

Contribuições e Benefícios das Atividades Físicas para o Idoso

Contributions and Benefits of Physical Activities for the Elderly

Paulo César Andrade
UFT

Resumo: Essa pesquisa tem como tema a investigação sobre de que forma as atividades físicas contribuem para saúde e uma vida melhor do idoso. As pesquisas demonstram que as atividades físicas contribuem para a saúde e bem estar das pessoas em geral, evitando-se problemas de saúde de toda a ordem. Dessa forma, para a realização desta pesquisa, escolheu-se o seguinte objetivo geral: Discutir as contribuições e os benefícios da atividade física desenvolvidas pelo idoso. Para concretizar o objetivo geral, foram selecionados os seguintes objetivos específicos: a) Realizar leituras e fichamentos sobre o envelhecimento e as atividades físicas para o idoso; b) Investigar práticas e atividades que o bacharel em educação física pode adotar ao atuar junto às pessoas idosas; c) Analisar, com base nas pesquisas desenvolvidas, de que forma as atividades físicas podem contribuir para o bem estar e a saúde da pessoa idosa. A metodologia é uma pesquisa bibliográfica com consulta a livros, artigos, capítulos de livros e documentos oficiais. Dentre os resultados encontrados, as pesquisas apontam que há uma melhoria na saúde física e mental dos idosos quando desenvolvem atividades físicas. Dessa forma, é importante que sempre haja políticas públicas para o incentivo e acesso à informação sobre a importância das atividades físicas entre os idosos. Contudo, o que ainda se deve ter consciência é a importância do profissional de educação física no acompanhamento e orientação das atividades físicas das pessoas idosas. Dessa forma, terão mais benefícios se tiverem o acompanhamento do profissional de educação física, além de evitar lesões e insegurança durante a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Atividades Físicas para o Idoso. Benefícios da Atividade Física. Envelhecimento. Profissional de Educação Física junto ao idoso. Saúde física e mental do idoso.

Abstract: This research has as its theme the investigation of how physical activities contribute to health and a better life for the elderly. Research shows that physical activities contribute to the health and well-being of people in general, avoiding health problems of any kind. Thus, for this research, the following general objective was chosen: Discuss the contributions and benefits of physical activity developed by the elderly. To achieve the general objective, the following specific objectives were selected: a) Conduct readings and records on aging and physical activities for the elderly; b) Investigate practices and activities that the bachelor of physical education can adopt when working with the elderly; c) To analyze, based on the research carried out, how physical activities can contribute to the well-being and health of the elderly. The methodology is bibliographic research with reference to books, articles, book chapters and official documents. Among the results found, research indicates that there is an improvement in the physical and mental health of the elderly when they develop physical activities. Thus, it is important that there are always public policies to encourage and access information about the importance of physical activities among the elderly. However, what should still be aware of is the importance of the physical education professional in monitoring and guiding the physical activities of the

elderly. Thus, they will have more benefits if they are monitored by a physical education professional, in addition to avoiding injuries and insecurity during the practice of physical activities.

Key-words: Physical Activities for the Elderly. Benefits of Physical Activity. Aging. Physical Education Professional and the elderly. Physical and mental health of the elderly.

Recebido em 21/01/2026

Aprovado em 23/03/2026

Como citar:

ANDRADE, P. C. Contribuições e Benefícios das Atividades Físicas para o Idoso. *Fórum Interdisciplinar*. Palmas, Vol. 1. N. 1., jan-mar. (Verão), p. 1-22, 2026. ISSN 3086-464X

Introdução

Essa pesquisa tem como foco a investigação sobre de que forma as atividades físicas contribuem para saúde e uma vida melhor do idoso. Pesquisas apontam que as atividades físicas contribuem significativamente para a saúde e bem estar das pessoas em geral. No caso dos idosos, contribui para evitar problemas de saúde de toda a ordem.

Como se sabe, o Brasil é um país que possui uma população que está envelhecendo a cada ano que passa (IBGE, 2021). Nos último 50 anos, a população brasileira com mais de 60 anos de idade triplicou, sendo que na década de 1970 compunha em torno de 5,8% da população; em 2020, a estimativa é de que a população acima de 60 anos seja de 18,8% (IBGE, 2021).

Nesse sentido, faz-se necessário uma preocupação maior sobre a presença de atividades físicas para pessoas idosa. Por isso, esta pesquisa se justifica pela necessidade de pesquisas que discutam a necessidade e os benefícios da pessoa idosa. O educador físico tem importante papel no processo de acompanhamento de atividades físicas para as pessoas idosas. Sua atuação possibilita que atividades físicas para os idosos sejam desenvolvidas de maneira adequada, sem colocar em risco a saúde do idoso. Portanto, o interesse dessa pesquisa se justifica como uma estratégia para contribuir com o desenvolvimento de atividades físicas que foquem a pessoa idosa.

Dessa forma, para a realização desta pesquisa, escolheu-se o seguinte objetivo geral: Discutir as contribuições e os benefícios da atividade física desenvolvidas pelo idoso. Para

concretizar o objetivo geral, foram selecionados os seguintes objetivos específicos: a) Realizar leituras e fichamentos sobre o envelhecimento e as atividades físicas para o idoso. b) Investigar práticas e atividades que o bacharel em educação física pode adotar ao atuar junto às pessoas idosas; c) Analisar, com base nas pesquisas desenvolvidas, de que forma as atividades físicas podem contribuir para o bem estar e a saúde da pessoa idosa;

Nesse sentido, a pesquisa pretende contribuir com a atuação do profissional de educação física, sugerindo estratégias e benefícios que a atividade física pode trazer para a pessoa idosa. Devido ao limite de tempo, a pesquisa não tem o propósito de fazer um estudo exaustivo sobre o tema, mas apresentar uma visão geral de algumas contribuições que possam contribuir com o desenvolvimento da atividade física para o idoso.

1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Envelhecimento e atividades físicas para o idoso

Essa seção pretende levantar alguns argumentos que defendem a atividade física para o idoso. Por isso, pretende-se focar no primeiro objetivo deste Trabalho de Conclusão de Curso que é “Realizar leituras e fichamentos sobre o envelhecimento e a atividade física para o idoso.” Para tanto, busca-se o que diz o estatuto do idoso, bem como algumas pesquisas sobre esse tema.

A atividade física é um importante recurso que o idoso tem à sua disposição para envelhecer com saúde física e mental. Segundo Oliveira et. al. (2010), a “atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico.” (OLIVEIRA et. al., 2010, p. 303).

Nesse sentido, o Estatuto do Idoso, oficializado pela Lei Nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, é um documento legislativo que determina os direitos à pessoa idosa. Este estatuto prevê, no capítulo “Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer”, que o idoso tenha acesso ao esporte. De acordo com o artigo 20: “Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.”

Nesse sentido, é direito do idoso ter acesso às atividades físicas, como uma forma

de integração social, mas também como estratégia para melhoria de sua saúde física e mental. Dessa forma, segundo Araújo (2013),

O Estatuto do Idoso, juntamente com a PNSI, é um dos principais instrumentos de direito do idoso. Ele pode ser considerado um dos maiores avanços legais no que diz respeito à proteção social dos idosos. Até recentemente, a legislação relativa à atenção dos idosos permaneceu fragmentada em ordenamentos jurídicos setoriais ou em instrumentos de gestão política. (ARAÚJO, 2013, p. 29)

Nesse sentido, trata-se de um instrumento para que os idosos tenham acesso a diversos direitos. Isso possibilita que o trabalho do profissional de educação física seja valorizado nessa faixa etária, mostrando sua importância para esse público. Assim, o idoso pode tirar proveito das atividades físicas para seu bem estar social e para sua saúde. Nesse sentido, de acordo com Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017)

O envelhecimento populacional é uma realidade que vem se mostrando cada vez mais preocupante no cenário dos países em desenvolvimento por apresentarem precariedade nos sistemas de saúde. No Brasil, é possível notar mudanças nos programas e políticas de saúde pública voltadas à população, apesar das dificuldades que atualmente o país enfrenta. Para isso, cuidar do ser que entra em processo de envelhecimento engloba não somente questões sociodemográficas, mas todas que tratam singularmente deste, como família, crenças, autonomia, situações psicológicas, espirituais e capacidade física. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2416)

De acordo com Araújo (2013), pode-se considerar que o envelhecimento humano é um processo natural, humana, “dinâmico, progressivo, universal, lento e gradual” (2013, p. 20), provocado por uma série de elementos de ordem genética, social, biológica, psicológica e cultural. É um fenômeno natural que pode variar de indivíduo para indivíduo, como resultado dos seus hábitos de vida, seu meio social, cultural, bem como fatores biológicos e genéticos. Conforme definem Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017),

O envelhecimento pode ser definido como perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade. Enquanto processo biológico, transparece naturalmente e é responsável por mudanças no organismo do idoso. Com as alterações fisiológicas ocorrem, de certa forma, as do meio ambiente, social e cultural, oferecendo importantes contribuições no cotidiano da população idosa.

(CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2416)

Dessa forma, não só alterações biológicas acontecem, mas também questões sociais, culturais e psicológicas podem afetar a saúde do idoso. De acordo com os autores Smeltzer e Bare (2006), o envelhecimento, por ser um processo natural a todos, depende do estilo de vida adotado na idade adulta, as atividades físicas que praticava, bem como vai ser influenciado pelas atividades físicas que a pessoa idosa decide praticar na terceira idade. Consoante Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017),

O físico é determinado pela atividade funcional, força, cansaço, sono, repouso, dor e outros sintomas. O bem-estar social está relacionado à afetividade, entretenimento, trabalho, situação econômica e sofrimento familiar. O psicológico transparece por meio do receio, ansiedade, depressão e angústia, que podem gerar enfermidades e, por último, o espiritual, que tem seu significado baseado nos aspectos como esperança, incerteza, religiosidade e força interior. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2416)

No entanto, segundo Araújo (2013), “envelhecer não é adoecer. Envelhecer, é como um bem para a vida onde cada indivíduo segue existindo, realizando e superando os limites que antecederam nossa própria geração.” (2013, p. 21). Mesmo assim, nota-se um decréscimo do vigor e da força física, o que, no entanto, não impede que o idoso faça atividades físicas. Segundo Rebelatto et al (2006),

Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da terceira idade” caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico (REBELATTO *et al*, 2006, p. 2).

Mesmo com essas limitações e perda de alguns controles motores, a pessoa idosa pode muito bem manter-se ativa em benefício de sua saúde física e mental. Ainda segundo Araújo (2013),

ao decorrer dos tempos tem-se constatado que é muito mais fácil evitar mortes do que evitar aparecimento de doenças crônicas e o desenvolvimento de incapacidades associadas ao envelhecimento. Quando ocorre comprometimento da capacidade funcional a ponto de

impedir o cuidado de si, a carga sobre a família e sobre o sistema de saúde pode ser muito grande. (ARAÚJO, 2013, p. 22-23)

Nesse sentido, o desenvolvimento de atividades físicas na terceira idade é de suma importância para que a pessoa idosa tenha longevidade e consiga manter sua saúde. Assim, evita-se que as pessoas idosas fiquem doentes e, como consequência, sobrecarreguem familiares, amigos e o sistema de saúde. Segundo Rebelatto (2006),

Os déficits funcionais que acompanham o processo de envelhecimento, caracterizado pela perda de força muscular, potência, flexibilidade, equilíbrio, entre outros fatores que estão relacionados à funcionalidade do ser humano. E essa funcionalidade, principalmente em idosos, será gradativamente reduzida durante a vida, caso não seja estimulada adequadamente através de atividades físicas frequentes. (REBELATTO, 2006, p. 20)

Assim, a falta de atividades físicas provoca a perda de força muscular, mobilidade e pretensão às doenças diversas. Junto com as doenças, fatores emocionais e psicológicos podem se desenvolver em virtude da sensação de invalidez e incapacidade física. Nesse sentido, conforme argumentam Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017),

A atividade física desempenha papel importante na qualidade de vida estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem-estar. A prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2416)

Dessa forma, o profissional de educação física é fundamental para estimular o desenvolvimento de atividades físicas junto ao idoso. Assim, é possível evitar uma série de problemas de saúde, bem com problemas psicológicos e emocionais, se o idoso tiver uma atenção e atendimento de profissionais que o motivem a manter-se sempre ativo fisicamente. Logicamente, deve-se respeitar os limites físicos da pessoa idosa, para evitar lesões ou outros problemas de saúde.

Dessa forma, Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017) que pesquisa demonstram o quão importante é a qualidade de vida associada às atividades físicas para o idoso,

possibilitando uma melhor qualidade de vida do ponto de vista físico e mental, bem como evitando a degeneração do corpo físico na terceira idade. Nesse sentido, os autores destacam que

O hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos minimizando riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2416)

Os autores destacam os ganhos que as pessoas da terceira idade têm com as atividades físicas em academias ou locais públicos, pois a qualidade de vida dos idosos pode ser influenciada pela atividade física de forma global.

No entanto, os autores relatam que a realidade ainda é de poucas pessoas realizando atividades físicas. Segundo os autores,

Todavia, a inatividade física nesse grupo ainda é predominante. Dentre os diversos motivos já relatados, destacam-se fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde, desenvolvimento de atividades ou exercícios físicos regulares. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2417)

Como se nota, a falta de atividade física voltada para os idosos ainda é muito grande, ao mesmo tempo em que faltam informações claras sobre os benefícios da atividade física. Faltam orientações e muitos idosos temem sofrer quedas e lesões, visto que não possuem orientação de profissionais de educação física. Então, os autores destacam que é fundamental orientar os idosos sobre os benefícios das atividades físicas, dando-lhes segurança e clareza sobre como se deve realizar as atividades físicas.

2.2. Práticas e atividades físicas para a pessoa idosa

O propósito desta seção é discutir o segundo primeiro objetivo deste Trabalho de Conclusão de Curso, ou seja, “Investigar práticas e atividades que o bacharel em educação física pode adotar ao atuar junto às pessoas idosas”.

A pesquisa de Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017) demonstra um estudo com idosos que realizam atividades físicas e suas percepções sobre a importância da atividade física. A pesquisa buscou identificar limites e obstáculos para a atividade física, para incentivar a gestão pública de criar políticas para a qualidade de vida por meio de atividades físicas frequentes.

Nesse sentido, os autores destacam que

Com o alcance da longevidade, torna-se mais comum a procura e adesão às práticas de atividade física pela necessidade em manter-se ativo e benefícios provocados no organismo proporcionando satisfação corporal, estilo de vida ativo e saudável. O significado de envelhecimento saudável vai além da mera ausência de doenças, englobando todos os determinantes no processo de adaptação e mudanças que ocorrem com o passar dos anos e que permitam aos idosos o bem-estar físico, mental e social. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2418)

Desta forma, as atividades físicas contribuem para um envelhecimento saudável. A pesquisa demonstrou que os idosos gostam de realizar principalmente caminhadas e musculação, embora tenham medo de cair e se machucar durante as atividades físicas. Segundo Chacon e Mejia,

Lembrando que as fraturas e as quedas são consideradas acidentes traumáticos na vida de um idoso, isso porque geralmente estão associados a longos períodos de inatividade, depressão e risco de infecção hospitalar quando submetidos à correção cirúrgica da fratura e também ao medo e insegurança de uma nova queda. A prática de atividade ajuda no tratamento dessas doenças de forma saudável, a falta de atividade pode ser um fator de risco tão grave para o coração quanto hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol alto ou obesidade e, se associado a estes, pior ainda. (CHACON; MEJIA, 2015, p. 3)

Isso gera muita insegurança em relação às práticas de atividades físicas, principalmente porque estão desassistidos por um profissional de educação física. Segundo Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017)

Assim, torna-se indispensável o emprego das políticas públicas na promoção da saúde e prevenção de agravos, principalmente na criação de programas de educação que possibilitem ao público idoso participar das atividades que melhorem sua qualidade de vida. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2418)

Por isso, a gestão pública deve investir na informação e conscientização da

importância de idosos serem acompanhados por profissionais de educação física. Deve haver políticas públicas que incentivam a contratação de profissionais de educação física para prover os idosos com serviços de atividades físicas orientadas. Conforme Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017),

Uma vez que o idoso se sente excluído da sociedade, entrega-se à solidão e isolamento, possibilitando desenvolvimento de um quadro depressivo apontado como uma das implicações no enfrentamento do envelhecimento associado às condições debilitantes e incapacitantes decorrentes da velhice, o que resulta na entrega ao sedentarismo e dependência. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2419)

Dessa forma, para que o idoso não se sinta isolado e viva em condições de sedentarismo e inatividade física, é importante a criação de políticas públicas voltadas para atividades físicas para o idoso. Segundo a argumentação de Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017),

o incentivo à prática regular de atividade física proporciona não somente benefícios físicos, como também de ordem mental à saúde prolongando independência, melhorando a autoestima e aumentando a capacidade em desempenhar tarefas de vida diária. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2419)

Assim, com as atividades físicas, o idoso terá condições de viver com qualidade de vida e com saúde. Dessa forma, o profissional de educação física tem papel importante para o desenvolvimento das atividades físicas junto aos idosos. O que falta é informação e orientação junto ao idoso para que possam ter acesso a acompanhamento e orientação de um profissional formado na área.

Uma atividade física muito importante para o idoso é a **musculação**. Chacon e Mejia (2015) apontam que a musculação também é uma atividade física importante e recomendável para o idoso. No entanto, sempre deve ter acompanhamento de um profissional de educação física para se evitar lesões e fraturas. Segundo esses autores,

A musculação é uma das práticas da atividade física que vem sendo bastante inserida no grupo da terceira idade, na musculação é feito um trabalho com exercícios de acordo com o objetivo a qual o idoso tem a necessidade de trabalhar, pois são vários os casos em que a musculação pode ser trabalhada. (CHACON; MEJIA, 2015, p. 5)

Nesse sentido, percebe-se que há um interesse crescente dos idosos pela musculação, o que é positivo para a sua saúde e bem estar. Nesse sentido, a “musculação para idosos pode ser imprescindível na redução dos sinais e sintomas de várias doenças e condições crônicas, sendo que a musculação não é mais vista como apenas para esculpir corpos mais sim para trabalhar coma saúde” (CHACON; MEJIA, 2015, p. 5). Dessa forma, para os autores, é inquestionável que a musculação para idoso mostra benefícios para a sua saúde, sobretudo os ossos na prevenção de osteoporose, redução de problemas cardíacos e de circulação, bem como redução de obesidade e diabetes.

Segundo Chacon e Mejia (2015),

A musculação no treinamento de força de alta intensidade ajustadas de acordo com as capacidades individuais de cada um beneficia a terceira idade. Na qualidade de vida, independência funcional, melhoria da força, resistência, flexibilidade, agilidade e equilíbrio que são importantes para a vida diária dos idosos principalmente no ambiente doméstico, onde ocorrem muitos acidentes, com frequência as quedas. (CHACON; MEJIA, p. 6)

Assim, a musculação melhora a saúde física e mental dos idosos, propiciando a socialização, bem como a redução de estresse, ansiedade, dores musculares e perda de sono. (CHACON; MEJIA, 2015).

Outra atividade física importante é o **treinamento funcional**. Segundo Chacon e Mejia (2015), o treinamento funcional pode ser considerado

uma sequência de exercícios dinâmicos, que incluem acessórios e aparelhos, vale ressaltar que os exercícios propostos aos idosos seguem uma cadeia de estágios e suas propriedades quando se trata dos objetivos a serem trabalhados, assim respeitando os seus limites. (CHACON; MEJIA, 2015, p. 7).

Assim, os idosos podem ter acesso a uma sequência de atividades físicas para melhorar suas habilidades motoras, força, equilíbrio e melhoria da saúde física e mental. Segundo Chacon e Mejia (2015), o “treinamento funcional tem como objetivo trabalhar todas as valências físicas de forma equilibrada como, por exemplo: Equilíbrio, força, flexibilidade resistência, coordenação e velocidade.” (CHACON; MEJIA, 2015, p. 7). Além disso, de acordo com Mercadale (2008)

O Treinamento Funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades, em cuja execução se procura atender à função e ao fim prático, ou seja, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano. (MARCADALE, 2008, p. 54)

Assim, o treinamento funcional ajuda na saúde física e mental como um todo. Nesse sentido, é necessário o incentivo de políticas públicas que propiciem acesso à informação e orientação ao idoso sobre os benefícios dessa atividade física.

2.3 Benefícios e Contribuições das atividades físicas para o idoso.

Esta seção pretende trazer algumas discussões para o terceiro objetivo deste Trabalho de Conclusão de Curso: “Analisar, com base nas pesquisas desenvolvidas, de que forma as atividades físicas podem contribuir para o bem estar e a saúde da pessoa idosa.”

Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017) descrevem, em sua pesquisa, alguns benefícios adquiridos com a prática da atividade física. Segundo os autores, “Os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida da idosa, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer...” (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2419). Assim, nota-se que a atividade física traz benefícios não só físicos, mas também mentais e sociais do idoso. Os autores perceberam, nas entrevistas com idosos que

foi possível verificar as melhorias na vida e cotidiano das idosas com a prática de atividade física. As mesmas referiram que houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporciona liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para o caminhar sozinhas. Para as idosas, é de suma importância se manterem ativas devido ao medo de perderem os movimentos e tornarem-se dependentes de uma cadeira de rodas. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2419).

Como se observa, há relatos de diminuição de dores nos músculos e nos ossos, além de autonomia e independência. Muitas relatam medo de perder os movimentos e ficar numa cadeira de rodas. Nesse sentido, os autores destacam que

Faz-se necessário estimular e motivar o idoso a praticar atividades, em especial no domicílio, como as Atividades de Vida Diária (AVDs) que correspondem ao autocuidado. O estímulo deve partir da família que

precisa estar preparada a ofertar ambiente seguro, livre de obstáculos para que o idoso possa sentir-se confiante no desempenho de suas tarefas, visto que o maior risco de quedas está presente no próprio domicílio. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2419).

A atividade física pode ser praticada ao ar livre ou em casa, de forma frequente. No entanto, os autores não mencionam, mas é importante a orientação de um profissional para as atividades físicas. Dessa forma, os idosos poderão se sentir mais seguros e protegidos aos realizar as atividades físicas, evitando quedas, lesões e outras complicações que só com a devida orientação do profissional de educação física será possível evitar. Conforme os autores, “a atividade física proporciona ao público idoso independência prolongada enquadrando os benefícios para um envelhecimento com qualidade na busca por meios de incentivo a esse comportamento.” (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2420). Houve aumento da qualidade de vida, que foi sentida pelas idosas entrevistadas. Percebe-se a importância da atividade física para a melhoria da vida do idoso, evitando, inclusive, doença causadas pelo sedentarismo.

No entanto, ainda faltam políticas públicas que incentivem a atividade física entre os idosos. De acordo com Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017)

Vale ressaltar a importância da participação das políticas em saúde pública, criação de programas de atividade física como promoção à saúde do idoso embasados nos serviços de estratégias de saúde da família e acessibilidade a esses serviços. A qualidade de vida representa garantia de um envelhecimento saudável associada à prática de atividade física que requer atenção dos profissionais da saúde no âmbito da atenção primária, formulação de ideias e campanhas que possam chegar ao conhecimento do público idoso e atraí-lo para participar desses programas. (CAMBOIM; NÓBREGA, DAVIM, et al., 2017, p. 2420).

Assim, os idosos podem se beneficiar com as atividades físicas com programas específicos voltados para as atividades físicas do idoso.

Oliveira et. al. (2010) apresentam alguns estudos com três tipos de diferentes atividades físicas. Segundo os autores, “considerando todos os benefícios promovidos pela prática regular de atividade física, tem sido sugerido que esta seria uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. (OLIVEIRA *et. al.*, 2010, p. 303).

Foram apresentados os seguintes exercícios físicos:

2.3.1. Exercícios de aquecimento, treino aeróbico, fortalecimento muscular, coordenação e resfriamento

Em relação aos exercícios de aquecimento, treino aeróbico, fortalecimento muscular, coordenação e resfriamento as pesquisas mostram benefícios positivos em relação à saúde do idoso. Segundo os autores,

quando esses idosos realizaram exercícios duas vezes por semana, os aspectos vitalidade, percepção de dor corporal, saúde mental, percepção geral da saúde e limitações devido à saúde física avaliados no RAND-36 melhoraram significativamente. Isso demonstra que essa população adquiriu benefícios em relação à qualidade de vida. (OLIVEIRA *et. al.*, 2010, p. 306).

Nesse sentido, esses exercícios propiciam benefícios aos idosos de forma significativa, o que melhora a saúde mental e física dos mesmos.

2.3.2. Exercícios de fortalecimento muscular e treino funcional

Esse tipo de exercício também demonstrou benefícios para a saúde física e mental dos idosos. De acordo com Oliveira *et. al.* (2010), as pesquisas demonstraram que

os valores da função física das idosas que realizaram exercícios de fortalecimento muscular aumentaram significativamente, quando comparadas ao grupo que realizou exercícios de treino funcional e ao grupo controle. Mas, em contrapartida, após nove meses, observou-se menor pontuação da qualidade de vida nas idosas que realizavam os dois tipos de exercícios. Portanto, concluíram que o exercício físico, praticado na forma de exercícios com resistência para fortalecimento muscular ou treino funcional, tem efeito limitado sobre a qualidade de vida nas mulheres idosas. (OLIVEIRA *et. al.*, 2010, p. 307).

Nesse sentido, os idosos podem se beneficiar com esses exercícios, embora tenha efeitos limitados. Mas o que importa são os benefícios para a saúde física e mental do idoso.

2.3.3. Exercícios na água

Consoante Oliveira *et. al.* (2010), pesquisas apontam que idosos realizam atividades físicas na água, pelo menos duas vezes por semana, tem benefícios significativos, muito mais do que quem realiza somente uma vez por semana. No entanto, segundo os autores,

Após seis meses, os aspectos limitação física, percepção de dor corporal, saúde geral, vitalidade, função social e limitação por aspectos emocionais tiveram seus escores mais elevados independentemente da frequência do exercício. (OLIVEIRA *et. al.*, 2010, p. 307).

Portanto, as atividades físicas na água também podem trazer benefícios para a saúde física e mental para o idoso. Como se nota, todas essas pesquisas foram realizadas com o acompanhamento de profissionais de educação física. Assim, esse profissional tem papel fundamental em orientar e acompanhar os idosos em suas atividades, de modo a lhes propiciar maior benefício e segurança nas atividades físicas.

2. Metodologia da Pesquisa

Esta pesquisa discute as contribuições das atividades físicas para o idoso. Para tanto, foi realizada uma pesquisa em revistas especializadas, bem como na biblioteca virtual da universidade, na minha biblioteca e no portal de periódicos. Foram consultados artigos, livros, capítulos de livros e anais de eventos.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e interpretativa. Segundo Sá-Silva, Almeida e Guindini (2009), a pesquisa bibliográfica pode ser definida como “uma modalidade de estudo e análise de documentos de domínio científico tais como livros, periódicos, enciclopédias, ensaios críticos, dicionários e artigos científicos.” (2009, p. 5). Nesse sentido, essa pesquisa busca essas fontes para poder embasar sua fundamentação teórica e discussão dos dados.

Ainda segundo Oliveira (2007), a pesquisa bibliográfica possibilita o “estudo direto em fontes científicas, sem precisar recorrer diretamente aos fatos/fenômenos da realidade empírica” (2007, p. 69). Nesse sentido, a autora discute que o principal objetivo da pesquisa bibliográfica é proporcionar o acesso a obras importantes sobre o tema que está sendo pesquisado. No entanto, destaca que é preciso ter fontes seguras de pesquisa para o seu bom andamento: “o mais importante para quem faz opção pela pesquisa bibliográfica é ter a certeza de que as fontes a serem pesquisadas já são reconhecidamente do domínio científico” (2007, p. 69).

Considerando essas questões pontuadas pelos autores, decidiu-se a consulta em sites confiáveis a fim de encontrar artigos, livros e capítulos como instrumentos para fundamentar a pesquisa. Além disso, levando em conta o contexto da atual pandemia da Covid-19, não possível realizar qualquer pesquisa de campo. Por isso, optou-se pela pesquisa bibliográfica.

3. Resultados e Discussões

Conforme foi visto na fundamentação teórica, há um aumento significativo do número de idosos na população brasileira. Por isso, a questão do envelhecimento com qualidade de vida e saúde tornou-se uma preocupação constante entre os idosos e entre os pesquisadores.

Na visão de Araújo (2013), o envelhecimento humano pode ser considerado como um processo natural, humana, dinâmico e gradual. Necessita de cuidados com a saúde física e mental, sobretudo com atividades físicas. Varia de indivíduo para indivíduo, dependendo dos seus hábitos de vida, seu meio social, cultural, bem como fatores genéticos, biológicos e de alimentação.

Além disso, os teóricos discutem que a prática de atividades físicas na terceira idade é de fundamental importância. Oliveira et. al. (2010), isso proporciona uma vida saudável do ponto de vista físico e mental. Assim, a atuação do profissional de educação física passa a ser fundamental nesse processo, visto que o idoso pode tirar proveito e benefícios da atividade física acompanhada por este profissional.

Por outro lado, a falta de atividade física traz malefícios à saúde física e mental do idoso. Segundo Rebelatto (2006), o déficit de atividades físicas provoca perdas da força muscular, mobilidade, bem como pode provocar doenças diversas. Além das doenças, há fatores emocionais e psicológicos que podem surgir devido à sensação de invalidez e incapacidade física.

Foi discutido também algumas práticas e benefícios que as atividades físicas trazem para o idoso. Em geral, a prática de atividades física propicia um envelhecimento saudável do ponto de vista físico e mental. De acordo com Chacon e Mejia, os idosos tem preferência por realizar principalmente caminhadas e musculação. No entanto, sentem receio de cair e se machucar nas atividades físicas. Essa situação gera insegurança no tocante às práticas de atividades físicas, por vezes inibindo que os idosos desenvolvam atividades físicas regularmente. Isso pode ser evitado se houver um acompanhamento e um profissional de educação física, porque estão desassistidos e não têm orientação de um profissional capacitado e apto a orientá-los e acompanhá-los.

Nesse sentido, as pesquisas apontam a necessidade de políticas públicas voltadas para a atividade física para o idoso. Assim, deve-se investir no acesso à informação sobre as práticas de atividades físicas, assim como uma campanha de conscientização sobre importância de idosos serem acompanhados por profissionais de educação física.

As leituras apontam algumas atividades físicas desenvolvidas pelo idoso. Segundo Chacon e Mejia (2015), a musculação, as caminhadas e o treino funcional são atividades preferidas pelos idosos. Elas trazem benefícios para a saúde como redução de doenças, como fortalecimento dos ossos e prevenção de osteoporose, redução do peso e diminuição

nos níveis de diabetes. O treinamento funcional também propicia melhoria das habilidades motoras, força física, equilíbrio e melhora da saúde física e mental, pois o treino funcional trabalha todas as partes do corpo.

Segundo Camboim, Nóbrega, Davim et al. (2017), há importantes benefícios trazidos pela prática da atividade física. Dentre eles, os autores citam benefícios na saúde física, mental, social e psicológica do idoso. As atividades físicas trazem diminuições de dores localizadas nos músculos e nos ossos. Os idosos relatam medo de perder os movimentos e ficar numa cadeira de rodas. A pesquisa dos autores indica que houve aumento na qualidade de vida dos idosos entrevistados.

Outra pesquisa foi realizada por Oliveira et. al. (2010). Essa pesquisa apresentou resultados obtidos por meio das atividades físicas. Dentre elas, destacam-se exercícios de aquecimento, treino aeróbico, fortalecimento muscular, coordenação e resfriamento. Esses tipos de atividades físicas trouxeram benefícios à saúde do idoso, melhorando sua saúde física e mental.

Oliveira et. al. (2010) discutem também os benefícios encontrados pelos exercícios de fortalecimento muscular e treino funcional. Nesse sentido, houve benefícios para a saúde física e mental do idoso. No entanto, os resultados tiveram efeitos limitados, embora todos os idosos envolvidos na pesquisa sentiram esses efeitos em sua saúde física e mental.

Ainda na pesquisa de Oliveira et. al. (2010), tem-se os exercícios na água. Na pesquisa desses autores, foi relatado que as pessoas idosas que desenvolvem atividades físicas na água, ao menos duas vezes na semana, obtêm benefícios dessa prática, ao passo que pessoas que realizam essas atividades somente uma vez por semana têm sentem menos os efeitos físicos e mentais.

Logo, pode-se sintetizar os principais tipos de exercícios físicos recomendados pelas pesquisas. Dentre as atividades físicas recomendadas para os idosos, pode haver outras que não são pontuadas nesta pesquisa. Mas a pesquisa se concentra nas atividades físicas relatadas nesta pesquisa, a saber:

- Caminhadas;
- Musculação;
- Treinamento Funcional;
- Exercícios de aquecimento;

- Treino aeróbico;
- Fortalecimento Muscular;
- Coordenação e resfriamento;
- Exercícios na água.

Em geral, todos esses tipos de atividade física necessitam de orientação e acompanhamento do profissional de educação física para que os idosos não sofram lesão ou fraturas e para poder se sentir mais seguros durante a atividade física.

No entanto, nas pesquisas que foram acessadas para este TCC, não se encontrou menção à importância do acompanhamento de um profissional de educação física. Há apenas menção aos riscos de fraturas ou quedas, mas nenhuma pesquisa menciona o papel do educador físico no acompanhamento de idosos em suas atividades físicas.

Assim, percebe-se que, embora haja uma preocupação com a saúde física e mental do idoso, que pode ser conseguida por meio das atividades físicas, não há preocupação com a qualidade dessa atividade física. Ou seja, não se preocupa com o acompanhamento de atividades físicas por parte de um profissional capacitado. É lógico que outras pesquisas podem relevar isso, mas deve haver uma conscientização geral de que a atividade física do idoso deve ser acompanhada por um profissional de educação física.

Logo, cabe às políticas públicas a criação de campanhas de conscientização sobre a necessidade de que idosos pratiquem atividades físicas com o acompanhamento de um profissional de educação física. É fundamental que sejam oferecidos serviços públicos às pessoas sem condições de acesso ao profissional de educação física particular.

Considerações Finais

Esta pesquisa teve como objetivo central discutir as contribuições e os benefícios da atividade física desenvolvidas pelo idoso. Como se observou nas pesquisas consultadas, as atividades físicas trazem benefícios à pessoa idoso.

Foi realizada uma pesquisa sobre o envelhecimento e a relação com as atividades físicas para com o idoso. Foi observado também uma preocupação crescente com a saúde do idoso por parte de pesquisadores e pelos próprios idosos. Há uma definição de que o envelhecimento afeta vários aspectos da vida do idoso, bem como varia de indivíduo para

indivíduo.

Também foi investigado algumas práticas e atividades que o bacharel em educação física pode adotar ao atuar junto às pessoas idosas. Encontrou-se um número relevante de atividades, tais como caminhadas, musculação, treinamento funcional, exercícios de aquecimento, treino aeróbico, fortalecimento muscular, coordenação e resfriamento, bem como exercícios na água.

Não entanto, ainda não há uma clareza sobre a importância do profissional de educação física nas pesquisas consultadas. Falta conscientização por parte de pesquisadores, da gestão pública e dos próprios idosos sobre a importância da orientação e acompanhamento do profissional de educação física.

Analisou-se também, com base nas pesquisas desenvolvidas, de que forma as atividades físicas contribuem para o bem estar e a saúde da pessoa idosa. As pesquisas apontam benefícios físicos e mentais à saúde do idoso, bem como uma melhor qualidade de vida associada à atividade física. Portanto, deve-se incentivar sempre mais as atividades físicas para os idosos, acompanhadas por um profissional de educação física para que o idoso não sofra lesões e insegurança ao realizar as atividades físicas.

Referências

ARAÚJO, C. F. *A Importância da Atividade Física na Promoção da Saúde do Idoso*. 2013. 57 ff. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família) – (Universidade Federal de Minas Gerais), Belo Horizonte, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Estatuto do Idoso*: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

CAMBOIM, F. E. F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X.; Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev enferm UFPE on line.*, Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017.

CHACON, A. P. V.; MEJIA, D. P. M. *Os Benefícios da atividade física na terceira idade*. 2015, Disponível em https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/2-Os_Beneficios_da_Atividade_FYsica_na_Terceira_Idade.pdf, acesso em 28 de setembro de 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Dados do Censo*. 2021.

MARCADLE, Willian D. et al. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 6º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MATSUDO, S.M.M. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, S. S.. *Idoso e atividade Física*. Campinas-SP: Papirus,1998.

OLIVEIRA, A. C.; OLIVEIRA, N. M. D.; ARANTES, P. M.; ALENCAR, M. A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio De Janeiro, 2010; 13(2), p. 301-312

OLIVEIRA, M. M. *Como fazer pesquisa qualitativa*. Petrópolis, Vozes, 2007.

REBELATTO, José Rubens *et al.* Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 10, n. 1, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552006000100017&lng=pt&nrm=iso>.

SÁ-SILVA, J. R.; ALMEIDA, C. D.; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. *Revista Brasileira de História & Ciências Sociais*. Ano I, N. I, 2009.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. *Tratado de enfermagem médico-cirúrgica*. 10. ed. v. 3. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.