

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATHEUS RONDON DOS SANTOS**

Diógenes Oliveira

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS**  
**SEDENTÁRIOS**

Rio de Janeiro

2022.1

Rio de Janeiro

2022.1

**MATHEUS RONDON DOS SANTOS**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS  
SEDENTÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
para a Disciplina de TCC II, Plano de Negócios  
sob a orientação do prof. DIÓGENES  
OLIVEIRA

## RESUMO

À medida que aumenta o número de idosos em nosso país, mais atenção está sendo dada às necessidades de saúde geriátrica e o envelhecimento bem-sucedido está se tornando um tópico importante na literatura médica. O conceito de envelhecimento bem-sucedido está em primeira linha em uma abordagem preventiva de cuidados para pessoas idosas. A promoção da atividade física regular é uma das principais medidas não farmacêuticas propostas aos idosos, visto que o baixo índice de atividade física é frequente nessa faixa etária. A atividade física moderada, mas regular, está associada a uma redução na mortalidade total entre os idosos, um efeito positivo na prevenção primária da doença coronariana e um benefício significativo no perfil lipídico. Melhorar a composição corporal com redução da massa gorda, redução da pressão arterial e prevenção de acidente vascular cerebral, bem como diabetes tipo 2, também estão bem estabelecidos. Prevenção de alguns tipos de câncer (especialmente de mama e cólon), aumento da densidade óssea e prevenção de quedas também são relatadas. Além disso, alguns estudos longitudinais sugerem que a atividade física está associada a um risco reduzido de desenvolver demência e, em particular, a doença de Alzheimer e Parkinson. O objetivo deste trabalho é por meio de uma revisão de literatura, identificar os benefícios da prática de atividades físicas para idosos da terceira idade como meio de promoção de saúde, melhora na qualidade de vida e bem-estar. Os resultados mostraram que a AF desde que realizada supervisionada por profissionais é um fator de promoção de saúde para idosos. Conclui-se que mais estudos devem ser realizados focando essa temática para que esse público seja respeitado e visto como integrante social ativo e dessa forma reduzir as incidências patológicas que acometem as pessoas nessa faixa etária.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento tem sido descrito como um processo, ou conjunto de processos, inerente a todos os seres vivos e que se expressa pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade (SPIRDUSO, 2005).

Assim, o envelhecimento é um processo complexo que envolve inúmeras variáveis, por exemplo, genéticas, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem entre si e influenciaram a forma como se envelhece (MAZZEO, 1988).

Dito de modo breve, pode-se afirmar que o processo de envelhecimento está relacionado com inúmeras transformações com implicações na funcionalidade, na mobilidade, na autonomia, na saúde e, claro na qualidade de vida da população idosa. (CARVALHO, 1999)).

É bem conhecido que a atividade física (AF) é um fator que influencia o envelhecimento saudável e a falta de AF tem sido associada a doenças crônicas. Recentemente, o surgimento de pesquisas em comportamento sedentário indicou que o este é um fator de risco à saúde

independente, separado da falta de AF, associado ao envelhecimento bem-sucedido, morbidade e mortalidade. A quantidade de tempo gasto sendo sedentário é um importante fator de risco associado a vários aspectos de problemas de saúde, incluindo sobrepeso e obesidade e doenças metabólicas associadas.

A definição de comportamento sedentário não foi padronizada até 2012, portanto, há ampla gama de avaliação e análise do comportamento sedentário na literatura revisada. A medição é por postura, gasto de energia ou domínio de atividade. Alguns artigos representam mais de um relato de comportamento sedentário. Como problemática este estudo pretende identificar: Quais são os benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para idosos sedentários?

Foi realizado uma revisão de literatura em busca de artigos, teses, dissertações e periódicos em bases de dados como Scieleo, PubMed, Lilacs, BSV e Google Acadêmico nos últimos vinte anos tendo como critério de inclusão artigos que retratem de alguma forma a relação entre sedentarismo e a prática de atividade por idosos e como critério de exclusão aquele que retratem a prática de atividade que não sejam por pessoas na terceira idade.

O objetivo deste trabalho é fazer um levantamento sobre as vantagens que as atividades físicas podem trazer aos idosos sedentários.

## **SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE**

O tempo sedentário está associado a uma variedade de desfechos biopsicossociais em adultos de meia-idade (45-64 anos) e idosos (65 anos ou mais). De fato, um crescente corpo de evidências indica que o tempo sedentário está negativamente associado a todas as causas de mortalidade, doença cardiometabólica e capacidade funcional em adultos mais velhos.

Parece que o tempo sedentário prolongado é particularmente prejudicial e que interromper o tempo sedentário está associado a melhores resultados de saúde. Infelizmente, as evidências sugerem que 93,6% dos adultos mais velhos são sedentários por 8 ou mais horas por dia; isso é consistente em muitos países. (OMS, 2019)

O comportamento sedentário é definido como qualquer comportamento acordado caracterizado por baixo gasto de energia na posição sentada ou reclinada. Foi relatado que durações mais longas de comportamento sedentário levam a maior obesidade, diabetes tipo 2, densidade óssea reduzida, doenças cardiovasculares e mortalidade.

Particularmente no caso dos idosos, aproximadamente 60% das horas de vigília são passadas sentados, sendo este o grupo que apresenta maior duração de comportamento sedentário (BORGES & MOREIRA, 2009)

A terceira idade é algo que irá chegar ao longo do tempo para todos os seres humanos, o envelhecimento é um progresso constante e natural, para uns faltam poucos anos e para outros bastante. Porém, chegar nessa faixa etária com uma boa saúde, exige muito da pessoa, hábitos alimentares, treinos constantes e dedicação em si. O corpo humano tem capacidade funcional ligada e influenciada por diversos fatores, como: genética, estilo de vida e também no psicológico.

Através de estudos foi possível observar que a atividade física auxilia no retardamento do envelhecimento, onde fortalece a musculatura esquelética que com o tempo tem a perda natural de força e as articulações ficam mais flexíveis.

A Organização Mundial da Saúde criou muitas recomendações para mudança de comportamento para reduzir a carga de doenças não transmissíveis e deficiências entre os idosos. Está bem estabelecido que a atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção de tais doenças devido à sua estreita relação com muitas das doenças crônicas e deficiências que afetam amplamente os idosos, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes tipo 2, quedas acidentais, obesidade, síndrome metabólica, transtornos mentais e doenças musculoesqueléticas (OMS, 2019).

Porém, na última década, o comportamento sedentário surgiu como um novo fator de risco para a saúde. Os comportamentos sedentários são caracterizados por qualquer atividade de vigília que requeira um gasto energético que varia de 1,0 a 1,5 da taxa metabólica basal e uma postura sentada ou reclinada (FELIX, 2015)

Os comportamentos sedentários típicos são ver televisão, usar o computador e sentar-se. Estudos epidemiológicos em diferentes faixas etárias mostram que uma quantidade considerável das horas de vigília do ser humano é gasta em atividades sedentárias, criando um novo desafio de saúde pública que deve ser enfrentado. O estudo científico do comportamento sedentário se tornou popular nos últimos anos. (ALFIERI et al., 2009)

O envelhecimento pode ser conceituado de diferentes formas, dentre as quais a definição mais difundida é a perda da eficiência dos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo, implicando decréscimo da viabilidade ou aumento da vulnerabilidade ao estresse.

Dentro desse contexto, as modificações morfológicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento constituem uma das maiores preocupações para os profissionais da área da

saúde, sobretudo no que se refere à prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. (SOUZA et al., 2017)

A atividade física regular e sistematizada ou exercícios físicos regulares têm demonstrado serem capazes de minimizar os efeitos prejudiciais do envelhecimento, como a redução na massa muscular, colaborando para a manutenção da capacidade física e autonomia do idoso.<sup>5</sup> Atualmente, já é possível observar um maior número de programas de exercícios físicos voltados aos idosos SILVA et al, 2012)

Segundo Gualano e Tinucci (2011), a falta de atividade física é fortemente relacionada à incidência e rigor de um grande número de doenças crônicas. Sendo assim, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua grande propagação.

Silva et al. (2012), realizaram um estudo qualitativo com idosos que viviam na comunidade e determinaram que os indivíduos fisicamente inativos se consideravam fisicamente ativos porque suas percepções da atividade física eram baseadas em um contexto social. Além disso, o nível de envolvimento em atividades físicas pode ser previsto pelo apoio social.

Isso destaca o papel significativo que as relações sociais desempenham e seu papel potencial como uma abordagem econômica para aumentar a adoção e manutenção da atividade física. Embora esse contexto social promova a atividade física, ele também pode promover atividades sedentárias, porque elas também têm um forte componente social.

O grande envelhecimento da população, tem criado cada vez mais uma preocupação para a sociedade. Para além de melhorar a condição física e a robustez do idoso, a atividade física tem também a vantagem de servir como um bom complemento psicológico, permitindo sair das depressões e incentivo ao convívio social.

Adotar um estilo de vida ativo é considerada um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e independência funcional dos idosos. Existem diversas evidências científicas de que a atividade física pode ser usada no sentido de retardar, e até mesmo diminuir, o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento (CHAIM et al., 2010)

As mudanças decorrentes da terceira idade requerem também uma adaptação dos próprios idosos e a forma como cada um se adapta, constitui um fator determinante no seu processo de envelhecimento. As mudanças demonstradas com a chegada do envelhecimento, necessitam também de uma adaptação dos próprios idosos e o jeito em que cada um se adapta, cria-se um fator especificador ao longo do seu envelhecimento.

Tem assistido um progresso numérico de estudos associados à prática de atividade física na terceira idade nos últimos anos, assim mostrando uma forte aposta de mostrar essa temática (FELIX & RIBEIRO, 2015).

À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua independência funcional diminui, esta pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades de deslocamento, atividades de autocuidado, sono adequado e participação em atividades ocupacionais e recreativas de forma independente. As alterações decorrentes do envelhecimento associadas à redução da capacidade funcional e à inatividade podem levar a um impacto na qualidade de vida desses idosos (YABUUTI et al., 2019)

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), o exercício físico regular melhora a qualidade e a expectativa de vida do idoso beneficiando-o em vários aspectos principalmente na prevenção de incapacidades. A prática na atividade física moderada e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico e mental. (SOUZA et al., 2017)

Desse modo, verifica-se que a prática de exercício físico pode prevenir e inibir uma série de fatores que afetam a vida dos idosos, dentre os quais estão: a atuação em prol da profilaxia de doenças e a melhoria dos fatores de risco para o desenvolvimento de inúmeras patologias. A relação entre envelhecimento e exercícios físicos tem sido objeto de estudo de inúmeros trabalhos científicos atuais.

Embora haja muitos estudos mostrando os benefícios da atividade física na prevenção de fatores de risco associados às doenças crônico-degenerativas em idosos, ainda existe na literatura escassez de pesquisas que mostrem o impacto do sedentarismo e da prática de atividades físicas na independência funcional e na qualidade de vida desta população. O estudo da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários é necessário para delinear a associação entre atividade física e a QV. (NETO e CASTRO, 2012).

No artigo de Palma e Vilaça (2012 p. 137), debruçaram-se sobre a questão:

Esmiuçaram em profundidade e sintetizaram um conjunto de ideias de como os pesquisadores têm averiguado e concluído sobre o comportamento sedentário. O ponto central abordado pelos autores diz respeito à falta de objetividade das medidas. Confrontações, por exemplo, com medidas realizadas a partir da utilização de acelerômetro permitiram observar, por exemplo, que uma pessoa classificada como sedentária, na maioria dos estudos, por não se engajar durante no mínimo 30 minutos em uma atividade física moderada ou vigorosa, realizou atividades físicas leves ao longo de 75% das treze horas do dia monitoradas. De modo, outro sujeito analisado teria sido classificado como ativo, uma vez que se engajou durante uma hora em atividades

vigorosas, a despeito de ter passado o restante do tempo de forma sedentária ou em atividades de baixíssima intensidade.

Nos últimos anos a relação entre atividade física, aptidão física, saúde e qualidade de vida são relacionadas ao estilo de vida. Atualmente o sedentarismo é um problema de saúde pública, tanto em países em desenvolvimento quanto em países de primeiro mundo. Sendo a inatividade física um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas. A cada ano no mundo pelo menos, 1,9 milhões de pessoas morrem como resultado da inatividade física. A inatividade física e baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidade prematura tão importante quanto fumo, dislipidemia e hipertensão arterial (YABUUTI, 2019)

Estudos epidemiológicos têm demonstrado forte relação entre inatividade física e presença de fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Os benefícios da atividade física na prevenção e tratamento de inúmeras doenças parecem estar bem documentados na literatura, de modo que o incentivo à prática de atividades físicas é uma preocupação da agenda de saúde pública mundial. (SOUZA, 2012)

Atividade física regular tem sido indicada para melhorar o estado funcional e qualidade de vida dos idosos. Recomenda-se que, idosos devem participar por pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 dias por semana. (SOUZA,2012)

## **PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO**

Em 1980, havia 7 milhões de pessoas idosas; no Brasil atualmente, há em torno de 15 milhões, correspondendo a 8,6 % da população total. A expectativa de vida do brasileiro é de aproximadamente 68 anos, sendo de 72,6 para as mulheres e de 64,8 para os homens<sup>48</sup>. Estima-se que, para o ano 2025, haverá, em nosso país, cerca de 32 milhões de idosos. (IBGE, 2000)

As atividades da vida diária podem ser classificadas por vários índices. As atividades da vida diária (AVD) são referidas como: tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja atividades mais complexas da vida cotidiana. (MATSUDO, 2001). Com isso, acaba sendo comprovado que pessoas com vida mais ativa possui menos limitações físicas ao longo da vida.

Para Andeotti (1999), um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, porém de acordo com seu estudo, um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa.

Cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. (OLIVEIRA, 2011). Segundo Néri (2012), mostra que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar

Para manter a força muscular e o equilíbrio, em alguns dias da semana (2-4) deve-se incluir atividades como levantar e carregar objetos ou fazer exercícios com pesos que estimulem a musculatura e ajudem na manutenção da postura e do equilíbrio. Além disso, exercícios com sobrecargas ou exercícios contra a ação da gravidade, como subir escadas, estimulam os ossos, ajudando a manter a sua densidade e prevenindo a osteoporose (perda acelerada de cálcio dos ossos).( NAKHAS, 2017)

Oliveira et al. (2019) apontam que fatores intrínsecos que desencorajam comportamentos sedentários são considerados internos ou internos ao indivíduo; estes foram identificados em cada um dos quatro domínios do comportamento sedentário. No estudo, a diversão foi um fator que impactou as decisões sobre o envolvimento em atividades sedentárias nas áreas de lazer, trabalho doméstico e ocupação.

Os participantes discutiram o prazer de se envolver em atividades como aulas de ginástica, jardinagem ou voluntariado em seu centro comunitário ou igreja. Isso não é surpreendente, pois estudos anteriores mostraram que o prazer tem uma forte influência na frequência tanto em aulas de exercícios estruturados quanto em grupos de atividades gerais. O prazer também influencia a adesão às atividades e foi observado que aumenta com níveis mais altos de atividade.

Outro fator intrínseco apontado por Ribeiro (2017) que desencoraja o comportamento sedentário foi a motivação, isso apareceu nos domínios do lazer, transporte e ocupação. Influenciou outros fatores como companheirismo, estimulação mental e saúde Física. O envolvimento em atividades físicas foi associado ao desenvolvimento e manutenção de amizades. Este resultado é consistente com pesquisas que procuram motivadores em relação à atividade física em populações de adultos mais velhos.

A estimulação mental foi identificada como um fator intrínseco ao desestímulo ao

comportamento sedentário no domínio do lazer, ou seja, idosos participavam de atividades físicas para manter a função cognitiva. A relação entre benefícios cognitivos e atividade física foi bem documentada na literatura. Um estudo longitudinal com adultos mais velhos descobriu que a atividade física era um meio de desenvolver amizades e que o envolvimento em atividades mais cognitivas, como jogos e palavras cruzadas, contribuía para desacelerar o declínio cognitivo nessa população.

Fatores extrínsecos que desencorajam comportamentos sedentários são elementos que fogem ao controle do indivíduo participante da atividade. Este estudo descobriu que os domínios de lazer e transporte foram os mais afetados por fatores extrínsecos de desestímulo. Por exemplo, o acesso às informações sobre os programas existentes, bem como o incentivo de médicos e colegas para se engajarem em tais programas, impactou diretamente o tempo sedentário.

No resultado de Benedetti (2008) o uso do transporte público evitou o acúmulo de tempo sedentário, pois obrigava a algumas atividades a pé até pontos de ônibus e centros para idosos. O estudo de Ourique & Fernandes (2007) demonstrou claramente que o ambiente urbano, especificamente o transporte, pode impactar significativamente a atividade física e, por sua vez, reduzir o tempo sedentário. Esses fatores desencorajadores extrínsecos tem implicações para o desenvolvimento da vizinhança e o ambiente construído.

## **IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E BENEFÍCIOS DA AF PARA IDOSOS**

Durante o processo de envelhecimento, em decorrência da redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos, ocorre decréscimo do sistema neuromuscular e conseqüente perda de massa muscular. Há também redução da flexibilidade, força, resistência, mobilidade articular, equilíbrio estático e dinâmico, limitação da amplitude de movimento de grandes articulações que ameaçam a independência do indivíduo e que interferem na realização de suas atividades da vida diária. Outras alterações como na marcha, nos sistemas visuais, cardiorrespiratório, viscerais, neurológicos e imunológicos, também limitam a interação do idoso com o meio ambiente (REBELATTO, 2006; KIRKWOOD *et al.*, 2007; MAZO, 2007).

Recomenda-se que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações músculo-esqueléticas (NELSON *et al* 2007).

As recomendações de exercícios da OMS incluem exercícios aeróbicos e de força, bem como exercícios de equilíbrio para reduzir o risco de quedas. Se os adultos mais velhos não puderem seguir as diretrizes por causa de condições crônicas, eles devem ser tão ativos quanto sua capacidade e condições permitirem. É importante ressaltar que a quantidade recomendada de AF se soma às atividades rotineiras da vida diária como autocuidado, cozinhar e fazer compras, entre outras.(CHAIM et al., 2010).

O treinamento físico em pessoas mais velhas tem sido associado a benefícios à saúde, como diminuição da mortalidade cardiovascular. O mecanismo explicativo provavelmente envolvido após o exercício foi uma mudança no equilíbrio autonômico cardíaco produzindo um aumento, ou uma dominância relativa, do componente vagal. Além disso, o treinamento de exercícios de resistência em pessoas mais velhas diminui a frequência cardíaca em repouso e exercício submáximo e a pressão arterial sistólica e diastólica e aumenta o volume sistólico (OLIVEIRA et al., 2017)

Melhorias na saúde mental, bem-estar emocional, psicológico e social e função cognitiva também estão associadas à AF regular. Apesar desses benefícios para a saúde, os níveis de AF entre adultos mais velhos permanecem abaixo dos 150 min / semana recomendados. A prevalência global bruta de inatividade física é de 21,4%. Isso se traduz em um em cada quatro a cinco adultos fisicamente inativos ou com níveis de atividade inferiores às recomendações atuais da OMS (OMS, 2019)

## **BENEFÍCIOS DA AF PARA IDOSOS**

A atividade física não só para a população idosa mas para todas as pessoas, é um fator de proteção não só para doenças crônicas como: Diabetes, pressão alta e outras doenças que irão nos acompanhar para o resto da vida, mas também proteção à doenças cardiovasculares. No idoso, traz alguns benefícios a mais que são até certo ponto onde evitar a perda/diminuição da massa muscular, preservando sua funcionalidade.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN, POWELL E CHRISTENSON,1985). O Exercício Físico se refere a um conjunto de movimentos planejados e organizados em busca de um objetivo relacionado ao condicionamento físico e qualidade de vida aumentando o desempenho do sujeito (CARVALHO et al. 2021)

Segundo Okuma “É muito importante que essas pessoas se sintam seguras e independentes para realizar suas atividades de vida diária e se relacionar socialmente”.

De acordo com o (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021) Ao se tornar fisicamente ativo, você perceberá algumas mudanças na sua qualidade de vida. Algumas serão observadas mais rápido do que outras. Porém, mesmo aquelas que você não percebe são importantes. Alguns dos benefícios gerados por essas mudanças são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Melhora as suas habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo;
- Aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia;
- Reduz o seu cansaço durante o dia;
- Melhora a sua capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos;
- Reduz as suas dores nas articulações e nas costas;
- Melhora a sua postura e o equilíbrio;
- Reduz o seu risco de quedas e lesões;
- Melhora a qualidade do seu sono;
- Melhora a sua autoestima e autoimagem;
- Auxilia no controle do seu peso corporal;
- Reduz os sintomas de ansiedade e de depressão;
- Ajuda no controle da pressão alta;
- Reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue);
- Reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer;
- Melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação;
- Ajuda na manutenção da sua memória, sua atenção, sua concentração, seu raciocínio e seu foco.
- Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para Sousa et al., (2019) Levando em consideração a melhoria na qualidade de vida dos idosos praticantes de atividades físicas, os efeitos são positivos em todos os aspectos, ou seja, evita o isolamento, menor as chances de depressão, melhora também a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

Há, portanto, o reconhecimento por parte de algumas políticas públicas da necessidade de se incrementar a prática de atividades físicas desta população. Entretanto, ainda são escassas as intervenções, serviços, espaços e equipes que promovam o reconhecimento que um estilo de vida ativo é fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e independência do idoso.

É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdo que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional, social e espiritual). Cabe, então, aos profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALFIERI, Fábio Marcon et al. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. *Brazilian Journal of Biomotricity*, v. 3, n. 1, p. 89-94, 2009.

ANDEOTTI RA. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*, v. 42, p. 302-307, 2008.

BATISTA Francisca M. A; TORRES. Zilmar W S. A Promoção da atividade física e qualidade de vida de idosos participantes de um grupo terapêutico no município de pau D'Arco do Piauí., p 10, 2018

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. 562-573, 2009.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985

CARVALHO, J. (1999). Aspectos metodológicos no trabalho com idosos. In J. Mota & J. Carvalho (Eds.), *Actas do seminário qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física* (pp.95-104). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

CARVALHO, A. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Júnior, J. R., Mantovani, A. M. & Ramos, N.C. (2021). Exercício físico e seus benefícios para a saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas avançadas em qualidade de vida. Vol13*

CHAIM, Janice et al. Prática regular de atividade física e sedentarismo: influência na qualidade de vida de idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v.7, n. 2, 2010.

FÉLIX, Paulo Ribeiro. Atividade Física na Terceira Idade: Estudo comparativo entre praticantes de atividade física e sedentários. 2015. Tese de Doutorado.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico 2000. Disponível em <[http: www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>

KIRKWOOD, R.N. et al. Análise biomecânica das articulações do quadril e joelho durante a marcha em participantes idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 15, n. 5, p. 267-271, 2007.

MATSUDO, SMM. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf; 2001.

MAZZEO, R. S. et. at. Exercício e atividade física para pessoas idosas. *Rev. Brasileira de Ativ. Física & Saúde.*, v.3, p. 48-78, n.1, 1998.

MAZO, G. Z. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 11, n. 6, nov./dez. 2007.

Ministério da saúde, Guia de Atividade Física para a População Brasileira 2021

NAKHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 07. ed. Florianópolis: do Autor, 2017.

NELSON, M. E.; REJESKI, W.J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P. W.; JUIZ, J.O.; et ai. Atividade física e saúde pública em idosos: recomendação do American College of Sports Medicine e da American Heart Association. Medicina Ciência Esporte Exercício. 2007.

NERI AL. Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus editora; 2001.

NETO, Mansueto. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. Rev Bras Med Esporte 18 (4) • Ago 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Fjn4WN9cz6pFFcqcCdS3sLb/?lang-pt>. Acesso em:

OLIVEIRA, André. A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento. Revista Unifebe. Disponível em:

<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68> Acesso

OMS. Organização Mundial da Saúde, Atividade física e comportamento sedentário, 2019

OURIQUES, Erasmo Paulo Miliorini; DE ALBUQUERQUE FERNANDES, Jucilio. ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA FORMA DE PREVENIR A OSTEOPOROSE?. Revista Brasileira de Atividade Física & Saude, v. 2, n. 1, p. 53-59, 2007.

PALMA, Alexandre; Vilaça, Murilo Mariano O SEDENTARISMO DA EPIDEMIOLOGIA Revista Brasileira de Ciências do Esporte, vol. 31, núm. 2, enero, 2010, pp. 105-119

REBELATTO, J. R. 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, v. 10, n.1, p. 127-132, 2006.

RIBEIRO, Lucas Ferreira. Reestruturação do Programa de atividade física da terceira idade para a redução do sedentarismo dos idosos no Programa Saúde da Família. 2017.

RIBEIRO, Paulo. Atividade física na terceira idade: estudo comparativo entre praticantes de atividade física sedentários. Fev-2015. Disponível em: <https://repositorio.uma.pt/handle/10400.13/870>

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 15, Pp. 634-642, 2012.

SOUZA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. Id on Line Rev.Mult. Psic., 2019, vol.13, n.46, p. 425-433

SPIRDUSO, W. Physical dimensions of aging. 2aEd. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2005.

OKUMA, Silene Sumiri. Idoso e atividade Física. Campinas-SP: Papirus,1998. (Coleção viva idade)

OLIVEIRA C. Por que asilamos nossos velhos. Rev Bras de Enfermagem. 1985; 38 (1): 7-13.

