



**Universidade Federal de Ouro Preto**  
**Escola de Educação Física**  
**Bacharelado em Educação Física**



**TCC em formato de artigo**

**Adesão à prática motora baseada nas vivências anteriores ao processo de  
envelhecimento**

**Adhering to motor practice based on experiences prior to the aging process**

**Ana Carolina Carvalho Gomes**  
**Heloísa Aparecida dos Reis Gomes**

**Ouro Preto - MG**  
**2022**

**Ana Carolina Carvalho Gomes**  
**Heloísa Aparecida dos Reis Gomes**

**Adesão à prática motora baseada nas vivências anteriores ao processo de  
envelhecimento**

**Adhering to motor practice based on experiences prior to the aging process**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo formatado para a Revista Brasileira de Ciência e Movimento apresentado à disciplina Seminário de TCC (EFD-381) do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Siomara Aparecida da Silva

**Ouro Preto - MG**

**2022**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

G633a Gomes, Heloisa Aparecida Dos Reis.  
Adesão à prática motora baseada nas vivências anteriores ao  
processo de envelhecimento. [manuscrito] / Heloisa Aparecida Dos Reis  
Gomes. Ana Carolina Carvalho Gomes. - 2022.  
29 f.: il.: gráf., tab..

Orientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva.  
Produção Científica (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro  
Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Psicomotricidade. 2. Atividade física. 3. Exercício físico. 4.  
Envelhecimento. I. Gomes, Ana Carolina Carvalho. II. Silva, Siomara  
Aparecida da. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 796:612.67

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Ana Carolina Carvalho Gomes**

### **Adesão à prática motora baseada nas vivências anteriores ao processo de envelhecimento**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 30 de maio de 2022.

#### Membros da banca

*Prof.ª Dr.ª Siomara A. Silva* - Orientadora - Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)  
Prof.ª. Dr.ª Lenice Kappes Becker - Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)  
Prof.ª. Me. Ida Berenice Heuser do Prado (aposentada)- Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

A *Prof.ª Dr.ª Siomara A. Silva* - Orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 07/06/2022.



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva**, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR, em 07/06/2022, às 18:12, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0340733** e o código CRC **C060E5E6**.



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Heloísa Aparecida dos Reis Gomes**

### **Adesão à prática motora baseada nas vivências anteriores ao processo de envelhecimento**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 30 e maio de 2022.

#### Membros da banca

*Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara A. Silva* - Orientadora Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

Prof.<sup>o</sup> Dr.<sup>o</sup> Lenice Kappes Becker - Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

Prof.<sup>o</sup> Me. Ida Berenice Heuser do Prado (aposentada)- Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

A *Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara A. Silva* - Orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 07/06/2022.



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva**, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR, em 07/06/2022, às 18:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0340745** e o código CRC **A1E9B7C0**.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus por tudo que nos permitiu viver durante a graduação. Aos nossos pais, irmãos, avós, sobrinhos e pessoas próximas que acompanharam, e viveram um pouco desse processo. Aos nossos amigos que sempre estiveram dispostos a nos ouvir e ajudar. Aos membros do Laboratório de Metodologia do Ensino dos Esportes (LAMEES), que além de companheiros se tornaram uma família. Também gostaríamos de agradecer a nossa orientadora pelos ensinamentos para além do mundo acadêmico. Nosso muito obrigada a todos que estiveram conosco durante essa jornada.

## RESUMO

A interação entre os indivíduos e o ambiente é influenciada pelo movimento, auxiliando no processo de desenvolvimento e pode sofrer alterações com as mudanças que ocorrem ao longo da vida. É necessário compreender como as experiências anteriores influenciam a prática atual dos idosos. O objetivo do estudo foi analisar as atividades físicas durante a infância e a continuidade da prática motora na terceira idade. A amostra foi composta por 48 idosos (75% sexo feminino e 25% sexo masculino) com idade média de 68 anos. Foi utilizado um questionário recordatório das atividades referentes à infância e à idade adulta. Os dados foram tabulados no Excel e elegidas categorias através do traço histórico. Os resultados apontam que há um indicativo que os indivíduos que realizaram atividades físicas na infância, se mantiveram ativos ao longo da vida, tendo uma relação das práticas realizadas nessa fase e nas seguintes, como ato de brincar, deslocamento a pé da casa até a escola e ao trabalho, ter aulas de Educação Física, prática esportiva e o nível de escolaridade como aspectos que influenciam a continuidade durante o processo de envelhecimento. Sugere-se uma relação entre a realização de práticas e a diminuição do acometimento por doenças e uso de medicamentos. Proporcionar às crianças vivências pode repercutir em seu desenvolvimento, que pode resultar na adoção de um estilo de vida saudável nas fases seguintes, a partir da prática regular de atividades físicas. Sendo fundamental pensar como as experiências oportunizadas nas primeiras idades podem repercutir no estilo de vida com o passar dos anos, sobretudo na terceira idade, na qual ocorre um declínio das capacidades físicas e psicológicas, e através da atividade física podem ser minimizadas.

**Palavras-chave:** Vivências; Continuidade de prática; Atividade física; Exercício Físico; Envelhecimento.

## ABSTRACT

The interaction between individuals and the environment is influenced by movement, aiding in the development process and may change with changes that occur throughout life. It is necessary to understand how previous experiences influence the current practice of the elderly. The aim of this study was to analyze physical activities during childhood and the continuity of motor practice in the elderly. The sample consisted of 48 elderly (75% female and 25% male) with a mean age of 68 years. A questionnaire recalls activities related to childhood and adulthood was used. The data were tabulated in Excel and categories were chosen through the historical trait. The results indicate that there is an indication that individuals who performed physical activities in childhood remained active throughout their lives, having a relationship of practices performed in this phase and in the following, such as play, walking from home to school and work, taking physical education classes, sports practice and education level as aspects that influence continuity during the aging process. It is suggested a relationship between the performance of practices and the reduction of disease involvement and medication use. Providing children with experiences can have repercussions on their development, which can result in the adoption of a healthy lifestyle in the following phases, from the regular practice of physical activities. It is essential to think how the experiences opportunistic in the early ages can have repercussions on the lifestyle over the years, especially in the elderly, in which there is a decline in physical and psychological abilities, and through physical activity can be minimized.

**Keywords:** Experiences; Continuity of practice; Physical activity; Physical exercise; Aging.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Gráfico 1.</b> Relação entre o trabalho remunerado e as fases .....	16
--	----

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Características da amostra do estudo .....	11
<b>Tabela 2.</b> Tarefas que contribuíram para um bom nível de atividade física nas fases .....	12
<b>Tabela 3.</b> Atividades do lar e sua relação com as fases .....	15
<b>Tabela 4.</b> Relação entre nível de atividade física e a escolaridade .....	16

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	10
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	10
<b>4 CONCLUSÃO</b> .....	19
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	20
<b>APÊNDICE</b> .....	22

## **ADESÃO À PRÁTICA MOTORA BASEADA NAS VIVÊNCIAS ANTERIORES AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Heloísa Aparecida dos Reis Gomes<sup>1</sup>, Ana Carolina Carvalho Gomes<sup>1</sup>, Siomara Aparecida da Silva<sup>1</sup>

**Resumo:** A interação entre os indivíduos e o ambiente é influenciada pelo movimento, auxiliando no processo de desenvolvimento e pode sofrer alterações com as mudanças que ocorrem ao longo da vida. É necessário compreender como as experiências anteriores influenciam a prática atual dos idosos. O objetivo do estudo foi analisar as atividades físicas durante a infância e a continuidade da prática motora na terceira idade. A amostra foi composta por 48 idosos (75% sexo feminino e 25% sexo masculino) com idade média de 68 anos. Foi utilizado um questionário recordatório das atividades referentes à infância e à idade adulta. Os dados foram tabulados no Excel e elegidas categorias através do traço histórico. Os resultados apontam que há um indicativo que os indivíduos que realizaram atividades físicas na infância, se mantiveram ativos ao longo da vida, tendo uma relação das práticas realizadas nessa fase e nas seguintes, como ato de brincar, deslocamento a pé da casa até a escola e ao trabalho, ter aulas de Educação Física, prática esportiva e o nível de escolaridade como aspectos que influenciam a continuidade durante o processo de envelhecimento. Sugere-se uma relação entre a realização de práticas e a diminuição do acometimento por doenças e uso de medicamentos. Proporcionar às crianças vivências pode repercutir em seu desenvolvimento, que pode resultar na adoção de um estilo de vida saudável nas fases seguintes, a partir da prática regular de atividades físicas. Sendo fundamental pensar como as experiências oportunizadas nas primeiras idades podem repercutir no estilo de vida com o passar dos anos, sobretudo na terceira idade, na qual ocorre um declínio das capacidades físicas e psicológicas, e através da atividade física podem ser minimizadas.

**Palavras-chave:** Vivências; Continuidade de prática; Atividade física; Infância; Envelhecimento.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

## ADHERING TO MOTOR PRACTICE BASED ON EXPERIENCES PRIOR TO THE AGING PROCESS

**Abstract:** The interaction between individuals and the environment is influenced by movement, aiding in the development process and may change with changes that occur throughout life. It is necessary to understand how previous experiences influence the current practice of the elderly. The aim of this study was to analyze physical activities during childhood and the continuity of motor practice in the elderly. The sample consisted of 48 elderly (75% female and 25% male) with a mean age of 68 years. A questionnaire recalls activities related to childhood and adulthood was used. The data were tabulated in Excel and categories were chosen through the historical trait. The results indicate that there is an indication that individuals who performed physical activities in childhood remained active throughout their lives, having a relationship of practices performed in this phase and in the following, such as play, walking from home to school and work, taking physical education classes, sports practice and education level as aspects that influence continuity during the aging process. It is suggested a relationship between the performance of practices and the reduction of disease involvement and medication use. Providing children with experiences can have repercussions on their development, which can result in the adoption of a healthy lifestyle in the following phases, from the regular practice of physical activities. It is essential to think how the experiences opportunistic in the early ages can have repercussions on the lifestyle over the years, especially in the elderly, in which there is a decline in physical and psychological abilities, and through physical activity can be minimized.

**Keywords:** Experiences; Continuity of practice; Physical activity; Childhood; Aging.

## 1 INTRODUÇÃO

As possibilidades de interação entre os indivíduos e o ambiente são influenciadas pelo movimento, sendo modificadas com o processo de desenvolvimento e a partir das adaptações que ocorrem ao longo da vida. Essa relação caracteriza o comportamento motor da infância ao envelhecimento<sup>1</sup>. Na infância ocorre a descoberta e manifestação dos movimentos fundamentais, que facilita e prediz um conjunto de capacidades<sup>2</sup> que influenciam a continuidade da prática motora ao longo da vida<sup>3</sup>. As oportunidades oferecidas nessa fase levam a uma gama de experiências que proporcionam o desenvolvimento em diferentes níveis, e garante que cada sujeito tenha um nível de proficiência motora que por sua vez pode influenciar a coordenação motora<sup>4,5</sup>.

Assim, a coordenação motora se refere ao desempenho motor em diversas tarefas, fundamentais para aprendizagem das habilidades motoras, que auxilia o processo de desenvolvimento, contribuindo para a aquisição de movimentos mais complexos ao longo da vida<sup>5,6,7</sup>. Essa capacidade preditora da continuidade da prática se relaciona com o nível de atividade física, sendo a base da pirâmide que sustenta os pilares do crescimento e desenvolvimento das crianças, bem como a escolha e adesão por hábitos saudáveis nas fases seguintes<sup>8,7</sup>.

À vista disso, os ganhos motores na infância e adolescência são repercutidos por toda a vida, nos quais quanto maior o sucesso e prazer advindos das práticas, melhores as chances de continuidade<sup>6,9,8</sup>. Já nas fases da juventude e vida adulta, há inserção no mercado de trabalho, influenciando a prática de atividades e exercícios físicos, e assim, o estilo de vida<sup>10</sup>.

Torna-se necessário pensar nas vivências anteriores a fim de entender como as ações realizadas anteriormente impactam ao longo da vida, principalmente a prática atual dos indivíduos que já alcançaram a terceira idade. A prática de atividades e exercícios físicos regulares é essencial para um envelhecimento saudável, sendo uma estratégia não farmacológica que auxiliam na manutenção das capacidades, redução das perdas, manutenção da saúde, proporcionando melhorias físicas, psicológicas, além da obtenção de melhor qualidade de vida<sup>11,12</sup>.

Nesse sentido, compreendendo a importância da prática regular no contínuo do desenvolvimento humano para a saúde e qualidade de vida, esse estudo buscou analisar as atividades e exercícios físicos realizados na infância e sua relação com a continuidade da prática motora na terceira idade.

## **2 MATERIAIS E METÓDOS**

O estudo caracteriza-se como qualitativo com perfil descritivo e estabelece relações entre as variáveis<sup>13</sup>. Como critério de inclusão, os indivíduos deveriam ter 60 anos ou mais e assentir com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A organização e coleta dos dados foram realizadas a partir da aprovação do trabalho pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) - CAAE: 09493218.2.0000.5150.

A amostra foi composta por 48 idosos com idade média de 68 anos, destes 83% residem na cidade de Ouro Preto (MG) e os outros 17% em cidades próximas. Todos responderam a um questionário recordatório referente às vivências motoras da infância à idade adulta. O formulário foi disponibilizado através de link de forma virtual devido a pandemia do Covid-19, uma doença que se espalhou e acarretou em impactos a nível mundial<sup>14</sup>. À vista disto o questionário foi liberado nas plataformas Facebook, WhatsApp e Instagram, sendo preenchido pelo próprio idoso.

As questões do questionário buscaram compreender sobre as principais praticas motoras realizadas ao longo da vida e como estas se relacionam à prática de atividades e exercícios físicos atualmente. As perguntas buscaram identificar as brincadeiras realizadas na infância e as mesmas eram realizadas com amigos e/ou familiares, qual o meio de deslocamento utilizado para ir à escola e trabalho, se eram oferecidas aulas de Educação Física, quais tarefas do lar realizavam durante as fases, se ocorria a prática de exercícios físicos e esportes, dentre outras, fazendo uma justaposição com o nível de atividade física atual dos idosos.

Os dados foram tabulados no programa Excel, em seguida foram elegidas categorias para análise a partir do traço histórico buscando compreender a permanência nas práticas de atividades e exercícios físicos ao longo da vida, e principalmente no envelhecimento.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram 48 idosos com idade média de 68 anos, sendo que as principais características da amostra são apresentadas na tabela 1.

**Tabela 1.** Características da amostra do estudo

<b>Sexo</b>	
Masculino	25%
Feminino	75%
<b>Idade</b>	
60-69	67%
70-79	27%
80-90	6%
<b>Escolaridade</b>	
Ensino Fundamental (ginásio) Incompleto	25%
Ensino Fundamental (ginásio) Completo	21%
Ensino Médio (2º grau) Incompleto	4%
Ensino Médio (2º grau) Completo	15%
Ensino Superior (graduação) Incompleto	0
Ensino Superior (graduação) Completo	15%
Pós graduação	17%
Não estudou	4%

Fonte: Autores

Nossos resultados apontam que a maioria das pessoas que brincaram na infância são idosos fisicamente ativos, considerando que os mesmos praticam exercícios físicos de forma regular, como sugere as diretrizes da OMS<sup>15</sup>. Das 47 pessoas que responderam positivamente ao brincar nessa fase, 63% se mantêm ativas hoje e 35% são fisicamente inativas. Chaves *et al.*, (2012)<sup>5</sup> em seus achados vão de encontro ao deste estudo, quando demonstram que a maior parte das pessoas que brincaram, possuíam um considerável nível de atividade física na infância, eram fisicamente ativas, indicando que as vivências na infância podem auxiliar no desenvolvimento dos indivíduos<sup>16,4</sup>.

As brincadeiras mais realizadas pela amostra foram: Brincadeiras de rua (pega-pega, pique-esconde, queimada), sendo praticada por 85% da amostra, seguida por Peteca - 71%; Carrinho - 56%; Boneca - 52%; Outras - 27% e Bola - 19%, tais atividades envolvem diversos movimentos e maior ativação motora, contribuindo para a manutenção dos níveis coordenativos. O brincar de boneca, na época em que os indivíduos estavam na infância, era um fator determinante do sexo feminino, porém as meninas também realizavam outras atividades.

O nível coordenativo das crianças permite o controle de forma independente pelo ambiente e auxilia na participação em práticas de atividades físicas e sua continuidade ao longo da vida<sup>3</sup>. Os resultados deste estudo apontam que a realização de atividades com maior ativação



motora na infância, podem se relacionar com a continuidade da prática motora nas etapas seguintes, nas quais foi possível notar que ocorreu uma diminuição do nível de atividade física em algumas das fases posteriores. Corroborando a esses achados, Lopes, Rodrigues e Maia (2009)<sup>8</sup> ao analisar a relação entre a coordenação motora, aptidão física e atividade física de crianças dos 6 aos 10 anos, identificaram uma tendência para um declínio da atividade física ao longo dos anos, que pode ser atenuada ou aumentada dependendo do nível inicial de coordenação motora das crianças, tendo essa capacidade como preditora fundamental para os níveis de atividade físicas.

Comparando o ato de brincar e outras atividades, como o trajeto de casa para a escola, meio de transporte utilizado, tempo gasto nesse trajeto, além de ter aula de Educação Física e a prática de esportes na infância, é possível notar que a maioria dos indivíduos que tiveram tais vivências nesta fase, permanece ativa fisicamente atualmente (Tabela 2).

**Tabela 2.** Tarefas que contribuíram para um bom nível de atividade física nas fases

Atividades	Fases				
	Infância (7 a 11 anos)	Adolescência (12 a 18 anos)	Juventude (19 a 24 anos)	Jovem Adulto (25 a 40 anos)	Adulto (41 a 59 anos)
<b>Distância da casa à escola</b>					
Perto	77%	50%	35%	15%	19%
Longe de casa	21%	23%	21%	25%	21%
Não estudei	2%	27%	44%	60%	60%
<b>Meio de transporte para ir à escola</b>					
A pé	94%	58%	40%	13%	15%
Bicicleta	2%	2%			
Carro		6%	10%	23%	19%
Bonde					
Ônibus		13%	13%	8%	8%
<b>Tempo gasto ao ir a pé para escola</b>					
Menos de 30 minutos	81%	40%	29%	15%	15%
Entre 30 a 60 minutos	6%	29%	23%	17%	15%
Acima de 60 minutos	8%	4%	2%	6%	2%
<b>Ter aulas de Educação Física</b>					
Sim	56%	54%	42%	6%	4%
Não	35%	19%	15%	29%	33%
Não lembro	4%			2%	
<b>Distância da casa ao trabalho</b>					
Perto		38%	42%	35%	35%
Longe de casa		29%	42%	40%	27%

Não trabalhava		25%	15%	17%	23%
<b>Prática esportiva</b>					
Sim	40%	46%	27%	25%	25%
Não	58%	54%	73%	73%	71%
Não lembro	2%			2%	4%

Fonte: Autores

Nos resultados direcionados às fases da adolescência e juventude, os níveis de atividade física voltados às atividades mais realizadas, apresentam os mesmos achados da infância, porém observa-se uma diminuição na quantidade de pessoas que estudavam com o passar dos anos, sendo na juventude 44% e idade adulta 60% (Tabela 1). Além disso, se observa que a maior parte da amostra ia para a escola a pé e gastavam menos de 30 minutos nesse percurso, sendo na infância 81% e adolescência 40%, que sofre uma diminuição com o passar dos anos e início da jornada de trabalho.

Com relação ao meio de transporte utilizado para se deslocar de casa até a escola, percebe-se que a maior parte da amostra se deslocava a pé, sendo um fator que contribui para um bom nível de atividade física. Contudo há uma diminuição na quantidade de pessoas que se deslocavam a pé ao longo das fases, na infância esse número era 94%, adolescência 58%, juventude 40%, jovem adulto 13% e idade adulta 15%. A facilidade de acesso aos meios de transporte, influenciam diretamente nos níveis de atividade física, visto que colabora para a redução na realização de caminhadas a diversos lugares. Farias (2018)<sup>17</sup> corrobora aos nossos achados ao destacar que o número de indivíduos que utilizam transporte público é maior do que os que optam por caminhadas no dia a dia, além disso a autora aponta que pessoas que caminham para o trabalho, pela prática esportiva ou mesmo para lazer, tendem a possuir melhores níveis de atividade física, e conseqüentemente, fazem maior uso de transporte ativo (deslocamento a pé) para realização das atividades cotidianas.

O ato de brincar na infância associado ao ambiente onde as crianças brincavam (casa, apartamento e rua), apresenta que 71,91% das pessoas brincavam na rua ou em casa/rua. Brauner *et al.* (2019)<sup>4</sup>, em seu estudo com crianças de aproximadamente sete anos, ressaltam que em gerações passadas as crianças tinham mais opções de espaços para realização de práticas que envolviam mais movimento. Esses autores destacam ainda que atualmente as crianças realizam uma grande quantidade de atividades de carácter passivo, como jogar videogame e passar mais tempo frente às telas, o que está relacionado a baixa segurança nas cidades, limitando o ambiente e o tipo de atividade a ser realizada.

Com avanço da tecnologia nos últimos anos, que beneficiou o conforto do ser humano através dos computadores, videogames, elevadores e automóveis, o nível de atividade física dos indivíduos sofreu uma redução, acarretando no alto índice de sedentarismo<sup>17</sup>. Com o aumento no uso de transportes passivos nas cidades, somado à diminuição dos movimentos, se atribui a Educação Física Escolar assegurar um nível adequado de movimento às crianças. Dessa forma, são fundamentais as práticas nas escolinhas, clubes e academias, sendo estes espaços em grande parte destinados para pessoas com maior poder aquisitivo, o que não abrange a participação de todos, fazendo-se necessário a implementação de políticas públicas que insiram as crianças em práticas orientadas, garantindo um bom nível de atividade física.

Pensando nas relações interpessoais, ao avaliar se quando crianças, os idosos brincavam sozinhos ou com alguém, os achados apresentam que mais de 80% realizavam as práticas com amigos, vizinhos e parentes, somente 2,1% relataram não brincar e 8,3% brincavam sozinhas. No trabalho de Brauner *et al.* (2019)<sup>4</sup>, as crianças avaliadas não apresentaram diferenças significativas com relação a brincar com companhia ou não, mas houve um aumento no número de crianças que passaram a brincar com amigos da escola ou do bairro, confirmando que a companhia é um aspecto que influencia positivamente o envolvimento em práticas.

Já com relação à prática de esportes na infância, 19 dos idosos quando crianças realizaram tais atividades, sendo destas 78,95% fisicamente ativas e 21,05% fisicamente inativos. Tem-se a necessidade de promover uma gama de atividades sistematizadas para auxiliar na aquisição de melhores níveis coordenativos, que podem influenciar o envolvimento em práticas esportivas<sup>18</sup>. Observa-se que o número de pessoas que deixaram de praticar esportes nas fases seguintes sofreu um aumento expressivo.

Os esportes praticados anteriormente foram: Futebol - 25%, Natação - 23%, Vôlei - 19%, Corrida - 6%, Handebol - 6%, Atletismo - 4%, Ginástica - 4% e Basquete - 2%. Esses valores indicam quais práticas podem ser resgatadas para sua continuidade. Com relação a prática atual, 2 idosos da nossa amostra realizam a corrida e natação, além disso, a maior parte relata realizar algum exercício físico duas ou mais vezes por semana, sendo os principais: caminhada – 52%, exercícios funcionais – 12%, bicicleta – 6%, musculação – 4%, consciência corporal – 2%, yoga – 2%, pilates – 2%.

Sobre a escolaridade, principalmente na fase adulta, poucos indivíduos continuaram estudando, isso pode ser explicado devido às novas responsabilidades nessa fase, na qual a maioria da amostra constituiu família, priorizando seus cuidados. Em relação às atividades mais realizadas pela amostra, como apresentado na tabela 2, é possível perceber que à medida

que os indivíduos avançam em idade, ocorre uma diminuição na realização das tarefas no lar, sendo o maior volume de atividades realizadas na adolescência.

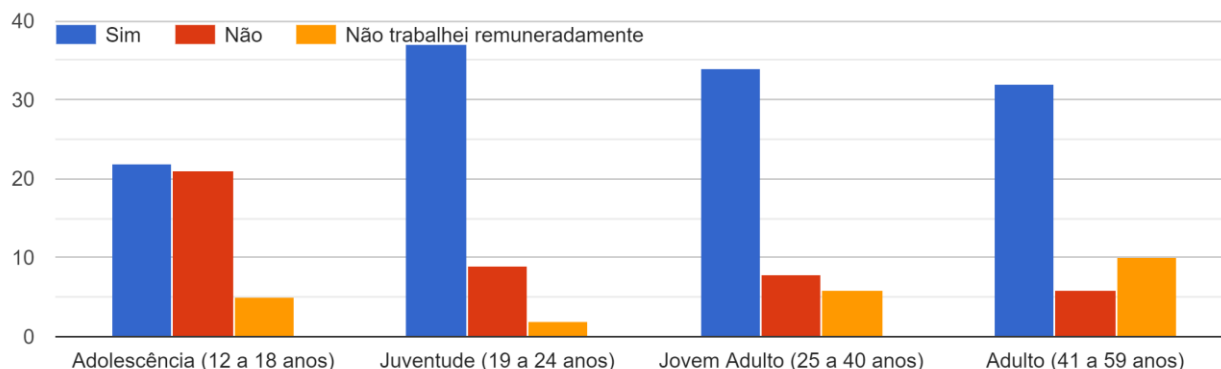
**Tabela 3.** Atividades do lar e sua relação com as fases

<b>Responsabilidades da casa</b>				
<b>Atividades do lar</b>	<b>Adolescência (12 a 18 anos)</b>	<b>Juventude (19 a 24 anos)</b>	<b>Jovem Adulto (25 a 40 anos)</b>	<b>Adulto (41 a 59 anos)</b>
Cuidar dos irmão (as)	46%	13%		
Varrer a casa	71%	50%	46%	44%
Encerrar o chão	50%	35%	35%	27%
Passar pano na casa	54%	44%	44%	38%
Lavar o banheiro	54%	46%	40%	35%
Limpar vidros	17%	21%	23%	19%
Lavar louça	58%	44%	44%	40%
Lavar roupa	48%	42%	42%	40%
Cozinhar	46%	44%	40%	38%
Lavar o quintal	38%	21%	17%	17%
Esfregar o chão	38%	31%	21%	17%
Capinar a horta ou jardim	35%	8%	10%	15%
Cuidar e limpar do galinheiro/chiqueiro	27%	8%	4%	8%
Cuidar de animais (vaca/galinha/porco/cachorro)	33%	10%	13%	13%

Fonte: Autores

Isso pode ser explicado pela busca do trabalho remunerado, que como apresentado no gráfico 1, demonstra um aumento na quantidade de pessoas que começaram a trabalhar remuneradamente, de forma inversamente proporcional a diminuição na realização das atividades domésticas. Muitas vezes as atividades domésticas vigorosas sustentam os níveis de atividade física e cada vez são desprezadas por não haver uma sistematização e quantificação de sua intensidade como exercício físico.

Você trabalhava remuneradamente?



Se considerarmos o início dos estudos na infância, sua continuidade nas fases seguintes pode contribuir para a prática regular de atividades e exercícios físicos durante o envelhecimento. Nos resultados da amostra em questão, todos os participantes concluintes do Ensino Superior são ativos (Tabela 3). Silva e Boing (2021)<sup>19</sup> identificaram que o grau de instrução está diretamente relacionado com a prática de atividades físicas, sendo os mais praticantes aqueles que concluíram os mais altos níveis de instrução. De acordo com esses autores, isso é um fator positivo devido às melhores condições de vida, associados a melhores salários, capacidade de compras e melhor acesso a espaços destinados às práticas.

**Tabela 4.** Relação entre nível de atividade física e a escolaridade

Escolaridade e nível de atividade física	Nível de atividade física	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
	Ativos fisicamente	15%	4%	4%	10%	0%	15%	13%	4%
Inativos fisicamente	10%	17%	0%	4%	0%	0%	4%	0%	

(G1= Ensino fundamental – ginásio – incompleto; G2= Ensino fundamental – ginásio – completo; G3= Ensino Médio – 2º grau – incompleto; G4= Ensino Médio – 2º grau – completo; G5= Ensino Superior – graduação – incompleto; G6= Ensino Superior – graduação – completo; G7= Pós graduação e G8= Não estudou).

Nossos achados também demonstram que com o aumento da idade há uma diminuição do nível de atividade física, no qual os indivíduos mais velhos são mais inativos fisicamente. A quantidade de indivíduos fisicamente ativos, respectivamente, são: 60 a 69 anos 50%; 70 a 79 anos 13% e 80 anos ou mais 2%. Sebastião *et al.* (2009)<sup>20</sup> e, Silva e Boing (2021)<sup>19</sup> trazem resultados semelhantes, demonstrando que nas faixas etárias mais avançadas o nível de atividade física dos idosos é menor, e os homens são mais ativos fisicamente do que as mulheres, o que não pode ser percebido nos resultados deste trabalho. Há maior participação de mulheres no presente estudo, representa maior interesse dessa população no assunto.

No que se refere a avaliação da saúde e o nível de atividade física atual, 17% apontaram possuir uma saúde excelente; 56% boa; 21% regular e 6% ruim. Independente da avaliação, a maioria das pessoas se mantêm ativas, com exceção dos 6% que a avaliaram como ruim, sendo 2% ativos e 4% inativos. Silva e Boing (2021)<sup>19</sup> sugerem que quanto melhor a autopercepção da saúde, juntamente com a facilidade de acesso a locais de práticas e a existência de programas públicos, são aspectos positivos para a realização das práticas. Isso demonstra que a presença de locais de práticas próximas à residência e de fácil acesso é um fator com grande influência para a adesão dos indivíduos às práticas.

Ao avaliar a condição física e o impedimento de realizar alguma atividade do dia a dia comparado a avaliação de saúde, a maior parte dos idosos 69% não deixaram de executar suas tarefas. Considerando que se trata do público idoso, que nesse momento da vida lida com um declínio de suas capacidades motoras<sup>10,21</sup>, é importante ressaltar que isso vai interferir diretamente na qualidade de vida. Outro dado a ser destacado é que somente 10% dos indivíduos relataram não possuir nenhuma doença e não deixaram de realizar as tarefas cotidianas, e destes somente 2% não se mantêm ativos atualmente.

Costa, Leão e Campos (2020)<sup>22</sup> em um trabalho sobre envelhecimento na zona rural, caracterizaram o desempenho cognitivo, funcionalidade e percepção de saúde, verificaram que o fato dos indivíduos terem começado a trabalhar desde cedo, fez com que os idosos obtivessem um elevado grau de funcionalidade, contribuindo para preservação da autonomia e independência. Tais resultados vão de encontro aos do presente estudo, no qual os atuais idosos iniciaram no mercado de trabalho muito jovens, em uma época em que não existia o culto ao corpo, ao movimento e a prática de atividade física, trazendo uma preocupação quando se contempla a atual juventude.

A presença de doenças pode afetar negativamente a percepção de saúde nessa fase, e foi identificada em 88% da amostra, sendo as principais: lesões de natureza muscular ou articular (dores musculares constantes, artrite, artrose) - 39,6%, dislipidemia - 25%,

hipertensão - 54,2%, diabetes - 18,8%, seguidos por sarcopenia - 8,3%, depressão - 8,3% e problemas cardíacos - 6.3%. Para controle das enfermidades, percebe-se que os indivíduos fisicamente ativos possuem uma média no uso de medicamentos de 2,7, menor que os 2,9 dos inativos. Sebastião *et al.*, (2009)<sup>20</sup> destacam em sua pesquisa associando nível de atividade física, qualidade de vida e uso de medicamentos em idosos, que tais variáveis possuem associação, pois aspectos como a socialização que a prática de atividade física proporciona, o número de medicamentos, e conseqüentemente, as doenças, interferem justamente na percepção da qualidade de vida.

Outro dado a ser destacado se refere a faixa etária e nível de atividade física, sendo notório que os idosos de 60-69 anos, ou seja, os idosos mais “recentes”, fazem mais uso de remédios comparado a outras faixas etárias. Corroborando a isso, Sebastião *et al.*, (2009)<sup>20</sup> presume que essa prática contínua de atividade física dos idosos influencia a diminuição do uso de medicamentos, o que não foi percebido nos nossos achados, visto que os resultados apontam que as faixas etárias mais avançadas fazem menor uso de estratégias farmacológicas para controle de doenças, sendo a relação com a chegada do envelhecimento.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2019)<sup>23</sup>, com o passar dos anos tem ocorrido um expressivo aumento índice de envelhecimento. Com base ao acesso às informações, ao avanço tecnológico, a maior quantidade de estudos sobre idosos e outras variáveis, que podem interferir qualidade de vida, observa-se que a população brasileira vem se alterando. Isso faz com que a cada década, os “novos” idosos tenham características diferentes. Nossos achados supõem que as próximas gerações de idosos terão maiores níveis de atividade física, dado que a geração anterior já tinha um nível de atividade física maior que o passadas.

Como visto, o envelhecimento é um processo complexo que influencia a vida dos indivíduos, bem como altera o contexto ao seu redor<sup>24</sup>. A prática de exercícios físicos nessa fase proporciona diversos benefícios, tanto em âmbito físico, psicológico e social<sup>25</sup>, bem como atua no controle de doenças, manutenção da força muscular, e diminui o risco de quedas. A prática regular é fundamental para a garantir a autonomia dos indivíduos<sup>24,25</sup>. Tendo conhecimento sobre os benefícios da prática regular é fundamental os indivíduos sejam estimulados desde a infância a fim de se manter um nível de atividade física adequado e garantir a constância da pratica de exercícios físicos.

## 4 CONCLUSÃO

Portanto é fundamental que os indivíduos se conscientizem e adotem estilos de vida saudáveis ao longo da vida, seguindo as recomendações da prática regular de atividade física para a prevenção e o controle de doenças. Tais indicações são importantes no processo de envelhecimento, visto que auxiliam na manutenção da saúde, da funcionalidade e independência individual.

Contudo há uma indicação de que a coordenação motora está associada ao nível de atividade física dos idosos, além disso é notório que os indivíduos que realizaram praticas na infância, adolescência e juventude se mantiveram ativos durante o envelhecimento. Destaca-se que vivencias motoras como o brincar, envolvendo atividades amplas, o deslocamento a pé de casa até a escola, ter aulas de educação física, pratica esportiva e o nível de escolaridade se mostraram benéficas para a continuidade das práticas de atividades e exercícios físicos durante o processo de envelhecimento.

Este trabalho sugere a continuidade de estudos que relacionem a coordenação motora e sua influência no nível de atividade física durante o processo de envelhecimento, considerando as práticas ao longo da vida. Pela análise das vivências anteriores, é possível notar uma lacuna entre a prática na infância e na terceira idade, com uma diminuição do nível de atividade física em algumas das fases intermediárias. O fato de os indivíduos terem realizado algo quando crianças, associado a conscientização e retorno às práticas motoras quando adultos mais velhos, mesmo com alguma interrupção, sugere que os acontecimentos entre esses períodos podem ter contribuído para uma melhora na qualidade de vida dos sujeitos.



**REFERÊNCIAS**

1. HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
2. GALLAHUE D., OZMUN JC. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte; 2005.
3. Han, A., Fu, A., Cobley, S., & Sanders, R. H. (2018). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 21(1), 89-102.
4. BRAUNER, L. et al. A influência de um programa de iniciação esportiva no desempenho motor e na rotina de atividades de crianças. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 4, p. 569-586, 2019.
5. CHAVES, R. N. et al. Variabilidade na coordenação motora: uma abordagem centrada no delineamento gemelar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 26, n. 2, p. 301-311, 2012.
6. PEREIRA, E. S; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia Do Exercício (RBPFE)*, v. 7, n. 39, p. 12, 2013.
7. SARAIVA, J. P.; LOPES, L. C. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 27, n. 1, p. 141-149, 2019.
8. LOPES, V. P.; RODRIGUES, L. P.; MAIA, J. A.R. A coordenação motora é preditora dos níveis de actividade física habitual? *Estudos em desenvolvimento motor da criança II*, p. 115-124, 2009.
9. SARAIVA, J. P.; RODRIGUES, L. P. Relações entre actividade física, aptidão física, morfológica e coordenativa na infância e adolescência. *Motricidade*, v. 6, n. 4, p. 35-45, 2010.
10. SANTOS, S.; DANTAS, L.; OLIVEIRA, J. A. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 18, n. 1, p. 33-44, 2004.
11. RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, p. 969-984, 2012.
12. ARIAS.M.I. R; CASTELLANOS. L. A. Z; GONZALES. O. M; GOMES. Y. M. G. Jogos para aumentar a motivação para a atividade física em adultos mais velhos. *Rev Poddium [online]*. 2021, vol.16, n.2, pp.436-450. Epub 09-Ago-2021. ISSN 1996-2452.
13. GIL, Antônio C. Como classificar as pesquisas. Como elaborar projetos de pesquisa. v. 4, p. 42, 2002.
14. FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e serviços de saúde*, v. 29, p. e2020119, 2020.
15. CAMARGO, E. M.; AÑEZ, CRR. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.
16. DA SILVA, Siomara Aparecida; DA SILVA, César Milagres; VELTEN, Marcella de Castro Campos. Influência de conteúdos sistematizados da educação física na coordenação motora de crianças na primeira infância. *Motricidade*, v. 17, n. 1, p. 23-33, 2021.
17. FARIA, C. B. F. Associação entre as barreiras e benefícios para a atividade física e a utilização de transporte ativo em adultos. 2018. Tese de Doutorado.

18. SILVA, Siomara Aparecida; ZAMPIER, J. E. L. C. Efeito da prática esportiva sistematizada no desempenho coordenativo com bola de escolares. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 26, n. 3, p. 134-40, 2018.
19. SILVA, P. S. C; BOING, A. F. Fatores associados à prática de atividade física no lazer: análise dos brasileiros com doenças crônicas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 5727-5738, 2021.
20. SEBASTIÃO, E. et al. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 11, n. 2, p. 210-6, 2009.
21. NASCIMENTO C., A. C. et al. Força muscular associada ao processo de envelhecimento. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-Alagoas*, v. 3, n. 1, p. 93-102, 2015.
22. COSTA, R. S. da, LEÃO, L. F., & CAMPOS, H. L. M. Envelhecer na zona rural do interior do estado do Amazonas, desempenho cognitivo, funcionalidade e percepção de saúde: um estudo transversal. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(1), 83-103, 2020.
23. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA - IBGE. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. *Revista Retratos*. 2019.
24. CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEBE*, v. 1, n. 09, 2011.
25. DE OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

## APÊNDICE

### Termo de consentimento livre esclarecido - TCLE

Baseado nas diretrizes contidas na resolução CNS nº466/2012.

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre a Adesão a prática motora baseada nas vivências anteriores no processo de envelhecimento e está sendo desenvolvida por Ana Carolina Carvalho Gomes e Heloísa Aparecida dos Reis Gomes do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, sob a orientação da Prof(a) Siomara Aparecida Silva.

O objetivo é identificar a possibilidade de medir a coordenação motora sem a necessidade de um projeto longitudinal, mas a partir da recordação das atividades realizadas nas fases anteriores da vida. A finalidade deste trabalho é compreender a importância da prática de atividades e exercícios físicos nas fases iniciais da vida como fator determinante e que interfere na coordenação motora de idosos praticantes e não praticantes, sendo essa capacidade preditora para continuidade da prática.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário sobre atividades realizadas nos períodos de sua vida. Respondê-lo leva cerca de 20 a 30 minutos de duração.

Também solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, **os nomes serão mantidos** em sigilo absoluto.

Informamos que essa pesquisa não apresenta risco à saúde dos participantes, e esclarecemos que a participação no estudo é voluntária e, portanto, não é obrigado fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso **você** decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será **minha** participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento na pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Ouro Preto, 07 de outubro de 2021

Contato com o Pesquisador (a) responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor entrar em contato com as pesquisadoras Ana Carolina Carvalho Gomes e Heloísa Aparecida dos Reis Gomes pelos canais eletrônicos: ana.carvalho4@aluno.ufop.edu.br e heloisa.gomes@aluno.ufop.edu.br ou com a pesquisadora coordenadora do estudo Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara Aparecida da Silva, no endereço Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto, Rua Dois, 110, Campus Universitário - Ginásio de Esportes, sala 20, Ouro Preto - MG ou pelos telefones (31) 99134-2557 e (31) 35591437; ou, para esclarecimentos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto no endereço: **Centro de convergência**, Campus Universitário Morro do Cruzeiro-PROPP/UFOP UF:MG, Município: OURO PRETO, Bairro: BAUXITA Fax: (31)3559-1370 Telefone:(31)3559-1368.