

# BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.18



18

## RESUMO

**Objetivos:** Identificar os benefícios para a saúde, oferecidos pela atividade física às pessoas da 3ª idade.

**Metodologia:** A pesquisa realizada foi do tipo descritiva, qualitativa e será realizada através de uma pesquisa bibliográfica. A coleta de dados será feita a partir da leitura de: artigos, teses, monografias e livros que possam estar com o tema, objetivos, faixa temporal entre 2011 e 2021 e as palavras-chave alinhadas.

**Resultados:** É importante compreender e considerar que as atividades são necessárias e não devem ser feitas aleatoriamente, pois as atividades desenvolvidas para a terceira idade precisam ser atraentes, graduais, dinâmica, respeitando a capacidade e limites de cada idoso. Então cabe ao profissional de educação física promover atividades físicas recreativas para colaborar com uma vida mais tranquila e saudável para cada cidadão.

**Considerações Finais:** Neste estudo foi possível observar, que conforme ocorre o envelhecimento, ocorrem no organismo várias alterações funcionais nas capacidades físicas, fisiológicas, cognitivas e sociais, que podem ser retardadas através da prática de exercícios físicos. Sabemos que o processo de envelhecimento é inevitável para todo ser vivo e que envelhecer bem, sem ônus para a saúde física, mental, psicológica e social, depende de uma ampla gama de condições objetivas.

### André Freitas de Sousa

Graduando em Educação Física pela UNIP – Universidade Paulista  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-9123-0677>

### Denison Marques Lima de Sousa

Graduando em Educação Física pela UNIP – Universidade Paulista  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-3005-4889>

### Ferdinando dos Santos Teixeira

Graduando em Educação Física pela UNIP – Universidade Paulista  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-7256-955X>

### Leticia Maria do Nascimento Lima

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Universidade Paulista  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-0907-2003>

### Mayk Macário Vieira da Silva

Graduando em Educação Física pela UNIP – Universidade Paulista  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-5758-1470>

**Eduardo Henrique Barros Ferreira**  
Profissional de Educação Física,  
Mestre e professor da UNIP  
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

**PALAVRAS-CHAVES:** Educação Física; Idoso; Saúde.

# BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE FOR THIRD AGE

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.18

18

## ABSTRACT

**Objectives:** To identify the health benefits offered by physical activity to elderly people.

**Methodology:** The research carried out was descriptive, qualitative and will be carried out through a bibliographical research. Data collection will be done by reading: articles, theses, monographs and books that may be on the theme, objectives, time range between 2011 and 2021 and the aligned keywords.

**Results:** It is important to understand and consider that the activities are necessary and should not be done randomly, as the activities developed for the elderly need to be attractive, gradual, dynamic, respecting the capacity and limits of each elderly person. So it is up to the physical education professional to promote recreational physical activities to contribute to a more peaceful and healthier life for each citizen.

**Final Considerations:** In this study it was possible to observe that as aging occurs, several functional changes in physical, physiological, cognitive and social capacities occur in the body, which can be delayed through the practice of physical exercise. We know that the aging process is inevitable for every living being and that aging well, with no cost to physical, mental, psychological and social health, depends on a wide range of objective conditions.

---

Recebido em: 24/01/2022  
Aprovado em: 15/09/2022  
Conflito de Interesse: não houve  
Suporte Financeiro: não houve

**KEYWORD:** Physical Education; Old man; Health.



## INTRODUÇÃO

Estudos estatísticos comprovam que a duração de vida nos países mais desenvolvidos tem aumentado consideravelmente devido aos avanços da investigação médica. Contudo viver por mais tempo não é o suficiente. Há outras implicações inerentes a este processo. É imperativo viver bem, com qualidade de vida, com autonomia e vigor. É necessário encontrar o elo de ligação entre a quantidade de vida e a qualidade do viver.

Uma vez que a expectativa de vida tem aumentado nos últimos anos e, conseqüentemente, o aumento do número de idosos, na população mundial, entende-se ser de grande importância estudar esta problemática para possamos compreender melhor, como os benefícios dos exercícios físico podem melhorar não somente a qualidade de vida da pessoa na terceira idade, mais também o aumento da expectativa de vida da pessoa idosa.

Com o passar dos anos é possível notar as mudanças pelas quais a sociedade tem passado. Tudo muda o tempo todo, além dos avanços tecnológicos, a sociedade também tem mudado. E essas transformações afetam o estilo de vida e o comportamento das pessoas.

O exercício físico é de suma importância principalmente quando praticada sob a orientação de um educador físico, pois é através dele que se pode melhorar a aptidão física, que está relacionado com a capacidade física que o indivíduo tem para realizar exercícios físicos. Os indivíduos inativos e sedentários estão mais pré-dispostos a doenças relacionadas a estilo de vida.

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a serem mais ativos, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

Inúmeras são as pesquisas que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade. Contudo, tal prática deve ser devidamente planejada e, realizada de maneira cuidadosa com o idoso. Pois, o exercício físico, quando bem orientada e monitorada, só traz benefícios ao idoso, contribuindo para uma melhoria na saúde e qualidade de vida do mesmo.

Ressalta-se que, os idosos que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida (SQUARCINI et al., 2015).

## METODOLOGIA

### TIPO DE PESQUISA:

A pesquisa foi do tipo descritiva, qualitativa e será realizada através de uma revisão de literatura narrativa. A coleta de dados será feita a partir de: artigos, teses, monografias e livros que possam estar com o tema, objetivos, faixa temporal entre 2011 e 2021 e as palavras-chave alinhadas. Para a elaboração da pesquisa utilizou-se as seguintes etapas: determinação do tema e definição da pesquisa, definição da questão da pesquisa.

### MÉTODO DE PESQUISA

O levantamento dos artigos na literatura deu-se nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine), combinando com os seguintes descritores: Idosos, Atividade física, Qualidade de vida. E publicados entre período 2011 a 2021.

### COLETA DE DADOS

A busca dos dados ocorreu, no período de setembro a novembro de 2021, a partir dos seguintes temas: a importância da atividade física na terceira idade; os tipos de atividade física para terceira idade; funcional.

### ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo serão utilizados dados e os mesmo serão devidamente referenciados identificando e respeitando seus respectivos autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado.

## RESULTADOS

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
Campos et al. (2014)	Texto Contexto em enfermagem	Abordar o perfil sócio demográfico e analisar a relação de a interdependência entre a qualidade de vida da pessoa idosa com prática de exercícios físicos, frente a possíveis fatores.	A prática de atividades físicas regulares contribui para a ausência de depressão, proporciona uma capacidade cognitiva e com certeza uma boa funcionalidade familiar.
Freitas, Lélis, Filho (2014)	Revista Brasileira Medicina esporte	Analisar a prevalência da prática de exercícios físicos e os fatores associados à PRAF em adolescentes e idosos	Observar e identificar um possível decréscimo do nível de exercícios físicos conforme o aumento da idade. Sugerindo assim a implantação de políticas públicas que motivem à prática regular de exercícios físicos, nos grupos mais afetados em virtude do sedentarismo: adultos, idoso e de modo especial as mulheres em situação de vulnerabilidade social.

Camões, Fernande, Rodrigues (2016)	Motricidad	Avaliar o entendimento sobre qualidade de vida em pessoas acima de 70 anos, considerando a participação em programas de atividades físicas a níveis comunitários e idosos institucionalizados.	Analisar os idosos que participam de programas de intervenção e praticam atividade física mesmo irregular apresentam uma melhor qualidade de vida do que os idosos institucionalizados.
Camboim et al. (2017)	Revista de Enfermagem	Relatar a experiência de pessoas idosas frente os benefícios do exercício físico para a qualidade de vida na terceira idade.	Analisar e Compreender a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e a uma qualidade de vida para a terceira idade.
Júnior et al. (2015)	Revista Brasileira de Ciências da Saúde	Avaliar como um grupo de pessoas idosas e que praticam exercícios físicos entendem os efeitos propiciados pela prática do exercício físico.	Percebe-se que, os participantes da pesquisa, compreendem os benefícios de um programa de atividades físicas sobre a saúde física e mental.

## DISCUSSÃO

No Brasil, a preocupação pública com as necessidades acarretadas pelo processo do envelhecimento foi forçada em grande parte pela organização social dos idosos no país, realçando-se o protagonismo do movimento social dos trabalhadores aposentados na luta pela garantia de direitos conquistados pela dedicação a uma longa jornada laboral.

Esse movimento contribuiu para posicionar na cena pública os idosos como um novo sujeito político que reivindicava direitos a uma velhice com dignidade. A luta dos idosos pelo reconhecimento de seus direitos traz embutido um novo sentido de ressignificação da velhice na realidade brasileira como um tempo de poder atribuir melhor qualidade aos anos acrescentados a existência humana.

O envelhecimento é um processo natural e, o número de pessoas idosas tem aumentado consideravelmente. Assim, faz-se necessário, políticas públicas voltadas para essa esfera da população, no sentido de promover a qualidade de vida. Sabe-se que, o envelhecimento acontece no mundo, contudo se dá em realidades e culturas diferentes, porém os idosos compartilham dos mesmos desejos para a prática de exercícios físicos, á proporção que entendem a importância para a qualidade de vida (CAVALLI et al., 2014).

É importante ressaltar que, a prática regular de exercícios físico permite ao idoso a ausência de patologias como depressão, melhora também o aspecto cognitivo e um relacionamento familiar saudável (CAMPOS et al., 2014).

A longevidade do ser humano se põe na sociedade contemporânea como uma conquista social, a velhice passou a figurar como uma realidade inconteste em todo o mundo e nos países da América Latina nas últimas décadas é um fenômeno em crescente proporção. Isto tem pressionado as agendas governamentais no sentido da adoção de medidas que atenda às necessidades do público idoso, contingente cada vez mais expressivo no conjunto da população.

A velhice não pode mais ser encarada como uma “eventualidade” como era caracterizada essa fase da vida quando se tratava de atribuir benefícios sociais aos idosos mesmo nos sofisticados sistemas de proteção social em vigor nos países desenvolvidos. O desenvolvimento da ciência e das novas tecnologias se reverteu em garantia da melhor qualidade de vida e de aumento da expectativa de vida sobre o planeta, mesmo considerando a heterogeneidade de que se reveste a vivência dessa condição etária, cercada por questões de natureza social, política, econômica e cultural.

No Brasil, as primeiras iniciativas governamentais voltadas para garantir proteção social aos cida-

dãos datam dos anos 30 e 45, do século 20, com a introdução pelo governo Vargas da legislação social trabalhista direcionada a regulamentação das relações de trabalho e reconhecimento de direitos dos trabalhadores, durante e após completada a jornada laboral.

Nos dias de hoje, vários idosos têm a possibilidade de praticar atividades físicas, devido os grandes centros comunitários que realizam atividades voltadas para a melhor idade, porém a falta de conhecimentos faz com que muitos idosos vêm à procura de atividade física somente como uma forma de tratamento e não de prevenção. É importante ressaltar que alguns anos atrás a procura por atividade física não era muito conhecida, principalmente pela terceira idade, e a causa disso era a morte precoce de muitos idosos que chegavam a falecer antes de completar 65 anos.

Entende-se que, as práticas de exercícios físicos contribuem para a qualidade de vida dos idosos no que concerne a capacidade funcional, dor e o estado de saúde como um todo. Prevenindo assim o aparecimento de doenças relacionadas a pouca mobilidade e ao sedentarismo (FERREIR; DIETTRIC; PEDRO, 2015).

Conseqüentemente, a atividade física é um dos fatores que proporcionam ao idoso uma melhor qualidade de vida e o possibilitam realizar todas as suas atividades de vida diária de maneira mais autônoma e independente. Pessoas sedentárias apresentam uma série de problemas, não só pela idade, mas sim pelo desuso de suas funções fisiológicas. A manutenção do corpo humano é fundamental para uma maior expectativa de vida.

Os benefícios trazidos pela atividade física fazem com que o idoso possa ter uma vida menos restrita, com facilidade de locomoção, melhora para a alimentação, entre outros aspectos.

Em se tratando de qualidade de vida dos idosos através de exercícios físicos, percebe-se que, os idosos compreendem os benefícios para a saúde física e mental. Daí a importância de programas voltados para atividades físicas que proporcione qualidade de vida para essa parcela da população (CAMÕES; FERNANDE; RODRIGUES, 2016).

O governo brasileiro disponibilizou inúmeras academias públicas por todo o Brasil, com objetivo de incentivar as pessoas a praticar exercício, nessas academias públicas, é possível realizar inúmeras atividades como: musculação no treinamento de força de alta intensidade ajustadas de acordo com as capacidades individuais de cada um beneficia a terceira idade. Na qualidade de vida, independência funcional, melhoria da força, resistência, flexibilidade, agilidade e equilíbrio que são importantes para a vida diária dos idosos principalmente no ambiente doméstico, onde ocorrem muitos acidentes, com frequência as quedas. De acordo com Pereira. “A queda pode afetar também a saúde psicológica devido ao medo, à ansiedade, à insegurança e à dependência”.



## CONCLUSÃO

---

Neste estudo foi possível observar, que conforme ocorre o envelhecimento, ocorrem no organismo várias alterações funcionais nas capacidades físicas, fisiológicas, cognitivas e sociais, que podem ser retardadas através da prática de exercícios físicos.

Sabemos que o processo de envelhecimento é inevitável para todo ser vivo e que envelhecer bem, sem ônus para a saúde física, mental, psicológica e social, depende de uma ampla gama de condições objetivas. Nesse cenário, destacamos a grande importância da prática atividade física e do papel dos profissionais de educação física no desenvolvimento de programas adequados aos interesses e necessidades dos idosos, de forma a conscientizá-los sobre sua prática de forma permanente e contínua.

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, as chances de obter uma depressão são menores, melhora também a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

Diante do exposto, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos e, fomentar o desejo dos não participantes mostrando o quanto o sedentarismo é prejudicial para a qualidade de vida.

# REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, W. A.; SILVA, T.; SOUZA, E. C.; LIMA, K. F. O.; ALMEIDA, G. S. A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura. CIEH. Congresso Internacional Envelhecimento Humano. 2017. Disponível em: [https://editoraerealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO\\_EVD75\\_MD2\\_SA7\\_10494\\_05092017235508.PDF](https://editoraerealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EVD75_MD2_SA7_10494_05092017235508.PDF).
- AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. DOI: <https://dx.doi.org//10.1016/j.rbce.2018.04.010>.
- BATISTA, F. A.; TELLES, D. J.; SARRACENI, M. F. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto Melhor Idade: Estudo comparativo. *Revista Científica do Unisalesiano*, v. 7, n. 15, Jul-Dez 2016. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no15/artigo105.pdf>.
- CAMBOIM, F. E. F.; NOBREGA, O. M.; DAVIM, B. M. R.; CAMDOIM, A. C. J.; NUNES, V. M. R.; OLIVEIRA, X. S. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *UFPE on line: Revista de Enfermagem*, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/reulo.10827.96111-1.ED.11062001721>.
- CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; RODRIGUES, T. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócios comportamentais. *Revista Motricidade*, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>.
- CAMPOS, V. C. A.; CORBEIRO, C. E.; REZENDE, R. G.; VARGAS, D. M. A.; FERREIRA, F. E. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividades físicas no contexto da estratégia saúde da família. *Texto e Contexto Enfermagem*. Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 889-897, out-dez 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1950/0104-07072014002060015>.
- CAVALLI, A. S et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários- Brasil e Portugal. *Revista bras. Geriatria gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>.
- DIAZ, G. B.; GURGEL, C. R. L. Influência da dança na memória e atenção: uma revisão sistemática de literatura. *Centro Universitário Metodista*, v. 17, n. 35, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15302/1983-9480/cmrs.v.17n35p29-37>.
- FERREIRA, S. J.; DIETRICH, C. H. S.; PEDRO, A. D. Influência da prática de atividade física sobre qualidade de vida de usuários do SUS. *SAÚDE DEBATE*. Rio de Janeiro, v. 32, n. 106, p. 792-801, jul-set 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.
- FLORES, T. R.; GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; NUNES, B. P.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; GONÇALVES, H.; BERTOLDI, A. D. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v. 27, n. 1, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201800010012>.
- FREITAS, S. R.; LÉLLIS, O. L. F.; FILHO, F. A. J. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, v. 20, n. 5, set-out 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

JÚNIOR, G. F. V.; BRANDÃO, B. A.; ALMEIDA, M. J. F.; OLIVEIRA, D. G. J. Compreensão dos idosos sobre os benefícios da atividade física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.03.04>.

MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. *Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício*. São Paulo, v. 12, n. 74, p. 297-307, maio-jun 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398/1049>.