



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, NATURAIS, SAÚDE E
TECNOLOGIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA
IDADE

DISCENTE: WALTERLANDE RIBEIRO

PINHEIRO
2021

WALTERLANDE RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA
IDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão Campus Pinheiro para obtenção do grau em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Lucio Carlos Dias Oliveira

**PINHEIRO
2021**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Ribeiro, Walterlande.

A Importancia da atividade fisica na terceira idade /Walterlande Ribeiro.
- 2021.

28 p.

Orientador(a): Lucio Carlos Dias Oliveira.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do Maranhão,
UFMA, 2021.

1. Atividade Fisica. 2. Importancia. 3. Terceira
Idade. I. Carlos Dias Oliveira, Lucio. II. Título.

WALTERLANDE RIBEIRO

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão Campus Pinheiro para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

A banca examinadora da Defesa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 24/08/2021.

A Banca Examinadora da Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo), apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 24/08/2021.

Prof. Me. Lúcio Carlos Dias Oliveira (Orientador).
Universidade Federal do Maranhão

Prof.^a Dr. Thiago Teixeira Mendes (Examinador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Herikson Araújo Costa (Examinador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Me. Eder Rodrigo Mariano (Suplente)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças para chegar até aqui, em especial a minha família pelo apoio e incentivo, e por acreditarem em mim em todos os momentos, a Universidade Federal do Maranhão (UFMA) pela oportunidade, e por me proporcionar uma gama de conhecimento, aos professores que me repassaram seus conhecimentos, métodos e experiências, sempre buscando me ajudar a melhorar e evoluir, e aos meus amigos que de forma direta ou indireta, me incentivaram a nunca desistir, e concluir meu sonho.

RESUMO

Existem inúmeros processos que podem auxiliar na construção e manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa, tal como o exercício físico que tem uma importante função na vida do idoso ao proporcionar benefícios, como força muscular, resistência a queda, melhora a auto estima, dentre outros. Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar a importância da atividade física na vida do idoso. Trata-se de um estudo realizado em cima de uma pesquisa de revisão de literatura, de característica integrativa, onde foram selecionados documentos entre os anos de 2010 a 2020, onde a busca foi realizada na base de dados: BVS (Biblioteca Virtual Saúde), utilizando-se os seguintes descritores *“importância da atividade física AND terceira idade AND benefícios da atividade física AND idosos AND saúde do idoso AND qualidade de vida”*, resultando em 06 trabalhos. Portanto, este estudo mostra mediante uma fundamentação teórica, o nível de importância para vida da pessoa idosa, a prática de atividade, podendo então, em alguns casos, prolongar seu tempo de vida e ajudando no controle das comorbidades acometidas no decorrer da vida. Para uma velhice saudável, é essencial um conjunto composto por atividades físicas, hábitos saudáveis e interação na sociedade.

Palavra-Chave: Terceira Idade. Atividade Física. Importância.

ABSTRACT

There are numerous processes that can help build and maintain the quality of life of the elderly, such as physical exercise, which plays an important role in the elderly's life by providing benefits such as muscle strength, resistance to falling, improving self-esteem, among others. Therefore, this work aims to analyze the importance of physical activity in the life of the elderly. This is a study carried out on top of a literature review research, with an integrative nature, where documents were selected between the years 2010 to 2020, where the search was carried out in the database: VHL (Virtual Health Library), using the following descriptors "importance of physical activity AND seniors AND benefits of physical activity AND elderly AND elderly's health AND quality of life", resulting in 06 works. Therefore, this study shows, through a theoretical foundation, the level of importance for the elderly person's life, the practice of activity, which can then, in some cases, extend their life span and help in the control of comorbidities affected throughout life. For a healthy old age, a set consisting of physical activities, healthy habits and interaction in society is essential.

Keyword: Senior. Physical activity. Importance.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é algo com diversas complexidades e variações, sendo um estudo realizado através de perspectiva interdisciplinar. (FARIA, 2014). Nahas (2016), conceitua essa fase de envelhecer como um processo que acontece gradualmente, universalmente e irreversível, trazendo perdas de funções progressivas do organismo.

Portanto, trata-se de um processo que é caracterizado com diversas disfunções orgânicas, como exemplo: a redução de equilíbrio e mobilidade, da capacidade fisiológica respiratória e circulatória, alteração psicológica com vulnerabilidade a depressão. (FIGUEIRA, 2012). Existem duas linhas de teoria principais que sondam o processo de envelhecimento, onde são considerados os aspectos primários e outros aspectos, Cerri comenta que o primeiro aspecto pode ser relacionado com quesito genético e o desgaste do sistema nervoso; o secundário está relacionado com os fatores ambientais tais como: radiação, poluição. Alimentação, estilo de vida e outros (CERRI, 2017).

Segundo o estudo do IBGE, de um total de 38,8 milhões de pessoas que praticaram esporte em 2015 no Brasil, cerca de 3,9 milhões eram idosos, isto é, tinham 60 anos ou mais, uma vez que a prática do esporte, requer um esforço a mais, para se obter os resultados esperados. E de um total de 28,1 milhões de pessoas que praticaram alguma atividade física no País, cerca de 5,3 milhões também eram idosos, esse percentual tendem a aumentar pois a prática traz mais conforto nessa faixa etária. (BRASIL, 2015).

O estudo apresenta que somente cerca de 10% dos praticantes de atividades físicas e esportivas, estão com 60 anos ou mais, demonstrando uma baixa adesão deste público, às práticas de atividades físicas e esportivas. Acredita-se que parte seja devido ao apelo estético e esportivo do alto rendimento, nas práticas de atividades e exercícios físicos, o que termina afastando pessoas que buscam apenas o entretenimento, lazer e bem-estar.

De acordo com a pesquisa do IBGE (2015), em relação à prática de atividade física ou esporte pelos idosos, a caminhada foi a mais praticada no período, atingindo 66,5% do total de quem tinha 60 anos ou mais na época do levantamento. Já entre as atividades físicas preferidas pelos idosos, além da caminhada (21,8%) estão a andar de bicicleta (13,3%) e fitness ou academia (9,69%). E em relação ao esporte, entre as modalidades mais praticadas pelos idosos, a ginástica rítmica e artística aparecem em

segundo lugar na preferência sendo a opção de 21,1% das pessoas com 60 anos ou mais, atrás somente da caminhada (24,6%) (BRASIL, 2015).

Mediante aos dados obtidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), dentre seus componentes mais importantes o essencial seria uma boa qualidade de vida, pois assim, é possível ter uma boa saúde quando é adotada este estilo de vida. Esta qualidade de vida e saúde inclui: uma boa alimentação, a prática de atividade física, acompanhamento médico, dentre outras. (BRASIL, 2016).

A mesma ainda em pauta, faz um reconhecimento do exercício físico como um importante meio de promoção de saúde, reduzindo assim os fatores de riscos prejudiciais à saúde como um todo, bem como o desenvolvimento e ou agravamento de comorbidades como patologias cardíacas, respiratórias, hormonais, além da melhoria da independência e autonomia física e dos Hábitos de Vida Diário. Mas, quando se reflete sobre a atividade física, é necessário se avaliar também os benefícios psicossociais proporcionados pela mesma (FARIA, 2014). Logo, essa modalidade só irá proporcionar devidos benefícios, caso seja efetuado regularmente e corretamente.

Sendo assim, é de suma importância analisar os benefícios adquiridos através da atividade física regular pelos idosos, onde devem ser compreendidos e motivados para serem a cada dia mais engajados nesse propósito. Dessa forma, este artigo tem como objetivo analisar a importância da atividade física na terceira idade (idosos).

1.1. Objetivos

1.1.1. Geral

Levantar os principais benefícios da prática regular de atividades físicas à saúde e qualidade de vida da pessoa idosa

1.1.2. Específicos

- Compreender os pressupostos teóricos que sustentam a importância e os benefícios das atividades físicas por pessoas idosas;
- Descrever os principais benefícios das atividades físicas para saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.

1.2. Justificativa

A sociedade brasileira torna-se a cada ano mais velha. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o aumento desta população, no Brasil, de

acordo com os censos demográficos e as estimativas populacionais realizadas, apresenta um crescimento rápido. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População, divulgada em 2018 pelo IBGE. Projeções apontam que 16,0% da população no ano de 2050 serão constituídas de pessoas idosas na população brasileira. (IBGE, 2019).

A pesquisa encontra sua relevância ao proporcionar uma nova discussão acerca dos benefícios das atividades físicas para a pessoa idosa, onde busca dialogar com a literatura científica acerca do tema proposto, bem como apresentar à sociedade em geral, uma compreensão mais efetiva acerca das atividades física para a pessoa idosa. Busca, também proporcionar mais uma fonte científica de debates e consulta, acerca do tema proposto.

2. METODOLOGIA

“O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura que consiste em uma pesquisa desenvolvida em cima de um materiais e documentos já existente, como artigos científicos. ” (BARDIN,2013).

Para Echer (2001) as revisões de literatura buscam reconhecer as diversidades interpretativas inseridas em um determinado arcabouço científico, englobando o problema, para ampliar ou ramificar uma análise interpretativa, ou compor abstrações e sínteses existentes em uma pesquisa, que colabore com a coerência argumentativa do do pesquisador.

Segundo Ferenhof e Fernandes (2016) as revisões da literatura são o eixo para atual identificação do conhecimento. A partir delas são desmistificados os diversos assuntos a serem explorados. Existem várias formas de Revisão de Literatura, sendo a *Revisão Narrativa*, também conhecida como revisão tradicional ou exploratória, não há definição de critérios engessados e sistematizados, sendo a seleção dos textos de forma arbitrária, sem seguir um determinado roteiro, nela o autor inclui documentos seguindo seu viés indutivo, não havendo preocupação em esgotar suas fontes. A *Revisão Sistemática* é um processo rigoroso e explícito de investigação científica baseado em identificação, seleção, coleta dados, análises e descrição das contribuições relevantes. É realizada com base seguindo planejamento e reunião de investigações originais, sintetizando resultados de várias pesquisas primárias, centradas em estratégias que limitam a indução conceitual do pesquisador, se traduzindo em uma síntese rigorosa de todas as pesquisas relacionadas à uma questão/pergunta específica. A **Revisão**

Integrativa tem como característica dialogas de forma sintética, com os resultados de pesquisas sobre determinado tema ou questão, de forma ordenada e abrangente, contribuindo para o aprofundamento do tema investigado.

Para esta pesquisa optou-se por uma **Revisão de Literatura Integrativa**.

“São reconhecidas como um método de pesquisa desde a década de 1980, que visam reunir e integrar achados de trabalhos empíricos e teóricos, permitindo sintetizar resultados e aprofundar a compreensão sobre um fenômeno específico, com respeito à filiação epistemológica dos trabalhos incluídos. Também é uma forma sistematizada de realizar uma Revisão de Literatura, pois deve respeitar um método rigoroso de busca, análise e síntese dos dados, permitindo tomada de decisão frente à determinado problema, a fim de qualificá-lo.” (CASARIN et al, 2020).

O mesmo foi realizado através de publicações pertinentes ao assunto referente ao trabalho na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) com a base eletrônica de dados entre os anos 2010 a 2020. A partir da utilização do Tema, chegou-se a um total de 100 documentos. Partiu-se então, para a busca avançada, utilizando os seguintes descritores **“atividades físicas AND terceira idade AND benefícios AND idosos AND saúde do idoso AND qualidade de vida”** chegando-se a um total de 10 documentos.

Então foram aplicados os seguintes filtros, TEXTO COMPLETO; BASE DE DADOS - LILACs, CVSP - Brasil, Index Psicologia - Periódicos; ASSUNTO PRINCIPAL – saúde do idoso, idoso, qualidade de vida, envelhecimento, exercícios físicos, promoção da saúde, serviços de saúde para idosos; LIMITE – humanos, idoso; IDIOMA – português; onde chegou-se a um total de 07 documentos.

Posteriormente, a partir da leitura de seus devidos resumos, a pesquisa utilizou como critérios de inclusão trabalhos que discutissem as práticas e benefícios das atividades físicas para a saúde da pessoa idosa, com publicação entre 2010 e 2020. Apossa utilização dos filtros da própria BVS, incluindo o espaço de tempo estipulado, foram encontrados disponíveis, documentos entre 2012 e 2019.

Como **critérios de exclusão**, trabalhos que se concentravam em outras práticas de atenção à saúde da pessoa idosa e que estivessem fora do período selecionado. A partir daí a busca chegou a um total de seis documentos, sendo quatro monografias de especialização e dois artigos.

As buscas aconteceram nos meses de janeiro a março do ano 2020, onde foram selecionados os artigos que atenderam aos critérios de coerência e coesão deste trabalho. Foram realizadas novas buscas por mais fontes em livros, periódicos, manuais e protocolos sobre o tema em questão no acervo bibliotecário da UFMA, para assegurar uma discussão mais ampla e profunda dos documentos revisados.

Para um maior entendimento do leitor, e no sentido de situar o mesmo às obras consultadas, no Quadro I (APÊNDICE I) apresentam-se os resumos das obras na íntegra, conforme retirado dos documentos que compuseram a amostra analisada na revisão integrativa, de acordo com os parâmetros de pesquisa apresentados anteriormente, indicando os seguintes dados “título, autor, ano de publicação, tipo de trabalho e resumo da obra, de acordo com o original. Tratando-se de uma revisão integrativa da literatura a amostra foi composta por seis trabalhos, que consistiram na construção de uma análise da literatura apresentada, gerando um diálogo com outros autores da literatura vigente, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 06 estudos analisados (Oliveira, 2012 e Guimarães, 2012), foram desenvolvidos a partir de pesquisa de revisão de literatura, enquanto os outros (Camboim, Et al, 2017; Valido, 2016; Rocha, 2015 e Santana, 2010), configurando 66% do total de documentos consultados.

Das pesquisas de campo, Rocha (2015) e Santana (2010), se concentraram em pesquisa de intervenção, Camboim et al (2017) na percepção subjetiva dos idosos sobre a importância das atividades físicas, a partir de experiências anteriores, já Valido (2016), utilizou a equipe de saúde da família, para avaliar os principais problemas e necessidades, para a construção e implantação de uma estratégia de atividades físicas, para o atendimento da população idosa, atendida pela UBS.

A maior parte dos estudos preocupou-se em analisar a realidade e compreender os efeitos diretos na vida da pessoa idosa. Das 04 pesquisas de campo, 03 pesquisas (Camboim, Et al, 2017; Valido, 2016; Rocha, 2015) foram desenvolvidas com idosos atendidos por uma Unidade Básica de Saúde.

Para um maior entendimento da pesquisa o autor elegeu 08 categorias para melhor realizar a análise do tema proposto;

a)	Envelhecimento da população;
b)	Conceito de qualidade de vida e saúde;
c)	Conceito de atividades Físicas e exercícios físicos;
d)	Benefícios da atividade física para a pessoa idosa;
e)	Acesso e adesão a programas de atividades físicas;
f)	Benefícios das atividades para a saúde da pessoa idosa;
g)	Propostas, planos ou programas de atividades físicas para a pessoa idosa;
h)	Atividades físicas como políticas de saúde para a pessoa idosa.

a) Envelhecimento da população

Todas as 06 pesquisas analisam e comentam o acelerado envelhecimento da população, tanto a nível mundial, quanto no Brasil. Valido (2016), comenta que o envelhecimento tem se mostrado uma das maiores preocupações da sociedade. No Brasil, esta população chega a representar 10,6% da população total, chegando a se tornar até 2025 a um quinto da população brasileira.

Nas últimas décadas têm-se observado grandes modificações na pirâmide de crescimento na faixa etária de 65 e 85 anos, nos países mais desenvolvidos. Uma maneira mais simples, encontrada para classificar as idades por categorias de idade, divide as pessoas pela idade cronológica: “idoso jovem”, pessoas entre 65 e 75 anos, “idoso médio” pessoas entre 75 e 85 anos e “muito velho” pessoas maiores de 85 anos. ((MALAVASI, 2017).

Esta classificação toma como base apenas as relações psicossociais da pessoa idosa, levando em consideração sua auto imagem, sua relação com o meio e sua relação com o mundo do trabalho. Esta classificação não leva em conta as capacidades, funcionalidades e limitações da pessoa idosa.

Morrow (2018) comenta que essa classificação não leva em consideração as potenciais diferenças, nas características fisiológicas, entre os indivíduos da mesma faixa etária. Por existirem diferenças individuais de preparação e desempenho físico, saúde e genética, essa categoria de análise acaba por criar uma falsa impressão na capacidade funcional das pessoas idosas.

Ainda de acordo com Morrow (2018), a classificação funcional organiza os grupos de forma mais eficiente e uniforme, sobretudo ao se prescrever um programa de exercícios físicos.

Morrow considera a seguinte conceituação:

“Idoso jovem - aqueles que não necessitam dos cuidados de filhos ou de outras pessoas;

Idoso médio - que tem menor capacidade funcional, devido a doenças crônicas, efeito do tempo, ou ambos e que necessita de assistência para a realização de suas atividades diárias;

Muito velhos – pessoas que dependem do suporte de outras pessoas, da família ou profissional de saúde treinado, seja em casa ou em instituições especializadas. ” (MORROW, 2018).

O idoso é definido como todo indivíduo que consegue chegar ou ultrapassar seus 60 anos, porém, pode variar de acordo com o país de origem ou onde reside (OMS, 2015).

b) Conceito de qualidade de vida e saúde

Quanto ao conceito de qualidade de vida, dos 06 trabalhos analisados, todas as pesquisas definiram como qualidade de vida como a percepção subjetiva do indivíduo, tendo como base suas contextualizações de cultura e valores, sobre vida e saúde individual ou coletiva. Assim apresentaram comentários sobre o acesso aos bens públicos como Lazer, Educação, Saúde, Esporte, Moradia, Emprego e Segurança Pública.

Nota-se que a condição de saúde do idoso pode variar de acordo com sua qualidade de vida onde podem ser entendidas através de indicadores específicos no processo comum de saúde/ doença, tendo como destaque os perfis de morbidade, mortalidade e qualidade de vida da faixa etária do idoso, merecendo destaque as patologias e seus agravos (BRASIL,2015).

No tocante o conceito de saúde todas as 06 pesquisas tomaram como base o conceito de saúde adotado pela OMS (1946), definiu saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença e ou enfermidade. Porém acrescentaram também outros fatores como, Santana (2010) comenta, o acesso ao Lazer, a autoestima, acesso à Educação; Rocha (2015) associa a Felicidade, Integração Social, Renda; Camboim et al (2016), Oliveira (2012), comentam que possui conceitos multidimensionais que variam de pessoa a pessoa, pois dependem de condições de vida em geral, situação socioeconômica, acesso a redes de apoio, acesso aos serviços de saúde e experiências anteriores; Guimarães (2012), associaram à capacidade morfofisiológica de funcionamento dos sistemas orgânicos, mas também comentaram sobre fatores socioculturais como direito a alimentação, esporte, cultura, lazer, educação, ao trabalho, liberdade, dignidade, respeito, convivência familiar e comunitária, além do acesso ao aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social.

Os autores demonstraram uma similaridade muito alta entre saúde e qualidade de vida. Concordam também que tais conceitos extrapolam a simples ausência de doenças, bem como de redução das capacidades orgânicas e funcionais.

Quando é adotado um estilo de vida ativo na vida do idoso, podem ser gerados diversos benefícios a saúde do mesmo, sendo então considerado como um forte componente na melhoria de seus dias futuros e da independência funcional na terceira idade (GOMES, 2014). Entretanto, é de grande valia também entender que além dos fatores biopsicossociais, existem os fatores ligados que podem influenciar a sua

adesão e manutenção (LAMBERTUCI, 2016).

De acordo com Costa et al (2011) as condições de saúde da terceira idade brasileira, tem se agravado progressivamente, devido a escassez de políticas voltadas à atenção à pessoa idosa. Existe uma incidência de relato de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT) de cerca de 69%, onde as principais doenças mencionadas pelos participantes dessa pesquisa foram: a hipertensão (43,9%), artrite (37,5%), doenças do coração (19,0%) e diabetes (10,3%). Logo, baseado em evidências já existentes, essas patologias são comuns de acordo com a fase de envelhecimento (BRASIL, 2015).

c) Conceito de Atividades Físicas e exercícios físicos

No tocante às diferenças conceituais entre Atividades Físicas e Exercícios Físicos, todas as 06 pesquisas comentam que “atividades físicas” compreendem toda e qualquer prática corporal não voluntária, que não intencione melhoria das qualidades físicas, habilidades ou desempenho físico. Sendo os “exercícios físicos” as práticas corporais que intencionam a melhoria das habilidades, qualidades e desempenho físico.

Atividade física consiste em movimentos corporais, com movimentação do musculo esquelético, resultando em um gasto energético maior que o estado de repouso. Exemplo: danças, caminhadas, musculação, aeróbica e outros (GOMES, 2013).

Santos e Simões (2012, p.49). Conceituam atividade física como um ou mais comportamentos corporais, produzidos pelo sistema musculoesquelético, envolvendo uma série de práticas que podem ser abordados através de diversas perspectivas. Na atualidade, alguns pesquisadores da saúde discutem as atividades físicas a partir do gasto energético.

Para a maioria dos autores que discutem a relação entre exercícios e atividades físicas, entendem os exercícios físicos enquanto uma manifestação das atividades físicas. Neste contexto as atividades físicas teriam um macro compreensão das práticas corporais, se manifestando como Exercícios físicos, danças, ginástica, lutas, jogos, esportes, brincadeiras, entre outros.

d) Benefícios das atividades físicas para a pessoa idosa

Com relação aos benefícios das atividades físicas, todos os 06 documentos

concordam nos infinitos benefícios tanto das atividades físicas, como dos exercícios físicos, na promoção da saúde e da qualidade de vida, de pessoas idosas.

Camboim et al (2017) analisou a percepção dos idosos, a partir de experiências com atividades físicas, anteriores à aplicação da pesquisa. Valido, 2016 analisou o que o público atendido pela UBS, precisaria para um programa de atividades físicas. Rocha, 2015 e Santana, 2010, desenvolveram atividades com grupos de idosos, fazendo coletas antes e depois destas atividades, analisando percepção dos idosos atendidos.

Guimarães (2012) Camboim et al (2017), Oliveira (2012) e Valido (2016), destacaram os benefícios como satisfação pessoal, aumento do prazer, a realização pessoal, saída do isolamento social. Dentre as mais significantes a melhoria das capacidades funcionais, melhoria no desempenho motor, assim como melhoria na autonomia e independência, melhoria na locomoção, melhoria na liberdade de ir e vir e de decisão, melhoria no desenvolvimento das atividades diárias, melhoria da segurança. Rocha (2015) comenta que um programa de atividades físicas, mantém o idoso ativo, melhorando a autoestima, aumentando o convívio social e por conseguinte melhoria da cidadania.

Para Souza (2013), aderir e participar de um programa de atividades físicas, extrapola a simples modificação dos hábitos e atitudes. Deve-se levar em conta uma série de fatores, incluindo o planejamento, organização, adesão, adaptação, manutenção, permanência e as experiências individuais de cada sujeito.

Para Matsudo (2015), deve-se levar em consideração alguns cuidados especiais, que devem ser empregados ao se perceber limitações, que estejam associadas às alterações degenerativas e ou comorbidades, vinculados ao processo de envelhecimento.

De acordo com BRASIL (2015), deve-se submeter os sujeitos a uma anamnese, com o intuito de conhecer a realidade dos alunos antes do planejamento e emprego de um programa de atividades, buscando identificar se apresentam algum tipo problema ou impedimento clínico para a prática de exercícios, que possam expô-los a algum tipo de risco, ou para que o programa seja elaborado de acordo com a necessidade do aluno.

e) Acesso e adesão a programas de atividades físicas

No entendimento dos fatores dificultantes do acesso e adesão dos idosos a um

programa de atividades físicas, os 06 documentos comentam que os principais fatores são a falta de conhecimento e os hábitos de vida pouco saudáveis.

Rocha (2015), Valido (2016), Oliveira (2012) e Camboim (2017), ressaltam, também, a importância de um processo de formação do idoso acerca das atividades físicas e seus benefícios. Guimarães (2012) comenta que a conscientização da pessoa idosa, acerca destes benefícios, é de responsabilidade da equipe de saúde da família, mais especificamente dos enfermeiros desta equipe.

Maciel (2010), comenta que em uma pesquisa divulgada pela Secretaria de Saúde do estado de São Paulo, realizada em 2009, que os idosos da capital do estado, praticam atividades físicas tendo a vida menos ativa que em outras cidades. A pesquisa utilizou entrevistas 2,6 mil pessoas, entre homens e mulheres da capital e de outras regiões. Entre as pessoas com 60 anos ou mais, 28,9% não cumprem o mínimo recomendado pela OMS.

Segundo o relatório de fatores de risco e proteção a doenças crônicas, da Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Secretaria de Vigilância em Saúde (VIGITEL). Mostrou que houve um aumento da inatividade física em pessoas com acima dos 65 anos. Segundo o relatório foi registrado uma prevalência de 52,6%, entre indivíduos do sexo masculino houve um aumento de 51,7% e entre pessoas do sexo feminino apresentou um aumento de 53,2%. (BRASIL, 2017)

f) Benefícios das atividades para a saúde da pessoa idosa

Dentre os principais benefícios das atividades físicas à saúde da pessoa idosa, todos os 06 documentos listaram principalmente o controle de doenças crônicas não transmissíveis como a pressão arterial, melhoria do sistema cardiovascular, controle do colesterol, controle da diabetes, redução do excesso de peso, melhoria da capacidade funcional, além da melhoria nas relações psicossociais. Santana (2010) comenta também a moderação da ingestão de bebidas alcoólicas, para a cessação do hábito de fumar, fuga de problemas gerais do dia a dia, Resgate da autoestima, melhoria na Felicidade, Integração social.

Foi quase que um consenso entre os trabalhos lidos, os benefícios das atividades físicas à pressão arterial (PA), tais como a redução ou estabilização da PA. Alguns apresentaram reduções significativas na média da PA, reduzindo e até eliminando o uso de medicamentos.

De acordo com Kopiler (1997), os exercícios auxiliam na melhoria dos reflexos

ostearticulares, assim como diminui o desenvolvimento da osteoporose. Entre as vantagens não restringem apenas aos benefícios dos sistemas biológicos e fisiológicos, mas também nos campos psicoafetivos, como na autoestima e autoconfiança.

“Muitas vezes nos vemos diante de um idoso com importante restrição física, associada a doença coronária importante, o que praticamente não permite a realização nem de pequenos esforços; porém, só o fato de dar caminhadas lentamente, mesmo sem melhora da aptidão física, fazer exercícios para aumentar o tônus de membros e conviver com um grupo que transmite mensagens positivas, permite maior integração desse indivíduo com o meio, como também a realização de tarefas mínimas, porém com independência (ex.: pequenas compras de supermercado, autonomia dentro de casa, etc)”. (KOPILER, 1997).

Oliveira (2012) ressalta a redução do consumo de medicamentos, a redução da solidão, redução dos agravos das doenças, melhoria na independência, melhorias da densidade mineral óssea, melhoria na postura e equilíbrio, melhoria da função intestinal, melhorias nos quadros alérgicos e melhorias do sistema imunológico. Guimarães (2012) comenta sobre a diminuição das morbidades, a satisfação pessoal e interação social. Camboim (2017), também comentam sobre a redução das dores musculares e ósseas, além das melhorias na segurança e na autoconfiança.

De acordo com Kopiler (1997) as mudanças de hábitos, o controle do peso, controle das dislipidemias e do diabetes melito, a redução do estresse, têm sido cada vez mais valorizadas nos tempos em que vivemos. Tem-se valorizado muito, também, a realização e manutenção de exames complementares, permitindo um planejamento mais seguro dos exercícios para pessoas com determinadas enfermidades, assim como pessoas saudáveis.

g) Propostas, planos ou programas de atividades físicas para a pessoa idosa

Dos seis trabalhos pesquisados, 05 comentaram sobre os programas e tipos de atividades a serem desenvolvidas com os grupos, sendo eles Santana (2010), Rocha (2015), Oliveira (2012), Guimarães (2012) e Valido (2016), onde os mesmos elencaram as seguintes atividades jogos, lutas, danças, esportes, exercícios aeróbios, atividades laborais e deslocamentos, Treinamento de força e de flexibilidade;; atividades leves, moderadas e de baixo impacto, atividades em grupo, caminhada, ginástica/musculação, atividades aquáticas; ciclismo, danças. Todos concordam que o mais aconselhado aos idosos são as atividades em grupos e de lazer. Aconselham atividades leves e moderadas como bailes, yoga, atividades ocupacionais, recreacionais.

Reis (2012) comenta que um programa de treinamento deve ser elaborado de

acordo com as diferenças individuais, priorizando o aumento gradativo da intensidade dos exercícios. Os exercícios devem ser realizados de forma que não imponha estresse acima do limite, de fácil realização e adesão e principalmente agradável. As alternativas de exercício devem ser o mais variado possível, evitando rotinas entediadas, podendo ser: ciclismo, natação, caminhada, danças, exercícios aquáticos, entre outros.

Quanto à intensidade, Reis (2012) também comenta que deve proporcionar uma carga suficiente nos sistemas cardiovascular, pulmonar e musculoesquelético de não forma não gerar sobrecarga acima do limite do sujeito. Para que haja benefícios cardiovasculares suficientes às respostas do treinamento, a frequência cardíaca mínima, deve ser de 60%, no pico do esforço. Atividades recreativas como caminhar, dançar ou jogos, proporcionam benefícios suficientes e ainda promovem uma maior integração à sociedade bem como no comportamento psicológica e sócio afetivo.

Segundo OMS (2016), é importante que os programas sejam acompanhados por equipes multidisciplinares, visando proporcionar maior segurança ao aluno. Associam a prática de exercícios físicos às medidas gerais de saúde, como o aporte psicológico, o acompanhamento a enfermidades associadas à idade, entre outras.

Para Reis (2012), os exercícios aeróbios regulares podem proporcionar um aumento considerável no desempenho físico. Pessoas não praticantes de atividades regulares podem apresentar alterações no consumo de oxigênio, devido ao baixo condicionamento físico, independentemente da idade.

De acordo com Gomes (2012), há crescimento latente nas discussões em torno dos exercícios contra resistido em idosos, principalmente especialmente naqueles acometidos por problemas cardiovasculares. Algumas pesquisas têm apresentado a importância deste tipo de exercícios, em complemento a outras atividades, aumentando o fortalecimento muscular, melhorando o desempenho e a autonomia nas atividades diárias.

A prescrição deve ser individualizada, levando-se em consideração os limites e o desempenho de cada sujeito. A supervisão e orientação de profissional de Educação Física, deve ser imprescindível. A OMS (2016) recomenda uma frequência de duas vezes por semana, proporcionando um intervalo de 48h de repouso entre uma outra sessão. Não se deve permitir que o aluno sinta dor.

h) Atividades físicas como políticas de saúde para a pessoa idosa

Todas as 06 pesquisas reforçam que os programas e estratégias de atividades e exercícios físicos, extrapolam o campo individual da saúde, sendo apresentada como uma importante Política Pública de Saúde. Camboim (2017), Valido (2016), Rocha (2015), Oliveira (2012) e Santana (2010), ressaltam ainda a importância da presença do profissional de Educação Física, nas Unidades Básicas de Saúde e Estratégias de Saúde da Família, como medidas de prevenção, reabilitação e manutenção da saúde da sociedade.

Segundo BRASIL (2006) Programa de Saúde da Família tem e função de promover práticas integrativas, desenvolvidas por equipes interdisciplinares e multidisciplinares, que se responsabilizam pela saúde de uma determinada população, na perspectiva de uma ação integral humanizada, considerando a realidade local e dando valor às diferentes necessidades de cada grupo específico.

Os trabalhos apresentados, tanto quanto outras pesquisas, demonstram a necessidade de políticas mais efetivas de saúde e segurança, votadas para a pessoa idosa. Destacam tanto a importância quanto o papel essencial da inclusão de programas de atividades físicas, assim como de profissionais de saúde, nas Unidades Básicas de Saúde.

Segundo Gouveia et al (2017) reconhecer a velhice como questão prioritária para o contexto das políticas sociais. É de extrema urgência criar condições de promoção da saúde, longevidade e qualidade de vida. Para Camboim (2017) cuidar da pessoa que entra em processo de envelhecimento engloba não somente questões sócio demográficas, mas todas as questões que tratam envolvem o assunto, como família, credo, autonomia, comportamentos psicológicos, comportamentos espirituais e capacidade física.

4. CONCLUSÃO

Foi possível perceber, com este estudo, que a prática regular de atividades físicas, pode proporcionar aos idosos, melhorias diversas na vida e saúde, dentre elas a autonomia e desempenho nas habilidades de vida diária e uma melhor qualidade de vida. E que, durante o processo de envelhecimento, a inatividade pode causar grandes prejuízos ao idoso, acelerando o decréscimo da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas do dia a dia.

Percebeu-se benefícios da adesão a programas de atividades físicas, vão muito além dos benefícios à saúde corporal/fisiológica, estendendo-se à relação do idoso consigo mesmo e com o mundo, sua autoestima, independência e liberdade social, a

relação com seu próprio corpo, o respeito a seus limites e liberdades em relação ao corpo, a auto percepção em relação ao mundo, o desenvolvimento e melhoria das habilidades de vida diárias, assim a recuperação da alegria de viver e sua visão de mundo.

Portanto, para se beneficiar de uma velhice saudável, é importante que, aliado às atividades físicas, o idoso incorpore hábitos saudáveis no seu cotidiano e tenha uma maior interação na sociedade em que vive, participando, se possível, de projetos e programas elaborados pelos governos e pelas comunidades.

5. REFERENCIAS

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Rio de Janeiro: 70, 2013.

BRASIL, Ministério Da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde. 2016.

BRASIL, Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2015: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atenção básica: envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** 1 Ed. Brasília: DF, 2006, 192p

Casarin ST, Porto AR, Gabatz RIB, Bonow CA, Ribeiro JP, Mota MS. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. J. nurs. health. 2020;10(n.esp.):e20104031

Costa CKF, Mesquita RA, Porto SS Junior, Massuda EM. Envelhecimento populacional e a necessidade de reforma da saúde pública e da previdência social brasileiras. Econ Rev 2011;19:121-31.

CERRI, A. S; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? Revista Movimento, Porto Alegre, v.13, n.1, p.81-92, janeiro/abril de 2017.

DUARTE, Y, A. O.; ANDRADE, C. L.; LEBRÃO, M. L. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. Revista Escola Enfermagem/USP, 41(2):317-25, 2017.

ECHER, Isabel Cristina. A revisão de literatura na construção do trabalho científico. Revista gaúcha de enfermagem. Porto Alegre. Vol. 22, n. 2 (jul. 2001), p. 5-20, 2001.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. Revista Mineira de Enfermagem, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014

FARIA JUNIOR, J. C.; MENDES, J. K. F.; BARBOSA, D. B. M. Associação entre comportamentos de risco à saúde em Idosos. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 9(3):250-256; 2014.

FERENHOF, Helio Aisenberg; FERNANDES, Roberto Fabiano. Desmistificando a revisão de literatura como base para redação científica: método SSF. Revista ACB, v. 21, n. 3, p. 550-563, 2016.

FIGUEIRA JUNIOR, A. J. Atividade física e fatores inter-relacionados. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.3, p.39-46, jun., 2012.

GOMES, V. B.; SIQUEIRA, K. S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, 17(4):969-976, jul - ago, 2014.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2018. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – 2018. Rio de Janeiro: IBGE.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tendências demográficas: uma análise dos resultados do universo do censo demográfico 2015. Estudos e pesquisas informação demográfica, Rio de Janeiro (RJ): IBGE; 2015.

JACKSON, A. W.; MORROW JR, J.; HILL, D.W.; DISHMAN, R.K. Physical Activity for Health and Fitness: an individualized lifetime approach. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.

KOPIER, Daniel Arkader. Atividade física na terceira idade. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 3, n. 4, p. 108-112, Dec. 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921997000400004&lng=en&nrm=iso>. Acessado em: 13 Fev. 2021. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921997000400004>.

LAMBERTUCCI, R. H.; PUGGINA, E. F.; PITHON-CURI, T. C. Efeitos da atividade física em condições patológicas. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 14(1): 67-74, 2016.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Caderno de Saúde Pública. 2013; 19(3):735-43.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: rev. educ. fis. (Online)**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, Dec. 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742010000400023&lng=en&nrm=iso>. acessado em 13 Fev. 2021. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>

MALAVASI, L. M.; DUARTE, M. F. S.; BOTH, J.; REIS, R. S. Escala de mobilidade ativa no ambiente comunitário – news Brasil: Retradução e reprodutibilidade. Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano. 9(4):339-350, 2017.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.7, n.1 – Jan/Fev, 2015

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.788- 796,2018.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2016.

NAHAS, P. T. V.; FERREIRA, M. S. Saúde, promoção da saúde e educação física: Conceitos, princípios e aplicações. Rio de Janeiro, Editora, UERJ, 2016.

NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine Science Sports Exercice*. 2017, Aug; 39(8):1435-45.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2015.

PARAHYBA, M. I.; VERAS, R. Diferenciais sociodemográficos no declínio funcional em mobilidade física entre os idosos no Brasil. M. G. Maciel 1032 Motriz, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, 2012 *Ciências e Saúde Coletiva*. vol.13, n.4, pp. 1257- 1264, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2016.

Organização Mundial de Saúde. Constituição da Organização Mundial de Saúde. 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html> Acesso em: 17 jul. 2020.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, v.10, n.3, p.49-54, jul., 2012.

REICHERT, F. F; BARROS, A.J.D; DOMINGUES, M.R; HALLAL, P. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal Public Health*, New York, v. 97, p.515-9, 2017

REIS, R.S. Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócioecológica da percepção dos usuários. 2001, 114fl. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMOES, Antônio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, Mar. 2012. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 jun. 2020.

APÊNDICE I

QUADRO1: Apresentação e descrição dos documentos selecionados para a amostra.

TÍTULO	AUTOR E ANO	TIPO DE TRABALHO	RESUMO
1 - SIGNIFICADO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PRÁTICAS DE SAÚDE NA TERCEIRA IDADE	Santana, Maria Silva. 2010	Artigo	<p><i>Evidencia-se a atividade física como recurso importante para amenizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, bem como possibilitar ao idoso manter uma qualidade devida ativa. O objetivo do estudo foi conhecer e descrever o significado da atividade física para a terceira idade. Ele consistiu em um estudo transversal com base na Teoria das Representações Sociais, cuja forma de conhecimento socialmente elaborado e partilhado tem um objetivo prático e contribui para a construção de uma realidade comum a um conjunto social. A amostra foi não-probabilística e por conveniência.</i></p> <p><i>Participaram do estudo 70 pessoas, do sexo masculino e do feminino, com média de idade de 62 anos, integrantes do Programa Saúde e Cidadania na Terceira Idade, do CEFET/RN, Brasil, que ensina pessoas a fazer atividade física, visando o autocuidado com a saúde a partir dos 50 anos. Na coleta de dados, foi utilizada a técnica da entrevista estruturada em situação individual contendo questões sócio demográficas sobre a percepção da importância da atividade física para a saúde e uma questão aberta.</i></p> <p><i>Constataram-se os diferentes entendimentos compartilhados dos indivíduos do estudo sobre os benefícios da atividade física, representados pelos campos semânticos fuga dos problemas, auto-estima, felicidade, qualidade de vida</i></p>

			<p>e integração social. O fenômeno, identificado no âmbito psicossocial, foi capaz de esclarecer aspectos importantes da necessidade da atividade física para as práticas de saúde em geral para idosos.</p>
<p>2 - Benefícios da prática de atividade física para a pessoa idosa</p>	<p>OLIVEIRA, Marcia Regina. 2012</p>	<p>Monografia de pos graduação lato senso</p>	<p>A expectativa de vida da população idosa, tanto brasileira quanto mundial, tem sofrido mudanças com o passar dos anos, principalmente depois de comprovada a queda da fecundidade e da mortalidade, que fez com que o processo de envelhecimento populacional se tornasse um dos acontecimentos do século. Com isso torna-se necessário pensar na importância de se ter um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida, proporcionando práticas de promoção da saúde precoce para os idosos. O presente trabalho objetivo realizar um revisão da literatura, de periódicos que abordem benefícios da prática de atividade física para a pessoa idosa, visto que o processo de envelhecimento vem acontecendo rapidamente e sendo necessário enfrenta-lo com melhor qualidade de vida. A revisão de literatura foi feita consultando-se a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), usando-se o Lilacs e Scielo como base de dados, sendo que a pesquisa foi feita no período de 2000 a 2011, forma também incluídas algumas literaturas consideradas importantes para o estudo. Através desse trabalho, foi possível perceber os benefícios que possuem as práticas de promoção da saúde para a terceira idade, visto que nessa fase da vida muitos dos idosos são acometidos por doenças crônicas de correntes da diminuição contínua da função de órgãos e sistemas biológicos, portanto, necessitando manter sua capacidade funcional para que possam ter maior independência, autonomia, melhora da força muscular e da interação social, entre</p>

			<p>outros. Portanto, pode-se dizer que essas ações de promoção da saúde, possibilitam minimizar a dependência da capacidade funcional, proporcionando assim, um envelhecimento com maior qualidade de vida.</p>
3 - A influência da atividade física no processo de envelhecimento	GUIMARÃES, Clarice Ganem. 2012	Monografia de pos graduação Lato Sensu	
4 - Benefícios da prática sistemática dos exercícios físicos em um grupo de idosos da comunidade do amaro lanari no município coronel fabriciano	VALDO, Lázaro Rivera. 2016	Monografia de pós graduação lato sensu	<p>O presente estudo teve como objetivo, elaborar uma proposta de intervenção visando promover a melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas da área de abrangência da Estratégia Saúde da Família (ESF) do Amaro Lanari, Coronel Fabriciano, Minas Gerais, através da prática sistemática de atividades físicas supervisionadas. Além disso, elencou três objetivos específicos: sensibilizar os profissionais da ESF quanto a importância de disseminar informações sobre os reflexos positivos na saúde física e mental por meio da prática sistemática das atividades físicas; elaborar um instrumento de avaliação para utilização dos ACS's e demais profissionais durante as visitas domiciliares; construir e implantar um fluxo para a inserção do paciente idoso ao programa de atividade física. O diagnóstico situacional possibilitou identificar os problemas de saúde da população idosa do território e priorizar aqueles de maior importância, sendo: dor, hipertensão arterial, diabetes e sedentarismo. Os nós críticos identificados foram: desinteresse por parte dos idosos em praticar atividade física; hábito de vida inadequado; falta de apoio dos familiares; baixo poder aquisitivo que impede de custear academia; atividades domésticas; necessidade de parceria intersetoriais; necessidade de local para a prática de Atividades Físicas; acompanhamento da equipe de saúde insatisfatório e insuficiente. Este trabalho apontou a possibilidade de</p>

			<p><i>melhorar a qualidade de vida da população idosa através de intervenções no próprio território, por meio de parcerias intersetoriais, capacitação da equipe de saúde, organização do serviço e principalmente a sensibilização da família e do próprio idoso para fomentar mecanismos de autocuidado e desenvolvimento de atividades físicas sistemáticas. Concluindo, afirma-se que o grande destaque neste estudo foi a percepção da importância de sensibilizar família do idoso para que esta atue como agente motivador e apoiador para o mesmo na realização das atividades físicas prescritas.</i></p>
<p>5 - A importância da realização da atividade física para a promoção e prevenção da saúde em idosos.</p>	<p>Renata Bernadi Rocha. 2015</p>	<p>Monografia de pós graduação lato senso</p>	<p><i>Este estudo teve como objetivo elaborar um projeto de intervenção para orientar e estimular a realização de atividade física nos idosos da área de abrangência da equipe azul da Unidade Básica de Saúde (UBS) Vila Cristina do município de Betim/MG. No diagnóstico situacional foi observada presença de grande número de idosos, hipertensos e acamados, com doenças crônicas não controladas e ausência de grupo operativo que aborde hábitos de vida saudáveis. Os nós críticos selecionados foram hábitos e estilo de vida inadequados, falta de informação dos idosos e dos cuidadores e falta de opções de lazer no bairro. Para enfrentar o problema, foi elaborado um plano operativo abordando atividades práticas e teóricas, como a realização de um grupo de exercícios físicos (caminhadas e alongamentos), e trabalhos manuais, além da confecção de folhetos educativos sobre o tema. Com o estudo, espera-se conscientizar os idosos, seus cuidadores e a população em geral acerca dos benefícios da adoção de hábitos de vida saudáveis para se obter um envelhecimento com melhor qualidade.</i></p>

<p>6 - Benefícios da atividade física na terceira idade para qualidade de vida</p>	<p>CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. 2017</p>	<p>Artigo</p>	<p>Objetivos: descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade. Método: estudo descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família. A amostra constou de cinco idosas do projeto FELIZ idade. Os dados foram organizados seguindo a técnica de análise de conteúdo na modalidade temática. Resultados: emergiram três categorias: a) Vivência das idosas perante a prática da atividade física; b) Benefícios adquiridos com a atividade física; c) Qualidade de vida após adoção da prática da atividade física. Conclusão: compreende-se a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e qualidade de vida. Descritores: Atividade Motora; Qualidade de Vida; Saúde do Idoso.</p>
--	--	---------------	--