



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO – UFOP**

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - EEFUFOP**

**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A RELEVÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS A PARTIR  
DE 60 ANOS DE IDADE.**

**Giovanna Souza Silva**

**OURO PRETO - UFOP**

**MARÇO/2025**

**Giovanna Souza Silva**

**A Relevância da Atividade Física para Pessoas a partir de 60 Anos de Idade.**

Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física, apresentado à disciplina Seminário de Trabalho De Conclusão de Curso: Bacharelado (EFD154), do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Professor Orientador: Dr. Prof. Paulo Ernesto Antonelli.

**OURO PRETO-UFOP**

**Março/2025**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S586r Silva, Giovanna Souza.  
A relevancia da atividade física para pessoas a partir de 60 anos de idade. [manuscrito] / Giovanna Souza Silva. - 2025.  
47 f.: il.: color., gráf., tab..

Orientador: Prof. Dr. Paulo Ernesto Antonelli.  
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Idoso. 2. Atividade Física. 3. Qualidade de Vida. I. Antonelli, Paulo Ernesto. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796-053.9

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



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Giovanna Souza Silva**

**A Relevância da atividade física para pessoas a partir de 60 anos de idade.**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel.

Aprovada em 21 de março de 2025

### Membros da banca

Dr. Paulo Ernesto Antonelli - Orientador / Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto/MG.

Dr. Everton Rocha Soares - Membro da Banca / Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto/MG.

Dra. Lenice Kappes Becker Oliveira - Membro da Banca / Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto/MG.

Prof. Dr. Paulo Eernesto Antonelli, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 31 de março de de 2025



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Ernesto Antonelli, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 31/03/2025, às 13:59, 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 **0886134** e o código CRC **893435D3**.

## **AGRADECIMENTOS**

Chega ao fim uma fase importante da minha vida, dando início a novas metas e conquistas. Sou imensamente grato a Deus pela dádiva da vida, que me deu forças para superar desafios, cansaço e desânimo, permitindo-me alcançar este momento com confiança em um futuro promissor.

Agradeço aos meus pais, Ailton da Silva e Mônica E. de S. e Silva, por me ensinarem valores, me apoiarem e me encorajarem a seguir meus sonhos. Também sou grato aos meus familiares, especialmente ao meu avô João, que é uma grande inspiração para mim. Agradeço aos meus amigos de escola, Renato, João Paulo, João Victor e Vitória, por tornarem meus dias mais felizes, e aos outros amigos como Ana Clara, Isabela, Dayana e Jéssica, que contribuíram para meu crescimento pessoal.

Agradeço ao Dr. Prof. Paulo Ernesto Antonelli pela dedicação e sabedoria compartilhada durante este trabalho, e aos docentes da escola Bolinha de Sabão, do Colégio Arquidiocesano e da UFOP, pelas lições que marcaram meu desenvolvimento pessoal e profissional. Agradeço especialmente ao Professor Tim pela sabedoria, oportunidades e apoio que me proporcionaram ao longo da minha formação.

A Universidade Federal de Ouro Preto e todas as pessoas com quem interagi foram fundamentais para minha formação, e sem o apoio de todos, não teria conquistado os conhecimentos que tenho hoje. Sou grato a todos que, direta ou indiretamente, ajudaram a tornar esse sonho realidade.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, ajudaram a concretizar esse sonho!

“A nossa maior fraqueza consiste em desistir. O caminho mais seguro para o sucesso é sempre tentar mais uma vez.”

– Thomas Edison

## RESUMO

É notável o quão importante é a prática de exercícios para quem tem 60 anos ou mais, ressaltando as vantagens e o que se ganha ao longo da vida, além das mudanças que o exercício causa no corpo. Isso ganha ainda mais peso ao sabermos que o Brasil pode vir a ser o 5º ou 6º país com o maior número de idosos no mundo. O trabalho foi realizado, por meio de uma grande coleta de artigos, livros e texto relacionados a essa temática, com as seguintes palavras chaves: Idoso, Atividade Física e Qualidade de vida. A pratica regular de exercícios traz inúmeros benefícios para a saúde dos idosos, como mais força, resistência, equilíbrio, interação social, diversão e outros. Isso mostra, mais uma vez, como a atividade física constante, seja por meio de esportes, musculação, ginástica ou outras formas de movimento, é benéfica. Esta pesquisa enfatizou a relevância da realização regular de atividades físicas para a saúde e bem-estar dos idosos, trazendo vantagens na prevenção de enfermidades, aprimoramento da independência e melhoria do bem-estar físico e mental. Apesar de não ter fornecido dados estatisticamente relevantes, a prática de exercícios físicos foi considerada essencial para o aprimoramento das habilidades físicas, além de fomentar momentos de lazer e interação social. O estudo apontou melhorias no humor, diminuição de dores, benefícios para a saúde e maior interação social. A avaliação destacou a demanda por políticas públicas voltadas para um envelhecimento ativo no Brasil, destacando a importância de promover a saúde e garantir acessibilidade a essa população em expansão. Estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos é crucial para pessoas acima dos 60 anos, especialmente no Brasil, que enfrenta um rápido envelhecimento populacional. Urge a criação de políticas governamentais que promovam um envelhecimento com saúde. A ausência de incentivo à atividade física impulsiona o aumento do sedentarismo, um importante propulsor de doenças crônicas. Exercitar-se melhora a condição física e mental dos idosos, fortalece o sistema cardiovascular, aumenta a mobilidade, preserva a independência e reduz a solidão, garantindo uma vida mais plena.

**Palavras Chave:** Atividade física, idoso e Qualidade de Vida/Bem-Estar.

## ABSTRACT

It is remarkable how important exercise is for individuals aged 60 and older, highlighting the advantages and lifelong benefits, as well as the changes exercise causes in the body. This becomes even more significant when we know that Brazil may become the 5th or 6th country with the largest number of elderly people in the world. The study was conducted through a thorough collection of articles, books, and texts related to this theme, using the following keywords: Elderly, Physical Activity, and Quality of Life. Regular physical activity brings numerous health benefits for the elderly, such as increased strength, endurance, balance, social interaction, fun, and more. This once again shows how beneficial constant physical activity, whether through sports, weight training, gymnastics, or other forms of movement, is. This research emphasized the importance of regularly engaging in physical activities for the health and well-being of the elderly, offering advantages in preventing diseases, enhancing independence, and improving both physical and mental well-being. Although it did not provide statistically significant data, physical exercise was considered essential for improving physical abilities, as well as fostering moments of leisure and social interaction. The study highlighted improvements in mood, pain reduction, health benefits, and increased social interaction. The evaluation emphasized the need for public policies focused on active aging in Brazil, stressing the importance of promoting health and ensuring accessibility for this growing population. Studies indicate that regular physical exercise is crucial for individuals over 60, especially in Brazil, which is facing rapid population aging. There is an urgent need to create government policies that promote healthy aging. The lack of encouragement for physical activity contributes to the rise of sedentary behavior, a significant driver of chronic diseases. Exercising improves the physical and mental condition of the elderly, strengthens the cardiovascular system, increases mobility, preserves independence, and reduces loneliness, ensuring a fuller life.

**Keywords:** Physical Activity, Elderly, and Quality of Life/Well-Being.

## LISTA DE FIGURAS

- 1 Tabela 1: Apresenta o quadro elucidativo sobre a sarcopenia.....p. 25.  
2 Grafico 1-2: Percentagem da pesquisa de campo.....p. 32.

## **LISTA DE TABELAS**

- 1 Figura ilustrativa sobre o processo de longevidade-IBGE 2013. .... p. 26.
- 2 Tabela 3 ilustrativa sobre a pesquisa de campo.....p.34.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 OBJETIVOS GERAL.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>15</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>16</b>
<b>4. PARTE 1.....</b>	<b>17</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
<b>6. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>18</b>
<b>7. PARTE 2.....</b>	<b>31</b>
<b>8. METODOLOGIA.....</b>	<b>31</b>
<b>9. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>32</b>
<b>10. CONCLUSÃO.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>46</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil estará entre 2027/2030, recebendo a sexta população idoso do planeta. Por certo, considerando a realidade atual, este fato representa expressivo desafio nessa linha de raciocínio, optamos por desenvolver os estudos focado no trabalho de conclusão de curso. (Silva GS, 2025).

No universo das conceituações, optou-se pelo que se segue conforme, Nahas (2006). ``...define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão) ``.

Já Fontes e Côrte (2023) definem que ``O envelhecimento é um processo natural, gradual e contínuo, pelo qual passam todos os seres vivos, à medida que envelhecem. É considerado, hoje, um fenômeno social, pelo qual o mundo inteiro está passando. Esse processo - influenciado por diversos fatores, como a genética, o estilo de vida, o ambiente e o acesso à saúde e à educação - acontece desde o nascimento e se caracteriza por alterações que ocorrem ao longo da vida no organismo. Ou seja, conforme envelhecemos, o nosso corpo e a nossa rotina vai mudando e as necessidades também vão sendo alteradas`` (Fontes e Côrte, 2023).

As distinções do processo de envelhecimento humano são expressivas, elegendo o dia 1º de outubro para celebrar o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Instituído pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1990 e adotado pelo Brasil em 2006, por meio da Lei nº 11.433/2006 (Congresso Nacional). Esta data tem o intuito de conscientizar a sociedade brasileira acerca dos desafios e efeitos do envelhecimento populacional.

Ao longo do curso existencial das pessoas, o envelhecimento humano é um processo natural, distinto, único, intransferível e progressivo abarcando o ser humano. Possui características físicas, cognitivas e biológicas específicas, como: perda dos tónus da pele; aparecimento de rugas; cabelos grisalhos; a perda de massa muscular; articulações endurecidas, entre outras variáveis. Segundo a Lei N.º 10.741, DE 1.º DE OUTUBRO DE 2003, Art. 1.º, classifica o envelhecimento a partir dos 60 anos de idade em países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005). Tal fenômeno pode ocorrer de duas formas: de forma saudável e de uma forma que, se distancia pressuposto da saúde.

De igual modo, o envelhecimento pode ser entendido também como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e

bioquímicas, quanto por modificações psicológicas. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à morte (Carvalho Filho ET, 2006).

A população brasileira vem experimentando um envelhecimento populacional de maneira exponencial desde o início da década de 1960, quando a queda das taxas de fecundidade começou a alterar sua estrutura etária, estreitando progressivamente a base da pirâmide populacional (Ramos LR *et al*, 1987). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2004), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. As Projeções de População do (IBGE,2024) mostram que, de 2000 para 2023, a proporção de idosos (pessoas com 60 anos ou mais) na população brasileira quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%. Em números absolutos, o total de idosos passou de 15,2 milhões para 33,0 milhões, no período. Em 2070, cerca de 37,8% dos habitantes do país serão idosos, o que corresponderá a 75,3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade. Com o aumento da expectativa de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas até 2025, segundo o jornal da USP, em 2030, o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. Esses números são alarmantes e chamam atenção para políticas públicas eficazes principalmente em relação à saúde pública e adaptação/modernização das cidades.

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e uma realidade mesmo nos países mais pobres. Já há mais idosos no mundo do que crianças pequenas e estima-se que, até 2050, em relação à 2019, o número de pessoas com mais de 65 anos deve dobrar, para, aproximadamente 1,5 bilhão; a população com mais de 80 anos deve triplicar e chegar a 426 milhões; e haverá duas pessoas com mais de 65 anos para cada uma entre zero e quatro anos. Assim, ser idoso nos dias de hoje, não é mais privilégio de poucos (Veras, 2009; OMS, 2019; UN, 2020).

Especificamente sobre a população brasileira, pode-se dizer que ela envelhece numa velocidade maior do que a média mundial. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo, no Brasil, até o ano de 2050, ela quase triplicará, tornando-se, então, o 6º país mais envelhecido do mundo. Até 2060, um em cada quatro brasileiros será idoso (OMS, 2015; Simões,2016).

O processo de envelhecimento humano é um fenômeno natural e intrincado que provoca várias alterações físicas, biológicas e cognitivas durante a vida. Ao longo dos anos, o organismo passa por mudanças em sistemas como o cardiovascular, musculoesquelético, nervoso, respiratório e endócrino, afetando funções como o fluxo sanguíneo, a força muscular, a capacidade cognitiva e a respiração. A elasticidade da pele diminui, o sistema imunológico se debilita, aumentando a susceptibilidade a enfermidades, e o metabolismo diminui, o que pode resultar em ganho de peso e aumento do risco de doenças como diabetes e hipertensão. Ademais, a recuperação de lesões e o sono se tornam mais complexos (Silva GS, 2025).

Esse processo é fortemente influenciado por fatores genéticos, ambientais e pelo estilo de vida, que inclui a alimentação e a prática de atividades físicas. Apesar do envelhecimento ser uma realidade, ele não é constante, diferindo de indivíduo para indivíduo. Com o crescimento da longevidade, entender o processo de envelhecimento é crucial para favorecer uma velhice saudável e aprimorar a qualidade de vida, lidando com os desafios que surgem com o passar do tempo (Silva GS, 2025).

Entretanto, há ainda evidências de que a inflamação crônica ao longo do envelhecimento somado ao estresse oxidativo e a disfunção mitocondrial favorecem um subsequente declínio da força e mobilidade do idoso, que são considerados, entre outros, critérios diagnósticos para a sarcopenia. Esta degradação muscular progressiva nessa fase da vida afeta mais significativamente o sexo feminino. Há uma redução importante das fibras musculares anaeróbicas de contração rápida, comparadas às aeróbicas, com contração lenta. A fraqueza muscular causada por essas alterações permite que o idoso apresente posturas compensatórias que apresentam uma piora no aparelho locomotor, podendo associar esse fator ao maior número de quedas, nessa idade (Fulle S *et al*, 2004, Jang YC *et al*, 2010, Alemán H *et al*, 2011).

Não se pode esquecer que, o envelhecimento humano é um processo que começa desde o primeiro dia de vida, embora suas características físicas só se tornem visíveis na última fase da vida, com o surgimento de rugas, cabelos brancos e outras marcas da velhice. Esse processo pode ser dividido em duas dimensões: biológica e social. A fase biológica está relacionada às mudanças físicas causadas pelo tempo, enquanto a social ou psicológica envolve a forma como o indivíduo se percebe e se identifica com a idade. O envelhecimento pode ocorrer de duas formas, de forma saudável e de uma forma não saudável (Silva GS, 2025).

Ao envelhecer, deve-se considerar as possibilidades do risco de quedas, comprometendo a funcionalidade e a independência dos idosos. O medo de cair pode desencadear consequências psicológicas e comportamentais, uma vez que o indivíduo busca medidas de proteção a fim de

evitar outro episódio de queda (Guedes CA *et al*). Este medo é denominado como *ptophobia*, que é descrito como consequências ou sequelas psicológicas e comportamentais advindas da ocorrência de algum evento de queda (Aguiar RN *et al*). Nesse sentido, “Pesquisas de Powers & Howley, 2000 e de Murray e Lopes 1997, têm demonstrado que, com o passar dos anos, ocorrem perdas naturais das capacidades físicas como a perda de força, de flexibilidade, de velocidade, dos níveis de VO<sub>2</sub>, de massa óssea (osteopenia), além da redução na massa muscular (sarcopenia), devido, sobretudo, ao acometimento das fibras do tipo IIb. Além disso, nesta fase, ocorre o aumento da gordura corporal e o aparecimento de várias patologias decorrentes das mudanças citadas, como, por exemplo, a osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes, sarcopenia, atrofia muscular, hipertensão arterial, dentre outras”.

Na população brasileira existem mais de 16 milhões de habitantes que ultrapassaram os 60 anos de idade, sendo representada como um desafio, já que os dados demográficos se apresentam como uma realidade muito complexa e que necessita ser avaliada por muitos ângulos, visto que no Brasil o crescimento da população idosa foi extremamente rápido. No contexto atual a longevidade deve ser tida como algo bastante positivo, no entanto, essa positividade só se apresenta real quando a longevidade se uniu a qualidade de vida (Moser, 2019).

Ou seja, investir na promoção do envelhecimento ativo é fundamental para garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida plena e produtiva, com acesso a serviços de saúde adequados, oportunidades de participação social e condições de vida dignas. Além disso, é essencial combater a discriminação etária e promover a inclusão e igualdade de oportunidades para todas as faixas etárias (Puglia *et al*, 2024).

Nessa linha de pensamento, parece ser importante discorrer sobre a sarcopenia, também conhecida como atrofia muscular senil, é caracterizada como uma doença que promove um distúrbio muscular esquelético, caracterizado pela importante perda de massa muscular e de suas funções. Esta pode promover fragilidade, causando quedas, redução funcional exacerbada, sendo capaz de chegar à morte (Cruz-Jentoft AJ *et al*, 2010). No idoso, a sarcopenia pode acarretar morbidade e mortalidade significativas. A partir dos 75 anos a gravidade em que se encontra o paciente com sarcopenia pode definir a sobrevida do indivíduo (Esquenazi D *et al*, 2014 e Hunt NJ *et al*, 2014).

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Refletir sobre a relevância/a importância/o benefício da Atividade Física Para Pessoas a Partir de 60 Anos de Idade.

### **2.2 Objetivo Específico**

Refletir sobre a importância da Educação Física e da prática de atividades físicas para a manutenção de uma vida ativa e com qualidade após os 60 anos, com os comportamentos profiláticos e hábitos saudáveis.

### **2.3 Objetivo Específico**

Verificar se existe relação entre a relevância da Educação Física por meio da prática sistemática e permanente de exercícios físicos, com promoção da saúde e do bem-estar.

### 3 JUSTIFICATIVA

Diante da lacuna na exploração acadêmica sobre o bem-estar dos idosos, tradicionalmente percebidos como vulneráveis e com habilidades diminuídas, surge a oportunidade de elaborar um projeto de pesquisa que destaca a disseminação de informações sobre a sarcopenia e a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar dessa população. A vida sedentária provoca várias complicações para o idoso, que podem ser evitadas ou atenuadas através da prática constante de atividades físicas.

O projeto não apenas identifica essas faltas, mas também espelha a motivação pessoal da autora, uma neta dedicada ao bem-estar do avô e uma incontestável admiradora dos idosos. Ainda se observa um campo de trabalho promissor, dado que o Brasil possuirá uma das maiores populações idosas globais.

Assim, o propósito do projeto é mostrar à sociedade que a prática de exercícios físicos pode tornar os idosos mais ativos e funcionais, tanto no lar quanto na comunidade, particularmente após a aposentadoria.

Adicionalmente, o objetivo é divulgar o efeito benéfico da atividade física na qualidade de vida dos idosos. Como estímulo extra, as vantagens de um idoso ativo são ressaltadas, o que pode incentivar outros alunos a se aprofundarem nesse assunto, expandindo a produção acadêmica e fomentando a promoção de uma vida longa, saudável e digna para os idosos da sociedade brasileira.

#### 4 METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão de literatura, com diferentes tipos de documentos (artigos, teses, dissertações, textos on-line). Esse tipo de método permite uma ampla descrição sobre o assunto, mas não esgota todas as fontes de informação, visto que sua realização não é feita por busca e análise sistemática dos dados. Sua importância está na rápida atualização dos estudos sobre a temática.

Foram utilizados trabalhos obtidos a partir da busca com as palavras chaves a seguir: Idoso/envelhecimento humano, Qualidade de vida, Sarcopenia, Atividade Física/Exercício Físico, Sedentarismo/inatividade, Longevidade, nos endereços eletrônicos Google Acadêmico e *Scielo*. Selecionaram-se os estudos que apresentavam a descrição do método no título e no corpo do texto de forma abrangente, de modo a contribuir com sua caracterização. Foram identificados e inclusos vários estudos, de diferentes pesquisadores.

Os artigos escolhidos estão datados de 2004 até 2024, mais ou menos 20 anos de pesquisas, o trabalho foi realizado por meio dessas informações, com o intuito de evidenciar os benefícios da atividade física para as pessoas idosas.

Foi realizado durante o estágio, uma aplicação de questionários, com o intuito de ver na prática esses benefícios evidenciados acima, buscando de modo genérico – embora sem a pretensão da inserção de pesquisa de campo comparar desse modo, com a revisão bibliográfica.

Assim, aplicou-se alguns questionários no projeto Bem Viver, que é um projeto da Prefeitura de Ouro Preto com ginásticas ao ar livre para as pessoas idosas da cidade, respeitando-se o sigilo da identidade das pessoas, participantes do aludido projeto. De sorte que considerando as riquezas de informações sobre o tema de estudo do presente trabalho, inserir os dados como anexos ao conjunto da descrição literária elaborada no trabalho em si.

Tal opção se deve por duas razões específicas a saber: 1) O curto espaço de tempo, para de fato trabalhar a recolha dos dados com os autores participantes deste estudo; 2) A possibilidade de em ponto futuro poder então dar continuidade aos pressupostos da pesquisa ampliando os horizontes de estudos do processo de envelhecimento humano.

## 5 REVISÃO DE LITERATURA

### 5.1 Tecnologia e Sedentarismo: O Impacto das Máquinas e da inatividade na saúde humana

Nas últimas décadas, o aumento da inatividade física resultou em um aumento expressivo do sedentarismo, com consequências negativas para a saúde e o bem-estar das pessoas. Este fenômeno está intrinsecamente ligado ao novo estilo de vida da sociedade contemporânea, que teve início com a Revolução Industrial e se intensificou com a industrialização em larga escala e o uso excessivo de dispositivos tecnológicos. Esses aparelhos, ao simplificar as interações e atividades cotidianas, fizeram com que as pessoas se tornassem mais dependentes de tecnologias, diminuindo a demanda por atividades ao ar livre, lazer e interação social, essenciais para a saúde física e mental. O trabalho tornou-se mais especializado e repetitivo, restringindo o movimento físico. As pessoas começaram a trabalhar longas horas em fábricas e, conseqüentemente, a prática de exercícios físicos foi sendo gradualmente negligenciada. O estilo de vida sedentário, aliado à inatividade física, contribui diretamente para o surgimento da sarcopenia, a diminuição da massa muscular e da força, características comuns do envelhecimento. Essas características são intensificadas pela ausência de atividade física, uma vez que a modernidade foi concebida para facilitar a vida, negligenciando o exercício físico, crucial para o bem-estar (SILVA GS, 2025).

De acordo com o Center for Disease Control and Prevention dos EUA (CDC, 2004), a inatividade física é responsável por aproximadamente dois milhões de mortes prematuras no mundo anualmente (estima-se que ela seja responsável por 10 a 16% dos casos de cânceres de cólon e mama e diabetes, e 22% das doenças isquêmicas do coração); também acarreta uma elevação do custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade. Segundo dados do CDC (2004), só nos Estados Unidos, em 2000, a inatividade física foi responsável pelo gasto de 76 bilhões de dólares com custos médicos, mostrando assim que seu combate merece prioridade na agenda da saúde pública.

Alguns estudos mostram que a inatividade física aumenta consideravelmente o risco de muitas condições de agravos à saúde, sendo um dos fatores de risco para mortalidade em todo o mundo, representando cerca de 1% a 4% dos custos globais com saúde, o que poderia ser prevenido por meio da adoção de hábitos de vida mais saudável, como realizar alguma atividade física regular, tornando-se, assim, um dos principais fatores comportamentais de proteção para doenças crônicas não transmissíveis. É provável que a inatividade física aumenta o risco de várias doenças crônicas, incluindo acidente vascular cerebral, pressão alta, ansiedade,

doença cardíaca coronária, diabetes, obesidade e outros distúrbios relacionados ao estresse (Bae W et al, 2017, Dumith S et al, 2019, Oliveira DV et al, 2019).

Diante desse quadro, a inatividade física tem sido apontada como uma das principais causas para o aumento da mortalidade causada por doenças do sistema circulatório no Brasil. Dentre as patologias pertencentes ao grupo do sistema circulatório as doenças predominantes são (doenças cerebrovasculares e doenças isquêmicas do coração) que vem aumentando o gasto com a saúde pública nos últimos anos (CERVATO, 1997). Dessa forma, atividade física é vista como de suma importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a falta de atividade física é o quarto fator de risco para a mortalidade, enquanto a prática regular de exercícios físicos é um dos principais fatores para um envelhecimento ativo e saudável. Isso é comprovado pela melhoria da qualidade de vida, diminuição de incapacidades e manutenção da capacidade funcional dos idosos (OMS, 2005 a 2015; PHYSICAL et al, 2008). Com o passar dos anos essa inatividade, pode gerar algumas condições de saúde, como a perda de força muscular, a redução da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, a queda da função cardíaca e pulmonar, e o aumento da pressão arterial, são mais frequentes.

Dessa forma, pode-se enaltecer que o envelhecimento ativo se refere ao processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Envolve a promoção de comportamentos saudáveis, a manutenção da autonomia e da independência, o engajamento social e o acesso a serviços de saúde adequados (Lima, 2016). Ou seja, procura maximizar as chances de saúde, envolvimento e segurança, incentivando atitudes saudáveis e assegurando a independência e o bem-estar dos idosos ao longo do tempo.

## **5.2 Do Sedentarismo à Força: A Conexão entre Atividade Física e a Qualidade de Vida na Idade Avançada.**

Diante da compreensão sobre A relevância da Atividade Física Para Pessoas a Partir de 60 Anos de Idade, o presente estudo tem como objetivo discutir a atividade física, e a qualidade de vida da terceira idade na manutenção da vida ativa após 60 anos, e, quais as possíveis contribuições para a retardar os efeitos deletérios do envelhecimento.

Nelson et al (2007) as principais variáveis a serem observadas para a prescrição sobre as recomendações sobre os tipos e quantidades de atividade física necessários para melhorar e

manter a saúde dos idosos são: modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão, ou seja exercícios aeróbicos, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio; além das necessidades físicas, características sociais, psicológicas e físicas do idoso.

A atividade física se bem estruturada e orientada pode ajudar a atingir e manter o peso corporal apropriado e contribuem positivamente na mudança de outros fatores de risco de doença coronariana como perfil de lipídios, a resistência à insulina e a hipertensão. Desta forma contribui no controle do Diabetes, colesterol alto, a hipertensão arterial e no controle do peso corporal. (BARBOSA, 2003; BARBOSA e BANKOFF, 2008).

Os autores, Salve e Bankoff (2004; Zamai, 2009; Zamai e Bankoff, 2010) relatam que a prática de exercícios físicos é vista como um dos componentes fundamentais para atingir e preservar uma boa qualidade de vida. As suas atividades devem ser incorporadas tanto nos momentos de descanso quanto no horário de trabalho, através de programas específicos, auxiliando de maneira relevante para o equilíbrio físico e psicológico.

Já o Allsen et al. (2001) destaca outros benefícios proporcionados por um programa de atividade física, dentre eles estão: Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas; Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório; Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações; Reduz os riscos de lesões na região lombar; Desenvolve a força do sistema esquelético; Controla o peso e reduz a gordura corporal; Exerce ação positiva sobre os órgãos internos; Retarda o processo fisiológico de envelhecimento; Desenvolve as capacidades físicas; Diminui o gasto energético e conseqüentemente a fadiga para tarefas específicas; Alivia o estresse e a tensão; Estimula a atividade mental e; Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Na opinião de Maris (2007); Theobald; Dietrich (2007), a realização regular de atividades físicas proporciona diversos benefícios para a saúde, como a diminuição do peso e da porcentagem de gordura, o controle da pressão arterial em repouso, o controle do diabetes, a redução do colesterol total e o aumento da capacidade aeróbia e anaeróbia.

Portanto, pode-se também ter benefícios cardiorrespiratórios, melhora da força, tônus musculares, flexibilidade, fortalecimento de ossos e articulações e queima de calorias.

As atividades aeróbicas devem ser de intensidade moderada por 30 minutos diários em cinco dias por semana ou ainda atividades vigorosas por 20 minutos em três dias da semana. Já as recomendações para os trabalhos de força muscular mostram a importância da prática de oito a dez exercícios envolvendo os principais grupos musculares, em dois ou mais dias não consecutivos na semana. Para maximizar o desenvolvimento da força, deve-se executar de dez

a quinze repetições para cada grupo muscular, com um nível de esforço variando de moderado a intenso. Para o trabalho de flexibilidade, recomenda-se a prática de atividades que estimulem a manutenção/aumento desta capacidade em dois dias na semana, com a duração mínima de dez minutos em cada dia. Fala-se ainda na realização de exercícios de equilíbrio, no intuito de reduzir o risco de lesões causadas por quedas (NELSON et al, 2007).

Segundo as diretrizes OMS, 2020, Para Atividade Física e Comportamento Sedentário, a prática de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada para mais de 150 a 300 minutos, ou realizar mais de 75 a 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade intensa. Em pelo menos três dias da semana, deve-se realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou alta que envolvam os principais grupos musculares.

Os idosos devem praticar atividades físicas diversificadas que priorizem o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou alta, em três ou mais dias por semana, com o objetivo de melhorar a capacidade funcional e evitar quedas. A presença do Profissional de Educação Física pode fazer toda a diferença com a elaboração de oficinas, programas de treinamento.

Uma vez que a prática regular de atividade física é um dos meios mais eficazes para ajudar a prevenir doenças crônicas, promover a independência e aumentar a qualidade de vida na velhice. Manter tal hábito está associado à melhora da saúde, com a redução da morbidade e da mortalidade, além do mesmo proporcionar melhoras nos aspectos psicológicos e sociais das pessoas que executam regularmente a referida atividade (Nelson ME et al, 2007). Evidenciando novamente a importância de uma vida ativa, por meio da atividade/exercício físico com o intuito de evitar doenças e fornecer autonomia e mobilidade diária.

Durante a fase de envelhecimento, fatores biológicos, doenças e causas externas podem influenciar a forma em que ela se dá. A queda é uma delas e, segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID- 10),<sup>15</sup> é uma causa externa (OMS, 2000).

Para Cunha & Guimarães<sup>7</sup> (1989), a queda se dá em decorrência da perda total do equilíbrio postural, podendo estar relacionada à insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteoarticulares envolvidos na manutenção da postura. Outros autores consideram a queda como uma síndrome geriátrica, sendo um evento multifatorial.

A lesão acidental é a sexta causa de mortalidade de pessoas de 75 anos ou mais. A queda é responsável por 70% dessa mortalidade (Kay PD et al ,1995). No Brasil, segundo dados do Sistema de Informação Médica/Ministério da Saúde, entre os anos de 1979 e 1995, cerca de 54.730 pessoas morreram devido a quedas, sendo que 52% delas eram idosos, com 39,8%

apresentando idade entre 80 e 89 anos. Ainda segundo dados do Ministério da Saúde/ Sistema de Informação Hospitalar, a taxa de mortalidade hospitalar por queda, em fevereiro de 2000, foi de 2,58%. A atividade física possui grande importância para regular ajuda a prevenir quedas em idosos, fortalecendo músculos, melhorando o equilíbrio e garantindo mais segurança no dia a dia.

Diante da compreensão sobre A relevância da Atividade Física Para Pessoas a Partir de 60 Anos de Idade, o presente estudo tem como objetivo discutir a atividade física, e a qualidade de vida da terceira idade na manutenção da vida ativa após 60 anos, e, quais as possíveis contribuições para a retardar os efeitos deletérios do envelhecimento.

### **5.3 Esporte e Atividades Físicas**

“Os esportes e as atividades físicas chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social (Rubio K, 2006)”. “O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima” (Tofler GH et al, 1996).

Já a atividade física (AF) é conceituada como qualquer atividade voluntária que envolve movimentos produzidos pelo sistema muscular e esquelético e que resulte em gasto calórico acima do nível de repouso. Pode ser realizada em diferentes esferas do cotidiano, como atividades laborais, tarefas domésticas, deslocamento e recreação, e, além disso, o desempenho competente nessas atividades é um forte indicador de maior capacidade funcional e cognitiva. A atividade física regular entre idosos é altamente recomendada para promover um estilo de vida ativo. Os idosos devem participar de, pelo menos, duas horas e meia, 150 minutos, de atividades de intensidade moderada (ou seja, atividades aeróbicas de baixo impacto) ou uma hora e quinze minutos de exercícios físicos de intensidade vigorosa, 75 minutos (ou seja, caminhadas, basquete, ginástica aeróbica de alta intensidade) ao longo da semana. A atividade aeróbica deve ser realizada em sessões de, pelo menos, 10 minutos (Bae W et al, 2017, World Health Organization, 2015).

Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade (Minayo MCS et al, 2000). Existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas quando em situação de trabalho e que, dependendo do seu competente gerenciamento, proporcionarão

condições favoráveis imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade (Fernandes EC, 1996).

OMS (1946) define a saúde como “o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”. A prática regular de atividade física desempenha um papel crucial na manutenção da autonomia e mobilidade, ajudando a retardar ou atenuar os efeitos do envelhecimento, ao combater a sarcopenia, preservar a massa magra e a força muscular, além de reduzir a obesidade, o risco de doenças, além de ajudar a preservar a saúde física e mental, prevenir enfermidades, aprimorar o funcionamento dos sistemas do corpo e assegurar uma vida mais ativa e completa, e a mortalidade precoce.

Portanto, as práticas de exercícios físicos, entende-se ser fundamentais para preservar a saúde física, mental e emocional. A prática regular de exercícios contribui para: a) o fortalecimento do sistema cardiovascular, b) aprimorando a circulação do sangue e a eficácia cardíaca, além de: c) controlar a pressão arterial. Ademais, d) auxilia no desenvolvimento da força muscular, flexibilidade e resistência, o que favorece: e) a mobilidade e autonomia, especialmente na velhice. Para mais, auxilia na gestão do peso, diminuindo a probabilidade de enfermidades como obesidade, diabetes tipo 2 e complicações metabólicas. Ela também aprimora a saúde dos ossos, evitando a osteoporose. Sendo que, os exercícios podem diminuir a probabilidade de doenças crônicas, como doenças cardíacas, AVC e até alguns tipos de câncer.

Depreende-se então que, as práticas regulares, de exercícios e atividades físicas, passaram a ser identificadas como forte aliado na luta contra o estresse, ansiedade e depressão, pois libera endorfinas (substâncias químicas que promovem o bem-estar) no organismo. Além disso, favorece o equilíbrio hormonal, contribuindo para uma sensação geral de bem-estar e promovendo uma melhor qualidade de vida.

A prática das atividades físicas tem sido consistentemente associada beneficemente para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento (OMS, 2005). Uma pessoa com boa condição física possui maior habilidade para lidar com as exigências físicas do dia a dia com maior disposição, produtividade, empenho e já um indivíduo que não esteja em forma pode precisar interromper a atividade devido ao cansaço.

Caspersen, Powell, Christensen (1985) definiram atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Na área física, observa-se a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes

tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2006).

Pode-se destacar que, a prática de atividade física ao longo do processo de envelhecimento humano, possui grande importância na redução dos danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e de resistência muscular. “O exercício físico com orientação de um educador físico para essa idade faz com que essas capacidades físicas melhorem para que eles venham a ter uma qualidade de vida melhor”, “explica o educador físico, Ayslan de Araújo (2020), do hospital universitário da universidade federal de Sergipe e vinculado à rede Ebserh. Portanto, ser saudável na velhice é ter capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos, capaz de gerir sua própria vida e de determinar como serão suas atividades cotidianas será considerada uma pessoa saudável” (Minayo; Coimbra Júnior, 2002; Freitas *Et Al.*, 2007; Aboim, 2014; Valerio; Novais; Ramos, 2014; Matsuo *Et Al.*, 2018).

“O hábito pela prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a oportunidade de continuar mais ativos. Melhorando a saúde e, sendo um condutor para a autonomia e a valorização das suas capacidades (flores et al., 2018)”. “Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (Azevedo Filho, 2018)”. A prática de exercícios físicos para idosos é essencial para aprimorar a qualidade de vida, favorecendo a longevidade e diminuindo a probabilidade de enfermidades crônicas, além de auxiliar na prevenção de quedas e assegurar maior independência nas atividades diárias.

Vale destacar que a prática constante de atividades físicas garante ao idoso a ausência de doenças como depressão, melhora a capacidade cognitiva e promove um bom relacionamento familiar. (Campos et al., 2014). “É perceptível a importância da prática de exercício físico e, também os fatores nela inseridos e que, trazem resultados positivos, assim, contribuindo para o fortalecimento muscular do idoso e preservando sua autonomia (júnior et al., 2015)”.

#### **5.4 Sarcopenia**

A sarcopenia é definida como uma síndrome geriátrica que se caracteriza pela perda global e progressiva de massa e força muscular, causando grandes danos à funcionalidade do idoso (Cruz-Jentoft AJ et al, 2010).

O declínio do sistema muscular cursa com modificações na composição da fibra muscular, com diminuição da inervação, da vascularização, da contratilidade e comprometimento das unidades tendíneas. Há ainda alterações importantes no metabolismo da glicose (Narici MV et al, 2009, Kim TN et a 2013l). No indivíduo idoso, tais perdas podem refletir em fragilidade e sinais de fadiga generalizada (Cruz-Jentoft AJ et al 2010, Kim TN et al, 2013).

A Tabela 1 com o propósito de detalhar as linhas sobre o desenvolvimento, elaborou-se uma.

Tabela 1- Elucidativa - Sarcopenia

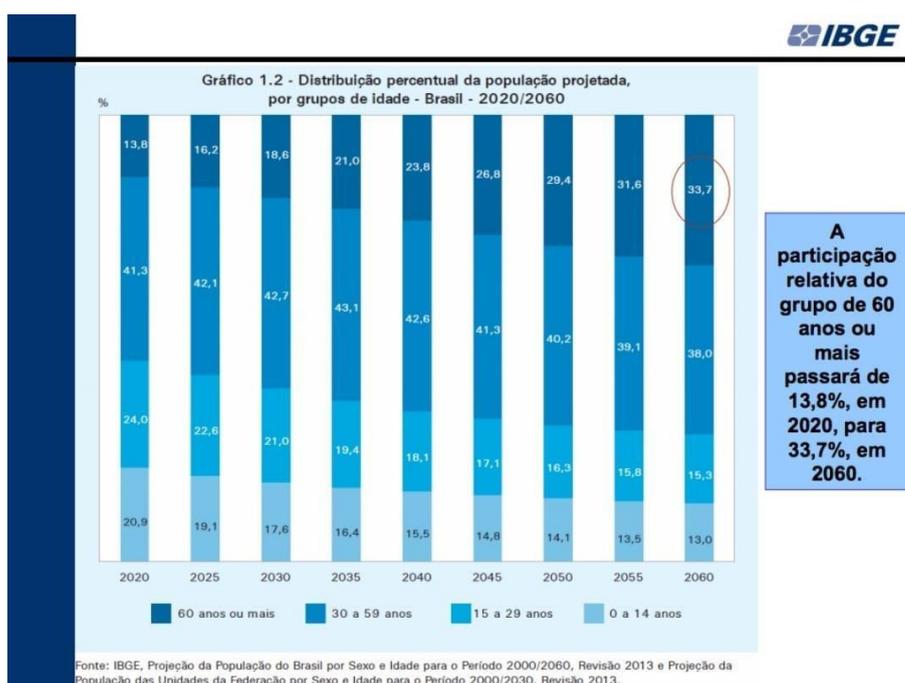
Linhas de estudo	Características	Observações
<p>A sarcopenia é uma das consequências do envelhecimento, associada com a perda da força, da massa muscular e do desempenho muscular. A sarcopenia está associada aos sedentarismos. (Hughes VA et al, 2002), (Lexell <i>et al.</i> 1988; Lexell, 1995).</p> <p>Essa perda pode girar em torno de 1 a 2% por ano da massa muscular e 1,5 a 5% por ano da força muscular. A diminuição na massa muscular é devida tanto à redução no tamanho quanto à diminuição no número de fibras musculares. (Hughes VA et al, 2002), (Lexell <i>et al.</i> 1988; Lexell, 1995).</p> <p>Adultos mais velhos de 70 a 80 anos são 40% mais fracos do que adultos jovens de 20 a 30 anos. (Roos <i>et al.</i> 1999; Klein <i>et al.</i> 2001; Macaluso <i>et al.</i> 2002; Morse <i>et al.</i> 2004).</p>	<p>A sarcopenia acarreta na população idosa baixa qualidade de vida, quedas, perda de mobilidade e mortalidade. Além disso, prejudica a habilidade de se locomover e executar tarefas cotidianas de maneira autônoma. (Hughes VA et al, 2002), (Lee SY et al, 2018, Papadopoulos SK,2020).</p> <p>Ademais a sarcopenia, está associada com alterações hormonais, vida sedentária, alimentação imprópria e problemas de saúde persistentes, contribuem para a intensificação desse fenômeno. (Filippin et al, 2017, Nogueira et al, 2023).</p>	<p>A prática de exercícios físicos pode contribuir na redução de quedas em pessoas idosas, prevenindo a sarcopenia e aprimorando o equilíbrio. Além de estimular a força muscular, é crucial para prevenir e atenuar os impactos dessa condição, contribuindo para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida ao longo da vida. (Filippin et al, 2017, Nogueira et al, 2023).</p>

Fonte: SILVA GS, apropriação (2025).

## 5.5 Expectativa de Vida Mais Alta: O Papel da Inovação na Melhoria da Saúde ao Longo dos Anos.

O aumento na expectativa de vida, que nas décadas de 1940 e 1950 girava em torno de 20 a 25 anos, foi impulsionado por uma sequência de progressos históricos. A evolução da medicina, a adoção de práticas de higiene, a diminuição da mortalidade infantil e juvenil e as vantagens advindas da Revolução Industrial foram elementos fundamentais para essa mudança. Ademais, o avanço dos métodos anticoncepcionais e a elaboração do gráfico demográfico, que possibilitou o acompanhamento das taxas de nascimentos e óbitos, tiveram um papel crucial neste processo. Portanto, a expectativa de vida média subiu para cerca de 70 anos, com algumas pessoas ultrapassando a barreira dos 100 anos. Em resumo, estamos experimentando um fenômeno de aumento da longevidade, onde o processo de envelhecimento se estabeleceu como uma etapa mais extensa e significativa da existência humana. Ou seja, é o velho ficando cada vez mais velho. (SILVA GS, 2025).

Gráfico 3: Imagem ilustrativa sobre a projeção da longevidade.



Fonte: IBGE,2013.

O que enfatiza a colocação acima, sobre a progressão da longevidade, em 40 anos teremos um aumento de 19,9% relativa ao grupo dos idosos, pessoas com mais de 60 anos de idade e uma redução de 7,9% na taxa do grupo de crianças, de 0 a 14 anos no Brasil, em 1980, a população brasileira com 65 anos ou mais representava 4,0%. De 2000 a 2023, proporção de idosos (60 anos ou mais) na população brasileira quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%. Em 2070, cerca de 37,8% dos habitantes do país serão idosos (IBGE 2010, IBGE 2013).

As frases de Rowe 1987 e Kahn 2002, resumem bem como o indivíduo deve planejar sua velhice. “Envelhecimento bem-sucedido “ ou “bem envelhecer “ perpassa por todos os aspectos para ter uma velhice de sucesso, com política pública, boa alimentação, visitas aos médicos e o principal a prática regular de exercícios físicos e esportes. Uma vez que a prática regular traz inúmeros benefícios para o corpo humano, principalmente na terceira idade.

O processo de envelhecimento, se negligenciado, pode resultar na diminuição progressiva das capacidades físicas, psicológicas e emocionais, algo parecido com um navio que se perde do seu destino e afunda. Contudo, a prática de exercícios físicos pode atuar como uma barreira que impede esse declínio. A Carta de Ottawa (OMS,1986) sugere que a saúde não seja apenas vista como uma oposição à doença, mas como o principal meio para o progresso social, econômico e pessoal do indivíduo. A prática regular de exercícios contribui para a manutenção da força muscular, flexibilidade, densidade óssea e saúde do coração, além de favorecer o bem-estar mental e social e de evitar quedas. Portanto, a prática regular de exercícios físicos pode tornar o envelhecimento um processo controlado, diminuindo as chances de “naufrágio” e fomentando a qualidade de vida dos idosos.

Segundo Rita Charon (2015), “o corpo sozinho não consegue se recuperar da doença. Ele precisa da agência motivadora do eu do paciente para fazer fisioterapia, tomar os remédios, se exercitar”.

A independência de um indivíduo idoso está fortemente associada à sua habilidade de executar tarefas cotidianas, como cuidar de si mesma, administrar a casa, preservar as relações sociais e familiares, além de gerenciar suas finanças e medicamentos. As restrições que surgem com o avanço da idade podem ser percebidas nas atividades diárias, devido às transformações naturais no corpo e na saúde. Assim, é crucial assegurar que o indivíduo idoso mantenha sua independência e autonomia durante essa etapa. Embora existam doenças comuns como hipertensão, artrite, problemas cardíacos e diabetes, que impactam muitos nessa faixa etária, a procura por um envelhecimento ativo e saudável persiste como essencial.

A realização constante e sistemática de atividades físicas proporciona diversos benefícios, tais como o aprimoramento da capacidade aeróbia, preservação da massa muscular e diminuição da gordura corporal, além de ajudar na prevenção de enfermidades como diabetes tipo 2, hipertensão e até mesmo câncer. Também ajuda a aprimorar o perfil lipídico, diminuir a probabilidade de sarcopenia e demência, além de diminuir a taxa de óbitos. Outros impactos positivos englobam o aprimoramento do estado de espírito, qualidade de vida, autoestima, autoconfiança, além da diminuição da ansiedade e do estresse.

## 6 DESENVOLVIMENTO

Nahas, 2017. Evidencia esse contexto dos benefícios que a atividade física traz para pessoa com 60 anos ou mais: Controle dos níveis de glicose; colesterol; hipertensão. Maior eficiência e capacidade aeróbica (ou cardiorrespiratória), retardo dos efeitos deletérios do envelhecimento e redução queda, futuras e doenças. Manutenção flexibilidade, força, equilíbrio, agilidade, coordenação, velocidade, mobilidade e autonomia, a manutenção e ganho de massa muscular; redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse. O que reforça o intuito e a relevância da pesquisa.

O exercício físico tem um grande papel, já que se trata de qualquer ação planejada, organizada e repetitiva que visa aprimorar ou preservar elementos da aptidão física. Ele pode ser segmentado em duas áreas: saúde e desempenho. A área da saúde engloba características biológicas como força, resistência muscular, flexibilidade, aptidão aeróbica e controle de peso, que previnem problemas ligados ao estilo de vida sedentário. Por outro lado, a dimensão de performance se refere ao rendimento em esportes ou atividades profissionais, incluindo elementos como agilidade, equilíbrio, coordenação, potência e velocidade de movimento e resposta muscular (NAHAS, 2006).

A realização regular de exercícios físicos em idosos pode favorecer o aprimoramento da aptidão física ligada à saúde. De acordo com pesquisas epidemiológicas, a realização de exercícios físicos traz vantagens para as áreas psicofisiológicas. Sobre as vantagens psicológicas oferecidas pela realização de exercícios físicos. (Meurer, Benedetti, Mazo ,2009). Além disso, observa-se a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2006).

Assim, os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social, destacando-se, entre esses benefícios: a) aumento/manutenção da capacidade aeróbia; b) aumento/manutenção da massa muscular; c) redução da taxa de mortalidade total; d) prevenção de doenças coronarianas; e) melhora do perfil lipídico; f) modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; g) prevenção/controle da diabete tipo II e hipertensão arterial; h) redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; i) prevenção primária do câncer de mama e cólon; j) redução da ocorrência de demência; k) melhora da autoestima e da

autoconfiança; l) diminuição da ansiedade e do estresse; m) melhora do estado de humor e da qualidade de vida (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

O comportamento ativo de adultos e idosos pode produzir benefícios como melhoria da força muscular e resistência, aumento da capacidade aeróbica, maior flexibilidade articular, melhora no equilíbrio e coordenação, maior bem-estar psicológico, perda de peso e melhor administração de doenças crônicas ou deficiência (Franchi KMB, 2005). Sabe-se também que a idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário (Shephard RJJ, 1997).

Bankoff et al (2006) analisaram o nível de práticas de atividades físicas entre funcionários da Unicamp e verificaram que 70,6% referem à melhora na saúde, qualidade de vida, desempenho no trabalho e sua relação na equipe de trabalho.

A prática regular de atividade física é essencial para a saúde dos idosos, porque assim, a população será privada de alterações fisiológicas mais agravantes associadas ao envelhecimento (Civinski; Montibeller; Oliveira, 2011). Ao realizar uma análise comparativa do equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e os não praticantes, pesquisadores concluíram que o treinamento muscular é efetivo no equilíbrio, auxiliando nas atividades cotidianas (Pedro; Amorim, 2008).

Idosos praticantes de atividade física regular, possuem uma melhor função motora, boa musculatura e fortalecimento dos ossos, são mais precavidos de quedas, fraturas e cessamento das atividades diárias. Por isso, a necessidade de um profissional de educação física compreender as variáveis componentes do processo de envelhecimento humano e os efeitos crônicos de atividades físicas, em especial, a musculação (Oliveira et al., 2022).

Assim, fica evidente que a prática constante de exercícios físicos tem um efeito positivo na qualidade de vida dos indivíduos, em contraste com aqueles que permanecem inativos. Manter uma rotina regular de exercícios faz uma enorme diferença na forma como vivemos, principalmente na terceira idade. Além de fortalecer o corpo, ajudando a evitar e controlar problemas como coração, diabetes e ossos fracos, ainda faz bem para a mente, diminuindo a depressão, ansiedade, estresse. Movimentar-se também facilita andar, ter equilíbrio e se mexer com mais facilidade, o que dá mais liberdade e autonomia. Diminui também a chance de levar tombos e se machucar, e ainda abre portas para conhecer gente e acabar com a solidão. Por fazer bem tanto para o corpo quanto para a cabeça, praticar exercícios ajuda a ter uma velhice mais saudável, com mais qualidade de vida, mais anos vividos e menos necessidade de ir ao médico. Como o próprio trabalho já dissertou, o exercício físico, ajuda a fortalecer o coração,

os músculos e os ossos, além de aperfeiçoar o equilíbrio. Tudo isso é essencial na prevenção de problemas como pressão alta e perda óssea, diminuindo também o perigo de acidentes e fomentando a autonomia.

Além de fazer bem ao corpo, exercitar-se é ótimo para a mente, atenuando a possibilidade de depressão e preocupação excessiva. A atividade física impulsiona o convívio social e eleva a autoconfiança, gerando um cenário mais alegre e cheio de vida, com o lazer, a socialização, o que, conseqüentemente, eleva a qualidade e o tempo de vida. Atualmente, existem várias opções de programas ajustados que fazem dessa prática algo seguro e possível para todos e isso vem se tornando cada dia mais visível para esse grupo.

Hoje em dia, é notório como a população idosa se interessa e reconhece as vantagens de se exercitar. Muitos estão se familiarizando com as ferramentas digitais, acompanhando vídeos e canais sobre saúde, entre eles: *YouTube*, grupos de *Whatsaap*, *Facebook* e *Instagram*. Além disso, projetos governamentais, a exemplo da "Bem Viver", oferecem exercícios em espaços abertos, ajudando a disseminar a ideia de uma vida ativa. Profissionais da saúde, como médicos, têm um papel importante, orientando cada idoso de forma personalizada, o que serve de grande incentivo para começarem a se exercitar.

Modalidades adaptadas, a exemplo do yoga, das ginásticas e da hidroginástica, permitem que os idosos se exercitem de forma segura. A facilidade em encontrar informações sobre bem-estar tem motivado muitos a praticarem atividades físicas com frequência, o que melhora a saúde do corpo e da mente. Os exercícios também promovem o contato social, diminuindo o isolamento e abrindo portas para novas amizades.

Além disso tudo, um outro dado também se destaca pela sua relevância e importância; a busca por qualidade de vida como um dos principais motivos para explorar a atividade física, deixando as indicações médicas em segundo plano. Cada vez mais, os idosos estão percebendo a importância de manter uma vida ativa e buscam informações em diferentes fontes, como a internet, o apoio da família e os profissionais de saúde. Essa conscientização está ajudando a superar as barreiras da inatividade e do sedentarismo, promovendo uma geração de idosos mais participativos e saudáveis. Além disso, os aumentos ainda tardios de programas e recursos acessíveis está facilitando a busca por uma melhor qualidade de vida para essa faixa etária.

## 8 METODOLOGIA

Essa segunda parte trata-se de uma pesquisa do tipo, descritiva e abordagem qualitativa, desenvolveu-se nos centros do programa Bem Viver, promovido pela Prefeitura de Ouro Preto/MG, que proporciona atividades físicas gratuitas para a população idosa. Primeiramente, estabeleceu-se contato com a Secretaria da área e, após a devida permissão através de um termo de consentimento, deu-se início à aplicação dos questionários com os participantes. Além de um desejo próprio em busca de aquisição de conhecimento, por meio da observação as atividades realizadas nos núcleos do projeto, ``como um estágio``, foi solicitado a autorização para a realização da aplicação dos questionários.

Ao todo, foram distribuídos 198 questionários em 8 centros, dos quais 62 foram respondidos, sendo 58 considerados válidos (4 foram descartados por não se adequarem ao critério de idade da pesquisa:  $\geq 60$  anos). O questionário, com estrutura semiestruturada e propósito exploratório, continha 8 questões sobre a prática de atividade física, saúde, idade e a avaliação individual dos participantes.

A coleta ocorreu após uma explicação verbal detalhada, e os questionários foram entregues em formato impresso aos idosos com 60 anos ou mais. A análise dos dados, realizada de maneira descritiva, empregou planilhas do Word, considerando o caráter aberto das respostas. A técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (1977) serviu de base para a interpretação das informações reunidas.

O estudo obteve aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal de Ouro Preto e o apoio da Prefeitura Municipal, assegurando a confidencialidade, a privacidade e a autonomia de participação dos indivíduos envolvidos.

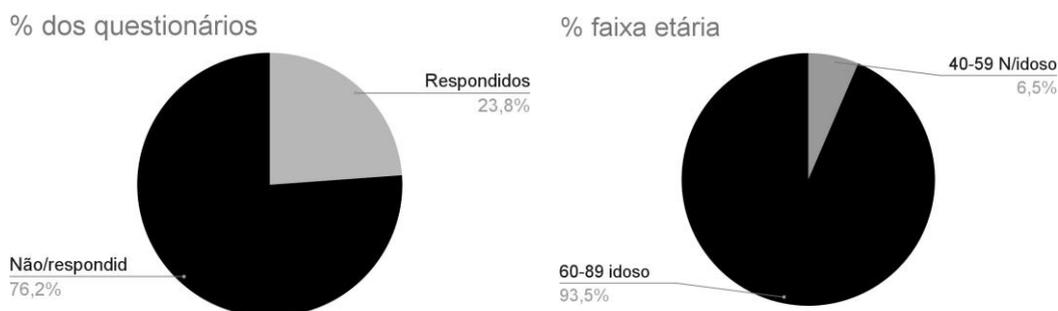
## 9 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa foi realizada inicialmente nos núcleos do projeto Bem Viver da prefeitura da Cidade de Ouro Preto, Minas Gerais, que tem como objetivo principal fornecer exercício físico gratuito para idosos. Logo, os dados da presente pesquisa foram avaliados com base nos 8 núcleos que receberam os questionários, com um tempo de uma semana para responder. Ao todo foram distribuídas 198 cópias, e obteve o retorno de 62 questionários. Logo, os dados da presente pesquisa foram avaliados com base em 58 questionários e 4 questionários foram descartados por causa das idades. O questionário abordou os aspectos gerais do indivíduo, sobre o projeto e questões relacionadas à saúde e ao exercício diário. Destes, todos eram de ambos os sexos, com média de idade de 74,5 anos, com variação entre 60 e 89 anos.

O projeto em sua maioria é realizado duas vezes na semana, de mais ou menos uma hora e meia, em locais públicos e de fácil acesso do bairro em questão, como praças, casas de culturas, parques, quadras. Ademias a maioria das pessoas que administram as aulas são estudantes do curso de Educação Física, sem a presença de professores formados, nos núcleos do Padre Fria e do Parque das Candeias, as aulas são administradas por professore formados. As aulas são administradas com músicas de fundo, com uso de alguns materiais disponíveis, colchonete, peso de garrafa per, elástico, no mais são exercícios livre e com carga do próprio corpo. Os núcleos visitados foram; Padre Faria; Alto da Cruz; Vila Aparecida; Bauxita; Saramenha; Jardim Alvorada; e outros sem a presença das aulas nos horários e locais descritos pelo site da Prefeitura de Ouro Preto.

A coleta de dados iniciou-se com o levantamento, por meio de questionários. Nessa etapa do estudo responde-se ao objetivo específico de diagnosticar se a prática regular de atividade física contribui na qualidade de vida dos idosos, utilizando-se a pesquisa descritiva.

Gráfico 1 e 2- Porcentagem dos questionários respondidos ou não e faixa etária



Fonte: Dados elaborados pela autora (SILVA GS, 2025).

Obteve-se relatos de dificuldade para responder às perguntas do questionário, tanto de forma verbal, quanto descrita como recado na própria folha do questionário entregue, algumas

peçoas preferiram não responder e outras responderam da forma que dava e/ou não conseguiu responder todas as 8 questões presentes na folha.

Segundo o IBGE, em 2022, 20,3% dos idosos não conhecem as letras ou seja analfabetos. E esses números podem subir se diferenciar a população negra, da população branca.

A Tabela 3 - apresenta tabela descritiva sobre as informações presentes no questionário.

Tabela 3- Análise descritiva do questionário;

Variáveis	Quantidade (n°)	Quantidade (%)
<b>1- Idade</b>		
40-59 anos N/idoso	4	6.45*%
60-69 anos	33	3.22*%
70-79 anos	18	29.03*%
80-89 anos	7	11.29*%
<b>2- Enfermidades</b>		
Diabetes/Colesterol/Hipertensão	53	91.37*%
Outras doenças	5	8.62*%
<b>Medicamentos</b>	46	34.48*%
Sim	12	20.68*%
Não		
<b>3- Motivos por buscar Atividade física</b>		
Indicação médica	13	22.41*%
Qualidade de vida	31	53.44*%
Procuração pessoal	13	22.41*%

---

<b>4-Realiza exames</b>		
Sim	57	98.27*%
Não	1	1.72*%
<b>5-Sobre o projeto Bem-Viver</b>		
Muito Bom	27	46.55*%
Bom	14	24.13*%
Precisa melhorar	1	1.72*%
<b>6-Melhora fisiológica</b>		
Bem-estar	44	75.86*%
Qualidade de vida	36	62.06*%
Maior disposição	38	65.5*%
Emagrecimento	43	74.13*%
Ganho visível das capacidades físicas	37	63.79*%
Melhora dos exames	40	68.96*%
<b>7-Atividade Física contribuiu</b>		
Autonomia/Mobilidade	34	58.62*%
Diminuição das Dores	42	72.41*%
Maior disposição diária	42	72.41*%
Melhoria no sono	32	55.17*%
Qualidade de vida	41	70.68*%
Lazer	17	29.31*%
<b>8-Benefícios notados</b>		
Sim	50	86.20*%
	0	0%
Não		
	8	13.79*%
Não responderam		

---

Fonte:Dados elaborados pela autora (SILVA GS, 2025).

Tabela foi realizada por meio das informações obtidas nos questionários respondidos pelos idosos do projeto Bem Viver, algumas perguntas tinham a liberdade de ter mais de uma resposta, principalmente as questões 2 a 7, tiveram essa liberdade de resposta, ou seja um maior número de resposta do que a quantidade de questionários respondidos.

Destaca que as doenças mais comuns na velhice, destacam-se a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes mellitus (DM), que, juntas, são consideradas como os principais fatores de risco para o desenvolvimento de complicações renais, doenças cardíacas e cerebrovasculares, representando, portanto, altos custos médicos e socioeconômicos, decorrentes principalmente das complicações que a acompanham. (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010; Duncan, et al.,2012). Dados do Estudo Fibras 80+ Campinas, realizado entre 2016 e 2017, mostraram maior frequência de hipertensão arterial (68,1%), artrite/reumatismo (36,1%), osteoporose (31,9%), diabetes mellitus (25,9%), doenças do coração (20,6%) e depressão (16,4%) entre os muito idosos (Francisco PMSB,2019). No estudo EpiFloripa Idoso (2009-2010) foram encontrados percentuais mais elevados de hipertensão arterial (62,9%), doença de coluna (47,9%), doença cardiovascular (39,2%), artrite/ reumatismo (34,1%), depressão (24,1%) e diabetes (23,9%) para os idosos com 80 anos ou mais (Krug RR et al, 2018).

Ou seja, este estudo revelou informações sobre o bem-estar e o nível de atividade de pessoas com mais de 60 anos de idade, mostrando que a maioria tem entre 60 e 69 anos (53,44%). Quase todos os que participaram (91,37%) relataram ter problemas de saúde como diabetes, colesterol alto e pressão alta, e 76,55% deles tomam remédios. O principal motivo para se exercitarem foi a busca por maior qualidade de vida (53,44%), seguido por orientação médicos (22,41%). Praticamente todos (98,27%) fazem check-ups médicos (exames de sangue anual) de forma consistente.

No que diz respeito às mudanças notadas no corpo, as mudanças fisiológicas, sobressaem-se uma melhoria na qualidade de vida (72,41%), mais energia para as atividades (72,41%) e uma melhora clara no desempenho físico (70,68%). A prática de exercícios físicos teve um papel importante na independência e mobilidade (86,20%), além de diminuir as dores e impulsionar a energia no dia a dia (13,79%). Para finalizar, (75,86%) dos que participaram perceberam vantagens com a prática, o que demonstra o efeito benéfico dos exercícios na saúde e no bem-estar das pessoas mais velhas.

Verificou-se que alguns termos usados no questionário, não foi de fácil entendimento e mensuração, tornando-o de difícil entendimento e preenchimento. O questionário deveria ter perguntas relacionadas ao dia a dia desse público em questão, como: Consigo pendurar minhas roupas no varou?; Consigo cortar minha próprias unhas?; Consigo arrumar minha própria cama?;entre outras inúmeras perguntas. Com isso, notamos que essas pessoas não sabiam o que

era ganho de flexibilidade, agilidade, velocidade, a diferença entre os termos qualidade de vida e bem-estar, já que apresentam semelhanças.

Dessa forma, os termos que o trabalho traz e não contempla essas dificuldades apresentadas acima, e que podem-se de fato serem usadas e analisadas para evidenciar e a relevância da atividade física para os idosos, são alguns tópicos, como: idade, sobre as doenças pré-existentes e medicamentos contínuos e controlados, uma vez que realizam exames de sangue anualmente, relatados no questionário. A mesma que busca pela atividade física seja em sua maioria a busca pela qualidade de vida, podemos destacar que os idosos estão se informando mais e conseguindo identificar os benefícios dos exercícios na vida deles. Os ganhos fisiológicos e a contribuição da atividade física, podemos destacar e se referenciar, nos relatos de maior disposição diária, emagrecimento, melhoras no exame, maior autonomia, maior mobilidade, melhora no sono, diminuição das dores, diminuição dos níveis de depressão, ansiedade, estresse e outras enfermidades psíquicas, além de ser uma forma de lazer, aquisição de amizade e socialização. Mesmo apresentando essas perguntas, de difícil entendimento para os idosos, destaco como relevante para minha pesquisa, já que conseguir enfatizar os inúmeros benefícios que a atividade física proporciona na vida das pessoas, principalmente para o grupo focal dessa pesquisa.

Nahas, 2017. Evidencia esse contexto dos benefícios que a atividade física traz para pessoa com 60 anos ou mais: Controle dos níveis de glicose; colesterol; hipertensão. Maior eficiência e capacidade aeróbica (ou cardiorrespiratória), retardo dos efeitos deletérios do envelhecimento e redução queda, futuras e doenças. Manutenção flexibilidade, força, agilidade, coordenação, velocidade, mobilidade e autonomia, a manutenção e ganho de massa muscular; redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse. O que reforça o intuito e a relevância da pesquisa.

O exercício físico tem um grande papel, já que se trata de qualquer ação planejada, organizada e repetitiva que visa aprimorar ou preservar elementos da aptidão física. Ele pode ser segmentado em duas áreas: saúde e desempenho. A área da saúde engloba características biológicas como força, resistência muscular, flexibilidade, aptidão aeróbica e controle de peso, que previnem problemas ligados ao estilo de vida sedentário. Por outro lado, a dimensão de performance se refere ao rendimento em esportes ou atividades profissionais, incluindo elementos como agilidade, equilíbrio, coordenação, potência e velocidade de movimento e resposta muscular (NAHAS, 2006).

A realização regular de exercícios físicos em idosos pode favorecer o aprimoramento da aptidão física ligada à saúde. De acordo com pesquisas epidemiológicas, a realização de exercícios físicos traz vantagens para as áreas psicofisiológicas. Sobre as vantagens psicológicas oferecidas pela realização de exercícios físicos. (Meurer, Benedetti, Mazo, 2009). Além disso, observa-se a redução do risco de mortes prematuras, doenças do

coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2006).

Assim, os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social, destacando-se, entre esses benefícios: a) aumento/manutenção da capacidade aeróbia; b) aumento/manutenção da massa muscular; c) redução da taxa de mortalidade total; d) prevenção de doenças coronarianas; e) melhora do perfil lipídico; f) modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; g) prevenção/controle da diabete tipo II e hipertensão arterial; h) redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; i) prevenção primária do câncer de mama e cólon; j) redução da ocorrência de demência; k) melhora da auto-estima e da autoconfiança; l) diminuição da ansiedade e do estresse; m) melhora do estado de humor e da qualidade de vida (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

O comportamento ativo de adultos e idosos pode produzir benefícios como melhoria da força muscular e resistência, aumento da capacidade aeróbica, maior flexibilidade articular, melhora no equilíbrio e coordenação, maior bem-estar psicológico, perda de peso e melhor administração de doenças crônicas ou deficiência (Franchi KMB, 2005). Sabe-se também que a idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário (Shephard RJJ, 1997).

Análise ocorreu preservando a identidade dos sujeitos e suas apresentações serão dadas através de pseudônimos aleatoriamente escolhidos em ordem alfabética.

1- Letra A, tem 76 anos

“Melhor qualidade de vida, maior equilíbrio, força e flexibilidade no dia a dia, faz muito bem para o corpo e para a mente, capacidade de realizar tarefas, cuidado com o corpo, contato com amigos e buscar laze”.

2- Letra B, tem 65 anos

“Sim, estou com mais animação e parei com os meus antidepressivos graças a Deus, antes eu não tinha vontade de sair da cama, agora levanto cedo e está sendo muito bom”.

3- Letra C, tem 65 anos

“Sim, a minha qualidade de vida melhorou totalmente, quanto mais se faz atividades físicas a qualidade de vida fica melhor e evita as enfermidades futuras e os benefícios são gerais”

4- Letra D, tem 80 anos

Identificou um ``maior equilíbrio e resistência, melhor qualidade de vida, mais disposição, maior força nos membros e melhor qualidade de sono``.

5- Letra E, tem 75 anos

``Eu notei várias mudanças em todos os sentidos, a atividade física melhora a pessoa em vários sentidos, na saúde, na auto estima, no humor e etc, e eu notei vários benefícios``.

Bankoff et al (2006) analisaram o nível de práticas de atividades físicas entre funcionários da Unicamp e verificaram que 70,6% referem à melhora na saúde, qualidade de vida, desempenho no trabalho e sua relação na equipe de trabalho.

A prática regular de atividade física é essencial para a saúde dos idosos, porque assim, a população será privada de alterações fisiológicas mais agravantes associadas ao envelhecimento (Civinski; Montibeller, Oliveira, 2011). Ao realizar uma análise comparativa do equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e os não praticantes, pesquisadores concluíram que o treinamento muscular é efetivo no equilíbrio, auxiliando nas atividades cotidianas (Pedro; Amorim, 2008).

Idosos praticantes de atividade física regular, possuem uma melhor função motora, boa musculatura e fortalecimento dos ossos, são mais precavidos de quedas, fraturas e casamento das atividades diárias. Por isso, a necessidade de um profissional de educação física compreender as variáveis componentes do processo de envelhecimento humano e os efeitos crônicos de atividades físicas, em especial, a musculação (Oliveira et al., 2022).

Assim, fica evidente que a prática constante de exercícios físicos tem um efeito positivo na qualidade de vida dos indivíduos, em contraste com aqueles que permanecem inativos. Manter uma rotina regular de exercícios faz uma enorme diferença na forma como vivemos, principalmente na terceira idade. Além de fortalecer o corpo, ajudando a evitar e controlar problemas como coração, diabetes e ossos fracos, ainda faz bem para a mente, diminuindo a depressão, ansiedade, estresse. Movimentar-se também facilita andar, ter equilíbrio e se mexer com mais facilidade, o que dá mais liberdade e autonomia. Diminui também a chance de levar tombos e se machucar, e ainda abre portas para conhecer gente e acabar com a solidão. Por fazer bem tanto para o corpo quanto para a cabeça, praticar exercícios ajuda a ter uma velhice mais saudável, com mais qualidade de vida, mais anos vividos e menos necessidade de ir ao médico. Como o próprio trabalho já dissertou, o exercício físico, ajuda a fortalecer o coração, os músculos e os ossos, além de aperfeiçoar o equilíbrio. Tudo isso é essencial na prevenção de problemas como pressão alta e perda óssea, diminuindo também o perigo de acidentes e fomentando a

autonomia.

Além de fazer bem ao corpo, exercitar-se é ótimo para a mente, atenuando a possibilidade de depressão e preocupação excessiva. A atividade física impulsiona o convívio social e eleva a autoconfiança, gerando um cenário mais alegre e cheio de vida, com o lazer, a socialização, o que, conseqüentemente, eleva a qualidade e o tempo de vida. Atualmente, existem várias opções de programas ajustados que fazem dessa prática algo seguro e possível para todos e isso vem se tornando cada dia mais visível para esse grupo.

Hoje em dia, é notório como a população idosa se interessa e reconhece as vantagens de se exercitar. Muitos estão se familiarizando com as ferramentas digitais, acompanhando vídeos e canais sobre saúde no *YouTube*, grupos de *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram*. Além disso, projetos governamentais, a exemplo da "Bem Viver", oferecem exercícios em espaços abertos, ajudando a disseminar a ideia de uma vida ativa. Profissionais da saúde, como médicos, têm um papel importante, orientando cada idoso de forma personalizada, o que serve de grande incentivo para começarem a se exercitar.

Modalidades adaptadas, a exemplo do yoga, das ginásticas e da hidroginástica, permitem que os idosos se exercitem de forma segura. A facilidade em encontrar informações sobre bem-estar tem motivado muitos a praticarem atividades físicas com frequência, o que melhora a saúde do corpo e da mente. Os exercícios também promovem o contato social, diminuindo o isolamento e abrindo portas para novas amizades.

Além disso tudo, um outro dado também se destaca pela sua relevância e importância. A busca por qualidade de vida como um dos principais motivos para explorar a atividade física, deixando as indicações médicas em segundo plano. Cada vez mais, os idosos estão percebendo a importância de manter uma vida ativa e buscam informações em diferentes fontes, como a internet, o apoio da família e os profissionais de saúde. Essa conscientização está ajudando a superar as barreiras da inatividade e do sedentarismo, promovendo uma geração de idosos mais participativos e saudáveis. Além disso, os aumentos ainda tardios de programas e recursos acessíveis está facilitando a busca por uma melhor qualidade de vida para essa faixa etária.

## 10 CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou perceber a relevância da prática regular de exercício/atividade física durante o processo de envelhecimento humano. O exercício/atividade física foi considerado como um importante instrumento na prevenção e/ou redução das enfermidades físicas e psíquicas e a perda da autonomia/mobilidade, além da sua influência na melhora da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas com mais de 60 anos de idade. Pois, apesar de não ter sido obtido dados significativos, a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar aquisição de capacidades físicas, capacidade aeróbica, diminuição de dores, maior sensação de bem-estar, além disso a atividade física também proporciona momento de relaxamento, lazer e descontração, possibilitando uma nova disposição para a continuidade da jornada de trabalho, cuidados em casa e da família e o controle, prevenção e postergação de doenças, de forma a melhorar a qualidade de vida e entre outros inúmeros benefícios como um todo durante o processo de envelhecimento humano.

O trabalho apresenta duas partes, a primeira parte com a parte da introdução, os objetivos, e o referencial teórico evidenciando a relevância da atividade física para os idosos, já a segunda parte, ou seja, a parte de pesquisa de campo, está anexada abaixo, contendo todas as informações da pesquisa com o questionário, aplicado no projeto Bem Viver.

Os resultados mais relevantes desta pesquisa apontam para um aumento significativo na qualidade de vida, redução nas dores do corpo, melhora nos exames, maior disposição diária, ganhos de força, agilidade, flexibilidade, capacidade aeróbica e velocidade, emagrecimento, além dos benefícios psíquicos com aumento da autonomia e mobilidade nas tarefas do dia a dia, particularmente na esfera física, onde predominou a escolha "melhorou muito". Adicionalmente, notou-se um crescimento na satisfação, especialmente na dimensão social, com uma forma de lazer, fazer amizades e colocar o papo em dia. Essas alterações favoráveis indicam que o programa de atividades físicas do Bem Viver influenciou as alterações notadas, ao incentivar uma interação mais intensa com a atividade física e a interação social entre os participantes.

Em resumo, vejo a pesquisa sobre exercícios para maiores de 60 anos como vital. Isso se torna essencial, pois, mesmo consciente do envelhecimento, o Brasil falha em criar políticas públicas que promovam um envelhecimento ativo. Tal cenário persiste apesar de dados e estudos indicarem que o país pode figurar entre as cinco ou seis nações com a maior população idosa mundial. Há tempos, o Brasil ignora o aumento da população idosa, não adotando ações para melhorar o espaço urbano, assegurando acessibilidade, segurança e estrutura para esse

grupo. A ausência de programas de prevenção e incentivo a exercícios físicos intensifica o sedentarismo, grande risco para doenças crônicas em idosos, como hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e dores nas articulações. Exercitar-se afeta a saúde e o bem-estar dos idosos, melhorando a função cardíaca, aumentando a flexibilidade, a força e a capacidade de se mover, além de ser crucial para o controle do peso e da pressão. É fundamental para a saúde mental, reduzindo a chance de depressão, ansiedade e demência. Ao manter o corpo ativo, os idosos preservam sua autonomia e independência, essenciais para uma vida melhor. O exercício também ajuda na socialização, fator importante para diminuir o isolamento comum na terceira idade.

Mesmo no começo, meu foco é mostrar como atividades físicas podem melhorar a vida dos idosos, dando-lhes mais saúde, bem-estar e uma vida longa e digna. A análise da relação entre exercício e envelhecimento saudável exige mais pesquisa e estudos aprofundados. Acredito que, ao divulgar este estudo, posso inspirar outros a explorar o tema, gerando conhecimento, ampliando debates acadêmicos e ajudando na criação de políticas públicas e programas que promovam um envelhecimento ativo no Brasil. Desejo que este estudo seja o início de um movimento crescente para melhorar a vida dos idosos em nossa sociedade. A relação entre exercício e envelhecimento saudável só pode ser avaliada com mais pesquisas e estudos. Essas implicam que, divulgando o trabalho, posso motivar outras pessoas a pesquisar o tema, ajudando a construir conhecimento, aprofundar a discussão acadêmica e apoiar a elaboração de programas e políticas públicas para melhorar o envelhecimento ativo no Brasil.

Este estudo ressaltou como a realização consistente de atividades físicas é valiosa para a saúde e o bem-estar de pessoas idosas, auxiliando na proteção contra enfermidades, no incremento da independência e no conforto do corpo e da mente. Mesmo sem exibir informações relevantes, o exercício foi considerado essencial para aprimorar as habilidades do corpo e impulsionar momentos de diversão e convívio social. A investigação apontou progressos no ânimo, diminuição de incômodos, vantagens na saúde e mais participação em grupos. A pesquisa também revelou a urgência de medidas governamentais que estimulem um envelhecimento ativo no país, priorizando o incentivo à saúde e a facilidade de acesso para essa parcela da população cada vez maior. Espero que, de algum modo, meu trabalho seja o começo de várias pesquisas mais amplas e complexas em relação os benefícios de atividade física na vida/no dia a dia do idosos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, HB et al. A Prática De Atividades Físicas Em Idosos E Sua Correlação Com Um Envelhecimento Saudável, *Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras*, 8 (único): 724-737, 2021, ISSN: 2358-7490. DOI: 10.35621/23587490.v8. N1. P724-737.
- BARRETO MS et al, Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), pp. 325-339. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- CARDOSO, IS. Atividade física e qualidade de vida. Secretaria de estado da educação, superintendência da educação, diretoria de políticas e programas educacionais programa de desenvolvimento educacional, Curitiba 2008.
- DE ARAÚJO, LSSRB, A Revolução Industrial-Aula 3 p. 35 a 49.
- DIZ, JBM et al. Prevalência de sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países, *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2015; 18(3):665-678, <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14139>.
- FILHO, IB et al. Atividade física e seus benefícios à saúde. Licenciado em educação física pela faculdade de educação e meio ambiente (faema). Acadêmico da pós-graduação em educação física escolar da FAEMA.
- FILIPPIN, LI et al. *Timed Up and Go test* no rastreamento da sarcopenia em idosos residentes na comunidade, *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2017; 20(4): 561-566, <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170086>.
- FRANCISCO PMSB, Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(7):2655-2665, 2022.
- FREIRE RS, Prática Regular De Atividade Física: Estudo De Base Populacional No Norte De Minas Gerais, Brasil, *Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out*, 2014.
- GALVÃO LS, Efeitos da atividade física na vida dos idosos, *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v.17, n.6, p.01-17, 2024.
- GOLDENBERG, Mirian (ORG.), *Velho é lindo*, 1ª edição, cap. 1,3,4 e 7. Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 2016.
- GOLDNER, LJ. Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida. Vitória, maio de 2013. Universidade Federal Do Espírito Santo – Ufes; Centro Educação Física E Desporto – Cefd.
- GONÇALVES, RF et al. Benefícios Da Atividade Física Na Terceira Idade, IX, Congresso Internacional De Envelhecimento Humano.

- IBGE. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2009.
- IBGE: Instituto brasileiro de geografia e estatística, 2013, <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>.
- IBGE. Censo de analfabetismo no Brasil, 2022. Doi:<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37089-em-2022-analfabetismo-cai-mas-continua-mais-alto-entre-idosos-pretos-e-pardos-e-no-nordeste>.
- IBGE, Projeção do IBGE mostra que população do país vai parar de crescer em 2041, Agência Gov | via IBGE, 22/08/2024.
- KOPIER, DA. Atividade física na terceira idade, Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 3, Nº 4 – Out/Dez, 1997.
- MACIEL, MG. Atividade Física E Funcionalidade Do Idoso, Motriz, Rio Claro, V.16 N.4, P.1024-1032, Out./Dez. 2010. Doi: [Http://Dx.Doi.Org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024](http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024).
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA JÚNIOR, Carlos Everaldo Alvares (org.). Antropologia, saúde e envelhecimento, 2002. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2022.
- MONTEIRO, GPG Et Al. O Exercício Físico Como Fator Essencial No Retardo Da Sarcopenia Em Idosos. Universidade Cruzeiro Do Sul (UNICSUL), São Paulo, São Paulo, Brasil.
- NAHAS, MVN, Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo, 7ª edição atualizada e ampliada, p. 1 a 354, 2017.
- NOGUEIRA, Greicequerli Et Al. Atividade Física E Comportamento Sedentário Como Preditores Do Medo De Cair E Do Risco De Sarcopenia Em Idosos, Fisioter. Mov., 2023, V. 36, E36118.0 DOI: [10.1590/Fm.2023.36118.0](https://doi.org/10.1590/Fm.2023.36118.0).
- NOGUEIRA, GREICEQUERLI. Atividade física e comportamento sedentário como preditores do medo de cair e do risco de sarcopenia em idosos. Fisioterapia Em Movimento Physical Therapy in Movement, Fisioter. Mov, 2023, v. 36, e36118.0 DOI: [10.1590/fm.2023.36118.0](https://doi.org/10.1590/fm.2023.36118.0).
- O Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), tópico Envelhecimento populacional, link:<https://brazil.unfpa.org/pt-br/topics/envelhecimento-populacional>.
- O Jornal da Universidade de São Paulo, Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo, 2018, <https://jornal.usp.br/?p=165490>.
- OLIVEIRA, AC Et Al. Qualidade De Vida em Idosos que Praticam Atividade Física – Uma Revisão Sistemática. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio De Janeiro, 2010; 13(2):301-312.

OLIVEIRA, DV et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? *Fisioterapia Pesqui.* 2020;27(1):71-77, DOI: 10.1590/1809-2950/19004527012020.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS) - 1946.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no envelhecimento saudável, Florianópolis, 2006.

PARENTE, MAMP et al. Livro *Cognição e Envelhecimento*, parte 1- tópico 3, p. 47 a 66.

PITANGA, FJG. *Epidemiologia da atividade, exercício físico e saúde*, 2º edição. Capítulo 1 e 10, ed.phorte, 2004.

PROF. DRA. EDINA MARIA DE CAMARGO E PROF. DR. CIRO ROMELIO RODRIGUEZ AÑEZ, 2020, Diretrizes da OMS Para Atividade Física e Comportamento Sedentário, p. 6 e 7.

RIBEIRO, MCM et al. Importância Dos Estudos Qualitativos Na Compreensão Do Significado Da Prática De Atividade Física Entre Idosos, *Movimento*, V. 29, E29030, 2023. Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>.

RIBEIRO, MCM Et Al. Importância Dos Estudos Qualitativos Na Compreensão Do Significado Da Prática De Atividade Física Entre Idosos. *Movimento*, V. 29, E29030, 2023. Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>.

RUBIO K. *Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário*. São Paulo: Casa do Psicólogo/ FAPESP; 2006.

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 17, n. 1, p. 29–41, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>.

SILVA, RS et al. *Atividade física e qualidade de vida*, Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas, 2007.

Sugere-se a leitura de MATSUDO, Victor K. - *CELAFISC / SP. Envelhecimento: perspectivas diversas* – Garcia Rui P. / ANTONELLI PE.

TELES, HL; QUIRINO, JRA. *Atividade física e qualidade de vida na terceira idade*, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, Brasília, 2020.

Universidade Federal de Santa Maria-UFSM, *Revolução Industrial*, p. 1 a 5.

LUÍZA TINÉ. *Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos*. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios – TJDFT/Ministério da Saúde.

PARENTE, MAMP et al. Livro *Cognição e Envelhecimento*, parte 1- tópico 3, p. 47 a 66.

- ZAMAI CA E BURGUÊS V, Análise dos benefícios da prática de atividades físicas para grupos especiais participantes do programa Mexa-se Unicamp, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012. <http://www.efdeportes.com/>.
- FERREIRA OGL et al, Envelhecimento Ativo E Sua Relação Com A Independência Funcional, Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8.
- NETA RLA et al, Envelhecimento Ativo E Qualidade De Vida: Importância Dos Serviços De Saúde, Revista Interdisciplinar Em Saúde, Cajazeiras, 7 (1): 1516-1526, 2020, Issn: 2358-7490.
- FAUSTINO AM E NEVES R, Atividade Física e Envelhecimento Ativo: Diálogos Brasil – Portugal, Editora Unijuí, Revista Contexto & Saúde, ISSN 2176-7114, v. 22, n. 46, 2022.
- CAMPOS ACV et al, Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero, Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.
- PUGLIA CC et al, ABORDAGENS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE DO IDOSO, Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences Volume 6, Issue 4 (2024), Page 1320-1330.
- MACEDO NR, Envelhecimento Ativo: Desafios E Possibilidades.
- GOMES BMS, Análise do conceito: envelhecimento ativo, Bazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n.6, p.21929-21943, nov./dec., 2022.
- Anna Fontes e Beltrina Côrte, Conceitos básicos para entender o envelhecimento, São Paulo 2023
- SECRETÁRIA DA SAÚDE DO PARANÁ, Saúde destaca os benefícios das atividades físicas em todas as fases da vida, 2023.
- VALERIO MP. Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer, Rev Bras Ativ Fis e Saúde, Pelotas/RS, 19(6):765-766, Nov/2014.
- FABRÍCIO SCC, Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público, Rev Saúde Pública 2004;38(1):93-9, [www.fsp.usp.br/rsp](http://www.fsp.usp.br/rsp).

## ANEXOS



## QUESTIONÁRIO PARA GRUPO FOCAL

Prezado Sr./Sra.

Inicialmente, agradecemos a participação em nossa pesquisa. Com base nas informações dispostas no TCLE que lhe foi apresentado, pergunto se existe alguma dúvida em relação à pesquisa. Em caso positivo, serão prestadas todas as informações necessárias para a posterior continuidade do encontro.

A partir do alinhamento entre pesquisador e voluntárias, será iniciado o Grupo Focal, tendo como pano de fundo as seguintes questões norteadoras:

### QUESTÕES DE AMPLITUDE

1. **Qual é sua idade? \_\_\_\_\_ Anos**
2. **Apresenta alguma enfermidade ou faz uso de algum medicamento controlado?**

Desdobramentos possíveis:

- a) Doenças cardíacas, AVC (derrame), Diabetes, Baixa visão, Demência (alzheimer), Parkinson, Audição diminuída, Limitação de Mobilidade (Artrose) e entre outras.
- b) Medicamentos diabetes, colesterol, pressão e entre outros.

### 3. Qual o motivo pela busca da atividade física?

Desdobramentos possíveis:

- Indicação médica - Incentivo pessoal - Incentivo parente/vizinho - Influencia redes sociais

### 4. Realiza exames regulares? Se sim, é realizado de quanto em quanto tempo?

Desdobramentos possíveis:

- a) Como os Exames de sangue; GLICOSE, COLESTEROL (LDH, LDL), PRESSÃO.
- b) Se está ou não com diabetes? - Diabetes está controlada? - Pressão estava alta e com a atividade física melhorou e obteve o controle da pressão? - Como está o colesterol?

### 5. Percepções sobre o projeto BEM VIVER?

Desdobramentos possíveis:

a) – O que você acha das aulas? - Como que o programa funciona? - Como é a distância da sua casa até o projeto e qual é o meio de locomoção? - Espera continuar no projeto? - O que mudou na sua saúde física com base nos exames realizados regulamentemente? - Foi estimulada a prática da atividade física regulamentemente e por quem? EX: médico, parente.

**6. Notou alguma mudança/melhora fisiológicas? Se sim quais?**

Desdobramentos possíveis:

a) – Sensação de bem-estar. – Melhoras nos exames. - Elogio dos médicos. – Melhor qualidade de vida. – Maior disposição diária. – Emagrecimento, maior equilíbrio, força, agilidade/velocidade, resistência e flexibilidade n seu dia a dia?

**7. Você acha que a atividade física pode contribuir para uma melhor qualidade de vida e assim evitar futuras enfermidades?**

Desdobramentos possíveis:

- a) – Melhor qualidade de vida, Ex: Maior disposição para realização das tarefas de casa? - Maior disposição para sair com parceiro/parceira, amigos, familiares e vizinhos? - Diminuição das dores? Ex: dor de cabeça, dor no corpo, dor nas pernas e entre outras dores?
- b) Enfermidade como as doenças hereditárias ou doenças como: Doenças cardíacas, AVC (derrame), Diabetes, Baixa visão, Demência (alzheimer), Parkinson, Audição diminuída, Limitação de Mobilidade (Artrose) e entre outras.

**8. Você notou alguns benefícios físico, psicológicos e sociais?**

Desdobramentos possíveis:

- a) Físico: -Capacidade de realizar tarefas, -capacidade de realizar atividade física, -bom funcionamento do metabolismo.
- b) Psicológico: -Cuidado com o corpo, com a estética. –Alto estima –convívio social
- c) Social: - Contato social com familiares, amigos. -Realização de tarefas na rua, ir ao banco, fazer compras. -Busca pelo lazer, atividade física, viagens.