

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA –
LICENCIATURA/BACHARELADO**

LUIZ GUILHERME GARCIA GOTTI

ATIVIDADE FÍSICA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Uberlândia, MG

2023

LUIZ GUILHERME GARCIA GOTTI

**ATIVIDADE FÍSICA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA
IDADE**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia
da Universidade Federal de Uberlândia, como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharelado e Licenciatura em Educação
Física.**

Orientador: Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes

UBERLÂNDIA

2023

LUIZ GUILHERME GARCIA GOTTI

ATIVIDADE FÍSICA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado para a obtenção de título de Graduação no curso de Educação Física na Universidade Federal de Uberlândia (MG) pela banca examinadora formada por:

Orientador: Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia –
FAEFI/UFU

Prof. Dr. João Elias Dias Nunes
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia –
FAEFI/UFU

Prof.^a Dra. Nadia Carla Cheik
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia –
FAEFI/UFU

AGRADECIMENTOS

Primeiramente eu agradeço a Deus, por estar sempre me iluminando e me guiando nas minhas escolhas, me protegendo em todos os meus passos.

Aos meus pais, por serem minha maior inspiração e força para concluir essa longa jornada, que nunca me deixaram desamparado em nenhum momento da minha trajetória acadêmica, pessoal e profissional.

A minha namorada, que esteve comigo me incentivando e apoiando para chegar até aqui, me dando suporte sempre que precisei.

Aos meus amigos, que fizeram parte da minha formação e que eu levei para a vida.

Por fim, mas não menos importante, ao meu orientador, Professor Dr. Sérgio Inácio Nunes, por sempre estar me apoiando, por me compreender e por toda assistência a mim conferida. A banca examinadora Professor Dr. Joao Elias Dias Nunes e Professora Dr.^a Nadia Carla Cheik e a todos os Professores (as) que contribuíram na minha caminhada e no meu desenvolvimento profissional e pessoal.

RESUMO

O envelhecimento é uma das fases do desenvolvimento humano que ocasiona alterações na fisiologia tornando o indivíduo um ser com capacidade físico-funcional reduzida, na população senil, a intervenção realizada através da atividade física promove melhoria no condicionamento físico, do funcionamento cognitivo, diminui quadros depressivos, por ter capacidade de modular os diversos sistemas e órgãos que compõe o corpo humano. Este estudo objetiva descrever sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde de indivíduos da terceira idade, iremos também, enumerar as principais doenças que acometem o idoso; mostrar a importância da atividade física para a manutenção da massa magra; exemplificar quais as modalidades que podem beneficiar a saúde do idoso. A partir da pesquisa bibliográfica foi possível perceber que o idoso é acometido por várias doenças que afetam a composição corporal e a condição de vida geral entre as quais se destacam as DCNTs. Nesse contexto, a atividade física possibilita a manutenção de um peso saudável e dá maior autonomia para essa população, uma vez que auxilia na manutenção das reservas de massa magra e de um peso saudável. As pesquisas confirmam que independentemente do tipo de atividade física realizada, o idoso pode ser beneficiado com a manutenção da quantidade de massa magra, manutenção da força muscular e autonomia para a realização de atividades do cotidiano. Foi possível também concluir que a terceira idade tem preferência por atividades como a hidroginástica, caminhada e musculação, e que tais alternativas atuam promovendo a manutenção ou ganho da massa magra em níveis semelhantes, dando respaldo para afirmar que independente da modalidade e do tempo de início da prática o idoso é beneficiado de igual modo.

Palavras- chave: Idoso. Atividade física. Saúde. Terceira idade.

ABSTRACT

Aging is one of the phases of human development that causes changes in physiology, making the individual a more fragile being with reduced physical-functional capacity. In the senile population, intervention carried out through physical activity promotes improvements in physical capacity, cognitive functioning, reduces depressive conditions, as it has the ability to modify the various systems and organs that make up the human body. The general objective for the construction of this work was to describe the importance of physical activity for maintaining the health of older individuals, in terms of specifics, list the main diseases that affect the elderly, show the importance of physical activity for maintaining health, lean mass, exemplify which modalities can benefit the health of the elderly. from bibliographical research it was possible to realize that the elderly are affected by several diseases that affect body composition and general living conditions, among which NCDs stand out. In this context, physical activity makes it possible to maintain a healthy weight and provides greater autonomy for such a population as it helps maintain lean mass reserves and a healthy weight, so it can be said that regardless of the type of physical activity performed, the elderly can benefit from regulating the amount of lean mass, maintaining strength muscle and autonomy to carry out daily activities. It was also possible to conclude that the elderly have a preference for activities such as water aerobics, walking and bodybuilding, and that such alternatives act

by promoting the maintenance or gain of lean mass at similar levels, giving support to affirm that regardless of the modality and time of onset The elderly benefit from the practice equally.

Keywords: Elderly. Physical activity. Health. Third age.

Sumário

1.	INTRODUÇÃO	7
2.	REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.	MATERIAIS E MÉTODOS	14
4.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
6.	REFERÊNCIAS	17

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma das fases do desenvolvimento humano que ocasiona alterações na fisiologia tornando o indivíduo um ser mais frágil e com capacidade físico-funcional reduzida, todavia, não deve ser vista como uma doença, mas como algo que torna as pessoas mais vulneráveis e com maior demanda social, física e psicológica (CRUZ; BELTRAME; DALLACOSTA, 2019).

Segundo Trindade et al. (2019), a senilidade da população brasileira é uma realidade que traz para o sistema de saúde demandas político-sociais características de tal fase da vida entre as quais se destacam o alto consumo de serviços e produtos relacionados à saúde.

O envelhecimento da população tem crescido pelo aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de natalidade e mortalidade, representando um aumento da população idosa não só a nível nacional, mas a nível mundial, situação que conta com a elevação do número de idosos com faixa etária igual ou maior que 80 anos, população esta que possui algum nível de vulnerabilidade social, física e mental, além da perda autonomia e aumento da dependência (FREEDMAN; NICOLLE, 2020).

Como sabemos, a prática da atividade física tem capacidade de promover níveis adequados de condicionamento físico com potencial de intervenção positiva em várias áreas da vida do idoso, os estudos sobre a temática evidenciam os benefícios da prática no desempenho físico e cognitivo de tal população (HAUSER et al., 2017), pois quanto maior as reservas de tecido muscular proporcionadas pelo exercício menor risco de mortalidade e recuperação quando submetidos a internamentos (ESTRELA; BAUER, 2017).

Na população senil, a intervenção realizada através da atividade física promove melhoria na capacidade física, do funcionamento cognitivo, diminui quadros depressivos, por ter capacidade de modificar os diversos sistemas e órgãos que compõe o corpo humano (VEDOVELLI, 2017).

Assim, é possível afirmar que o idoso que realiza algum tipo de atividade física recebe benefícios na melhoria de parâmetros como o controle da pressão arterial, da capacidade cardiovascular, da função respiratória, aumento da amplitude da mobilidade, redução do surgimento de doenças além da prevenção do câncer e outras doenças (LEITE, et al., 2023).

A população idosa é o grupo mais acometido pela perda de massa muscular em decorrência de diversos fatores como: idade, doenças, inatividade física entre outros. A escolha do tema se deu pela importância que a atividade física tem para a manutenção da massa magra e na prevenção de doenças, já que a inatividade física é um dos fatores que colaboram para o aumento de peso e sucessivamente o surgimento de doenças crônicas, a problemática da pesquisa é voltada para como a atividade física pode beneficiar a saúde de idosos portadores ou não de doenças crônicas não transmissíveis?

O objetivo geral para a construção deste estudo foi descrever sobre a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde de indivíduos da melhor idade, mais especificamente pretendemos: enumerar as principais doenças que acometem o idoso; mostrar a importância da atividade física para a manutenção da massa magra e exemplificar quais as modalidades que podem beneficiar a saúde do idoso.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Doenças que acometem a população idosa

As doenças crônicas não transmissíveis – DCNTs são condições que se enquadram na manifestação de doenças multifatoriais que tem impacto mundial e causa muitas mortes, incapacita indivíduos e reduzem a qualidade de vida interferindo negativamente na economia, nas relações sociais e familiares (WHO, 2011). Tais doenças se materializam, problema que atinge tanto o individual quanto o coletivo e compõe a estatística ligada à alta taxa de mortalidade durante o envelhecimento. São também classificadas como doenças que são desencadeadas por hábitos, ligadas ao estilo de vida, tendo impacto direto na vida do idoso (FRANKLIN, et al., 2022).

Entre as doenças que mais acometem a população idosa, a hipertensão e o diabetes ocupam o topo da lista e possuem grande potencial para desencadear outras complicações como distúrbios renais e outras condições, todavia, tal população ainda pode manifestar quadros de câncer, doenças cardiovasculares e doença renal crônica. Tratar uma doença crônica é considerado uma atitude complexa, principalmente quando o paciente está na terceira idade, pois apresenta mais de uma condição que afeta sua saúde. Todavia é importante destacar que tal quadro pode ser manejável através de cuidados específicos para cada condição (MATIELLO, et al., 2020).

Ao tentar avaliar a realidade da população senil, características socioeconômicas e a prevalência de doenças crônicas e os fatores de risco através de um estudo observacional transversal com dados adquiridos através de um questionário com amostra de 204 idosos residentes em Franca – SP. Simieli, Padilha e Tavares (2019), constataram que a maioria da amostra era sedentária, e apresentavam IMC maior ou igual a 25kg/m². Entre as patologias presentes na amostra, a hipertensão e a osteoporose atingiam a maior parte do público estudado. A pesquisa conclui que a realização de ações voltadas para a prevenção e a promoção da saúde tem capacidade de reduzir complicações.

A população idosa também apresenta distúrbios psicológicos que podem ser melhorados pela prática de exercícios físicos, Assunção e Chariglione (2020) verificaram que há relação significativa entre a autoeficácia e a prática da atividade física, já que aqueles que praticavam tiveram melhora considerável na neuroplasticidade, no mecanismo de monitoramento e na modulação da cognição, da emoção e do comportamento.

Franklin, et al., (2022), afirmam que a presença das DCNTs, durante o envelhecimento, está conectada ao modo de vida que tem sido modificado pela globalização e a industrialização dos alimentos que modificam a forma de viver da população, dando a ela um perfil sedentário e rico em alimentos industrializados que também potencializam as características genéticas intensificando os níveis de sobrepeso e a origem de doenças.

Atividade física e manutenção da massa magra em idosos

A senescência celular se dá início aos 40 anos, sendo um ciclo natural da vida, tendo seu agravamento a partir dos 50 anos. A diminuição do percentual de massa magra inicia a partir dos 30 anos, tendo seu agravamento a partir dos 50 anos, a redução de tal componente corporal se dá pelo decréscimo da produção de proteína, fator que leva a diminuição da força muscular e compromete o funcionamento de alguns sistemas levando ao surgimento de limitações físicas (SANTOS et al., 2018).

Nessa fase do envelhecimento ocorre a elevação do percentual total de massa gorda e há alterações na distribuição da mesma, tendo como característica os hábitos adotados enquanto o processo de envelhecimento está acontecendo, observando então à redução dos

níveis de massa magra localizada nos membros e aumenta do acúmulo de gordura na região abdominal (PEREIRA et al., 2016).

Segundo (PEIXOTO et al., 2016) a avaliação da circunferência da panturrilha para quantificar a massa muscular em idosos é a ferramenta utilizada como preditor para tal, tendo a capacidade de avaliar a modificação das reservas musculares no público idoso.

Além do parâmetro citado anteriormente para avaliar o nível de massa muscular, também é possível utilizar o índice de massa corporal – IMC, que utiliza a fórmula $PESO/ALTURA^2$, divisão do peso pela altura ao quadrado, segundo a Organização Mundial de Saúde o IMC considerado ideal para a população idosa está entre 18,5 kg/m² e 24,99 kg/m², sendo que essa diferença dos pontos de corte ocorre por decorrência das alterações corporais das diferentes faixas etárias como, por exemplo, diminuição da massa magra e aumento do tecido adiposo.

O Grupo de Trabalho Europeu sobre Sarcopenia em Idosos (EWGSOP) define a sarcopenia como uma doença progressiva e um distúrbio muscular esquelético generalizado, sendo assim têm como característica a perda acelerada de massa magra e função muscular esquelética acompanhando o envelhecimento, tal condição está associada ao aumento de diversos fatores, como fraturas, incapacidade física, quedas e mortalidade. A sarcopenia pode se manifestar de uma forma aguda ou ter um período mais longo, definindo-a como crônica.

Para Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. (2019) a sarcopenia é multifatorial interagindo com inúmeros fatores, sendo eles, hábitos alimentares e de gasto energético, aspectos genéticos, metabólicos, alterações do sistema nervoso, inatividade física e alterações hormonais. Sendo que a ingestão inadequada de alimentos pode facilitar a ocorrência da sarcopenia tendo em vista que o mal hábito alimentar tem relação com a diminuição da atividade física e redução da massa e força muscular.

Reconhecer e acompanhar a redução dos compartimentos de massa magra no idoso é importante porque tal diminuição está ligada a outras intercorrências como a diminuição da densidade mineral óssea fator que ao longo dos anos pode levar ao surgimento de quadros de osteoporose (SANTOS et al., 2018).

As complicações associadas ao baixo nível de massa magra geram valores elevados para a saúde pública, pois os indivíduos hospitalizados tem um período maior de internamento

e maiores índices de mortalidade, então a elevação das reservas de massa magra pode aumentar a expectativa de vida assim como levar a redução de despesas com a saúde de idosos tanto para o familiar quanto para o sistema público. (ALMEIDA, et al., 2019).

A inatividade física é responsável pela elevação do risco e surgimento de diversas doenças, sendo também considerada um dos fatores que aumenta o risco de mortalidade totalmente previsível por meio da prática de hábitos saudáveis e da atividade física (DUMITH, et al., 2019).

Portanto, a prática de atividade física interfere positivamente no bom funcionamento do aparelho locomotor, nas funções cognitivas e metabólicas, sendo também considerada um elemento capaz de mudar ou reduzir os riscos ligados a DCNTs e deve ser uma prática recomendada para todos os pacientes pelos profissionais da saúde (TAYLOR; BINNS; SIGNAL, 2017).

Sobre a prática da atividade física e a massa magra, quando o idoso apresenta um nível reduzido de força e resistência muscular há uma interferência negativa na velocidade da marcha e leva a incapacitação física e a diminuição da qualidade de vida e eleva o risco de mortalidade (MIJNARENDS et al., 2018).

Idosos com limitações ocasionadas pelo baixo nível de massa magra ou de força, quando praticam atividades físicas de forma regular incluindo na rotina exercícios do tipo resistido, obtêm elevação funcional significativa com potencial para regular mudança ligada ao envelhecimento da musculatura e melhorando a velocidade da marcha, assim como a mobilidade, a execução de atividades do cotidiano e redução de quedas (Lopez et al., 2018).

Cabe destacar que a OMS recomenda que se deva realizar de 150 à 300 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, todavia enfatiza que tal recomendação pode ser desestimulante, já que a maior parte possui uma vida sedentária (MATIAS; PIGGIN, 2020).

Para Menezes, et al., (2020) os benefícios da prática da atividade física para a terceira idade são promotores de saúde, autonomia e manutenção da capacidade funcional possibilitando também sentimentos de bem estar que envolvem as esferas física e emocional, e dar a oportunidade da realização do exercício físico necessita de incentivos contínuos e

também de uma rede de apoio onde familiares e profissionais da saúde e de educação física trabalham juntos para a implementação de um novo estilo de vida.

Diante do exposto é possível afirmar que a prática da atividade física dá ao idoso, habilidades para a manutenção de hábitos do cotidiano como a realização de atividades domésticas, e outras que envolvem a convivência social, todavia, a prática deve ser conduzida por profissionais levando em consideração à individualidade e as condições ligadas à mobilidade, já que algumas enfermidades impossibilitam a realização de alguns tipos de exercício. Sendo assim, a realização de exercícios é considerada uma medida não farmacológica eficiente promotora de saúde para tal grupo, com potencial para reduzir as taxas de morbimortalidade e auxiliar na prevenção de depleção da cognição e independência para a realização de atividades do cotidiano (LIMA, et al., 2023).

Modalidades de atividade física que podem beneficiar a saúde dos idosos

Conforme mencionado anteriormente, a atividade física tem potencial para melhorar a saúde e a qualidade de vida de idosos, ou seja, independentemente do tipo de treinamento físico, tal público pode ser beneficiado com a melhoria do equilíbrio, da mobilidade e da função muscular auxiliando na redução de quedas e favorecendo a manutenção das atividades diárias, é importante destacar que os exercícios mais praticados por idosos são a caminhada, a hidroginástica e a musculação (SANTOS; SASSAKI, 2018).

Segundo o estudo realizado por Bohrer, et al., (2019) idosos podem ser beneficiados pelo treinamento multicomponente podendo ser favorecido pelo atraso da perda da função muscular ligados a idade e a capacidade funcional.

Compartilhando do mesmo resultado Suzuki et al., (2018) dizem que há uma diferença significativa entre idosos treinados com a metodologia e os não treinados, concluindo que a intervenção é suficiente para a melhoria de múltiplos componentes da autonomia funcional do idoso.

O treinamento multicomponente consiste na combinação de três ou mais modalidades ou componentes de treinamento, podendo envolver treinos de força, aeróbios, flexibilidade, equilíbrio em um único plano de treinamento, sendo que para os idosos a prescrição desses componentes é de suma importância. (SUZUKI, et al., 2018).

Quanto aos benefícios da prática de musculação para a população idosa, ganham destaque benefícios como o emagrecimento, melhoria na postura, fortalecimento muscular, combate as doenças metabólicas e redução da possibilidade do surgimento de doenças

cardiometabólicas, além da contenção de comorbidades já existentes, também tem capacidade de conter os efeitos deletérios causados pelo envelhecimento, colaborando para a manutenção e aumento da força, elevando a qualidade de vida e levando a uma melhora do quadro geral de saúde pela elevação da força hipertrófica (GOMES et al., 2021).

Quanto à hidroginástica, segundo Nascimento (2019) através de uma pesquisa empírica realizada com um grupo de idosos, os benefícios relatados pela amostra estudada foram a melhora de dores, modificações do sono, melhora dos parâmetros bioquímicos, maior flexibilidade, melhora na mobilidade, flexibilidade e respiração, mais disposição, controle do diabetes e da hipertensão, além da elevação da autoestima e melhores condições para a realização de tarefas do dia a dia.

Ao comparar os efeitos da musculação e da hidroginástica através de testes neuropsicológicos Bento-Torres et al., (2019) perceberam que o grupo que praticava a hidroginástica tinha maior capacidade funcional para a realização do exercício e melhor desempenho quanto ao tempo de realização do movimento, enquanto os praticantes de musculação obtiveram menor tempo de realização do movimento. Os autores ainda ressaltam que o grupo hidroginástica apresentou melhores resultados do que a musculação quanto ao tempo de reação.

No que se refere a prática da caminhada, ela é utilizada habitualmente por idosos como componente da rotina diária, tal atividade deve ser incentivada por todos os profissionais da saúde como alternativa para a elevação do tempo de atividade física e promover melhores condições de envelhecimento, todavia, algumas doenças e condições negativas de saúde interferem negativamente na realização de tal exercício (LIMA, et al., 2020).

Evidenciando o que foi dito anteriormente sobre a caminhada, Santos, Ribeiro e Abrão (2020) afirmam que a caminhada beneficia o idoso através da melhoria de parâmetros fisiológicos como a melhoria de quadros de hipertensão, redução de dores e promoção da aptidão física.

Objetivando investigar quais as intervenções e exercícios têm sido realizados em idosos com histórico de quedas através de uma pesquisa bibliográfica, Silva, et al., (2022) chegaram a conclusão que a maioria dos achados relatavam relação positiva quanto a prática da atividade com a redução de quedas com melhorias em parâmetros como equilíbrio e força

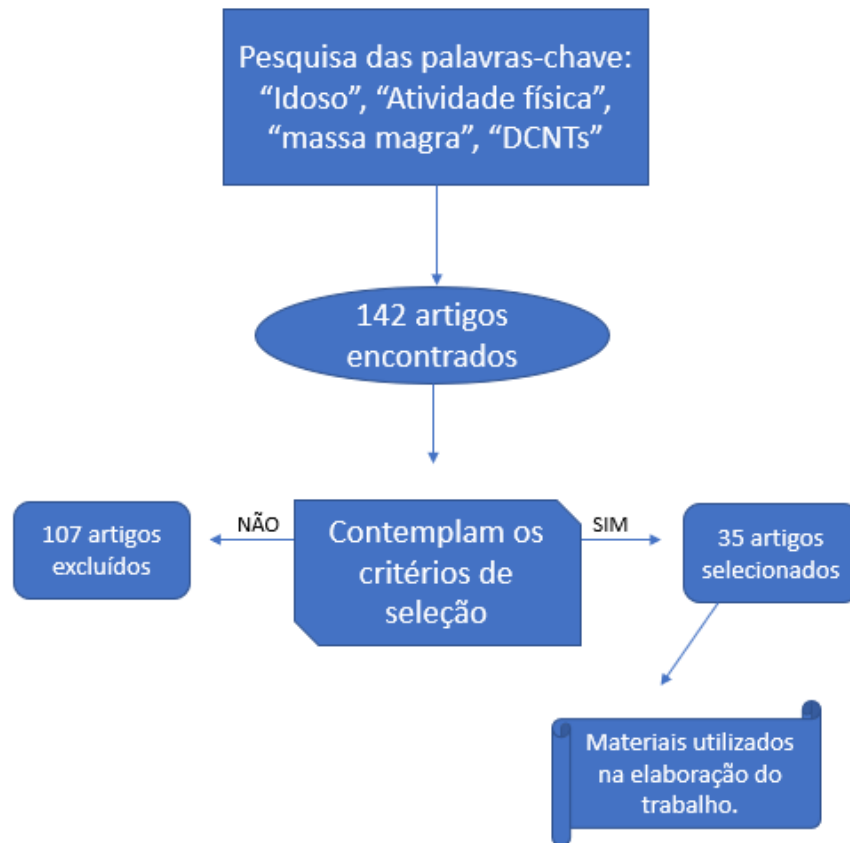
muscular, ressaltando que programas de treinamentos estruturados e modificados de acordo com a necessidade do paciente possuem vários mecanismos de intervenção promotores de resultados positivos relacionados a critérios físicos, funcionais, cognitivos, aprendizagem e ligados a função motora, alterando também a capacidade neurofisiológica e promovendo a saúde e melhorias na capacidade física.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Neste estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da atividade física para a saúde de idosos. A busca foi realizada através do Google Acadêmico. Os critérios de seleção incluíram a escolha de artigos publicados a partir de 2018. As palavras-chaves utilizadas para a busca de artigos foram: “idoso”, “atividade física”, “massa magra”, “DCNTs”

Após a realização da busca, ocorreu a seleção dos artigos que estavam de acordo com a temática pretendida e o intervalo de tempo estipulado. A seleção foi realizada após análise dos temas, leitura do título, do resumo e da conclusão, após isto, a análise dos dados foi conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura, tendo como objetivo selecionar as informações relevantes para a construção deste.

No total foram encontrados 142 artigos após a pesquisa utilizando as palavras-chave, dos quais 35 contemplavam os critérios de seleção. conforme apresentado no fluxograma abaixo:



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos, verificou-se que diversos estudos se dedicaram a investigar as razões que envolvem a prática de atividade física tanto no território nacional quanto internacional, então este estudo identificou alguns benefícios que a prática de exercícios pode causar na população idosa e como ele interfere na composição corporal.

Um dos principais elementos percebido foi à incapacidade que o idoso enfrenta ocasionada pela redução de massa magra e elevação da quantidade de gordura causada pela inatividade física e pela má alimentação. Entre as consequências da inatividade física ganha destaque o elevado número de idosos incapacitados e que apresentam redução em parâmetros como a força muscular, já que esta tem ligação direta com a realização de atividades do cotidiano e a convivência em sociedade. Além disso, há dificuldades relacionadas ao equilíbrio e o enfrentamento de obstáculos relevantes para a locomoção e realização de atividades essenciais como levantar, sentar etc.

Os artigos também mencionaram a importância da realização de exercícios para a manutenção dos níveis de massa magra e da realização de atividades ligadas ao cotidiano, onde o profissional de educação física ocupa o papel de guiar o idoso na correta execução das séries do esporte escolhido, já que a prática deve ser orientada tendo em vista a situação geral do aluno e sua condição de saúde.

Contudo, os estudos ressaltam a importância da realização de exercícios para a saúde integral do idoso. Além dos benefícios físicos, ela promove socialização, disciplina, saúde e bem-estar estimulando o engajamento e a permanência do público na realização da prática essencial o fornecimento de condições adequadas para a manutenção da saúde.

A discussão nos artigos consultados enfatiza a necessidade de uma abordagem individualizada, onde são considerados vários fatores que envolvem o idoso já que é fundamental que todos estejam comprometidos em identificar e superar os obstáculos dados pela idade e por complicações de saúde.

Os artigos consultados enfatizam a necessidade de promover ações voltadas para a realização do exercício visando à manutenção da saúde como um todo além da construção de políticas promotoras de condições adequadas para a realização e superação dos desafios proporcionados pela atividade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento da população traz consigo diversas alterações corporais que interferem na mobilidade e vivência em sociedade refletindo na qualidade de vida e na saúde. Tal modificação é responsável pela redução das reservas de massa magra, um componente importantíssimo para a mobilidade e força do indivíduo.

A manutenção da massa magra na terceira idade está ligada a melhor qualidade de vida, realização de atividades do cotidiano e melhor nível de saúde, já que nesse período, por questões fisiológicas, há um maior acúmulo de gordura e redução da porção muscular, então a realização de exercícios é considerada um grande aliado para a promoção da manutenção e acréscimo de tal componente.

Foi possível concluir que as principais doenças que acometem os idosos estão no topo da lista a hipertensão e o diabetes, sendo que essa população também apresentar quadros de câncer, doenças cardiovasculares e doenças renais.

Ao realizar a pesquisa, foi possível concluir que a realização de exercícios na terceira idade beneficia o idoso por possibilitar a redução do acúmulo de gordura e elevar e manter níveis de massa magra dentro de um parâmetro considerado benéfico para a saúde, já que quanto maior o nível de tal, melhor é a condição de saúde, mobilidade e redução de parâmetros ligados a DCNTs.

Foi possível também concluir que os idosos têm preferência por atividades como a hidroginástica, caminhada e musculação, e que tais alternativas atuam promovendo a manutenção ou ganho da massa magra em níveis semelhantes, dando respaldo para afirmar que independente da modalidade e do tempo de início da prática o idoso é beneficiado de igual modo.

A realização de atividades também cumpre o papel de integrar o idoso a sociedade, já que este muitas vezes encontra-se isolado apenas ao convívio familiar, então a prática possibilita a interação social e a construção de laços sociais capazes de interferir de forma benéfica, não só na saúde física, mas também na mental, auxiliando na redução de quadros de ansiedade e depressão.

Apesar de ser beneficiado pela prática de diversas modalidades de exercícios, o aluno deve ser orientado por um profissional capacitado que leve em consideração fatores como a saúde, nível de mobilidade, presença ou ausência de comorbidades e a preferência do aluno, já que o momento da realização do exercício deve ser visto como um momento prazeroso.

Espera-se que este estudo colabore para a construção de futuras pesquisas, pois, com o avanço do crescimento da população idosa, novos achados sobre a prática de exercício podem colaborar para a manutenção da saúde e beneficiar tal público com uma melhor qualidade de vida e autonomia.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sabrina Clares de; SOUZA, Anselmo Cordeiro de; MIRANDA, Mônica Vojta; VIEIRA, Sergio Rosa; FERNANDES, Estefano de Lira; PORTO, Elias Ferreira. Relações entre massa magra e estilo de vida em idosos longevos. **Revista Kairós-Gerontologia**, [s. l], v. 22, n. 4, p. 429-446, 2019.

ASSUNÇÃO, João Lucas Araujo; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares. Envelhecimento Cognitivo, Autoeficácia e Atividade Física: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da Imed**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 116-132, 1 jan. 2020. Complexo de Ensino Superior Meridional S.A.. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2020.v12i1.3120>.

BENTO-TORRES, Natáli Valim Oliver; BENTO-TORRES, João; TOMÁS, Alessandra Mendonça; SOUZA, Luís Gustavo Torres de; FREITAS, Jéssica Oliveira de; PANTOJA, Jefferson Anderson dos Santos; PIKANÇO-DINIZ, Cristovam Wanderley. WATER-BASED EXERCISE AND RESISTANCE TRAINING IMPROVE COGNITION IN OLDER ADULTS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 71-75, fev. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220192501190627>.

BOHRER, R. C. D. et al. Multicomponent Training Program with High-Speed Movement Execution of Ankle Muscles Reduces Risk of Falls in Older Adults. **Rejuvenation research**, 22.1: 43-50. 2019. ISSN 1557-8577

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria; SANDRESCHI, Paula Fabricio; PIOLA, Thiago Silva; SANTOS, Leandro dos; SANTOS, Daniela Lopes dos; MAZO, Giovana Zarpellon; MENEGUCI, Joilson; CORREIA, Marília de Almeida; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GERMANO-SOARES, Antônio Henrique. Atividade física para idosos: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 26, p. 1-8, 21 jul. 2021. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.26e0216>.

CRUZ, Rubia Rosalinn da; BELTRAME, Vilma; DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti. Aging and vulnerability: an analysis of 1,062 elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 22, n. 3, p. 1-6, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.180212>.

CRUZ-JENTOFT, A.J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Aging**, v. 48, n.1, p. 16-31, jan. 2019.

DUMITH S, MACIEL F, BORCHARDT J, ALAM V, SILVEIRA F, PAULITSCH R. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2019 [citado em: 2023 nov. 23];22:e190023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190023>. Acesso em: 23 nov. 2023.

ESTRELA, A. L., & BAUER, M. E. (2017). Envelhecimento saudável e atividade física: Uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Scid Med**, 27(1). doi: <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2017.1.25837>

FRANKLIN, Caio Cesar Meneses; REIS, Janice dos Santos; GOMES, Ariane de Oliveira; SOUZA, Patricia Rodrigues Rezende dec

FREEDMAN A, NICOLLE J. Social isolation and loneliness: the new geriatric giants Approach for primary care. *Can Fam Physician*, 2020; 66(3):176-182.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da Informação**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 57-73, 15 set. 2019. Logeion Filosofia da Informacao. <http://dx.doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>.

GOMES, Vanessa Borges; LIMA, Iokanaan de Alcantara Pelaez; FILENI, Carlos Henrique Prevital; MARTINS, Gustavo Celestino; CAMARGO, Leandro Boreli de; OLIVEIRA, Heleise Faria dos Reis de; OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço de; RODRIGUES, Arcelo Francisco; PEREIRA, Adriano de Almeida; SILIO, Luís Felipe. OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO PARA HIPERTROFIA NO TRATAMENTO DE IDOSOS HIPERTENSOS: uma revisão bibliográfica. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], n. 132, p. 1-7, 2021. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/v13n3-06r>.

HAUSER, E., SILVA, L., PAIVA, P., SOUZA, A., CARDOSO, F., & MAZO, G. (2017) Balance in seniors Who exercise, considering different levels of fear of falling. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, Maringá, 39(1), 45-50. doi: <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v39i1.32302>

LEITE, Morganna Luiz; RIBEIRO, Leila Batista; EVANGELISTA, Lorena Brito; PEREIRA, Divinamar; CORREIA, Sara Fernandes; LOPES, Alberto César da Silva; FERREIRA, Marcus Vinícius Ribeiro; PACHECO, Diana Ferreira. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **Revisa (Online)**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 173-182, 2023.

Lima LVM, Carvalho ALV, Araujo DT, Amaral GN, Santos TF, Fernandes VLS. **A atividade física na qualidade de vida dos idosos**. In: SIMECSAÚDE-2023: 2º Simpósio Internacional Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde. Instituto Enfservic. 2023; 2(2):119.

LIMA, Waléria Paixão de; LIMA, Camila Astolphi; SANTOS, Renato Barbosa dos; SOARES, Wuber Jefferson de Souza; PERRACINI, Monica Rodrigues. Utilitarian walking and walking as exercise among community-dwelling older adults: what factors influence it?. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 1-11, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562020023.190255>.

LOPEZ, P. et al. Benefits of resistance training in physically frail elderly: a systematic review. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 30, n. 8, p. 889–899, ago. 2018.

MATIAS T, PIGGIN J. Physical activity promotion: can a focus on disease limit successful messaging? **Lancet Glob Health**, 2020;8:E1263.

MATIELLO, Iasmine Giroto; COSTA, Arlete Eli Kunz da; LOHMANN, Paula Michele; LAVALL, Eliane. Cuidados paliativos relacionados às doenças crônicas na terceira idade: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 7,

p. 980974929, 20 jun. 2020. Research, Society and Development.
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4929>.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena; SILVA, Alexciana Santos; SILVÉRIO, Leandro Carlos; MEDEIROS, Ana Cláudia Torres. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020. Brazilian Journal of Health Review. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>.

MIJNARENDS, D. M. et al. Muscle, Health and Costs: A Glance at their Relationship. **The journal of nutrition, health & aging**, v. 22, n. 7, p. 766–773, 1 jul. 2018.

NASCIMENTO, Ana Cristina. **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO DA UFRPE**. 2019. 45 f. Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

PEIXOTO, Luciana Gomes; BARBOSA, Cinthia Domingos; NAHAS, Paula Cândido; ROSSATO, Luana Thomazetto; OLIVEIRA, Erick Prado de. A circunferência da panturrilha está associada com a massa muscular de indivíduos hospitalizados. **Rev Bras Nutr Clin**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 167-171, 2016.

PENICHE, D.R.R. et al. Differences in Body Composition in Older People from Two Regions of Mexico: Implications for Diagnoses of Sarcopenia and Sarcopenic Obesity. **BioMed Research International**, v. 2018, p. 1-10, jul. 2018.

PEREIRA, I.F et al. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Caderno de saúde pública**, v.32, n.5, p. 1-12, jun. 2016.

SANTOS, Janete Cirinalva dos; SASSAKI, Laís de Melo. DIFERENÇA DO EQUILÍBRIO CORPORAL ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA COM IDOSOS SEDENTÁRIOS: uma revisão de literatura. **Pesquisa e Ação**, [s. l.], v. 4, n. 3, p. 1-10, 2018.

SANTOS, Lucas Coelho Coelho dos; RIBEIRO, Daniele Godinho; ABRÃO, Ruhena Kelber. CAMINHADA ORIENTADA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 1-13, 17 jul. 2020. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/v12n3-8>.

SANTOS, V.R. et al. Obesity, sarcopenia, sarcopenic obesity and reduced mobility in Brazilian older people aged 80 years and over. **Revista brasileira de ortopedia**, v. 53, n. 9, p. 300-305, ago. 2018.

SILVA, Priscilla Cardoso da; BORGES, Lúcia Faria; POSSAMAI, Vanessa Dias; GONÇALVES, Andrea Kruger. Exercícios físicos para idosos caidores: uma revisão de

ensaios clínicos randomizados. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 12, p. 1-14, 6 set. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i12.34576>.

SIMIÉLI, Isabela; PADILHA, Letícia Aparecida Resende; TAVARES, Cristiane Fernandes de Freitas. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], n. 37, p. 1511, 11 dez. 2019. Revista Eletronica Acervo Saude. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e1511.2019>.

SUZUKI, F. S. et al. Efeitos de um programa multicomponente de exercícios sobre a aptidão funcional de idosos. **Rev Bras Med Esporte [online]**. vol.24, n.1, pp.36-39. 2018. ISSN 1517-8692.

TAYLOR D, BINNS E, SIGNAL N. Upping the ante: working harder to address physical inactivity in older adults. **Current opinion in psychiatry**, 2017 [cited 2023 nov. 23];30(5), 352- 357. DOI: <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000349>. Acesso em: 23 nov. 2023.

TRINDADE, Jorge Luiz de Andrade; SCHUKES, Alan Silva; MORAES, Marielly de; DIAS, Alexandre Simões. Risk of hospitalization of elderly rural workers in the state of Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 22, n. 3, p. 1-10, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.180221>.

VEDOVELLI, Kelem. **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A FUNÇÃO COGNITIVA E OS NÍVEIS PLASMÁTICOS DE BDNF EM MULHERES IDOSAS**. 2017. 83 f. Tese (Doutorado) - Curso de Gerontologia Biomédica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Pucrs), Porto Alegre, 2017.

ALWAN, Ala et al. **Global status report on noncommunicable diseases 2010**. World Health Organization, 2011.