

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

### BENEFITS OF PSYICAL ACTIVITY IN AGING

TIAGO DE CARVALHO<sup>1</sup>

#### RESUMO

Este trabalho fala sobre diversos benefícios que a atividade física agrega no indivíduo que à prática, e o quanto ela é importante, principalmente ao envelhecer, para que o idoso tenha mais independência e autonomia em sua vida, e que sua saúde melhore. Teve como objetivo compreender o que a literatura científica apresenta sobre prática da atividade física no envelhecimento, e seus benefícios. A metodologia foi do tipo Revisão Bibliográfica, de cunho qualitativo, com trabalhos pesquisados em plataformas como Scielo e Google Acadêmico, no período de 1997 a 2022. Os resultados indicaram que o envelhecimento faz com que aconteça inúmeras mudanças no indivíduo, tanto físicas, como emocionais, psicológicas. E quando o indivíduo ao envelhecer tem uma vida inativa, a um favorecimento a incapacidade física e ele se torna mais dependente de outras pessoas. Com isso, conclui-se que a atividade física é extremamente necessária principalmente ao envelhecer, por ela promover uma melhora nos aspectos físicos, funcionais e psicológicos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade física; Benefícios, Vida e Saúde.

#### ABSTRACT

This work talks about several benefits that physical activity brings to the individual who practices it, and how important it is, especially as they get older, so that the elderly have more independence and autonomy in their lives, and that their health improves. understand what the scientific literature presents about the practice of physical activity in aging, and its benefits. The methodology was of the Bibliographic Review type, of a qualitative nature, with works researched on platforms such as Scielo and Google Scholar, from 1997 to 2022. The results indicated that aging causes numerous changes to occur in the individual, both physical and emotional., psychological. And when the individual has an inactive life as he grows older, physical incapacity is favored and he becomes more dependent on other people. With this, it can be concluded that physical activity is extremely necessary, especially when aging, as it promotes an improvement in physical, functional and psychological aspects.

**Keywords:** Aging; Physical activity; Benefits, Life and Health.

#### INTRODUÇÃO

Esse trabalho aborda a prática da atividade física no envelhecimento, e seus benefícios. Dizendo que o idoso necessita redescobrir possibilidades de

movimento, e fazendo com que ele não fique somente isolado em sua casa. Que ao envelhecer o indivíduo perceba a importância de se movimentar, de fazer exercícios de forma regular, para uma se obter um enorme avanço em sua qualidade de vida (BARROS,2003).

De acordo com Franchi e Montenegro Júnior (2005), envelhecer é um ato de aspectos biológicos e sociais que estão regredindo e isso acontece com todos os seres vivos, isso se apresenta no decorrer da vida, por inúmeros fatores tanto genéticos, como formas de vida e mudanças psico-emocionais, e como tem aumentado muito a população idosa, são necessárias mudanças estruturais na sociedade, para que esses indivíduos tenham qualidade em suas vidas. Uma das formas para se obter a melhora na qualidade de vida desses indivíduos, é a atividade física por meio dos seus diversos benefícios.

Para Barros (2003), para que os idosos se tornem menos desprotegidos às doenças, para que eles saiam da solidão e busquem redescobrir todas as possibilidades de movimentos que seu corpo apresenta é necessária a atividade física em suas vidas. Ao decorrer dos anos os idosos que praticam atividade física tendem ter estabilidade no índice de massa corpórea. Ao praticar exercícios físicos ele tem uma grande melhora ao realizar os movimentos.

Com a prática da atividade física, melhoraram seus movimentos e evitaram diversos acidentes, que podem acontecer devido ao enfraquecimento dos músculos Matsudo;Matsudo e Barros Neto (2000), nos dizem que um dos acidentes que mais ocorrem na terceira idade é a queda, que ocorre pela falta de equilíbrio, fragilidade nos músculos, utilização de alguns medicamentos entre diversas outras coisas, a atividade física tem diversos benefícios que auxiliam na prevenção de quedas, pois ela ajuda a fortalecer os músculos, também ajuda a melhorar os reflexos, ajuda na flexibilidade, até mesmo ajuda em uma grande melhora no caminhar e também na diminuição no risco de doenças cardiovasculares.

Segundo Gomes e Zazá (2009), para que o idoso seja independente e tenha uma vida com qualidade é necessário que a atividade física seja aderida com regularidade.

Segundo Dantas (1997), a inúmeros fatores que tem influência na vida do idoso os impedindo de participar de programas de atividades físicas, mas os fatores sociais e psicológicos acabam sendo o maior empecilho. Eles necessitam de atenção e carinho para o terem motivação e terem ânimo para praticarem a atividade física. O idoso apresenta uma grande carência afetiva, a falta de interesse de grande parte da população com a terceira idade, faz com que eles sejam frustrados, se sintam oprimidos e carentes. A motivação de praticar atividades físicas ao envelhecer já é bem menor do que na juventude, por isso a necessidade de sempre motivá-los, e suprir essa carência afetiva que a grande maioria dessa população apresenta, conseguindo alcançar essa motivação eles serão alunos muito participativos e interessados. Eles tem que se sentir valorizados, acolhidos e capazes.

Faustino e Neves (2022), dizem para que se garanta uma vida ativa aos idosos é necessário que as ações políticas busquem dar ênfase nas oportunidades de saúde, na segurança e no conhecimento. Por esse motivo a importância da atividade física, que é extremamente necessária para se obter

uma vida ativa e de qualidade. A atividade física tem uma grande influencia positiva no bom funcionamento do organismo, pois ela conciliada com uma dieta saudável auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e também ajuda no controle da hipertensão.

Tendo em vista a contextualização acima, esse trabalho se justifica, pois a temática em questão, tem sido estudada por diferentes autores, dentre eles: Silva (2008); Moreira , Teixeira e Novaes (2014); Oliveira; Vinhas e Rabello (2020); Marquez (1998); Civinski e Montibeller (2011); Mello (2020). Além de que o pesquisador tem um interesse pessoal, pois mostra a importância da atividade física especialmente mostrando os diversos benefícios dessa atividade no envelhecimento.

Diante da contextualização e justificativa apresentada, questiona-se nesse estudo: o que a literatura científica apresenta sobre a prática da atividade física no envelhecimento, os benefícios que ela proporciona nessa fase, e qual a importância da motivação à prática dos exercícios? Buscando responder a essa problemática de pesquisa, esse trabalho visa identificar na literatura os benefícios da atividade física para a população idosa.

---

<sup>1</sup> Uningá/Jacarezinho

## **METODOLOGIA**

Esse trabalho se caracteriza como uma pesquisa do tipo Revisão Bibliográfica. Esse tipo de pesquisa, de acordo com Boccato(2006,p.266), refere-se à revisão da literatura referente a temática abordada, a pesquisa bibliográfica visa a resolução de uma hipótese, através de referências teóricas publicados. A pesquisa bibliográfica levará contribuição ao conhecimento sobre o que foi pesquisado.

Os trabalhos que compõe o referido trabalho foram pesquisados em,revistas científicas e plataformas eletrônicas tais como: Scielo e Google Acadêmico. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves para a pesquisa: Envelhecimento, Atividade Física, Benefícios , Vida e por fim, Saúde. O período de corte para a elaboração desse trabalho foi entre 1997 a 2022. Após leitura inicial dos trabalhos encontrados, foram selecionados apenas os trabalhos que condiziam com a temática, publicados em língua portuguesa e que estavam disponibilizados na íntegra e de livre acesso. Em contrapartida, foram excluídos os trabalhos em outras línguas, não publicados no período indicado e sem acesso livre ao texto na íntegra.

A título de organização do trabalho, as discussões foram organizadas em três (3) tópicos, sendo eles: o primeiro, intitulado “ O processo do envelhecimento”, será abordado o conceito de como é o processo do envelhecimento, fundamentados em autores, como: Barros (2003); Franchi e Montenegro(2005);Civinski, Montibeler e Braz (2011), Marquez (1998); Oliveira, Vinhas e Rabello(2020) o segundo intitulado como” Benefícios da atividade física no envelhecimento”, será abordado a importância da atividade física no processo de envelhecimento, fundamentado pelos autores: Gomes e Zazá (2009)

;Faustino e Neves (2022); Melo (2020);Moreira;Texeira e Novaes (2014);Silva e Vellardi (2008), o terceiro tópico terá o título :” A importância da associação entre atividades físicas e os aspectos afetivos”, será abordado de como é de suma valia os profissionais da educação motivem os idosos a praticar atividade física e sempre levem em consideração seus emocional, fundamentado em autores como: Matsudo e Barros Neto (2000); Dantas (1997); Cheik et.al. (2003);Camboim et al. (2003);Maciel (2010).

## **DESENVOLVIMENTO**

### **O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO.**

O processo do envelhecimento diz respeito a um acontecimento fisiológico de comportamento cronológico ou social. Envelhecer é uma ação em que o indivíduo tem um processo de regressão, que acontece com todos os indivíduos, mostrando a perda de capacidade no decorrer da vida, devido a várias causas, como modo de vida, genética, alterações psico-emocionais entre vários outros fatores (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Barros(2003, p.8) diz que “O envelhecimento é conceituado como sendo a redução da homeostase e do tempo de vida do indivíduo, fazendo com que diminua a quantidade de atividades a serem realizadas”.

Franchi e Montenegro(2005, p.153) também nos dizem que:”O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças infecto-contagiosas e crôno-degenerativas”.

É considerado um fenômeno mundial o envelhecimento, que é o resultado do aumento da população idosa, refletindo o aumento da duração de vida das pessoas (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ,2011).

Civinski, Montibeller e Braz(2011, p.164) discorrem que “o envelhecer não é somente um momento na vida de um indivíduo, mas, um processo extremamente complexo, que tem implicações tanto para pessoa que vivencia, como para a sociedade”.

Neste momento da vida da pessoa, se inicia uma fase em se aumenta o estresse da pessoa, o sentimento de angústia e depressão, ao envelhecer a pessoa tem mais dificuldades para realizar atividades do dia a dia e isso faz com que precise de ajuda de outras pessoas para realizar ações do dia a dia.(BARROS, 2003).

Ao envelhecer o indivíduo apresenta dificuldades para realizar ações do dia a dia, por problemas físicos, que fazem com que eles tenham dificuldades para se relacionar na sociedade e para manter a autonomia, o que faz com que sua saúde emocional seja prejudicada.(FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

Barros(2003) comenta que, com avanço de idade acontecem mudanças no organismo do indivíduo, tanto morfológicas quanto bioquímicas. Com isso os músculos se atrofiam com uma intensidade maior, fazendo com que a força nos músculos diminua e que determinados grupos musculares tenham seu uso reduzido.

Com a perda de força na musculatura, a oscilação corpórea ao envelhecer na posição em pé, começa a ser maior. Com isso o idoso começa a usar apoios para se equilibrar melhor. A lentidão também é outro aspecto muito presente no envelhecimento. Facilmente o idoso se cansa, passa a fazer atividades com mais lentidão, um exemplo dessas atividades é o caminhar. Também diminui-se o percentual de massa muscular e a gordura corporal também aumenta.(BARROS,2003)

Oliveira, Vinhas e Rabello(2020) discorrem que cada esforço do idoso tem que ser de uma forma mais sutil e leve. Por isso a importância da ajuda das pessoas que querem seu bem, mostrando a eles quais são seus limites, para que tem um bom amadurecimento no envelhecer e conseguindo fazer as atividades que necessita em seu dia a dia.

Segundo Oliveira, Vinhas e Rabelo(2020,p.15496)“O envelhecimento é um fenômeno natural que geralmente apresenta um aumento da vulnerabilidade e fragilidade das pessoas, devido a influência do estilo de vida e dos agravos da saúde.”

Civinski, Montibeller e Braz (2011) nos reforçam que, há algumas doenças que podem causar mudanças negativas no organismo no decorrer da vida. Ao envelhecer algumas dessas doenças são evidentes como: a gordura corporal aumentar, a densidade óssea diminuir, a pressão arterial aumenta, os hormônios diminuem entre outras. Tudo isso pode deixar o idoso mais fraco, com o organismo desequilibrado, podendo acarretar até em uma expectativa de vida menor.

Oliveira, Vinhas e Rabelo (2020) dizem que ao decorrer do tempo, o envelhecer biológico não se pode evitar, suas formas de manifestação são a perda da massa muscular, mais dificuldade para fazer atividades do dia a dia, diminuição da elasticidade da pele, doenças crônicas e a memória também começa a falhar.

As doenças que são principais quando se fala de envelhecimento são: artrite, artrose, osteoporose, doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes e quedas (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Oliveira, Vinhas e Rabelo (2020) dizem que, assim como todas as fases da vida, o envelhecer também é uma parte de nossa vida, onde ocorre mudanças biológicas, psicológicas e sociais que se relacionam com o decorrer do tempo. Porém essas mudanças, mudam de pessoa para pessoa. Essas mudanças podem ser causadas pela genética, pelo modo de vida, pela alimentação entre outras coisas.

O envelhecimento faz com que aconteça mudanças físicas, emocionais, psicológicas e sociais nas pessoas, que acontecem naturalmente e gradativamente, analisando se a idade é mais precoce ou avançada, com um grau maior ou menor, tendo em vista as características de cada indivíduo e especialmente o modo de vida de cada um. A diversos fatores que influenciam o envelhecer, do mesmo jeito esse processo da vida é visto, sentido, vendo que o meio cultural é muito importante no envelhecimento (OLIVEIRA; VINHAS; RABELLO, 2020).

O envelhecimento tem como significado o amadurecimento, não pode ser percebido somente como algo que afeta o exterior do indivíduo e sim também ver esse processo de uma forma positiva, vendo o acúmulo de experiência

(OLIVEIRA; VINHAS; RABELLO, 2020).

Marquez (1998, p.13) discorre que “terceira idade deve significar não somente uma nova classificação etária, que marque uma ruptura de valores, mas também uma postura diferente de vida que pode ser vivenciada de maneira ativa e participativa”.

Para que os idosos conquistem a categoria de público privilegiado, necessita-se que consigam conquistar seu espaço social, que é seu direito. E esse acontecimento é a forma mais justa de se reconhecer o valor de uma geração que construiu a nossa sociedade, devido a isso tem o direito de participar efetivamente da sociedade. Com esse entendimento, a vida ao envelhecer, tem um novo começo, uma nova visão perante a sociedade, perante a postura da vida, revolucionando valores, buscando combater a indiferença e acabar com o preconceito que rotulam os idosos como indivíduos inativos e incapazes (MARQUEZ, 1998).

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO**

Faustino e Neves (2022,p.2) discorrem que “A atividade física (AF) é conceituada como qualquer atividade voluntária que envolve movimentos, produzidos pelo sistema muscular e esquelético e que resulte em gasto calórico acima do nível de repouso”.

Essa atividade acontece em várias atitudes do dia a dia como em afazeres domésticos, como na locomoção, como em horas de lazer e divertimento, e quando se tem um bom desempenho ao realizar esses atos, pode-se obter uma capacidade maior tanto cognitiva como funcional.(FAUSTINO; NEVES, 2022)

Em relação ao idoso “O processo de envelhecimento é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que favorece a incapacidade física e a dependência.”(GOMES; ZAZÁ, 2009, p.133).

Por esse motivo à importância que ao envelhecer, o indivíduo pratique a atividade física, por ela proporcionar uma vida mais ativa. (FAUSTINO; NEVES, 2022).

Para Silva Júnior e Velardi (2008,p.64) “a atividade física vem estabelecendo relações bastante positivas no que diz respeito à prática e seus benefícios, principalmente os preventivos que atuam na minimização dos efeitos das doenças na velhice.”

Gomes e Zazá (2009,p.133) também dizem que “Um dos aspectos fundamentais para proporcionar uma velhice independente e com maior qualidade de vida é a aderência a atividade física por períodos prolongados”.

Ao se praticar a atividade física regularmente na terceira idade à uma melhora na qualidade de vida, em sua saúde, na sua autonomia e no seu bem estar (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES, 2014).

Segundo Moreira, Teixeira e Novaes (2014), para se fazer um programa com idosos de atividades físicas, tem-se que avaliar inúmeros componentes como o equilíbrio, a força, a flexibilidade entre outros. Só assim a prática da atividade física terá influência na autonomia e na capacidade funcional das pessoas da terceira idade.

Praticar atividades físicas é essencial para prevenir doenças, diminuir a

gordura corporal, para manter as capacidades funcionais, aumentar o nível de aptidão física. E ainda praticando regularmente a atividade física é um ótimo método para diminuir a degeneração que acontece ao envelhecer (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2009).

Silva Júnior e Velardi (2009) discorrem que, é ao envelhecer que acontecem mais mudanças cardiovasculares, por meio da atividade física essas mudanças, podem diminuir, pois as pessoas que praticam atividade física, mantêm o funcionamento cardiovascular em um melhor nível que as pessoas que não praticam nenhuma atividade física.

O idoso é um ser frágil, a atividade física ajuda a diminuir essa fragilidade, juntamente com uma dieta nutritiva, ir ao médico regularmente e se suplementar de vitamina D (MELO,2020).

Em relação a regularidade na prática de exercícios físicos, tem sido considerada essencial para proteger de aspectos de degeneração quanto a distúrbios metabólicos no organismo. Entre eles estão pressão arterial alta, precocidade ao envelhecer, elevação da gordura corporal, aterosclerose. A atividade física pode colaborar benéficamente para que as pessoas tenham uma melhor qualidade de vida (MELO,2020).

Outro fator agravante na vida do idoso é a obesidade, pois por meio dela pode se surgir doenças, que podem ser prejudiciais para o sistema cardiovascular, renal, digestivo, pode aumentar o nível do diabetes, causar problemas ortopédicos e hepáticos. Para se ter o controle da obesidade, os principais meios são uma alimentação adequada e à pratica de atividades físicas (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2009).

Ao envelhecer quando o individuo apresenta uma aptidão física de bom nível, percebe-se que à uma melhora em muitos aspectos, tanto funcionais quanto físicos (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2009).

Para um melhor desempenho nas atividades do dia a dia é necessário treinar flexibilidade, equilíbrio, força, pois com esse treinamento, o individuo adquire maior independência e segurança em sua vida (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES,2014).

Ao se analisar o quanto é importante a pratica do exercício físico, percebe se o quanto ele ajuda o idoso em sua vida, pois ajuda na prevenção de quedas, ajuda o idoso não precisar pedir tanta ajuda , a ser mais independente e a uma grande melhora na mobilidade também (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES, 2014).

O exercício físico o idoso à uma melhora em alguns aspectos indisponíveis para que no envelhecimento se diminua as quedas, por ele fortalecer os músculos dos membros inferiores e da coluna, a sinergia motora das reação postural, ajuda na mobilidade, flexibilidade , diminui a gordura corporal, e também diminui o risco de doenças cardiovasculares (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2008).

Ao se obter uma idade mais avançada, a uma interferência na vida dos idosos, tanto nas atividades do dia a dia, quanto nas instrumentais, especialmente nos indivíduos que ao envelhecer tem uma incapacidade funcional de nível mais elevado (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES,2014).

Quando se pratica regularmente a atividade física no envelhecimento a uma melhora na qualidade de vida e no bem estar e também melhora sua

autonomia. Para se ter um envelhecimento ativo é necessária a prática da atividade física (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES,2014).

## **A IMPORTÂNCIA DA ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS E OS ASPECTOS AFETIVOS**

Quando se pensa em exercício físico, deve analisar não só os benefícios biopsicossociais que sua prática proporciona, mas também ver que também ocorrem mudanças na forma de se comportar tanto individualmente quanto coletivamente, Mas os benefícios dessas mudanças só ocorreram, por esse exercício se forem feitos regularmente e de forma correta. Devido a isso é muito importante entender que é preciso motivar os indivíduos, para que continuem engajadas nesse projeto (MACIEL, 2010).

Segundo Matsudo, S., Matsudo, V. E Barros Neto (2000,p.72)

O exercício tem um papel fundamental no manejo da ansiedade e depressão. É bem conhecido que a depressão é um dos maiores problemas de saúde da população idosa associada com a alteração da função do trabalho e na habilidade para o desempenho das atividades da vida diária.

Pessoas que praticam atividade física moderadamente, tem menos chances de ter desordens mentais do que pessoas que não são ativas. Para a ansiedade e humor, estudam comprovam que atividades aeróbicas que são praticadas pelo menos três vezes na semana por 20 minutos no mínimo tem bons efeitos no tratamento do humor e ansiedade (MATSUDO,S; MATSUDO,V.; BARROS NETO, 2000).

Dantas (1997,p.78) nos diz que “Embora os fatores fisiológicos e as doenças impeçam que muitos idosos participem de programas de condicionamento físico, são os fatores psicológicos e sociais que levam a maior parte dos idosos a uma vida inativa”.

Os diversos estudos da atualidade estão colocando como responsável o fator psicológico e o fator social, pelo modo de viver inativamente no envelhecimento (DANTAS,1997).

Cheik et al. (2003) argumentam que ao envelhecer a qualidade de vida vai diminuindo de forma gradativa, devido a diversos descontentamentos que acontecem na vida da pessoas, considerando tanto em aspectos psicológicos, sociais e físicos.

O idoso na sociedade atual vem sofrendo com sua depreciação, e esse acontecimento em sua vida é totalmente desastroso, pois ele transmitiu muitos conhecimentos em seu passado e em ambiente sociais, lugares que a escrita não era o principal meio de se passar aspectos culturais e tecnológicos entre as gerações (DANTAS,1997)

Dantas(1997) discorre que a mídia e o marketing influenciam muito nos valores e na consciência das pessoas, tudo isso se dá para que consigam aumentar suas vendas, tudo que é novo é transmitido como algo que veio solucionar problemas e atender as necessidades e dar qualidade a vida.

Ao passar dos anos, houve um aumento da população com distúrbios psicológicos, principalmente nos idosos, mesmo esses distúrbios podendo acontecer em qualquer idade (CHEIK et al.,2003).

“ A identidade do idoso é formada, por suas percepções das informações que recebe de seus familiares, dos membros do programa de exercícios família de massa, etc” (DANTAS,1997, p.78).

A mídia já exerce um papel ao se formar a identidade no envelhecimento. Quando ela transmite informações sobre a relação da família e do idoso, ela apresenta a falta de tempo e de interesse em se ter uma convivência familiar com eles. Hoje em dia é muito difícil ver uma família ter refeições feitas a mesa em conjunto, sem que estejam assistindo algo, com isso se percebe a dificuldade em se integrar na família e ao envelhecer o indivíduo ser valorizado. E também a um desprestígio no mercado de trabalho, por conta da discriminação que a sociedade tem com ele (DANTAS,1997)

Nesse contexto, percebe-se o quanto o idoso sofre com a desvalorização das suas capacidades, de sua imagem, para tudo lhes são ditas regras e formas de compartimento. Por esse motivo ao receber um idoso em um programa de atividade física, deve se entender que consigo ele trará uma carência de afeto, a falta de interesse das pessoas com ele, faz com ele seja frustrado. Com um pouco de atenção e carinho, consegui-se um aluno muito participativo e com uma motivação enorme (DANTAS,1997)

Dantas (1997) diz que as pessoas mais velhas, quase sempre são menos motivadas para praticar exercícios físicos que os jovens.Por isso a importância da motivação, não deixando o idoso se sentir rejeitado ou abandonado.

Camboim et al.(2003, p.2420) discorrem que:

Quanto a experiência de vida perante as práticas de atividade física foi possível identificar empolgação, sentimentos que traduzem o quão bem se sentem com os movimentos físicos e os benefícios para o cotidiano que foram adquiridos, os quais proporcionam liberdade para locomoverem-se sozinhas, desenvolvendo tarefas diárias e interagirem com a sociedade além de promoverem bem-estar físico e mental.

Com isso percebe-se a necessidade de programas que façam com que o idoso se sinta motivado para prática atividade física, com profissionais capacitados para atender essa clientela, suprimindo todas as suas necessidades (CAMBOIM et al.,2003).

## **CONCLUSÃO**

Este trabalho teve como objetivo compreender na literatura científica a prática da atividade física no envelhecimento. O problema de pesquisa foi entender quais são os benefícios que a atividade física proporciona no envelhecimento, e qual a importância da motivação à prática dos exercícios?

Assim, os resultados encontrados indicam que os idosos vem sendo desvalorizados pela sociedade, que se encontram cada vez mais desmotivados,

principalmente nas atividades físicas, sendo que ela é um fator essencial para que eles tenham independência, autonomia, flexibilidade, diminuam as quedas, e melhorem seus aspectos emocionais.

Diante desses resultados, conclui-se que é necessário programas de condicionamentos físicos voltados para a terceira idade, e também profissionais especializados e que busquem motivar os idosos que se encontram frustrados, desinteressados por causa da segregação da sociedade, essa motivação de ser por meio do carinho e do afeto, mostrando que ele é essencial e que a prática a atividade física, fará com que ele tenha uma melhor qualidade de vida, melhore a função neuromuscular, o equilíbrio até mesmo o andar.

## REFERÊNCIAS

BARROS, M. R. **A importância da prática de uma atividade física na 3ª idade. 2003.** Dissertação. Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo, 2003. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:5ddd2b4d-f1db-478b-92e6-0dea25b81d99>. Acesso em: 30/06/2023.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev.Odontol.Univ.Cidade São Paulo.** São Paulo, v.18, n.3, p.265-274, 2006.

CAMBOIM, F. E. F; NÓBREGA, M.O; DAVIM, R. M. B; CAMBOIM, J. C. A; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem**, v.11, n.3, p.45-52, 2003.

CHEIK, N. C; REIS, I. T; HEREDIA, R. A. G; VENTURA, M. L; TUFIK, S; ANTUNES, H. K. M; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciências e Movimentos**, v.11, n.3, p.45-52, 2003.

DANTAS, E. H. M. Fatores afetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para 3ª idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e saúde**, v. 2, n. 2, p. 75-82, 1997. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1123> acesso em 01/07/2023.

FAUSTINO, A.M.; NEVES, R. Atividade Física e Envelhecimento Ativo: Diálogos Brasil-Portugal. **Revista Contexto & Saúde**, v.22, n.46, p.1-10, 2022. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/13323> acesso em: 17/06/2023.

FRANCHI, K. B.; MONTENEGRO, R. Atividade física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.18, n. 3, p.152-156, 2005. Disponível em:

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:958ed5b2-e0c0-4e97-9831-f1c4fcd2669b> acesso em 19/06/2023.

GOMES, K. V; ZAZÁ, D. C. Motivos de Adesão a prática de Atividade Física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.14, n. 2, p.132-138, 2009. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:50a6e17a-c3d4-4dff-9f98-da7abbe0a97d> acesso em 21/06/2023.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. 2010. Artigo de Revisão. Escola de Educação Física, Fundação Helena, Minas Gerais, 2010.

MARQUEZ, E. **A atividade Física no processo de Envelhecimento: uma proposta de trabalho**, 1998, 82 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 1998. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:7f22bb10-fd93-4eb6-8dea-47db72ce9968> acesso em 03/07/2023.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R; BARROS, T. L. Efeitos Benéficos da Atividade Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**, v.5, n.2, p.61-76, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004#:~:text=Da%20mesma%20forma%2C%20a%20atividade,um%20envelhecimento%20saud%C3%A1vel%20bem%20sucedido> acesso em: 01/07/2023.

MELO, R. C. O papel do exercício físico no envelhecimento saudável. **Revista Kairós, gerontologia**, v.23, n.27, p.7-15, 2020. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:7bd3975a-3a0f-4f12-bcf5-5926f34c1476> acessos em:30/06/2023.

MOREIRA, R. M.; TEXEIRA, R. M e NOVAES, K. O. Contribuições da Atividade Física e Independência de Idosos. **Revista Kairós, Gerontologia**, v.17, n.1, p.201-217, 2014. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:e23f999c-9631-472b-ad38-7628e8824135> acesso em: 27/06/2023.

OLIVEIRA, J. C., VINHAS, W., RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brasília Journey of Development**, v.6, n.3, p.15496-15504, 2020. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:d5a231a8-3aef-4633-ade0-1999f3874f41> acesso em: 23/06/2023.

SILVA, A. P. S.; VELLARDI, M. V. Os Benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. **Caderno de Educação Física** v.7, n.13, p.63-69, 2008. Disponível em: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:5e47636e-42ca-4d80-8a28-63a754fabe18> acesso em: 21/06/2023.

