



UEPB

Universidade
Estadual da Paraíba

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE- CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- DEF

ROBERTA DE FÁTIMA DE LIMA TEÓFILO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O
IDOSO, EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL**

CAMPINA GRANDE – PB

2022

ROBERTA DE FÁTIMA DE LIMA TEÓFILO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O
IDOSO, EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso–
TCC, em formato de artigo,
apresentado ao curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba – UEPB, em cumprimento as
exigências para obtenção de título
de graduação no curso de
licenciatura em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof^a Dr^a
Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

T314i Teófilo, Roberta de Fátima de Lima.
A importância da prática da atividade física para o idoso, em busca de uma vida saudável [manuscrito] / Roberta de Fátima de Lima Teófilo. - 2022.
18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Idoso. 3. Vida saudável. 4. Educação Física. I. Título

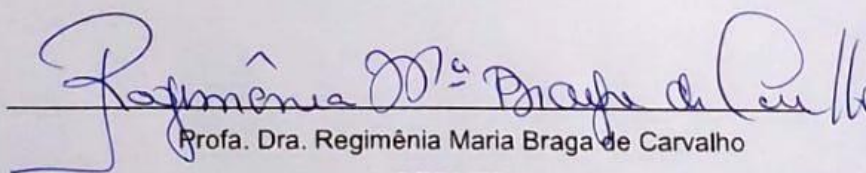
21. ed. CDD 613.704 46

ROBERTA DE FÁTIMA DE LIMA TEÓFILO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O
IDOSO, EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo apresentado ao Departamento de Educação Física, como critério para obtenção do Título de Bacharelado em Educação Física.

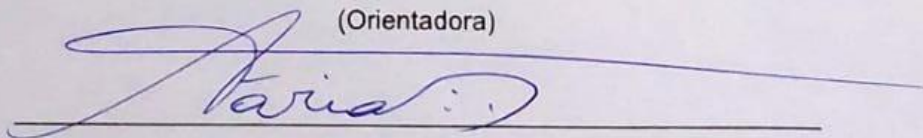
Trabalho aprovado em: 11/07/2022



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

DEF/UEPB

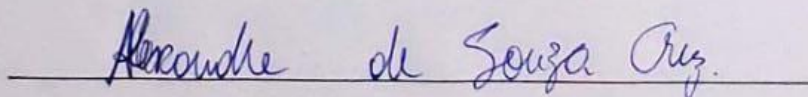
(Orientadora)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

DEF/UEPB

(Examinador)



Prof. Alexandre de Souza Cruz

UNIP

(Examinador)

AGRADECIMENTOS

A Deus, que sempre esteve comigo nesta caminhada, guiando dias e noites todos os meus passos, fazendo-me perseverante e dando-me força de vontade para nunca desistir nas adversidades.

A minha mãe, Maria de Fátima (em memória), que mesmo após a nossa brusca separação física continua sendo minha maior força e inspiração de vida.

Ao meu esposo Emanuel, que me acompanhou durante toda essa jornada.

Aos professores do curso, em especial a Professora Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por terem acreditado no meu potencial, além do incentivo e conhecimento transmitido.

Muito obrigado a todos.

Dedico à minha mãe, Maria de Fátima (em memória), que mesmo após a nossa brusca separação física continua sendo minha maior força e inspiração de vida. Pois, com seu carinho, amor e dedicação me impulsionou nos momentos mais difíceis desta trajetória. Sua lembrança me inspira, me faz persistir e vive em mim.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSO, EM BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL

TEÓFILO, Roberta De Fátima De Lima¹

RESUMO

Objetivo: Discorrer de acordo com a literatura acerca da importância da atividade física para o idoso, em busca de uma vida saudável. Métodos: levantamentos bibliográficos que foram realizados na base de dados SCIELO, CAPES e PERIÓDICOS GOOGLE ACADÊMICO utilizando os seguintes descritores: Atividade física, idosos, benefícios da atividade física, e vida saudável. **Resultados:** de acordo com a pesquisa podemos enfatizar a importância da atividade física para a vida de qualquer indivíduo e principalmente na vida idoso, principalmente atividades que trabalhem o equilíbrio, a mobilidade e a força. O treinamento de força pode ser trabalhado com idosos para tornar essas habilidades que enfraquecem ao longo do tempo mais duráveis. Por muitos anos, o treinamento de força foi considerado perigoso para os idosos, porém essa percepção de perigo vem se tomando a cada dia mais foco de estudos que com o desenvolvimento da ciência, foi comprovado que esse tipo de treinamento é um importante aliado no envelhecimento, impactando positivamente na força, flexibilidade, equilíbrio e função cardiovascular. **Conclusões:** A pesquisa possibilitou perceber que o exercício físico traz qualidade de vida aos idosos, e essa qualidade de vida está diretamente relacionada às condições psicológicas, físicas e sociais. Além disso, a atividade física é uma forma de manter a aptidão física, também é importante para o estado mental desses indivíduos. A prática do treinamento de força ajuda a melhorar ou manter o nível de coordenação motora do idoso e amenizar os efeitos do processo de envelhecimento, a atividade física em idosos é fundamental, pois proporciona maior independência nas atividades diárias.

Palavras-chave: Atividade física; idoso e vida saudável.

¹ Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). e-mail: roberta.lima@hotmail.com

IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY, IN SEARCH OF A HEALTHY LIFE

TEÓFILO, Roberta De Fátima De Lima²

ABSTRACT

Objective: Discuss according to the literature about the importance of physical activity for the elderly, in search of a healthy life. **Methods:** bibliographical surveys that were carried out in the SCIELO, CAPES and GOOGLE ACADEMIC PERIODS database using the following descriptors: physical activity, elderly, benefits of physical activity, and healthy life. **Results:** according to the research, we can emphasize the importance of physical activity in the life of any individual and especially in the elderly, especially activities that work on balance, mobility and strength. Strength training can be worked with seniors to make these skills that weaken over time more durable. For many years, strength training was considered dangerous for the elderly, but this perception of danger is becoming more and more the focus of studies that, with the development of science, it has been proven that this type of training is an important ally in aging. , positively impacting strength, flexibility, balance and cardiovascular function. **Conclusions:** The research made it possible to perceive that physical exercise brings quality of life to the elderly, and this quality of life is directly related to psychological, physical and social conditions. In addition, physical activity is a way to maintain physical fitness, it is also important for the mental state of these individuals. The practice of strength training helps to improve or maintain the level of motor coordination of the elderly and mitigate the effects of the aging process, physical activity in the elderly is fundamental, as it provides greater independence in daily activities.

Keywords: Physical activity; elderly and healthy living.

¹ Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba UEPB. e-mail: roberta.lima@hotmail.com

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 METODOLOGIA.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3.1 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL - EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE	09
3.2 BENEFÍCIOS.....	11
3.3 MOTIVAÇÃO.....	12
3.4 A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA ALIADA AO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O IDOSO	13
3.5 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
5 REFÊRENCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é considerado uma preocupação do indivíduo com a passagem do tempo, embora, em algumas culturas, a sociedade acabe desvalorizando o envelhecimento, não o vendo como um processo inevitável. O envelhecimento populacional tem sido o maior fenômeno demográfico das últimas décadas devido à aceleração, mudanças epidemiológicas e aumento da expectativa de vida. A realidade de diversos grupos populacionais delinea a possibilidade de aumentar a expectativa de vida dos residentes brasileiros.

O envelhecimento populacional é hoje um acontecimento presente em todo o mundo, associada ao aumento da expectativa de vida. A prática de atividade física tem demonstrado infinitos benefícios na prevenção e tratamento de várias doenças.

Durante o envelhecimento, mesmo com a ausência de doenças crônicas, está associado a múltiplas alterações biológicas que podem levar à diminuição da massa, força e função do músculo esquelético, resultando em diminuição da resistência fisiológica e vulnerabilidade a eventos catastróficos, por volta dos 60 anos, observa-se uma diminuição da força muscular máxima, e perda de força.

O aumento da expectativa de vida e da proporção da população idosa é uma conquista social que desperta a busca pelo avanço tecnológico e melhoria das condições de saúde e de vida para garantir que os idosos tenham condições adequadas para promover sua autonomia, inclusão e participação efetiva na sociedade, e assim um envelhecimento saudável.

O envelhecimento saudável é um conceito necessário para a promoção da saúde e prevenção de doenças, doenças crônicas não transmissíveis comprometimento funcional, resultando em alta morbidade e mortalidade idosos em países de baixa e média renda.

Deste modo é necessário discorrer de acordo com a literatura acerca da importância da atividade física para o idoso, em busca de uma vida saudável, como o envelhecimento saudável pode ser benéfico visto como ferramenta de promoção da saúde, à relevância que a motivação pessoal tem para os idosos se manterem ativos na prática contínua de atividade física, a prática de atividade física aliada ao treinamento de força e a o importante papel do profissional de educação física capacitado para auxiliar e acompanhar o desenvolvimento das atividades.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter descritivo e exploratório, baseado no método de revisão de literatura com exposição de evidências que fundamentará a construção de conhecimentos quanto aos benefícios da atividade física para a vida e a saúde dos idosos. Buscando verificar a eficácia da mudança de hábitos e melhora da qualidade de vida de idosos que praticam atividade física regularmente, além dos impactos positivos no processo de envelhecimento.

As buscas se deram por meio de exemplares acerca da temática abordada, as mesmas foram feitas por meio das bases de dados Scielo, Lilacs, Pubmed e Google acadêmico, nas línguas portuguesa e inglesa, as pesquisas incluíram artigos de 2001 a 2022.

O tema é relevante porque a cada ano a população idosa está aumentando, e com isso vem o foco em estratégias para encontrar uma vida mais saudável.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

O Brasil é um país de 60 anos, projeções indicam que, até 2025, o país terá a sexta maior população idosa do mundo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirma que aproximadamente 14,26% da população brasileira tem 60 anos ou mais, contra 10,71% para essa faixa etária em 2010. Em 2019, segundo o IBGE, existiam 32 milhões e 900 mil pessoas com mais de 60 anos no Brasil, o que faz com que exista uma perspectiva que em 2060, a expectativa é que este número chegue a mais de 58 milhões de pessoas idosas no país, o que poderá ser maior que 25% da população brasileira.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu o período de 2021 a 2030 como 'Década do envelhecimento saudável', no qual iniciou-se com uma pandemia que atingiu principalmente a população idosa, ocasionando em diversas mortes em todo o mundo, fazendo que o país ligue o alerta com relação a inserção de hábitos saudáveis como: atividade física e alimentação, na rotina diária

e também uma atenção voltada às políticas públicas no que diz respeito principalmente a questão do envelhecimento saudável como uma das principais demandas para melhoria de qualidade de vida da população.

De acordo com SPIRDUSO (2005 apud SOUZA et al., 2013, p. 163), “por muitos anos, independentemente da idade, a atividade física tem sido recomendada para manter a vitalidade, melhorar a respiração e a função cardiovascular e ajudar a manter a autonomia à medida que envelhece”.

O processo de envelhecimento é inerente aos seres vivos e pode ser considerado como a redução da capacidade de adaptação ao meio, da funcionalidade que pode resultar em dificuldades para realizar as atividades da vida diária.

Atualmente, muitas questões relacionadas à qualidade de vida e promoção da saúde têm sido discutidas por meio de pesquisas.

A atividade física orientada desempenha um papel importante nessa situação, pois ajuda a prevenir e tratar certas doenças, em uma nota relacionada, a população geriátrica vem ganhando destaque nesta área, pois cresceu significativamente nos últimos anos e espera-se que cresça ainda mais e busque alternativas para alcançar um envelhecimento saudável.

Não são apenas as mudanças físicas e fisiológicas, o processo de envelhecimento traz consigo inúmeras outras perdas, como características psicológicas e sociais, como o isolamento do idoso, que acaba se afastando dos outros, entendendo que não são mais úteis, ou porque pode pensar na questão de sobrecarregar as famílias. Isso porque tais pessoas perdem parentes próximos com os quais passaram a maior parte de suas vidas, como cônjuges, o que acaba por contribuir para uma grande tristeza e complexos de inferioridade, e até mesmo para doenças emocionais como a depressão. e declínio social que os idosos podem experimentar.

Como alternativa para ter uma boa qualidade de vida, a atividade física (AF) regular oferece aos praticantes muitos benefícios físicos e psicológicos. Uma AF bem direcionada e regular traz muitos benefícios, principalmente para os idosos, dentre os quais citamos o prolongamento da vida útil, redução da morbimortalidade, redução do número de medicamentos ingeridos, melhora da fisiologia de pacientes com doenças crônicas e distúrbios da capacidade, prevenção do declínio cognitivo,

manutenção do estado funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia e benefícios psicológicos como melhora da autoimagem, autoestima, interação social e prazer de viver.

3.2 BENEFÍCIOS

A atividade física está associada a um risco reduzido de incapacidade, atraso no início do comprometimento funcional e recuperação funcional em idosos. Também está associado ao desempenho nos principais indicadores de desempenho físico, a atividade física é recomendada mesmo para idosos com demência, a atividade física é um tratamento não medicamentoso para a demência. (ARRUDA, 2020).

A atividade física regular, aliada a uma alimentação adequada, pode auxiliar na redução de fatores de risco associados a doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, depressão, obesidade e osteoporose. (LOPES, 2018).

Os efeitos benéficos são variados e os resultados podem ser alcançados em diversas áreas como composição corporal, variáveis neuromotoras, aumento da força muscular, aumento da flexibilidade, aumento da capacidade anaeróbica, além de benefícios para a saúde mental como no combate à depressão, melhorar a qualidade do sono, reduzir a ameaça de doenças tais como demência ou doenças semelhantes. (ARRUDA, 2020).

A perda de massa muscular pode estar associada a riscos potenciais à saúde em idosos, como diminuição da caminhada, intolerância à glicose. Além disso, o exercício ajuda a prevenir quedas, pois fortalece os músculos, melhora os reflexos, a coordenação motora, a flexibilidade, entre outros. (CORDEIRO, 2014).

A prática de exercícios estimula maiores benefícios, e a participação em uma rotina de exercícios mais regular pode produzir resultados quase imediatos que beneficiam muito os idosos.

Os indicadores de qualidade de vida física incluem o controle da gordura corporal, melhora da flexibilidade, manutenção da massa muscular, força e densidade óssea, aumento da circulação sanguínea, redução da frequência cardíaca e do colesterol, são alguns dos benefícios.

De acordo com Matsudo (2001, p. 17), “pessoas mais ativas têm um risco

aumentado de doenças cardiovasculares, pressão arterial e tolerância a glicolipídios. Isso afeta principalmente a longevidade de um indivíduo, que tende a aumentar em até dois anos”.

Para que os idosos percebam os benefícios do envelhecimento benéfico, eles devem avaliar os melhoramentos do exercício regular de AF³, uma alimentação contrabalançada e a superação de vícios como o consumo exagerado de alimentos gordurosos/industrializados ou álcool e tabagismo.

3.3 MOTIVAÇÃO

No que diz respeito à motivação pessoal para manter a atividade física, os idosos, na sua maioria, tem a necessidade de uma motivação, a participação em grupos sociais que esteja aliada à prática de atividade física, estilos de vida saudáveis, melhor compreensão da saúde, socialização, ocupação do tempo livre, aquisição de independência funcional, novas amizades, prevenção de risco de mortalidade e morbidade, são fatores determinantes no estímulo as atividades físicas.

No entanto, além da vontade própria, a persistência da prática esportiva, depende de todas as suas interações com o ambiente, seja um colega com semelhanças ou um profissional encarregado, fazendo perceber a importância da atividade física, levando a benefícios que vão além da melhoria no condicionamento físico, proporcionar aos idosos interação social e interação com os outros para melhorar sua autoestima e autoexpressão.

A atividade física é muito importante para a qualidade de vida dos idosos, pois contribui para a manutenção de uma vida ativa e independente, melhorando o índice de saúde dos idosos.

É crescente a necessidade de os idosos encontrarem maneiras de promoverem a saúde e o bem-estar, atividades que são considerados uma opção para viver e envelhecer com qualidade. Neste estudo, constatou-se que as motivações que permeiam a adesão dos idosos às práticas de atividade física e sua persistência nos grupos permeiam as relações que desenvolvem com os

profissionais do esporte, reforçando a importância de seu papel como mediadores e as interações com os idosos.

3.4 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ALIADA AO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O IDOSO

A composição corporal tende a mudar com a idade, como um aumento da gordura corporal e uma perda gradual da força muscular levando a uma diminuição da massa corporal magra, que por sua vez leva a uma diminuição da massa óssea. Além dessas mudanças, a pele pode ficar frágil e a forma pode diminuir. Conseqüentemente, os efeitos próprios do envelhecimento aparecem periodicamente, e o declínio da força muscular devido à fadiga física favorece um estilo de vida sedentário. (LOPES, 2018).

O sedentarismo é um fator de risco de difícil enfrentamento atualmente, pois uma das maiores dificuldades é a conscientização de que as pessoas precisam mudar seus hábitos, por isso é necessário incentivar uma abordagem progressiva e dinâmica da atividade física diária e da variedade. (CORDEIRO, 2014).

Todas as faixas etárias. Isso é especialmente verdade para os idosos que têm dificuldade de iniciar e manter por acharem que fizeram muita atividade em suas vidas, mesmo crescendo em um ambiente onde desconheciam os benefícios para a saúde desse recurso.

Citamos Lopes (2018), para corroborar com a discussão;

O treino de força vem sendo considerado pelos especialistas um grande aliado para a manutenção da qualidade de vida, devido à manutenção da musculatura, redução da gordura, prevenção e melhoria do quadro de diversas patologias, dentre tantos outros benefícios (LOPES, 2018, p. 98).

A atividade física regular torna o idoso mais enérgico, tem maior imunidade a determinadas doenças, melhora sua qualidade de vida e autoestima.

Segundo Severino (2016, p.17), “a musculação na terceira idade, visto como treinamento de força pode ser uma forma de diminuir os efeitos do processo de envelhecimento, de proporcionar um fortalecimento muscular e então uma melhora para a qualidade de vida da população idosa”.

Os benefícios do treinamento de força são inúmeros, pois possui muitas variáveis (carga, amplitude, tempo de execução, intervalos de recuperação entre as séries, volume, intensidade, etc.).

Uma das atividades físicas melhor recomendadas aos idosos é o treinamento de força, pois aumenta a força muscular além de melhorar os movimentos básicos auxiliando na melhoria da vida saudável e na rotina diária do idoso.

O treinamento de força, e de total valia para o idoso, tornando mais independente, de todos os seus afazeres, o treinamento é capaz de rejuvenecer o idoso transformando com uma melhor qualidade de vida, melhorando sua postura, sua locomoção, o tornando mais forte fisicamente, e até mesmo capaz de prevenir doenças crônicas e várias outras tipos de doenças (FLECK; KRAEMER, 2017, p 351).

Os benefícios não são apenas biológicos, mas também sociais e psicológicos, combatendo a depressão e aumentando o bem-estar.

A atividade física regular e controlada é essencial para a promoção da saúde durante o envelhecimento, pois atua fortalecendo os músculos, mantendo a densidade óssea e controlando a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue. Dessa forma, auxilia no controle de doenças crônicas tão prevalentes nessa fase.

O treinamento de força deve começar com exercícios básicos, começando com postura e pesos livres, e com o tempo os idosos se acostumam com o básico e podem incorporar exercícios multidirecionais ao programa. Passar de um volume menor para um maior deve ser gradual, os exercícios de equilíbrio e flexibilidade devem ser combinados para tornar o treinamento mais completo e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Lopez et al. (2018, p. 79), “efeitos positivos do treinamento de força em idosos frágeis envolvendo melhorias em muitas variáveis, como massa muscular, força muscular, treinamento de força em idosos”.

As articulações mais fracas são responsáveis por uma grande proporção devido à idade, pois os músculos encurtados formam as articulações, a hiperatividade causa fraqueza nas articulações, o treinamento de força tem um efeito positivo em idosos, sendo um fator na melhora da sarcopenia em idosos.

O treinamento de força é altamente eficaz para a saúde do idoso, auxiliando a desfazer os danos causados pelo processo de envelhecimento, permitindo maior

funcionalidade nas atividades cotidianas como subir escadas, levantar-se de uma cadeira, e oferece outros benefícios, como aumento da força muscular, aumento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura corporal, aumento da capacidade funcional e melhora do estado cognitivo. No entanto, quando o treinamento de força é realizado de forma negativa, sem respeitar as variáveis do treinamento, pode levar a complicações cognitivas e físicas.

3.5 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Cabe aos profissionais responsáveis desenvolver e supervisionar um plano de atividades que leve em consideração as limitações físicas e biológicas individuais do aluno, eficiência, objetivos e segurança. Além disso, aqueles que desenvolveram estratégias motivacionais, visando aumentar a adesão e, portanto, praticadas regularmente, foram graduais, dinâmicos e diversos.

Citando Galvin (2014):

Os benefícios da atividade física sobre o diabetes mellitus são inúmeros, aumenta a sensibilidade tissular à insulina, diminui o catabolismo protéico, melhora o índice lipídico e entre outros benefícios de caráter cognitivo. No entanto, o diabético requer atenção diferenciada, pois deve-se considerar as complicações decorrentes da doença como lesões nos pés, hipertensão arterial, dislipidemia e disfunções endotelial e neuropática, além de atenção com o uso da insulina e medicamentos hipoglicemiantes. Em suma, os portadores de diabetes podem realizar exercícios normalmente, desde que com acompanhamento e os devidos cuidados sejam mantidos para evitar eventualidades como hipoglicemia ou o agravamento de lesões decorrentes das complicações da doença (GALVIN et al., 2014).

O exercício físico é muito importante para as doenças reumatológicas, no entanto é preciso cuidado individualizado sob o enfoque de profissionais capacitados para não agravarem as disfunções, principalmente no início; modalidades esportivas de caráter aquático são bastantes indicadas, pois não causam impacto sobre as articulações, promovendo mobilização articular e recrutamento muscular ativo, ao contribuir para o condicionamento muscular, cardiovascular e respiratório; as doenças osteomusculares são decorrentes do uso repetido ou forçado de grupos

musculares e da manutenção de postura inadequada, sendo de maior predisposição em membros superiores, região escapular e a cervical.

Para uma prática esportiva, independente de qual seja a modalidade, é imprescindível o acompanhamento de um profissional capacitado, com o treinamento de força direcionado aos idosos não é diferente, para atividades eficazes se faz necessário orientação adequada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física para os idosos é um meio de reduzir, retardar ou até mesmo reverter a perda da capacidade funcional e ser um aliado no restabelecimento de componentes fundamentais da estrutura corporal e da força física individual, contribuindo para sua qualidade de vida.

Os Profissionais de Educação Física que atuam com prescrição de exercícios físicos para idosos devem realizar pesquisas planejadas para que os idosos alcancem resultados positivos e, à medida que o programa de exercícios progride, adquiram as adaptações necessárias para a construção muscular, a partir disso pode-se perceber que embora a fase de envelhecimento seja considerada frágil, esse momento pode ser mais bem aproveitado com um treinamento de força personalizado e adequado à cada situação. Tornar o corpo do idoso mais forte, equilibrado, flexível e poderoso para realizar as tarefas diárias.

O treinamento de força tem sido o método mais recomendado pelos profissionais de saúde para evitar a perda de massa muscular e óssea, construir músculos, prevenir doenças e prevenir fraturas, a atividade física é essencial para que a autonomia do idoso não seja perdida, além de muitos outros benefícios como: menor taxa metabólica basal e menor resistência à insulina, menor risco de acidentes cardiovasculares, normalização da pressão arterial, os benefícios superam os possíveis riscos do treinamento de força.

A prática de atividade física, com ênfase no treinamento de força, pode auxiliar na prevenção de diabetes, doenças cardiovasculares, demências e outras condições que prejudicam a qualidade de vida em idosos, a atividade física e/ou treinamento de força podem promover maior autonomia no idoso, ou seja, alcançar independência funcional e qualidade de vida.

Portanto, é importante que mais pesquisas e estudos, como os de incentivo à atividade física para idosos, continuem com o objetivo de demonstrar os inúmeros benefícios que esses exercícios oferecem.

É um desafio reduzir o impacto das alterações antropométricas causadas pelo envelhecimento à medida que o corpo envelhece com saúde. Chegar à velhice com controle postural quase completo é um desafio maior, pois o declínio da função individual afeta diretamente o equilíbrio, como visto neste estudo, reduz a estimulação das fibras musculares e, portanto, a perda da força muscular e do controle estático muscular.

5. REFÊRENCIAS

ARRUDA, Rayanne Barbosa Anacleto De et al.. **Benefícios da atividade física na terceira idade**. Anais do VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73540>>. Acesso em: 15 fev. 2022.

AZEVEDO Filho et al. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal**. Rev Bras Ciên Esporte 2018. Disponível em: » <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>. Acesso em: 12 fev. 2022.

CORDEIRO, Juliana et al . **Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos**. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 541-552, set. 2014. Disponível em: ://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232014000300541&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 13 fev. 2022.

ESTRELA, C.. **Metodologia Científica: ciência, ensino, pesquisa**. 3 ed. Rio de Janeiro: Artes Médicas, 2018.

FLECK, Steven; KRAEMER, William. **Fundamentos do treinamento de força: Treinamento resistido para idoso**. Tradução: Ribeiro; Garcez edit, artmed, 4° ed, 2017. Disponível em:< https://books.google.com/books/about/Fundamentos_do_Treinamento_de_For%C3%A7a_Mu_s.html?hl=pt-BR&id=TKhBDgAAQBAJ>. Acesso em: 10 fev. 2022.

GALVIN EA, et al. **A importância da prática do exercício físico para portadores de Diabetes Mellitus: uma revisão crítica**. Rio de Janeiro. SALUSVITA, 2014.

GUIMARÃES, Cátia. **Um país mais velho: o Brasil está preparado?** Escola politécnica de saúde Joaquim Venâncio, EPSJV/Fiocruz, janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/um-pais-mais-velho->

o-brasil-esta-preparado. Acesso em: 24 jun. 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: PNAD Contínua**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramideetaria.html>. Acesso em 12 de fev. 2022.

LOPES, Diego Trindade. MENDONÇA, Cristiana de Souza. MOURA Stephanney K. M.S.F. **Benefícios do Treinamento de Forma para idosos: Revisão Bibliográfica**. Revista Campo do Saber. Vol. 4. Nº1. Jan/Jun. de 2018. Disponível em < file:///C:/Users/J%C3%A9ssica%20amorim/Downloads/157-575-1-PB%20(2).pdf >. Acesso em 12 de fev. 2022.

MELO, Gustavo Naves Silva. **Benefícios e Riscos de um Treinamento de Força para Indivíduos Idosos**. Monografia apresentada a Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte. 2013. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20180129082516.pdf>. Acesso em 11 fev. 2022.

PEREIRA, C. C. B.; BRASIL, P. G.; BEZERRA, G. G. O.; BEZERRA, M. A. A.. **Treinamento de força para idosos: uma revisão integrativa**. Medicus, v.2, n.2, p.6-17, 2020. Disponível em: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2020.002.0002>. Acesso em: 13 fev. 2022.

Ribeiro JAB et al.. **Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância**. Rev Bras Ciênc Esporte 2012;34. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400012>. Acesso em 10 fev. 2022.

SANTANA RAG, Antunes MDO, Antunes JR, Oliveira DV. **O profissional de educação física no sistema único de saúde brasileiro**. Rev Eletrônica Nacional de Educação Física- RENEF 2017;7(10):43-61.

SANTARÉM, J. M. **Promoção da saúde do idoso**. Saúde Total. São Paulo: CECAFI [citado 1998, nov.07]. Disponível em: <https://www.saudetotal.com/cecafi/texto.asp>. Acesso em: 10 fev. 2022.

SEVERINO, Julyanna Fonseca Batista. **EQUILÍBRIO QUASE-ESTÁTICO NO IDOSO SUBMETIDO AO TREINAMENTO DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM O RISCO DE QUEDAS**. Orientador: Profa Dra. Fernanda Nora. 2016. 38 f. Monografia apresentada a Faculdade de Educação Física e Dança – FEFD/UFG (Educação Física e Dança) - UFGO, Goiânia, Goiás, 2016. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/11975/5/TCCG%20%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20%20Julyanna%20Fonseca%20Batista%20Severino.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2022.