e a análise de estudos de uma determinada área da ciência. Diante disso, é importante citar, que esta técnica é amplamente utilizada em pesquisas na Medicina, Psicologia e Ciências Sociais, onde existe amplas massas de dados e fontes de informações.

Quanto aos objetivos, esta pesquisa é de caráter exploratório, que tem como base propiciar maior familiaridade com o problema, para que se possa torná-lo mais explícito. Contudo, seu planejamento normalmente é bastante flexível, tendo em vista, que tem a preocupação de avaliar os vários aspectos referentes ao fato ou fenômeno estudado (GIL, 2010).

Foram utilizadas publicações de 2002 a 2020; artigos disponíveis gratuitamente sobre efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos e; arquivos nos idiomas português e inglês. Foram excluídas pesquisas que não tenham foco nos efeitos dos exercícios físicos na vida dos idosos; além dos arquivos que não apontem os exercícios físicos como propulsor da melhora da qualidade de vida dos idosos nos vários aspectos, inclusive na redução de patologias como a depressão, dentre outras e; pesquisas em línguas que não sejam nos idiomas português e inglês

Não há riscos, pois nesse método não se aplica estudos com seres humanos. Quanto aos benefícios desse estudo, pode-se destacar o aprimoramento do ensino-aprendizagem do futuro profissional da área de Educação Física, bem, como uma compreensão melhor sobre os aspectos pertinentes aos resultados alcançados pelos idosos a partir da realização dos exercícios físicos.

No que se refere a coleta dos dados, esta ocorreu a partir de buscas em arquivos indexados nas bases da Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Biblioteca Eletrônica Científica Online* (SCIELO), também em obras de vários autores publicadas no período de 2002 a 2020, utilizando-se uma pesquisa sistematizada em arquivos completos empregando-se os descritores a seguir: exercícios físicos. Terceira idade. Idosos e práticas físicas. Habilidades Sociais.

Além dos descritores já citados, os estudos também foram selecionados pelos seguintes limites fornecidos pelos próprios sites, tendo como exemplo: os arquivos e obras que abordem o assunto sobre a influência dos exercícios físicos no melhoramento da qualidade de vida e psicológico dos idosos. Diante disso, pode-se enfatizar ainda, que os descritores foram delineados conforme os termos que melhor atendam aos objetivos específicos sugeridos nessa pesquisa.

No que tange aos procedimentos de coleta de dados a pesquisa abordou um estudo por meio de revisão bibliográfica sistemática organizada e delineada sobre a influência dos exercícios físicos no melhoramento da qualidade de vida dos idosos, a mesma foi fundamentada na revisão literária em teses, dissertações e monografias, livros, artigos e revistas, nesse contexto, Medeiros-Costa *et al.* (2017), ressaltam que essa técnica proporciona a sintetização dos métodos decorrentes de múltiplos estudos publicados sobre um determinado assunto.

Na elaboração do estudo foi empregada uma abordagem de cunho qualitativa, nesse modelo, o pesquisador tem como foco um aprofundamento no entendimento concernente aos fenômenos que estuda, aos aspectos relacionados as atuações dos indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social, buscando interpretá-los conforme com a perspectiva dos próprios sujeitos envolvidos em uma alguma situação, sem se preocupar com representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito (GUERRA, 2014).

A revisão bibliográfica será realizada de acordo com o método utilizado no estudo de Medeiros-Costa *et al.* (2017), que ocorreu a partir do fundamento teórico-científico através das seguintes etapas: buscas de arquivos nas bases de dados supracitadas; delimitação de critérios de inclusão e exclusão; coleta das informações a serem extraídos dos artigos escolhidos; análise e interpretação das pesquisas escolhidas.

Conforme Jacobsen (2016), a análise dos dados qualitativos, foi realizada através da análise de conteúdo de diversos autores.

Sabe-se que os benefícios das práticas físicas são muitos para o indivíduo em todas as fases da vida, ou seja, do nascimento a velhice, nesse sentido, ao final do estudo, espera-se alcançar um conhecimento amplo sobre a relevância dos exercícios físicos para os idosos e da importância do profissional de educação na realização desses exercícios.

Em relação as informações das amostras, neste método não se aplica. Quanto aos aspectos Éticos Legais, a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, estabelece que não é necessário que seja registrada e nem avaliadas pelo sistema Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): pesquisa que empregue apenas dados de acesso público, nos termos da Lei nº 12.527, de 18 de novembro de 2011 e, pesquisa que empregam os bancos de dados, cujas subsídios são reunidos, sem probabilidade de identificação individual (BRASIL, 2016).

3 O CRESCIMENTO DA POPULAÇÃO DE IDOSOS

Quanto ao processo do envelhecimento, Cavalli *et al.*(2014), enfatiza que é um processo natural e, o número de indivíduos idosos tem aumentado de forma considerável. Sendo assim, é imprescindível a efetivação de políticas públicas enfocadas para essa esfera da população, no sentido de melhorar a qualidade de vida. Os idosos compartilham dos mesmos anseios para a realização de exercícios físicos, a proporção que entendem a relevância para a qualidade de vida. Segundo Toldrá *et al.*(2014), o aumento da população idosa está ligado às melhores condições materiais de sobrevivência, aos avanços das ações de saúde e ao maior acesso à informação.

Moraes, Corrêa e Coelho (2018), destacam que o aumento da população idosa se constitui em um desafio para toda a sociedade, a fim de articular as práticas que cooperam com a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. Destaca-se também, que o processo natural do envelhecimento provoca a redução de diversas funções musculares, abarcando a flexibilidade, que pode ser advinda da diminuição da elasticidade dos tendões, ligamentos e cápsulas articulares em decorrência da falta de colágeno, fazendo com que os adultos percam entre oito a dez centímetros de

flexibilidade na região lombar e no quadril, quando medido através do teste de sentar e alcançar. Sendo assim, a conexão dos idosos em atividades na sua comunidade precisam ser encorajadas e apoiadas pelas iniciativas públicas e privadas.

É importante destacar que o “[...] crescimento da população idosa está relacionado às melhores condições materiais de sobrevivência, aos avanços das práticas de saúde, dos métodos de diagnóstico e tratamento e ao acesso à informação e meios de comunicação” (TOLDRÁ *et al.*, 2014, p. 160).

Diante disso, Gomes Júnior (2015, p. 193), assevera que “O crescimento da população idosa ampliou as políticas públicas, projetos e programas objetivando atender a saúde global dessa classe de indivíduos, tendo a atividade física um meio preventivo dos efeitos físicos nocivos causados pelo envelhecimento”.

Vale destacar que “[...] diz-se idosa a pessoa com mais de 65 anos, exceto no Brasil, onde se considera idoso todo indivíduo com mais de 60 anos. Mas não é uma regra, não há um idoso típico, há desde idosos acamados e com mais de uma patologia até idosos ativos, no mercado de trabalho” (DICIONÁRIO INFORMAL, 2020, p. 1).

De acordo com Rodrigues (2019), envelhecer na sociedade atual, com estimativa de vida em torno de 70 a 80 anos, em países em desenvolvimento e desenvolvidos demanda debate político, e também a implementação de táticas basilares para esse envelhecer de modo saudável. Ao avaliar o conceito de saúde, conforme a Organização Mundial de Saúde, aos idosos deve-se, ainda, agregar o conceito de capacidade funcional, ou seja, levar em consideração os atributos pertinentes à saúde que possibilitem que os indivíduos prossigam sendo e/ou fazendo aquilo que valorizam, mesmo na etapa da velhice. Portanto, a capacidade funcional procede da capacidade intrínseca do idoso, que se refere a todas as suas capacidades físicas e mentais combinadas e em interação com o ambiente em que vive. Deste modo, a promoção e a conservação da capacidade funcional compõem as metas principais para a saúde pública na busca do envelhecimento saudável. Conseqüentemente, cabe a família e a sociedade proporcionar aos idosos os recursos imprescindíveis para possibilitar-lhes esse acesso considerado fundamental em suas vidas, independente dos seus distintos níveis de aptidão.

Segundo Toldrá *et al.* (2014), no contexto atual de envelhecimento populacional, e o aumento da necessidade de melhorar a qualidade nessa etapa da vida, o emprego das atividades corporais de forma grupal, se estabelece como uma

excelente alternativa. O aprendizado corporal em grupo estimula sobremaneira a motivação para a assiduidade das atividades no cotidiano, potencializa o aprendizado, propicia aos participantes a identificação de uns com os outros e promove a formação do autocuidado.

O processo de envelhecimento é contínuo e acompanhado por múltiplas modificações tanto físicas, como fisiológicas e, inclusive psicológicas que ocasionam sérios impactos na qualidade de vida da pessoa idosa, pode mudar bastante entre os indivíduos sendo influenciado por fatores genéticos e ambientais, compreendendo ainda o modo de vida. As mudanças físicas e fisiológicas positivas que aferem maior autonomia funcional as pessoas idosas também refletem de forma positiva nos níveis de qualidade de vida, e podem ser contraídas por meio de distintos programas de exercícios físicos (PARK; HAN; KANG, 2014; CIPRIANI *et al.*, 2010).

Para Cipriani *et al.*(2010), o envelhecimento ativo, é considerado como um fator essencial para o um período maior de vida com qualidade para pessoas idosas, visto, que o mesmo provoca o afastamento da dependência funcional e de desarranjos concernentes ao estado psicossocial do ser humano, como por exemplo, depressão e isolamento, que levam a uma vida sedentária, fazendo com que surjam patologias cardiovasculares e de outras disfunções sistêmicas.

Miranda, Mendes e Silva (2016), dizem que a ampliação do número de pessoas idosas, seu perfil de morbidade e mortalidade piora o heterogêneo quadro epidemiológico com patologias, inaptidões e sequelas que demandem do sistema de saúde uma organização contínua e multidisciplinar. Devido ao envelhecimento populacional e a deficiência de suporte necessário, a sociedade precisa estar consciente dos custos que terão que pagar e o Estado precisa estar aparelhado para fornecer políticas peculiares que garantam uma atenção integral, reconhecendo as características do envelhecimento e consagrando a qualidade de vida.

Uma das formas fundamentais para evitar, reduzir e/ou reverter a maioria dos decaimentos físicos, sociais e psicológicos que, normalmente fazem parte do cotidiano do idoso, é o exercício físico, evidenciando que ela está constantemente ligada ao melhoramento significativo nas condições de saúde, como por exemplo, o controle do estresse, do diabetes, da obesidade, das patologias coronarianas e, sobretudo, a melhora da aptidão funcional do idoso. O ambiente em grupo de exercícios, além de resultados positivos orgânicos e físicos, propicia uma socialização melhor e distanciamento de problemas psicológicos (CIPRIANI *et al.*, 2010).

No entendimento de Kalache (2008), o envelhecimento populacional ocasiona também problemas de saúde que desafiam os sistemas de saúde e de previdência social. Cabe destacar, que envelhecer não significa fundamentalmente ficar doente. A menos que já exista patologias associadas, o envelhecimento está ligado a um bom nível de saúde. Além disso, as melhorias no campo da saúde e da tecnologia possibilitaram a população o acesso a serviços públicos ou privados apropriados, uma melhor qualidade de vida nessa etapa. Sendo assim, é essencial investir em estratégias que possam proporcionar a prevenção ao longo de todo o curso de vida, devido ao seu potencial para resolver os desafios de hoje e, de forma crescente, os de amanhã. Aspectos como esses, que tem levado os países a buscar, cada vez mais, entender o processo de envelhecimento populacional, focando emoções para conservar seus cidadãos idosos socialmente e economicamente integrados e independentes.

4 A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA OS IDOSOS

Freire *et al.*(2014), mencionam que a prática regular de exercícios físicos é essencial em qualquer idade e tem sido avaliada como uma forma de conservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. A ociosidade física é um relevante fator de risco de patologias crônicas não transmissíveis, como por exemplo, diabetes e hipertensão arterial. Nesse pressuposto, aconselha-se a implementação de políticas públicas que motivem a prática regular de exercícios físicos nos subgrupos populacionais mais prejudicadas pelo sedentarismo, que são: os adultos e os idosos, principalmente as pessoas do sexo feminino e os com menor nível socioeconômico.

Estudo realizado por Gomes Júnior (2015), em relação a Situação de Saúde, os idosos enfatizaram os benefícios dos exercícios físicos, sinalizando que quanto a motivação para o exercício, os mesmos mostraram-se motivados no sobre os efeitos positivos ligados a saúde e a sociabilização. Já, no entendimento sobre a percepção do exercício como intervenção terapêutica, a maioria dos participantes foi impulsionada a realizar exercícios físicos. Desse modo, verificou-se que os partícipes da pesquisa, entenderam os benefícios de um programa de exercícios físicos em relação saúde física e mental.

Na concepção de Park, Han e Kang (2014), os programas de práticas de exercícios físicos para idosos são eficazes para o melhoramento dos sintomas depressivos, da qualidade de vida e da autoestima. Consequentemente, o desenvolvimento e o emprego eficiente de programas de treinamentos personalizados para pessoas idosas é uma tática essencial.

Diante do exposto anteriormente fica evidente “[...] que a prática de exercício físico previne e condiciona os idosos, contra as doenças desencadeadas pela inatividade, além de propiciar benefícios psicossociais na terceira idade [...]” (GOMES JÚNIOR, 2015, p. 194).

Na concepção de Oliveira *et al.*(2010, p. 301), corroboram que:

[...] há evidência limitada a respeito dos benefícios da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos vivendo na comunidade. Sugere-se que mais estudos longitudinais sejam realizados para que as conclusões a respeito da eficácia destas intervenções sejam mais robustas.

Para falar de exercícios físicos, é importante deixar evidente o conceito de qualidade de vida, a qual está relacionada à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende uma série de aspectos como a aptidão funcional, o estado emocional, o nível socioeconômico, a atividade intelectual, a interação social, o suporte familiar, o autocuidado, o próprio estado de saúde, éticos, a religiosidade e os valores culturais (SANTOS *et al.*, 2002).

Além disso, Moraes, Corrêa e Coelho (2018), mencionam que a conservação da autonomia funcional é categórica para afiançar a qualidade de vida de pessoas idosas e a prática satisfatória e apropriada de exercícios físicos representa uma estratégia essencial para esta finalidade. Nesse sentido, pode-se dizer que a realização de exercícios promove a manutenção satisfatória da qualidade de vida.

Logo, Toldrá *et al.*(2014), as práticas de exercícios físicos são estabelecidas como uma relevante estratégia de promoção da saúde e prevenção de patologias nos idosos. O crescimento populacional de idosos está ligado às melhores condições materiais de sobrevivência, aos avanços das práticas de saúde, dos métodos de diagnóstico e terapêutico e ao acesso à informação e aos meios de comunicação.

A motivação é fundamental para a realização dos exercícios físicos, desse modo, Lins e Corbucci (2007), destacam que as motivações que impulsionam as pessoas idosas a participarem desses tipos de exercícios refletem as próprias

peculiaridades em decorrência do processo de envelhecimento que são: relações sociais, saúde e autonomia.

Conseqüentemente, é imprescindível ainda, a partir deste reconhecimento, instituir as intervenções fundamentadas nessas relações, abrangendo a própria participação do idoso na tomada de decisões de seus desejos, suas necessidades e reconhecer também sua autonomia, bem como, as relações de interação social. Portanto, os exercícios físicos podem ser considerados como um artifício relevante na qualidade de vida destes indivíduos quando ao promovê-la sejam levados em conta os anseios, as peculiaridades e as motivações dos mesmos.

Mas, não há um consenso nos conceitos sobre a qualidade de vida e sua subjetividade, Vechia (2005), essa variabilidade de conceitos tem como propósito nortear as políticas para um envelhecimento bem sucedido, parece indispensável avaliar o que, para a maioria das pessoas idosas, está relacionado ao seu bem estar, a sua felicidade, a sua realização pessoal, por fim, a sua qualidade de vida.

Diante do exposto, Santos *et al.*(2002), preconizam que a qualidade de vida tem sido uma preocupação diária do ser humano, desde o nascimento e, hoje em dia, se estabelece como um compromisso pessoal a busca sucessiva de uma vida saudável, focada no bem-estar inseparável das condições da forma de viver, que são: moradia, saúde, educação, transporte, lazer, liberdade, autoestima, trabalho, dentre outras.

5 CONCLUSÃO

O processo do envelhecimento é algo natural que atinge todas as pessoas, com mais de 60 anos é um processo natural, cabe destacar, que a quantidades de pessoas idosas tem aumentado muito nos últimos anos, conseqüentemente, é necessário que algumas adequações sejam realizadas na rotina em todos os aspectos, sobretudo, no contexto da saúde e dos aspectos psicossociais, logo, as políticas públicas devem ser focadas no melhoramento de qualidade de vida, o que exige a criação de estratégias que possibilitem a prática de exercícios físicos para os idosos. As quais propiciam o compartilhamento dos anseios para a realização de exercícios físicos, o que pode proporcionar a qualidade de vida.

Entretanto, as práticas físicas trazem excelentes benefícios para os indivíduos em todas as etapas da vida, conseqüentemente, são de suma relevância para os idosos e satisfação do profissional de educação física melhorando a qualidade de vida. A qual tem sido uma preocupação diária dos profissionais, desde o nascimento, tendo como principal compromisso a busca sucessiva de uma vida saudável, de trabalho, de bem-estar e da forma de viver, que envolvem a moradia, educação, saúde, transporte, liberdade, lazer, autoestima, dentre outras.

Por fim, não se pode deixar de enfatizar que há a necessidade da expansão das políticas públicas idealizadas para cuidar da saúde dos idosos, principalmente, estimulando a prática de exercícios físicos, os quais tem como objetivo combater o sedentarismo e proporcionar melhorias na qualidade de vida, tendo em vista, que os efeitos são positivos sob múltiplos aspectos, além disso, tem como base os aspectos psicossociais, evitando o isolamento e instigando o contato com outros indivíduos, favorecendo a convivência com a sociedade, menor as chances de depressão, bem como, a melhoria da capacidade funcional e cognitiva.

Conseqüentemente, as ações educativas tem papel imprescindível no incentivo para a realização de exercícios físicos e, promover o desejo dos não participantes evidenciando os aspectos negativos advindos do sedentarismo e relação com a falta de exercícios físicos, o que é danoso a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Brasília: 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 13 nov. 2020.

CAVALLI, Adriana Schüler; POGORZELSKI, Letícia de Vargas; DOMINGUES, Marlos Rodrigues; AFONSO, Mariângela da Rosa; RIBEIRO, José Antonio Bicca; CAVALLI, Marcelo Olivera. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista bras. Geriatria gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tania Rosane Bertoldo; LOPES, Marize Amorim. Aptidãofuncional de idosas praticantes de atividade física. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum.** 12(2):106-11; 2010.

CONFORTO, Edivandro Carlos; AMARAL, Daniel Capaldo e; SILVA, Sérgio Luis da. ROTEIRO PARA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. **8º Congresso Brasileiro de Gestão de Desenvolvimento de Produtos (CBGDP)**, 12, 13 e 14 de setembro de 2011, Porto Alegre/RS, Brasil. 2011. Disponível em: <http://vision.ime.usp.br/~acmt/conforto.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2020.

DICIONÁRIO INFORMAL. **Significado de Idoso.** 2020. Disponível em: <https://www.dicionarioinformal.com.br/idoso/>. Acesso em: 15 nov. 2020.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **RevBras Med Esporte** – Vol. 20, Nº 5 – Set/Out, 2014.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES JÚNIOR, Vicente Fidélis Ferreira; BRANDÃO, Athus Bastos Brandão; ALMEIDA, Francisco Jairo Medeiros de; OLIVEIRA, Janaína Gomes Dias de. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Rbrasci Saúde** 19(3):193-198, 2015.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **MANUAL: Pesquisa Qualitativa.** Belo Horizonte/BH, 2014. Disponível em: http://disciplinas.nucleoad.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_quali.pdf. Acesso em: 11 nov. 2020.

JACOBSEN, Alessandra de Linhares. **Metodologia Científica (orientação ao TCC).** 2016. Disponível em: <http://cursodegestaoelideranca.paginas.ufsc.br/files/2016/03/apostila-orienta%a7%a3o-ao-tcc.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2017.

KALACHE, Alexandre. O MUNDO ENVELHECE: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. **Ciênc Saúde Coletiva**;13(4):1107-11; 2008.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Roberto Paulo. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online.** Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007.

MEDEIROS-COSTA, Mateus Estevam *et al.* A síndrome do esgotamento profissional no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa da literatura. **RevEscEnferm USP**, 51:e03235; 2017.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro; 19(3):507-519; 2016.

MORAES, Frederico Lemos Ribeiro de; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.74. p.297-307. Maio/Jun. 2018.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado; ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio De Janeiro; 13(2):301-312; 2010.

PARK, Seong-Hi; HAN, Kuem Sun; KANG, Chang-Bum. Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life and self-esteem in older people: A systematic review of randomized controlled trials. **Applied Nursing Research**. Vol. 26. Num. 4.; p. 219-226; 2014.

RODRIGUES, Rosalina Aparecida Partezani. Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, vol. 27, Ribeirão Preto, 2019, Epub Feb 04, 2019.

SANTOS, Sérgio Ribeiro dos; SANTOS, Iolanda Beserra da Costa; FERNANDES, Maria das Graças M.; HENRIQUES, Maria Emília Romero M. Elderly quality of life in the community: application of the Flanagan's Scale. **Rev Latino Am Enfermagem**, 10(6): 757-64; 2002.

TOLDRÁ, Rosé Colom; Cordone; CORDONE, Renata Guimarães; ARRUDA, Bruna de Almeida; SOUTO, Ana Cristina Fagundes. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, São Paulo - 38(2):159-168; 2014.

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ, Tania; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev Bras Epidemiol**, 2005; 8(3): 246-52.



LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Autor: **Fábio Júnior Coelho**

RG.: 785.182 SSP/RO CPF: 748.158.812-00 E-mail: pm_fjc@hotmail.com

Autor: **Karine Cáo Gomes Da Silva**

RG.: 1391220 SSP/RO CPF: 028.758.232-99 E-mail: kaah_gomessilva@hotmail.com

Orientador: **Teófilo Lourenço de Lima** Coordenação: **Educação Física**

Título do documento: **"A importância do exercício físico na vida dos 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.

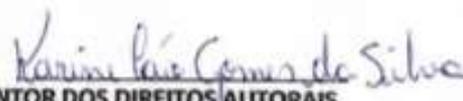
Declara que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Faculdade São Lucas os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado 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.



ASSINATURA DO AUTOR E/OU DETENTOR DOS DIREITOS AUTORAIS