

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE NA POPULAÇÃO IDOSA

THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE AS HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY POPULATION

Laura Cristina Floresta dos Santos¹
Alessandra Darly Aguiar e Silva²
Caroline Barros Cordeiro³
Jeferson dos Santos⁴
Luiz Gustavo da Costa Vasconcelos⁵

RESUMO: A prática regular de exercício físico, é uma das principais bases para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater os efeitos do envelhecimento e, auxiliando o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional. O objetivo do presente artigo é demonstrar que a prática de exercício físico promove benefícios na saúde da população idosa e identificar os efeitos positivos que a prática regular de atividade física exerce não apenas sobre a longevidade, mas sobre todo o processo de envelhecimento, visando evitar doenças e aumentar a qualidade de vida. Revisão sistemática literária, por meio da pesquisa bibliográfica através da análise de estudos publicados entre os anos 2012 a 2022, as bases de dados que deram sustentação a esta pesquisa foram LILLACS, PubMed, Scielo e BVS. Estabeleceram-se como critério de inclusão as produções em língua portuguesa e que abordassem o tema: “a prática do exercício na terceira idade”. Acredita-se que a prática regular de ginástica pela terceira idade seja uma ótima opção para melhoria/manutenção das capacidades físicas, com influência direta sobre a aptidão funcional e qualidade de vida de idosos. Demonstrou-se assim, a importância das avaliações pré-participação que devem ser exigidos pelos profissionais de educação física antes das prescrições de exercícios para esta clientela, para que possam ser planejados de forma mais eficaz, além de estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo.

Palavras-Chave: Fisiologia do exercício. Idoso. Educação Física. Prescrição.

¹ Bacharelado educação física (cursando) instituição: Faculdade São Lucas/ Afya.

² Bacharelado educação física (cursando) São Lucas / Afya.

³ Bacharelado educação física (cursando) São Lucas / Afya.

⁴ Bacharelado educação física (cursando) São Lucas / Afya.

⁵ Bacharelado educação física (cursando) São Lucas / Afya.

ABSTRACT: The regular practice of physical exercise is one of the main bases for maintaining health and quality of life, being able to combat the effects of aging and helping the elderly to maintain their physical fitness and functional capacity in good condition. The objective of this article is to demonstrate that the practice of physical exercise promotes benefits in the health of the elderly population and to identify the positive effects that the regular practice of physical activity exerts not only on longevity, but on the entire aging process, aiming to avoid diseases and increase the quality of life. Systematic literary review, through bibliographic research through the analysis of studies published between the years 2012 to 2022, the databases that supported this research were LILLACS, PubMed, Scielo and BVS. As an inclusion criterion, productions in Portuguese and that addressed the theme: “the practice of exercise in old age” were established. It is believed that the regular practice of gymnastics by the elderly is a great option for improving/maintaining physical abilities, with a direct influence on the functional fitness and quality of life of the elderly. Thus, the importance of pre-participation assessments was demonstrated, which should be required by physical education professionals before exercise prescriptions for this clientele, so that they can be planned more effectively, in addition to establishing short, medium and long-term goals. term.

Keywords: Exercise physiology. Elderly. Physical education. Prescription.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa possui como tema a prática do exercício físico na terceira idade como promoção de saúde, tendo em vista a importância desta temática por conta do aumento considerável da população idosa no Brasil. Alguns fatores contribuem para esse aumento gradativo nos últimos anos, tais como a redução da fertilidade e a queda da taxa de mortalidade o que tem favorecido os altos índices populacionais desta categoria (LOCATELLI; VIERIA, 2016).

Esse artigo tem como objetivo diagnosticar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular do exercício físico na Terceira Idade e suas implicações, tendo em vista que na realização das atividades físicas no sistema cardíaco, há um aumento da pressão arterial e uma redução da frequência cardíaca além de uma maior rigidez arterial, resultados que podem ocasionar a longo prazo em outros problemas mais graves. Nesse sentido, buscou-se apresentar e verificar se a prática de exercícios físicos melhora a força, o equilíbrio e de que forma contribui na redução dos problemas que surgem na terceira idade. Entre outros objetivos, este estudo traz à reflexão a importância do papel do profissional de educação física na prescrição das atividades físicas principalmente para o grupo da terceira idade.

A prática de atividade física para na terceira idade pode fazer a diferença quando falamos em qualidade de vida e autonomia da pessoa idosa, por estar associada à longevidade e ao menor risco de morbidade. A prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, quedas e autonomia nas atividades do cotidiano estão ligadas diretamente à prática de atividades físicas (FIDELES, 2012).

Pode-se observar que o declínio do desempenho humano nas atividades está ligado aos hábitos e ao estilo de vida que a pessoa leva durante toda sua vida, tais como a alimentação, prática habitual de atividades físicas, hidratação, entre outros fatores que não podem somente ser delegadas a questão da idade. Diante disso, o tema é de grande relevância social, tendo em vista o aumento considerável da população idosa no mundo, assim, é preciso identificar e relacionar através de estudos os benefícios que a atividade física proporciona ao idoso.

No processo de envelhecimento, é importante e imprescindível a atenção que é dada a pessoa idosa, pois com o passar dos anos será uma grande parte da população mundial, levando em consideração o seu aumento considerável nas últimas décadas. Assim, é de vital importância e de grande relevância a preocupação com a melhoria na qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

De acordo com projeções estatísticas da OMS, o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando cerca de 13% da população do país (IBGE, 2019). Os benefícios da prática regular de exercícios físicos não ficam restritas somente ao físico e mental dos indivíduos, apresentado resultados positivos em relação ao desempenho funcional e social, promovendo ainda a autonomia e independência dos idosos com a melhoria na sua qualidade de vida.

O presente estudo trata-se de uma revisão sistêmica de literatura, realizado através de pesquisa bibliográfica, uma vez que foi elaborada através de materiais já existentes, utilizando a abordagem qualitativa, de acordo com Matias-Pereira (2016, p. 86) também pode ser classificada como pesquisa exploratória: pois, busca se familiarizar com os fenômenos surgidos durante a pesquisa, explorando os próximos passos mais profundamente e com maior precisão, para o autor a pesquisa “lida com fenômenos: prevê a análise hermenêutica dos dados coletados”. Quanto aos objetivos é classificada como exploratória e descritiva.

Trata-se de uma revisão sistêmica, porque se apresenta como um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática, determinando o conhecimento atual sobre uma temática

específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto (GIL, 2022).

Optou-se pela pesquisa bibliográfica com a utilização de artigos científicos considerando a sua acessibilidade aos profissionais de saúde. Utilizou-se a pesquisa bibliográfica “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. (GIL, 2009, p.44).

Estabeleceram-se como critério de inclusão as produções científicas e relatórios de organizações internacionais em língua portuguesa e que abordassem o tema: “a prática do exercício físico na terceira idade”. O critério de exclusão considerado foi em relação aos textos repetidos ou que fugisse da temática proposta nesta pesquisa.

Para este estudo foram selecionados 62 artigos nas bases de dados LILACS, Scielo, PubMed e BVS, onde foram realizadas as leituras e posteriormente selecionados 23 artigos para análise final. Foi levada em consideração, autores, qualidade do método utilizado, os critérios de inclusão, principalmente relacionado a questão da prática do exercício físico na terceira idade como promoção de saúde.

Justifica-se a escolha desse tema por entender que o envelhecimento saudável é consequência de um processo que envolve fatores genéticos e externos, e que a contribuição da família é fundamental nas questões dos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas e da importância da conscientização que farão parte do grupo da terceira idade no futuro, desenvolvendo dessa forma, práticas de exercícios habitualmente para assim aumentar a probabilidade de uma velhice longa, saudável e independente.

Em resumo, o presente estudo foi realizado através de pesquisa bibliográfica, uma vez que foi elaborada através de materiais já existentes, utilizando a abordagem qualitativa, visto que dedica-se ao universo dos significados, pode também ser classificada como uma pesquisa exploratória. Considera-se como uma pequena contribuição na seara do conhecimento, estando aberta a futuras considerações.

2 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento acontece de forma única e complexa e não significa incapacidade funcional, dependência ou falta de convívios sociais e sexuais. Ainda que no contexto de perdas pode-se ter uma velhice bem-sucedida. A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceituou como idoso a pessoa com idade igual ou acima de 65 anos para os países desenvolvidos e, 60 anos ou mais para os países em desenvolvimento, sendo um deles, o

Brasil. Contudo, a velhice não possui idade estabelecida para começar variando da disposição, conduta e vontades de cada indivíduo quanto à qualidade de vida.

O Brasil, anteriormente identificado pelo alto índice de jovens, atualmente, mostra altos número de longevidade, com essa mudança de perspectiva de vida no Brasil em torno de três anos, pressupõe-se que os idosos correspondam a mais de 32 milhões em 2025. As modificações na condição etária populacional que tem como característica o crescimento do número de indivíduos acima de certa idade, considerado como o começo da velhice é definida como o envelhecimento populacional (ANDRADE et al., 2012). O envelhecimento corresponde há um processo natural da vida, isto é, comum a todos os indivíduos e que promove alterações decorrentes de diversos aspectos. No entanto, o envelhecimento ocorre de forma e ritmo particular em cada ser humano (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

Para Veras, Caldas e Cordeiro (2013), é provável que essa população cresça de forma notável nos próximos anos, saindo de uma média de 20 milhões em 2010 para cerca de 65 milhões em 2050, o que certamente espelhará sobre os sistemas de saúde, que além da aumento de indivíduos nestas características, precisará se adaptar as diversas carências da população, e por se tratar de uma população idosa, esse envelhecimento populacional, necessitará de novas estratégias, capacidades e propostas que acolham as necessidades para os sistemas de saúde, tanto os públicos como os privados.

De acordo com Mallman et al (2015), é notório que o processo de envelhecimento acarreta muitas modificações, de forma fisiológica, vinculadas a elementos biológicos, psicológicos e sociais, elementos estes relacionados com a fragilidade, e conseqüentemente, a vulnerabilidade. Em razão dessas condições o idoso pode ser acometido por doenças variadas, e estas, podem ocasionar ao mesmos restrições e diversas implicações, físicas ou psicológicas.

Para Guedes et al (2017), os idosos começaram a ter lugar de relevância na saúde pública, e essa parte populacional começou a ser uma das prioridades dentre as diversas questões de saúde sanitária, após pesquisas apresentarem os significativos gastos com saúde vinculados às internações e tempo de ocupação de leitos, que cresceram gradualmente de acordo com o avanço da idade dos idosos, incluindo o grande crescimento da população idosa no Brasil.

Após essas pesquisas, é possível observar a relevância dos debates vinculados ao processo de envelhecimento saudável, ativo e com qualidade de vida. Como Diretrizes do Pacto pela Saúde, contempla-se: o Pacto pela Vida, Pacto em Defesa do Sistema Único de

Saúde (SUS) e Pacto de Gestão. Sendo que a saúde do idoso surge como parte componente e relevante do Pacto pela Vida, correspondendo a uma das seis prioridades firmadas entre as três esferas de governo (SILVA e VELOSO, 2019).

A Política Nacional da Saúde do Idoso, por sua vez, tem como principal objetivo a promoção de um envelhecimento saudável, uma capacidade funcional ampliada ou até mesmo estável, recuperação da saúde, assim como a precaução a patologias, e até a reabilitação, de forma que os mesmos consigam continuar incluídos nos meios sociais, assegurando-lhes sua independência e autonomia (AVEIRO et al., 2011).

Além disso, a Constituição Federal de 1988 e a Política Nacional do Idoso (PNI) objetivam a promoção da longevidade com qualidade de vida para todas as idades, sendo que a diretriz da Política Nacional do Idoso estabelece em seu artigo 4º, a viabilizar de formas alternativas a participação, ocupação e a convivência do idoso, possibilitando seu convívio com às demais gerações. Por sua vez, o Estatuto do Idoso consolida esta política garantindo ao idoso os direitos relacionados a sua faixa etária (BRASIL, 2006).

O envelhecimento é um processo de experiência conquistado no decorrer dos anos, engrandecendo a vida do indivíduo e as que com ele coabitam, de maneira que a sabedoria e os conhecimentos obtidos possibilitam-lhe habilidades que o fazem capaz de tomar decisões quanto a diversos aspectos na vida, dessa forma, assegurar a dignidade da pessoa humana e a qualidade de vida é fundamental para que atinja o fim social desejável (LOCATELLI & VIEIRA, 2016).

Durante o processo de envelhecimento é notável as mudanças em todos os sistemas orgânicos dos seres humanos, sendo uma das mais conhecidas a perda de massa magra, com diminuição da capacidade de desempenho muscular (LOCATELLI; VIEIRA, 2016). De acordo com os autores, esses fatores levam o idoso a uma menor participação e inserção social, tendo em vista as limitações de mobilidade e independência da pessoa, prejudicando a sua vida social e sua capacidade de realizar coisas comuns no dia a dia.

Assim, é perceptível que a manutenção de um determinado padrão de atividade física é torna essencial para que o idoso adquira uma condição na qual possa ter energia e vitalidade suficientes para o desempenho de suas atividades diárias. Com o passar dos anos é inevitável uma gradativa redução da capacidade dos sistemas do organismo humano em relação à sua eficácia, assim, a atividade física é fundamental com pessoas no processo de envelhecimento, tendo em vista que o declínio ocorre após os 50 anos, atingindo uma média de 15% ao ano (FACHINETO et al, 2016).

O processo de envelhecimento do corpo passa por transformações em vários sistemas do organismo, perda de força muscular, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Transformações que podem ser amenizadas por meio da prática de atividades físicas regularmente. De acordo com Mazo et al (2004) *apud* Mesquita (2018, p. 11) “a atividade física proporciona mudanças no estilo de vida dos idosos, pois evita uma vida inativa ou sedentária e o aparecimento de doenças características da terceira idade”. Quanto às práticas de atividade físicas pela terceira idade, Mesquita (2018, p. 12) explicita que “a atividade física é um dos fatores que proporcionam ao idoso uma melhora qualidade de vida e o possibilitam realizar todas as suas atividades de vida diária de maneira mais autônoma e independente”.

As intervenções de exercícios físicos buscando idosos com longevidade é uma estratégia de motivação para esse grupo se tornar mais ativo, mantendo sua independência funcional e minimização de doenças crônicas e fragilidade física (MARZETTI et al, 2017 *apud* CAPANEMA et al, 2020).

De acordo com Capanema et al (2020), é fundamental a realização de algumas avaliações antes do início de qualquer atividade física para esse grupo da terceira idade. As medidas pré-participação são analisadas conforme quadro de estratificação do risco cardiovascular, adaptado da Sociedade de Cardiologia de Michigan. Se todas as respostas do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) forem negativas, o indivíduo pode ser liberado para atividade física e ainda, não terem relatos importantes sobre sua saúde e forem classificados como abaixo da média no perfil de risco cardiovascular.

3 PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS

A prescrição, orientação e supervisão do programa de atividades físicas para a terceira idade deve ser realizada pelo profissional de educação física adequando os exercícios às especificidades e condições físicas de cada pessoa, devendo ser priorizado exercícios aeróbicos, resistidos, flexíveis ou de equilíbrio (MAZO et al., 2014). Ainda deve ser observada a potência e a mobilidade articular (RESENTE-NETO et al., 2016). O profissional deve estar preparado para modificar suas prescrições, conforme o progresso de cada pessoa, de acordo com as respostas e adaptações observadas no idoso (CAPANEMA et al, 2020).

Antes da construção do programa, é preciso identificar quais os objetivos do idoso, para que a intensidade, a frequência, o volume, as amplitudes de movimento, o número de séries, a velocidade e os intervalos entre séries possam ser planejados de forma mais eficaz,

além de estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo. A prescrição de exercício é essencial e de vital importância que o programa planejado alcance o sucesso no treinamento. “Ainda, deve-se respeitar os princípios do treinamento, como o da sobrecarga progressiva, da periodização, da individualidade biológica e da especificidade” (CAPANEMA et al, 2020, p. 1166).

Para Cadore et al (2013) “Um programa de atividade física para idosos tem como objetivo principal manter a independência funcional, assim como prevenir ou diminuir a fragilidade”. Ao escolher o tipo de atividade, o profissional de educação física deve ter como objetivo o desenvolvimento integrado das aptidões físicas, promover a melhora das habilidades e outras capacidades que assegurem ao grupo da terceira idade independência funcional na realização de tarefas do cotidiano (LA SCALA TEIXEIRA et al, 2017). O treinamento físico ideal, de acordo com a literatura, seriam os exercícios aeróbicos, trabalho de sobrecargas, atividades de capacidades neuro-motoras, agilidade, coordenação e exercícios de flexibilidade, tendo em vista, serem atividades que buscam melhoras nas aptidões físicas das pessoas de terceira idade (CAPANEMA et al, 2020).

No entanto, é fundamental um programa bem planejado que estejam bastante claro para o indivíduo em relação a intensidade, volume, velocidade e a frequência dos exercícios que deverão ser realizados:

a) Intensidade: é um dos aspectos fundamentais e de grande importância a ser controlado pelo profissional durante a realização dos exercícios físicos. Pode ser conceituada como “a capacidade de suportar um esforço durante o período específico de condicionamento, até a fadiga” (DE RESENDE NETO et al, 2019). A intensidade do exercício pode ser classificada em leve, moderada ou vigorosa e pode ser avaliada através da respiração, frequência cardíaca e do esforço (CDC, 2017). A intensidade é relativa, depende das peculiaridades individuais, assim, ‘é preciso que sejam adequadas às condições de cada pessoa, que deve ser realizada através da análise da perda de qualidade do movimento na hora de praticar o exercício, que deve ser realizada por meio do acompanhamento da frequência cardíaca ou da escala de percepção de esforço (CAPANEMA et al, 2020).

b) Volume: É o número de séries e repetições que devem ser realizadas, ou ainda a quantidade de exercícios que serão colocados em práticas em um período que pode ser diário, semanal, mensal ou anual. De acordo com a literatura, de uma série por grupo muscular não é suficiente para gerar transformações em relação à hipertrofia, tendo em vista que, quanto

mais sedentário for a pessoa, menor será o volume de atividade aplicada no período (KRIEGER, 2010).

c) Velocidade: No treinamento, quanto maior for a aplicação de carga, menor será a velocidade das repetições, e na terceira idade a velocidade diminui em decorrência da diminuição da fibra tipo II, que está ligada ao sistema de reação, diante disso, a pessoa não consegue ter movimentos rápidos, diminuindo a frequência do passe. “A potência muscular é uma aptidão física que merece destaque nas intervenções para idosos frágeis e é sugerida a realização de repetição máxima de velocidade concêntrica em cargas entre 50%-80% de uma repetição máxima” (DEVOS et al, 2005 apud CAPANEMA et al, 2020).

d) Frequência: A frequência de atividade aeróbica ou de fortalecimento muscular e a prática das atividades físicas para a população com fragilidade e sarcopenia deve ser realizada com frequência mínima de 2 vezes na semana (KEMMLER et al., 2013).

Análises realizadas em estudos anteriores, demonstram que o efeito da dose-resposta no treinamento resistidos em idosos, a frequência de 2 a 3 vezes na semana apresentou um aumento na força muscular (BORNE et al., 2015). De acordo com a OMS, quanto maior a frequência, maior serão os benefícios e resultados adquiridos pelos idosos, porém, o planejamento e a organização da periodização dependem das condições individuais de cada idoso. Durante todo o dia, é preciso energia para manter as funções corporais. Porém, ao praticar exercícios, os músculos necessitam de energia para a geração da força que produz os movimentos do corpo.

O profissional de educação física é habilitado para realizar a prescrição de exercícios físicos, sendo de sua responsabilidade a aplicação do tipo de atividade física, sua intensidade, frequência, duração, seu modo e progressão e precisam ser adequados às peculiaridades individuais dos idosos. Nesse entendimento, é papel do profissional o atendimento para aconselhamento, realização de prescrição, fazer os devidos acompanhamentos, trabalhos de prevenção, motivação e deve ainda promover à saúde (LIMA et al, 2019).

De acordo com a resolução 046/2002 do Conselho, 2002, o profissional de educação física é especialista em atividades físicas, nas diversas modalidades: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeiras, danças, recreação, reabilitação, ergonomia entre outras. Esse profissional tem o direito na intervenção dirigida a indivíduos ou grupos alvo de diferentes condições corporais e com necessidades de atendimentos especiais, podendo se utilizar de diagnóstico próprio e adequações de procedimentos para ministrar, orientar e planejar ações que visem a melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano (LIMA et

al, 2019). Para Souza et al (2015), o exercício físico funciona como método preventivo de doenças crônicas, diminuindo os fatores de riscos e contribui satisfatoriamente para as mudanças no estilo de vida e saúde. Nesse sentido, é fundamental que o grupo da terceira idade esteja envolvido em atividades que possibilite os mesmos a ter uma melhor qualidade de vida, valorizando e conhecendo o próprio corpo.

Para Carvalho et al (2020, p.1) “Práticas Corporais e Atividades Físicas, como um fenômeno complexo e multideterminado, possuem grande potencial para a almejada aproximação entre o Cuidado e a Promoção da Saúde”. A prática de atividade física regular é uma das metas do Ministério da Saúde aumentar a prevalência em cerca de 30% entre os anos de 2021 a 2030, incluindo neste projeto o Sistema Único de Saúde (SUS) para a atenção primária a saúde para toda a população (SILVA et al, 2022). A inserção do professor de educação física na Atenção Primária à Saúde é vista como um fator favorável tanto para o serviço de saúde quanto para a categoria profissional (FALCI DM e BELISÁRIO SA, 2013).

Todavia há evidências de que o potencial de promoção da atividade física proveniente da atuação do PEF deve ser mais bem explorado, com vista à superação da perspectiva reducionista de que suas práticas laborais têm como função prioritária a minimização dos impactos de uma vida sedentária (CARVALHO, et al., 2017). Estudos têm demonstrado as perspectivas da atuação do PEF no Sistema Único de Saúde (SUS), contudo, muitos desfechos apontam que estes profissionais estão limitados à realização de apenas alguns tipos de intervenções, como: caminhadas, alongamentos e ações envolvendo a população idosa ou grupos específicos como hipertensos e diabéticos numa perspectiva curativista (CARVALHO et al., 2017).

De acordo com estudos, constata-se que os profissionais que trabalham com pessoas da terceira idade tem plena convicção do seu papel e importância do trabalho multidisciplinar, tendo em vista que todos os profissionais da área da saúde buscam a promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas através da prática de esportes. Idosos que não tem o hábito de praticar exercícios são vistos pela sociedade como pessoas inativas fisicamente, prejudicando assim de tal forma o seu condicionamento físico, tendo em vista que as atividades físicas leves ou moderadas devem ser praticadas pelo menos 150 minutos por semana, ainda que, atualmente as atividades físicas são recomendadas para todas as faixas etárias (SANTOS, 2018).

O profissional em educação física deve apresentar ao idoso um programa de atividade física regular na busca de melhor os índices de aptidão física que são conquistadas na prática

de exercícios habitualmente, melhorando dessa forma, sua capacidade funcional, diminuição dos riscos de doenças crônicas, fraqueza muscular e fragilidade ((DE RESENTE-NETO et al., 2019; MARZETTI et al., 2017)).

Nesse aspecto, é fundamental e de grande importância o papel desenvolvido pelo profissional de educação física na orientação, prescrição e supervisão dos idosos durante a realização das atividades físicas, fazendo as devidas adequações de acordo com as especificidades e condições de cada idoso (MAZO et al, 2014).

Nos estudos de Souza et al (2015) apontam que a prática de qualquer atividade física na terceira idade deve ser orientada por um profissional habilitado que conheça as características deste grupo e suas individualidades. Ressaltam que as atividades físicas contribuem para a prevenção de doenças e agem como terapia para as doenças pré adquiridas. Apontam que os componentes de aptidão física que estão relacionadas à saúde e sofrem influência dos exercícios físicos são a flexibilidade, força, resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória.

A prática de exercícios na terceira idade contribui para mantê-los ativos, com a autoestima alta e na prevenção de saúde, melhorando o funcionamento do coração e dos pulmões, fortalecimento dos músculos e ossos. Ainda, ajuda no funcionamento das articulações, reduz os riscos de queda, diminui a gordura corporal, evita a depressão e ajuda a manter o cérebro alerta (SESAU-RJ, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção serão apresentados os dados resultantes da revisão bibliográfica analisando a prática de exercício físicos por idosos, através dos artigos selecionado para compor a amostra desta pesquisa. Os resultados encontrados vão de encontro com os objetivos proposto nesta pesquisa. A análise ampla da literatura demonstrou que o treinamento físico para idosos é uma atividade cada vez mais recomendada devido aos benefícios que proporciona à saúde. Para os profissionais da educação física, é uma oportunidade de especialização e de atuar em um segmento cada vez mais em evidência, além de auxiliar no aumento da qualidade de vida da terceira idade (PILLAT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2018).

Para a maioria dos autores, o hábito de praticar exercícios influencia os índices de aptidão física que tem interferência direta na vida do indivíduo e principalmente dos idosos. Observou-se assim, a necessidade da devida prescrição para se trabalhar com a terceira idade,

respeitando as especificidades e peculiaridades de cada indivíduo, buscando dessa forma minimizar os problemas causados pelo sedentarismo e inatividade física, conforme estudos de Capanema, Fank e Mazo (2020), as aptidões físicas influenciam diretamente na capacidade funcional e diminui o risco da fragilidade física.

Para este estudo foram selecionados 62 artigos nas bases de dados mencionadas anteriormente, onde foram realizadas as leituras e posteriormente selecionados 23 artigos para análise final.

A seleção das literaturas para o desenvolvimento desta pesquisa, as análises realizadas ocorreram levando em consideração, autores, qualidade do método utilizado, os critérios de inclusão, principalmente relacionado a questão da prática do exercício na terceira idade.

Os resultados do presente estudo apontam que os benefícios da prática regular de exercícios físicos não ficam restritas somente ao físico e mental dos indivíduos, apresentado resultados positivos em relação ao desempenho funcional e social, promovendo ainda a autonomia e independência dos idosos com a melhoria na sua qualidade de vida.

Alguns estudos apontam o planejamento do treinamento para idosos como um dos fatores de extrema importância, devendo levar em consideração as especificidades e peculiaridades de cada idoso, com vistas a prevenir e auxiliar na reabilitação de doenças crônicas.

Buscou-se informações a respeito do envelhecimento humano abarcando fatores biopsicossociais, que possivelmente interferem na autonomia e independência do idoso. As intervenções que foram propostas neste estudo levaram em consideração idosos de todas as faixas etárias e os resultados foram satisfatórios com os treinamentos prescritos por profissional devidamente habilitado, no caso o professor de educação física. Conforme mencionado anteriormente, os benefícios levam os idosos a terem uma melhor independência e autonomia no seu dia a dia, uma melhor qualidade de vida e melhoramento nas suas relações sociais.

O envelhecimento acontece de forma única e complexa e não significa incapacidade funcional, dependência ou falta de convívios sociais e sexuais. Ainda que no contexto de perdas pode-se ter uma velhice bem-sucedida. A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceituou como idoso a pessoa com idade igual ou acima de 65 anos para os países desenvolvidos e, 60 anos ou mais para os países em desenvolvimento, sendo um deles, o

Brasil. Contudo, a velhice não possui idade estabelecida para começar variando da disposição, conduta e vontades de cada indivíduo quanto à qualidade de vida.

O Brasil, anteriormente identificado pelo alto índice de jovens, atualmente, mostra altos número de longevidade, com essa mudança de perspectiva de vida no Brasil em torno de três anos, pressupõe-se que os idosos correspondam a mais de 32 milhões em 2025. As modificações na condição etária populacional que tem como característica o crescimento do número de indivíduos acima de certa idade, considerado como o começo da velhice é definida como o envelhecimento populacional (ANDRADE et al., 2012). O envelhecimento corresponde há um processo natural da vida, isto é, comum a todos os indivíduos e que promove alterações decorrentes de diversos aspectos. No entanto, o envelhecimento ocorre de forma e ritmo particular em cada ser humano (ALMEIDA; LOURENÇO, 2007).

Para Veras, Caldas e Cordeiro (2013), é provável que essa população cresça de forma notável nos próximos anos, saindo de uma média de 20 milhões em 2010 para cerca de 65 milhões em 2050, o que certamente espelhará sobre os sistemas de saúde, que além da aumento de indivíduos nestas características, precisará se adaptar as diversas carências da população, e por se tratar de uma população idosa, esse envelhecimento populacional, necessitará de novas estratégias, capacidades e propostas que acolham as necessidades para os sistemas de saúde, tanto os públicos como os privados.

É notório que o processo de envelhecimento acarreta muitas modificações, de forma fisiológica, vinculadas a elementos biológicos, psicológicos e sociais, elementos estes relacionados com a fragilidade, e conseqüentemente, a vulnerabilidade. Em razão dessas condições o idoso pode ser acometido por doenças variadas, e estas, podem ocasionar ao mesmos restrições e diversas implicações, físicas ou psicológicas (MALLMAN et al., 2015).

Dessa forma, os idosos começaram a ter lugar de relevância na saúde pública, e essa parte populacional começou a ser uma das prioridades dentre as diversas questões de saúde sanitária, após pesquisas apresentarem os significativos gastos com saúde vinculados às internações e tempo de ocupação de leitos, que cresceram gradualmente de acordo com o avanço da idade dos idosos, incluindo o grande crescimento da população idosa no Brasil (GUEDES et al., 2017).

Após essas pesquisas, é possível observar a relevância dos debates vinculados ao processo de envelhecimento saudável, ativo e com qualidade de vida. Como Diretrizes do Pacto pela Saúde, contempla-se: o Pacto pela Vida, Pacto em Defesa do Sistema Único de Saúde (SUS) e Pacto de Gestão. Sendo que a saúde do idoso surge como parte componente

e relevante do Pacto pela Vida, correspondendo a uma das seis prioridades firmadas entre as três esferas de governo (SILVA e VELOSO, 2019).

A Política Nacional da Saúde do Idoso, por sua vez, tem como principal objetivo a promoção de um envelhecimento saudável, uma capacidade funcional ampliada ou até mesmo estável, recuperação da saúde, assim como a precaução a patologias, e até a reabilitação, de forma que os mesmos consigam continuar incluídos nos meios sociais, assegurando-lhes sua independência e autonomia (AVEIRO et al., 2011).

Além disso, a Constituição Federal de 1988 e a Política Nacional do Idoso (PNI) objetivam a promoção da longevidade com qualidade de vida para todas as idades, sendo que a diretriz da Política Nacional do Idoso estabelece em seu artigo 4º, a viabilizar de formas alternativas a participação, ocupação e a convivência do idoso, possibilitando seu convívio com às demais gerações. Por sua vez, o Estatuto do Idoso consolida esta política garantindo ao idoso os direitos relacionados a sua faixa etária (BRASIL, 2006).

CONCLUSÃO

Ao final deste estudo, pode-se observar que a prática regular de atividades física na terceira idade como mecanismo de promoção de saúde é essencial para a prevenção de doenças crônicas e ainda para resgatar a autoestima das pessoas idosas, restabelecendo aos mesmos condições funcionais que garantam a sua independência em relação as atividades do cotidiano. Buscou-se organizar os conceitos acerca dos benefícios trazidos pela prática das atividades físicas que devem ser aplicados na organização e planejamento dos programas de atividades, obedecendo assim as diferenças individuais de cada idoso.

Demonstrou-se nesta pesquisa, a importância das avaliações pré-participação que devem ser exigidos pelos profissionais de educação física antes das prescrições de exercícios para esta clientela, sendo necessário identificar quais os objetivos do idoso, para que a intensidade, a frequência, o volume, as amplitudes de movimento, o número de séries, a velocidade e os intervalos entre séries possam ser planejados de forma mais eficaz, além de estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo.

Por fim, buscou-se demonstrar de forma resumida, a importância e o papel do profissional em educação física, que de acordo com as normas legais, através da resolução do Conselho Federal é o especialista para prescrição de atividades físicas, bem como outras responsabilidades afins, tais como, acompanhamento, motivação e orientação,

principalmente no trato com pessoas da terceira idade, que se caracterizam na sua maioria por um grande tempo de sedentarismo ao procurar os serviços deste profissional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M.L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** V. 10, n.1, Rio de Janeiro, 2007.

ANDRADE, L. M.; SENA, E. L. S.; PINHEIRO, G. M. L.; MEIRA, E. C.; LIRA, L. S. S. P. (2013). Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 12, p.3543-3552, 2012.

BRAVO, Valter Akira. **Determinação da contribuição anaeróbia durante o desempenho do nado crawl em distâncias curtas e médias curtas, entre homens e mulheres.** 2018, 86p. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano) Universidade Estadual Paulista - UNESPE, Rio Claro, 2018.

CARVALHO, M.R.M; SILVA, P.Q; PEREIRA, R.M. Frequência cardíaca de repouso em estudantes de Educação Física e não praticantes de atividade física. **Efdeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 20, nº 212, 20165 Disponível em: <https://www.efdeportes.com/> Acesso em: 05 mai 2022.

CAPANEMA, Bruna da Silva Vieira; FANK, Felipe. MAZO, Giovana Zarpellon. **Prescrição e Orientação de atividade física para idosos longevos.** Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH) 2020.

DE RESENDE-NETO, A. G, et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista brasileira Ciência e Movimento.** v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

FACHINETO, Sandra; BERTÉ, Jéssica; SILVA, Bruna Machado da; GUARESCHI JUNIOR, Lucir Pedro. **Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre variáveis fisiológicas, musculares e metabólicas em mulheres da meia-idade e terceira idade.** 2018. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/8463/4509> Acesso em: 10 maio 2023.

FECHINE, B. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional Inter Science Place.** Vol.I. Num. 7. 2012. p.2-27.

FIDELIS, Luiza Teixeira, Et al. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira Geriatria Gerontol**, Rio de Janeiro, 16(1), p.109-116, 2013.

GUEDES, M. B. O. G.; LIMA K. C.; CALDAS C. P.; VERAS, R. P. Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. **Rev. Saúde Colet.** 27(4):1185-1204, 2017.

JOÃO, Gustavo Allegretti. JUNIOR, Aylton Figueira. **Os primeiros passos em fisiologia do exercício: Bioenergética, Cardiorrespiratório e gasto energético.** São Paulo: CREF4/SP, 2019, 104p.

LA SCALA TEIXEIRA, C.V. et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **R. Bras. Ciência Movimento**, v, 24, n. 1, p. 200-206, 2016.

LOCATELLI, Jamille. VIEIRA, Milla Miriane. Exercício físico na terceira idade: benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 24, n. 2, p. 65-80, 2016.

MALLMANN, D. G.; NETO, N. M. G.; SOUSA, J. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 20, n. 6, 2015, p. 1763-1772. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>>. Acesso em: 16 maio 2023.

MAZO, G.Z.; BENEDETTI, T.B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 480-484, 2010.

MESQUISA, Eloisa da Silva. **A importância da atividade física na terceira idade: percepção de idosos da cidade de Castelo do Piauí dos benefícios da atividade física**. 2018, 37p. Monografia (Licenciatura Educação Física) Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP, 2018.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática**. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí) – Ijuí (RS), Brasil

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **"Ciclo de Krebs"**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/ciclo-krebs.htm>. Acesso em 06 mai 2022.

3028

SANTOS, Ana Lorena da Silva. **A importância do educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa**. 2018, 46p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade do Médio Parnaíba – PARMED, 2018.

SILVA, L. C.; VELOSO, L. U. P. **Intervenção educativa sobre a sexualidade na terceira idade**. Piauí, 2019. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/18633/1/LAICE%20COSTA%20E%20SILVA8.pdf> Acesso em: 05 maio 2023.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P.; CORDEIRO, H. A. Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** - Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1189-1213, dez. 2013.