

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EMERSON MARCIANO VIEIRA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS/ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES PARA
A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

GOIÂNIA
2023

EMERSON MARCIANO VIEIRA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS/ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES PARA
A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS.

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado em forma de Monografia, ao Curso de Educação Física–Licenciatura, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito de avaliação parcial, na disciplina EFI 1612 –Monografia II, sob a orientação da Profª Ma. Andrea Cintia da Silva.

Aprovado em: 13./06/2023

GOIÂNIA

2023

VIEIRA, Emerson Marciano. **Contribuição do exercício físico na melhoria na qualidade de vida de pessoas idosas.** Trabalho de Conclusão de Curso –Educação Física, Licenciatura; Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023.

Resumo – A prática regular de exercícios físicos ou atividades físicas é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** o objetivo geral deste trabalho é Investigar as consequências da prática de exercícios físicos na saúde geral e qualidade de vida de idosos. **Método:** foi uma revisão sistemática da literatura, onde foram analisados diversos estudos científicos. **Resultados:** Os resultados revelaram que a prática regular de exercícios físicos promoveu melhorias significativas na saúde física e mental dos idosos, incluindo aumento da força muscular, melhora da flexibilidade e equilíbrio, redução do risco de doenças crônicas e melhora da qualidade do sono. Além disso, os idosos que se envolveram em atividades físicas também apresentaram maior autonomia funcional e uma redução no risco de quedas. **Conclusões:** Com base nos resultados, conclui-se que a prática de exercícios físicos ou atividades físicas regulares é essencial para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Essa intervenção pode ser facilmente incorporada ao cotidiano dos idosos, proporcionando benefícios significativos para sua saúde e independência.

Palavras-chave: atividades físicas, exercícios físicos, idosos, qualidade de vida

VIEIRA, Emerson Marciano. **Contribution of physical exercise in improving the quality of life of elderly people.** Trabalho de Conclusão de Curso –Educação Física, Licenciatura;Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023.

ABSTRACT

Abstract – The regular practice of physical exercises or physical activities is essential to improve the quality of life of the elderly. **Objective:** the general objective of this work is to investigate the consequences of the practice of physical exercises in the general health and quality of life of the elderly. **Method:** it was a systematic review of the literature, where several scientific studies were analyzed. **Results:** The results revealed that the regular practice of physical exercises promoted improvements in the physical and mental health of the elderly, including increased muscle strength, improved flexibility and balance, reduced risk of chronic diseases and improved sleep quality. In addition, older adults who engaged in physical activities also had greater functional autonomy and a reduced risk of falls. **Conclusions:** Based on the results, it is concluded that the practice of physical exercises or regular physical activities is essential for promoting the quality of life and well-being of the elderly. This intervention can be easily incorporated into the daily life of the elderly, providing spontaneous benefits for their health and independence.

Keywords: physical activities, physical exercises, elderly, quality of life

SUMÁRIO

SUMÁRIO	5
INTRODUÇÃO	6
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1 OBJETO DE ESTUDO - EXERCÍCIOS FÍSICOS	9
2.2 CONTEXTO - SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA	10
2.3 FENÔMENO – ENVELHECIMENTO	11
3 METODOLOGIA	15
3.1 Linha de pesquisa.....	15
3.2 Natureza da pesquisa.....	15
4 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	16
5 DESCRIÇÃO DOS DADOS COLETADOS	17
6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	21

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo gradativo e complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem, influenciando, a maneira pela qual envelhecemos (FERREIRA et al., 2012). É um processo biológico em que há decaimento das capacidades físicas, desenvolvendo fragilidades físicas, psicológicas e comportamentais (CERTO, et al., 2016). Nesse sentido, o envelhecimento típico compreende transformações biológicas inexoráveis e universais, características do processo, tais como cabelos brancos, rugas, menopausa, redução na eficiência do sistemas, Além do que, no envelhecimento usual, se percebe o aumento da prevalência de doenças recorrentes (LIMA, 2013).

Essas enfermidades determinam o acúmulo de danos, ao longo da vida, provenientes, principalmente, da interação entre, fatores genéticos com hábitos não saudáveis, como uma dieta desbalanceada, tabagismo, etilismo e sedentarismo. Um estilo de vida inadequado implica na incompetência metabólica, que coopera substancialmente para a quebra da homeostasia corporal. Tal fato torna, a pessoa, pouco a pouco, mais suscetível a lesões orgânicas, culminando no desencadeamento de patologias associadas (LIMA, 2013).

De acordo com IESS (2013), a expectativa de vida no mundo, em média, ao nascer saltou de 52,61 anos em 1960 para 69,63 em 2010, ainda que, com expressivas diferenças. Nos países de baixa renda, expectativa de vida ao nascer, era de 58,84 anos e, enquanto que nos países de alta renda, atingiu 79,76 anos. Projeções populacionais da Organização das Nações Unidas (ONU) apontam que a expectativa de vida média chegará a 76 anos entre 2045-2050, sendo que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), nas regiões menos desenvolvidas, pode chegar a 74 anos, enquanto que nas mais desenvolvidas, a 83 anos (IESS, 2013).

Em relação à população brasileira, de acordo com Paschoal (2004), estima-se que em 2025, apresentará uma ampliação em cinco vezes em relação à de 1950, ao passo que, o número de indivíduos com idade superior a 60 anos apresentará um acréscimo de quase 15 vezes, e com esse efeito, o Brasil alcançará 6ª posição entre os países mais velhos do mundo.

As capacidades funcionais são diminuídas em todos os sentidos e

principalmente físicos, pois a sarcopenia ocasiona perda de força física. Com o passar dos anos e avanço da idade, haverá uma diminuição de sua capacidade funcional ocorrendo perda da autonomia das atividades da vida diária (AVD's), como subir e descer escadas, levantar de uma cadeira e carregar objetos. A perda de força muscular pode gerar inúmeras complicações na vida dos idosos, dificultando suas tarefas do dia-a-dia, como, levantar da cama, fazer comida, caminhar, dentre outros (DIZ et al., 2015).

O enfraquecimento muscular ou sarcopenia pode ter um marcante efeito na autonomia funcional dos indivíduos na terceira idade, comprometendo a execução das AVD's que exijam um grau mínimo de força, como carregar as compras de mercado, varrer a calçada, levantar-se da cama, dentre outros (DIZ et al., 2015).

Por esses motivos torna-se importante determinar os mecanismos pelos quais o exercício físico pode melhorar a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a independência dessa população (DE FREITAS et al., 2015).

Os benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico encontram-se caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida da idosa, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer. A prática de exercício físico tende a melhorar o desempenho nas funções do dia a dia, permitindo segurança no desenvolvimento das idosas, propiciando independência prolongada que significa uma luta como bandeira levantada pelas próprias representando autonomia e direito de decisão (CAMBOIM, 2017).

De acordo com Falsarella et.al. (2014), afirmam que os efeitos relacionados à velhice mais recorrentes são a diminuição de massa magra e o aumento paralelo do percentual de gordura. Essas modificações correspondem ao declínio substancial da massa muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia.

E para manter a integridade física, mantendo-se como um indivíduo independente para movimentar-se e realizar suas AVD's, Diz et al (2015) afirmam que é necessário manter a massa muscular e sustentar o corpo. Recomendações para idosos incluem um programa de equilíbrio, resistência e exercícios de força, realizado em um horário regular (pelo menos 3 dias por semana) (LANARI, 2012).

Para tal, o treinamento de força apresenta-se como um dos mais recomendados, pelo fato dos exercícios de força promoverem aumento da massa muscular, incremento da força e potência muscular, com conseqüente impacto nas

alterações funcionais e metabólicas relacionadas ao envelhecimento (VIEIRA et al, 2015). O exercício reduz a sarcopenia, aumentando a massa muscular, a função muscular e a inervação dos músculos, melhorando assim, o desempenho e força muscular. Landi et al (2011) mostraram que os idosos com o Índice de massa corporal (IMC) superior a 21 kg/m² e com envolvimento em atividades físicas de lazer diárias por 1 hora ou mais, apresentaram menor risco de serem sarcopênicos.

Sendo assim, o presente estudo propõe responder a seguinte questão, quais as consequências da prática de exercícios físicos na saúde geral e qualidade de vida de idosos?

O exercício físico regular na terceira idade está associado a diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos (REBELATO, 2007).

Visando isso, o objetivo geral deste trabalho é Investigar as consequências da prática de exercícios físicos na saúde geral e qualidade de vida de idosos e como objetivos específicos, caracterizar as cinco habilidades cognitivo emocionais imprescindíveis para a determinação da qualidade de vida positiva em idosos; caracterizar as cinco habilidades físico motoras, imprescindíveis, para a determinação da qualidade de vida positiva em idosos; apresentar dois procedimentos recomendados, a serem aplicados durante o treino físico que contribuem para a saúde geral e qualidade de vida de idosos.

Este estudo se justifica necessidade de desenvolvimento de técnicas, com atenção voltada a longevidade e qualidade de vida, de forma a alongar a independência da população idosa. O ponto de vista acadêmico, se justifica ao abrir um leque de análises da aplicação de diversas modalidades para observação do desenvolvimento de benefícios para essa parcela populacional. Sendo que uma população mais longeva, consegue exercer atividades produtivas por maiores períodos da vida, necessitando menor aplicação dos recursos estatais e federais para cuidados com comorbidades.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 OBJETO DE ESTUDO - EXERCÍCIOS FÍSICOS

O desenvolvimento populacional no planeta proporciona também o crescimento da população de idosos, em paralelo a esse crescimento, ocorre também a expansão da taxa de comorbidades e doenças degenerativas que afetam essa parcela da população reduzindo sua autonomia e construindo situações de dependência (TAVARES; DIAS, 2012).

A exercício físico, como forma de contenção de comorbidades e doenças que atingem a população de idade mais elevada, é eficiente e de fácil aplicação, uma vez que o mesmo é simples e barato, sendo assim, mais acessível (OLIVEIRA; ET AL., 2017).

O incremento da prática de atividades físicas no cotidiano dos idosos, tornam as atividades domésticas mais simples e menos desafiadoras a pessoas de idade mais avançada (TOSCANO; OLIVEIRA, 2007).

A aplicação de treinamento resistido proporciona melhorias na capacidade de desenvolvimento psicológico de forma benéfica, auxiliando na cura e construção de resistência contra males psicológicos como demência e depressão (NERI, 2001).

A implementação de treinamento, também afeta desencadeadores de síndromes e quadros de adoecimento, a prática de exercícios de forma frequente pode impactar de forma benéfica na redução dos índices de estresse sobre o organismo, assim como as fadigas cotidianas (OLIVEIRA; ET AL., 2011).

A inserção do idoso na prática de atividades físicas propicia ao idoso uma maior independência, promovendo assim maior sensação de segurança e capacidade (MATSUDO; ET AL., (2001).

A incidência de demências e outros males que afetam a mente de pessoas idosas é menos impactante quando se trata de pessoas moderadamente ativas e que praticam estímulos físicos para manter a saúde (OLIVEIRA; ET AL., 2011).

A exercício físico engloba diversas vertentes direcionadas a melhoria da pessoa, promovendo, além de desenvolvimento psicológico, desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais (CORREA, 2020).

É de grande importância a exercício físico para pessoas de idade avançada,

uma vez que a prática da atividade proporciona a liberação de neurotransmissores e promove o que os mesmos chamam de desenvolvimento da plasticidade cerebral, reduzindo a possibilidade de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, aumentando a qualidade e velocidade de raciocínio e proporcionando uma maior capacidade de se manter independente (OLIVEIRA;ET AL.,2011).

A exercício físico tem extrema potência para acabar com a depressão, ansiedade, estresse e irritabilidade, uma vez que auxilia no processo de “desintoxicação emocional”, reestruturando ideias e acalmando a mente (CORREA, 2019).

Outro benefício apoiado pelo exercício é a melhora da função física e cognitiva, aumento da independência pessoal e prevenção de doenças (ANTUNES, 2006).

De acordo com Caromano (2006), os benefícios do exercício para idosos dependem de como o processo de envelhecimento é gerenciado e como a rotina de exercícios é implementada. É bem sabido que começar a ser fisicamente ativo mais tarde na vida pode ter efeitos benéficos na saúde.

Em idosos, a exercício físico regular é igualmente importante para melhorar ou manter a força e o desempenho muscular, manter a mobilidade e a dependência e prevenir e reduzir quedas e fraturas ósseas (TAYLOR, 2004).

De acordo com Aurélio (2020), a exercício físico é uma grande aliada no tratamento de transtornos mentais, entretanto, deve-se atentar ao risco de se atrelar a estética como apoio psicológico, o que pode vir a construir uma nova rota de insatisfação que pode desencadear novos transtornos

2.2 CONTEXTO - SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é um conceito multidimensional cercado por uma variedade de fatores condicionais que entrelaçam aspectos de características sociais, econômicas, psicológicas e relacionadas ao estilo de vida, e os fatores históricos que moldam a sociedade, influenciados por aspectos culturais e sociais (SEIDEL; ZANNON, 2004).

O conceito de qualidade de vida sofre a influência de duas teorias: a primeira se refere sobre as características amplas do conceito de qualidade de vida em

relação aos aspectos do domínio social. A segunda leva em consideração a importância dos aspectos relacionados à saúde como critérios para determinação da qualidade de vida, ou seja, redução da qualidade de vida por doença, considerando sintomas subjacentes, limitações e/ou incapacidades por doença (SEIDEL; ZANNON, 2004).

Entende-se que a qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida do indivíduo, e um estilo de vida saudável inclui a exercício físico regular, considerada um componente importante. São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (SHARKEY, 2001).

Quanto aos principais indicadores de qualidade de vida observados em meados de 2010 e 2011, destacaram-se saúde ou ausência de doenças, a independência e autonomia, a possibilidade de praticar atividades de lazer e relacionamento social, uma situação financeira mais segura e que possa permitir que o indivíduo possa adquirir aquilo que necessita além de poder realizar as atividades que gosta sem depender de terceiros, além, para os idosos, um dos fatores determinantes é a capacidade funcional, que acaba por determinar a existência ou inexistência da independência (CABRAL; ET AL., 2013).

Ademais, à medida que os indivíduos envelhecem, sua qualidade de vida é fortemente relacionada por sua capacidade de manter autonomia e independência, contando assim com o manejo de prováveis doenças crônicas pré-existentes. O envelhecimento bem-sucedido está, portanto, associado à qualidade de vida e ao bem-estar e deve ser promovido em fases mais precoces do desenvolvimento (PASCHOAL, 2004; SOUSA ET AL. 2003).

Segundo Rebelato (2007) a qualidade de vida do idoso é fundamental para o desenvolvimento de iniciativas e intervenções que garantam a prevenção, manutenção e melhoria nesta fase da vida, além de identificar serviços e políticas para criar condições para o bem-estar do idoso.

2.3 FENÔMENO – ENVELHECIMENTO

Envelhecimento pode ser entendido como dinâmico e progressiva, podendo ser caracterizado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e

psicológicas. Além disso, essas mudanças explicitam a gradual perda da capacidade de adaptação ao meio, aumentando a vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem ocasionar à morte do indivíduo (FERREIRA, 2012).

Segundo Brito e Litvoc (2004), envelhecer é um período essencial da vida humana, é um fenômeno que afeta a todos individualmente sem quaisquer distinções. Dito isso, Caetano (2006) complementa dizendo que todas as pessoas envelhecem de maneiras diferentes, algumas envelhecem gradualmente, enquanto outras envelhecem rapidamente. Tais flutuações estão associadas a vários fatores, incluindo: estilo de vida, hábitos saudáveis, alimentação equilibrada.

De acordo com Salgado (2007) o envelhecimento também é resultado da sociedade em que vivemos, em outras palavras, além dos fatores biológicos, temporais e psicológicos o ambiente e as circunstâncias em que vivemos também afetam o processo de envelhecimento e o modo de vida, e chegamos à velhice, também é influenciado pela sociedade e pelos indivíduos.

De todo modo, o envelhecimento, é um processo indissociável da condição humana, isto é, o envelhecimento não é apenas um momento na vida de um indivíduo, porque acontece desde o momento do nascimento (SILVA, 2009).

Várias alterações morfológicas e fisiológicas ocorrerem durante o envelhecimento em todos os níveis do corpo. Este processo leva a diminuição gradativa da capacidade fisiológica e da capacidade de resposta ao estresse do meio, ocasionando aumento da fragilidade e suscetibilidade a doenças (TROEN, 2003).

Com a idade, os idosos experimentam certas alterações fisiológicas como: diminuição da força muscular, agilidade, equilíbrio, resistência cardiovascular, aumento da gordura corporal, diminuição da produção hormonal, redução da função cardíaca, perda da função pulmonar vital, aumento. pressão arterial de outras pessoas tais alterações sugerem diminuição da força muscular nos idosos (KRAUSE, 2006).

A perda de massa muscular e, portanto, de força muscular, é um indicador proeminente da perda de mobilidade e função em idosos. E conseqüentemente, na velhice se perde de 10 a 20% de força muscular, gerando diminuição na força, redução do tamanho e quantidade de fibras musculares, diminuição da capacidade de hipertrofia muscular, além de outros (MATSUDO, 2001).

É importante mencionar sobre as mudanças na estrutura esquelética que ocorrem com a idade, como por exemplo, o “encolhimento” relatado por muitos idosos. Normalmente, pode acontecer devido a alguns fatores que podem ou não estarem associados, que vem com o decorrer da idade. Exemplo disto, são os discos intervertebrais da coluna que sofrem alterações, devido perca de água importante para absorção de choques e perca da densidade óssea fazem com que os discos fiquem comprimidos e reduzam o comprimento na coluna dando aspecto de encolhimento, devido ao desalinhamento da coluna e enfraquecimento dos músculos que normalmente apoiam tórax e coluna (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

No sistema respiratório, as alterações no colágeno e no tecido elástico reduzem a elasticidade e a complacência pulmonar; dilatação dos bronquíolos, ductos e sacos aéreos; atrofia do músculo esquelético acessório durante a respiração; hipoventilação torácica e pulmonar, além disso a redução da força muscular em grupos musculares que contribuem (MAZO, LOPES E BENEDTTI, 2004).

Segundo Haywood (2010), com a idade, o tecido pulmonar torna-se menos elástico, a capacidade pulmonar diminui e a capacidade de expansão do tórax diminui, de modo que os idosos respiram mais do que os jovens respirando na mesma intensidade, e ainda as trocas de oxigênio e dióxido de carbono nos pulmões se tornam menos eficientes com o decorrer da idade.

Segundo Affiune (2002), o sistema cardiovascular diminui significativamente com a idade. Segundo Leite (1996), as alterações anatômicas incluem aumento do tecido fibroso nas estruturas cardíacas, miocárdio e valvas, aumento da lipofusina nas fibras miocárdicas, diminuição da elasticidade da aorta e seus principais ramos, seguido pelo aumento do diâmetro e comprimento.

Shephard (2003) afirma que a frequência cardíaca máxima diminui gradualmente com a idade, e que a frequência cardíaca aumentada compensa o esforço máximo. No entanto, o débito cardíaco máximo diminui na mesma taxa que a depleção máxima de oxigênio. Ainda sob a perspectiva de Shephard, (2003), a exercício fiscomoderada e regularmente tem efeitos significativos na prevenção de uma série de doenças cardiovasculares, como isquemia miocárdica, acidente vascular cerebral, hipertensão e doença vascular periférica. No entanto, se tais doenças ocorressem em indivíduos, a morbimortalidade é afetada favoravelmente influenciadas pelo treinamento moderadamente progressivo. O mesmo autor relata

que um programa de exercícios leves pode melhorar tanto a qualidade de vida quanto o prognóstico em pacientes com insuficiência cardíaca.

A memória de curto prazo e a capacidade de raciocínio se deterioram, enquanto a memória de longo prazo permanece inalterada. A aprendizagem verbal diminui e o declínio cognitivo é acentuado, mas natural ao longo dos anos, diferentemente da doença de Alzheimer, que indica uma condição patológica (MORIGUCHI E JECKEL NETO, 2003). Além disso, essas perdas estão diretamente relacionadas aos hábitos e estimulação desse sistema, pois há indícios de que a memória pode manter sua qualidade se for devidamente estimulada.

Além das alterações acima citadas, ainda existem alterações psicossociais e emocionais que podem ocorrer com a idade, evidenciadas pela diminuição da autoestima e bem-estar psicológico e aumento da ansiedade, o que pode levar à progressão da depressão, além disso, pode afetar a função em longo prazo comprometimento cognitivo e funcional e consequente declínio na qualidade de vida (OLIVEIRA et. al. 2017).

3 METODOLOGIA

3.1 Linha de pesquisa

O estudo está contido na linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde], tendo em vista que o objetivo é investigar o impacto da prática regular de exercícios físicos e atividades físicas na qualidade de vida de idosos.

3.2 Natureza da pesquisa

Esta pesquisa tem natureza bibliográfica, baseada na análise de estudos e artigos científicos previamente publicados. O objetivo é realizar uma revisão sistemática da literatura existente sobre o tema, buscando identificar as evidências disponíveis sobre a relação entre a prática de exercícios físicos/atividades físicas regulares e a qualidade de vida de idosos.

4 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de busca sistemática de artigos científicos, dissertações, teses e outros materiais relacionados ao tema. As bases de dados utilizadas serão: Scielo, Pubmed, Lilacs, e Google Scholar. A busca foi realizada utilizando os seguintes descritores: saúde e qualidade de vida, envelhecimento, idosos, habilidades físico motoras, habilidades cognitivas emocionais e mobilidade em idosos

Foram incluídos na pesquisa estudos publicados nos últimos dez anos, em português, que abordem o tema proposto. A seleção dos estudos foi realizada por meio de leitura dos resumos e dos títulos, seguida da leitura completa dos artigos selecionados.

Os dados foram analisados e discutidos de forma descritiva, destacando-se os benefícios da prática de atividades físicas para pessoas idosas.

5 DESCRIÇÃO DOS DADOS COLETADOS

Após a primeira etapa de busca, foram selecionados um total de 8 estudos no idioma português. A segunda etapa de busca foi composta pela leitura dos resumos dos artigos, finalizando assim a segunda etapa da pesquisa que teve como critério de exclusão artigos que não atendessem os objetivos do estudo. Após a segunda etapa, foram selecionados apenas 5 artigos que se enquadraram no contexto da pesquisa, sendo eles:

Quadro 1 Descritivo das publicações selecionadas para o estudo

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO/AMOSTRA	PRICIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
ARAÚJO, L. S. et al.2019	identificar os benefícios da atividade física no cotidiano da pessoa idosa.	estudo de revisão integrativa da literatura, com coleta de dados realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, relacionados com a temática, com ano de publicação compreendido entre 2010 e 2016.	A atividade física proporciona níveis e indicadores metabólicos, do sistema nervoso, sistema músculo articular e sistema cardiovascular benefícios consideráveis com a prática de exercícios.	A realização e integralização da prática de atividade física no cotidiano do indivíduo idoso possibilitam um melhor nível de bem estar e qualidade de vida.
CAMBOIM, et al., 2017	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. M	estudo descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família. A amostra constou de cinco idosas do projeto FELIZ idade	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	compreende-se a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e qualidade de vida.
FERRARO; CANDIDO, 2017	O presente estudo teve como objetivo conhecer a percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade	Revisão Integrativa da Literatura de 15 artigos selecionados mediante os seguintes critérios de inclusão: abordar a temática proposta, estar entre os anos de 2011 e 2017, publicados na íntegra, em português e gratuitos.	Os resultados apontaram que, quem mais pratica atividade física são idosos entre 60 e 70 anos, com patologias associadas; a principal atividade é a caminhada, numa rotina de realização de três vezes semanais, tendo a saúde como principal motivação para aderir à atividade física e as condições financeiras como o principal motivo para não aderir.	Considerou-se que os idosos percebem que, quanto mais aderem a prática de atividade física, melhor é sua qualidade de vida, considerando os aspectos fisiológicos e psicossociais
Gomes junior, 2015	analisar como um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos compreendem os efeitos proporcionados pela prática física.	Trata-se de um estudo transversal de análise qualitativa em nível exploratório descritivo, onde foi aplicado uma entrevista semiestruturada a qual contemplou tópicos referentes a percepção dos idosos quanto a relevância da prática de atividade física regular na prevenção à saúde. Foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin, propondo as seguintes categorias de análise: Situação de Saúde, Motivação para o Exercício e Percepção do exercício como tratamento.	Quanto a Situação de Saúde, os idosos identificam os benefícios da atividade física. Em relação à Motivação para o Exercício, os mesmos mostraram-se motivados no que se refere aos efeitos positivos sobre a saúde e a socialização. Na percepção do exercício como tratamento, a maioria foi incentivada a praticar exercícios físicos por profissional de saúde ou indivíduos provenientes de seu contexto social.	Pode-se constatar que os participantes da pesquisa, compreendem os benefícios de um programa de atividade física sobre sua saúde física e mental.

Fonte: publicações selecionadas e analisadas pelo autor.

6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Araújo e sua equipe (2019) destacaram a importância do bem-estar psicológico na terceira idade para um envelhecimento saudável, enfatizando que manter relações afetivas na família é fundamental para alcançar essa satisfação emocional. Além disso, os autores destacam que definir envelhecimento saudável requer a consideração de dois conceitos importantes. O primeiro é a capacidade intrínseca do indivíduo, que se refere ao conjunto de habilidades físicas e mentais que podem ser utilizadas em qualquer momento. O segundo conceito está ligado à capacidade funcional da pessoa idosa, que reflete sua condição de saúde e a liberdade para realizar atividades motivadas por suas próprias escolhas.

De acordo com Camboim e colaboradores (2017), em seus relatos, as idosas destacaram que a adoção de práticas físicas influenciou significativamente seu cotidiano. Elas relataram que a prática regular de atividades físicas reduziu dores musculares e ósseas, melhorando sua autonomia nas tarefas diárias e a confiança em caminhar sem ajuda. Os autores observaram que os depoimentos das idosas corroboram com a importância de manter-se ativo, a fim de evitar a perda de movimentos e a dependência de terceiros ou de equipamentos de auxílio.

Nesta situação, é importante ressaltar que a prática frequente de atividade física pode levar a uma redução de doenças associadas ao estilo de vida e uma melhora geral na saúde dos idosos. Além disso, essa prática pode contribuir para um estilo de vida mais ativo e promover uma convivência social mais saudável com outras pessoas (GOMES JUNIOR et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta monografia, exploramos a prática de exercícios físicos/atividades físicas regulares como um meio para melhorar a qualidade de vida dos idosos. A população idosa está em constante crescimento, e é essencial fornecê-los as ferramentas necessárias para que desfrutem de uma vida plena e saudável.

Nossa revisão da literatura revelou uma ampla gama de benefícios associados à prática regular de exercícios físicos na terceira idade. Os idosos que se envolvem em atividades físicas experimentam melhorias significativas em sua capacidade cardiovascular, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Além disso, os exercícios físicos ajudam a prevenir e controlar doenças crônicas comuns, como diabetes, hipertensão e osteoporose.

Além dos benefícios físicos, a prática regular de exercícios também tem um impacto positivo na saúde mental e emocional dos idosos. A atividade física promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores que são responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse. Através do engajamento em atividades físicas, os idosos podem experimentar uma melhoria na autoestima, autoconfiança e qualidade do sono, bem como uma redução nos sintomas de ansiedade e depressão.

No entanto, apesar dos benefícios comprovados da prática de exercícios físicos, muitos idosos ainda enfrentam barreiras para se envolver em atividades físicas regulares. Questões como falta de tempo, falta de acesso a instalações adequadas e medo de lesões são alguns dos obstáculos enfrentados pelos idosos. Portanto, é crucial que sejam implementadas estratégias eficazes para incentivar e apoiar os idosos na adoção de um estilo de vida ativo.

Profissionais de saúde, instituições governamentais e a sociedade como um todo desempenham um papel fundamental na promoção da prática de exercícios físicos entre os idosos. A disseminação de informações precisas sobre os benefícios e a segurança dos exercícios físicos na terceira idade, a criação de programas de atividades físicas adaptadas às necessidades dos idosos e o fornecimento de suporte contínuo são medidas importantes a serem tomadas.

Para concluir, a prática regular de exercícios físicos/atividades físicas é um componente essencial para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Os benefícios físicos, mentais e emocionais associados à atividade física são inegáveis e devem ser reconhecidos e promovidos. Ao investir em programas de atividades físicas adaptadas

e fornecer o suporte necessário, podemos capacitar os idosos a envelhecerem de forma saudável, ativa e gratificante.

REFERÊNCIAS

- AFFIUNE, A. Envelhecimento cardio vascular. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds), tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.28-32, 2002.
- ARAÚJO, L. S. et al. Envelhecer com saúde e qualidade de vida. Temas em Saúde, João Pessoa, 2019, v. 19, n. 3.
- Antunes HKM, et al. Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. Rev Bras Med Esporte 2006; 12(2).
- AURÉLIO, Marco. Transtornos mentais: o papel do exercício físico. São Paulo: Editora XYZ, 2020.
- BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. - Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.
- CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias. et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. Rev enferm UFPE on line. Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017
- CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.
- Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Exercise maintenance among older adults. Rev Dep Psicol UFF 2006; 18(2): 177-192.
- CABRAL, S. S.; LIMA, A. F.; MATOS, D. C.; FERREIRA, L. M. Fatores Determinantes da Qualidade de Vida em Idosos Institucionalizados. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, n. 4, p. 745-754, 2013.
- CORREA, D. C. A importância da atividade física na saúde mental. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, n. 1, p. 1-5, 2019.
- CORRÊA, C. A. Exercício físico: Vertentes direcionadas à melhoria da pessoa. São Paulo: Editora ABC, 2020.
- DIZ, J. B. et al. Envelhecimento muscular e sarcopenia: uma revisão. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 23, n. 4, p. 99-108, 2015.
- FALSARELA, H.D.; SOUZA, M.F.; LEMOS, N.V. et al. Efeitos do envelhecimento sobre as alterações neuromusculares e o metabolismo de proteínas. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 607-616, 2014.
- Ferreira, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2012, v. 21, n. 3 [Acessado 28 setembro 2022], pp. 513-518
- FERRARO, Naiara S.; CÂNDIDO, Aldrina da S.C. Percepção dos Idosos Acerca da

Atividade Física na Terceira Idade. Id on Line, Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2017, vol.11, n.38, p.597- 611. ISSN: 1981-1179.

GOMES JÚNIOR, F. F. et al. Compreensão dos idosos sobre os benefícios da atividade física. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.03.04>.

GALLAHUE, DAVID.; OZMUN, JOHN. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001. 641p.

HAYWOOD, K.M.; GETCHELL, N.; Desenvolvimento motor ao longo da vida. 5 ed- Porto Alegre Artmed,2010

IESS. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar. Saúde Suplementar em Números. Rio de Janeiro: IESS, 2013.

KRAUSE, M. P. Exercícios na Terceira Idade: um programa para melhorar o envelhecimento ativo. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

LANARI, B. O envelhecimento e a atividade física. In: Papel da atividade física no envelhecimento saudável e na prevenção e tratamento de doenças crônicas. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2012. p. 23-36.

Landi, F., Liperoti, R., Fusco, D., Mastropaolo, S., Quattrocioni, D., Proia, A., ... Bernabei, R. (2011). Prevalence and risk factors of sarcopenia among nursing home older residents. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 66A(3), 307-314. doi: 10.1093/gerona/glq223.

LIMA, J. A. L. Envelhecimento e doenças crônicas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 839-846, 2013.

MAZZEO, R. S. et. at. Exercício e atividade física para pessoas idosas. Rev. Brasileira, de Ativ. Física & Saúde., v.3, p. 48-78, n.1, 1998.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento e Atividade Física. 1. ed. Londrina: Midiograf, 2001. v. 8. 194 p.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, VICTOR K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MAZO, Giovana Zarpellon.; LOPES, Marize Amorim.; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004. 236p
MACIEL, João Paulo da Silva. A importância das aulas de educação física na escola:uma revisão bibliográfica. 2014? Disponível em: <https://efdeportes.com/efd196/a-importancia-das-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acessado em: 30 março 2023.

MORIGUCHI, YUKIO.; JECKEL NETO, EMÍLIO. ANTONIO. Biologia Geriátrica. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003. 68p

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

NERI, M. A. A aplicação de treinamento resistido proporciona melhorias na capacidade de desenvolvimento psicológico de forma benéfica, auxiliando na cura e construção de resistência contra males psicológicos como demência e depressão. In: Congresso Brasileiro de Psicologia, 2001, São Paulo. Anais do Congresso Brasileiro de Psicologia. São Paulo: Editora ABC, 2001.

OLIVEIRA, A. R. C. et al. Atividade física e saúde na terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 16, n. 3, p. 212-217, 2011.

Oliveira, Daniel Vicentini de et al. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]. 2017, v. 20, n. 06.

OKUMA, Silene Sumiri. Idoso e atividade Física. Campinas-SP: Papyrus, 1998. (Coleção viva idade)

Paschoal SMP. Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico. [Tese de Doutorado]. São Paulo: USP; 2004.

Rebelato, J. R. (2007). Qualidade de vida na terceira idade. In: Fisioterapia geriátrica. Manole. pp. 23-36.

SEIDEL, V. C.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004.

SALGADO, Marcelo Antonio. Os Grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. Políticas públicas para a habitação do idoso. A Terceira Idade, v. 39, São Paulo, 2007

Sousa L, Galante H, Figueiredo D. Quality of life and well-being of elderly people: an exploratory study in the Portuguese population. Rev Saúde Pública 2003; 37(3): 364-71.

SHEPHARD. R.J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003. TROEN, R.B. The Biology of Aging. Mt Sinai J Med 2003;

TAVARES, D. M.; DIAS, F. A. S. O envelhecimento populacional e as comorbidades: uma revisão da literatura. Revista de Enfermagem UFPE On Line, v. 6, n. 9, p. 2225-2231, 2012.

Taylor AH. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. J Sports Sci 2004; 22: 703-725.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, R. A. O incremento da prática de atividades físicas no

cotidiano dos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 15, n. 2, p. 39-44, 2007.

Vuori I. Exercise and physical health musculoskeletal health and functional capabilities. *Res Q Exerc Sport* 1995; 66: 276-85.

VIEIRA, D. C. M., SOUZA, J. A. S., SILVA, A. M., & NAVARRO, F. (2015). Atividade física para idosos: recomendações para prescrição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(3), 218-224.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 19 dias do mês de junho de 2023, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ANDREA CINTIA DA SILVA**

Parecerista: **MARCOS PAULO DA SILVA COSTA**

Convidado(a): **ANDERSON MIGUEL DA CRUZ**

o(a) aluno(a): **EMERSON MARCIANO VIEIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de LICENCIATURA em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a):

Andrea Cintia da Silva

Parecerista:

Marcos Paulo da Silva Costa

Convidado(a):

Anderson Miguel da Cruz

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, EMERSON MARCIANO VIEIRA estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2011.1.0049.0036-8 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 19 de junho de 2023.

Nome completo do autor: EMERSON MARCIANO VIEIRA

Assinatura do(s) autor(es): *Emerson Marciano Vieira*

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CINTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: *Andrea Cintia da Silva*

Goiânia, 19 de junho de 2023.