

**Samuel Miranda Mattos
(Organizador)**



**Ciências do Esporte e
Educação Física: Uma Nova
Agenda para Emancipação 3**

Atena
Editora
Ano 2020

**Samuel Miranda Mattos
(Organizador)**



**Ciências do Esporte e
Educação Física: Uma Nova
Agenda para Emancipação 3**

Atena
Editora
Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação: Geraldo Alves

Edição de Arte: Lorena Prestes

Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá

Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima

Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di Maria Ausiliatrice

Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão

Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador

Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano

Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná

Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Msc. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Msc. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Msc. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Msc. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Msc. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof^a Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Msc. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Prof^a Msc. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Prof^a Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Msc. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Msc. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Msc. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^a Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof^a Msc. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

C569 Ciências do esporte e educação física [recurso eletrônico] : uma nova agenda para a emancipação 3 / Organizador Samuel Miranda Mattos. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-86002-31-7

DOI 10.22533/at.ed.317200603

1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Políticas públicas – Esporte. I. Mattos, Samuel Miranda.

CDD 613.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

O volume número 3 do e-book “Ciências do Esporte e Educação Física: Uma Nova Agenda para Emancipação”, traz em seu arcabouço teórico a pluralidade dos conteúdos da Educação Física em diversos olhares e experiências dos profissionais e pesquisadores da área.

Esta obra composta por 11 artigos científicos traz estudos de diferentes faixas etárias da população brasileira, como também, formas e perspectivas de análises da produção do conhecimento.

Neste e-book, reunisse uma vasta contribuição de autores a nível nacional de diferentes instituições de ensino, por consequência, ampliasse a discussão dos temas apresentados. Acredita-se que o leitor após a leitura permitirá uma maior reflex(ação) para lidar com a diversidade de barreiras técnicos/científico no âmbito da Educação Física. Por fim, convido ao leitor a realizar uma excelente leitura!

Samuel Miranda Mattos

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
NOTAS SOBRE O EXERCÍCIO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA VINCULADO AO PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA	
Lorena Camarço Valadares Santos Wilson Luiz Lino de Sousa	
DOI 10.22533/at.ed.3172006031	
CAPÍTULO 2	4
MUSICALIDADE E GESTOS SONOROS. RUMO A UMA ANÁLISE QUANTITATIVA DA PERFORMANCE: FOCO NO MINDFULNESS	
Bruno Carraça António Rosado Cátia Magalhães	
DOI 10.22533/at.ed.3172006032	
CAPÍTULO 3	16
O IMPACTO DA NEGLIGÊNCIA NO DESEMPENHO COGNITIVO DE CRIANÇAS	
Lívia Caroline Alves Larissa de Oliveira e Ferreira Tais Alecrim de Portugal Leandro Jorge Duclos da Costa	
DOI 10.22533/at.ed.3172006033	
CAPÍTULO 4	29
POSSIBILIDADES EDUCACIONAIS DO SKATE: INSERÇÃO NAS ESCOLAS EM ATIVIDADES EXTRACURRICULARES EM CAMPO GRANDE – MS	
Thiago Teixeira Pereira Diego Bezerra de Souza Geanlucas Mendes Monteiro Gildiney Penaves de Alencar Lúcio Barbosa Neto Luis Henrique Almeida Castro Raphael De Souza Cosmo Reginaldo Markievison Souza de arruda Ronis da Silva Araújo Cristiane Martins Viegas de Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.3172006034	
CAPÍTULO 5	41
AVALIAÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE JUDOCAS DO MUNICÍPIO DE BELÉM - PA	
Edna Cristina Santos Franco Davi Martins da Silva Junior	
DOI 10.22533/at.ed.3172006035	
CAPÍTULO 6	49
O MOVIMENTO ALIADO ÀS TECNOLOGIAS: UM RECURSO PARA A LINGUAGEM CORPORAL NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR NA EDUCAÇÃO INFANTIL	
Rafael Silveira da Mota	

CAPÍTULO 7 64

CAPACIDADE DE TRABALHO E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS DE TRABALHADORES PARTICIPANTES DE UM PROJETO MULTIPROFISSIONAL

Ana Sílvia Degasperi Ieker
Lauane Rafaela de Brito Campos
Nayara Shawane Vargas
Ariane Ayana Yamamoto
Camila Semenssato
Daiane Aparecida Ribeiro

DOI 10.22533/at.ed.3172006037

CAPÍTULO 8 74

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: FATORES POSITIVOS

Amanda Santana de Souza
Suzana Alves Nogueira Souza
Denize Pereira de Azevedo
Aiana Carvalho Carneiro
Raquel Campos de Jesus Sampaio
Vitória Lima Oliveira Morais
Ivanilton Carneiro Oliveira
Marroney de Santana Nery
Daniel Nery da Silva
Nilton Silva Brito Júnior

DOI 10.22533/at.ed.3172006038

CAPÍTULO 9 85

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM A DOR EM PORTADORAS DE FIBROMIALGIA

Amanda Soares
Moacir Pereira Junior
Rafaella Zulianello dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.3172006039

CAPÍTULO 10 96

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: É PRECISO SE MOVIMENTAR!

Roberval Emerson Pizano
Santino Seabra Junior
Josiane Magalhães
Maria Sylvia de Souza Vitalle

DOI 10.22533/at.ed.31720060310

CAPÍTULO 11 108

TREINAMENTO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO EM PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS

Thiago Cândido Alves
André Pereira dos Santos
Pedro Pugliesi Abdalla
Ana Cláudia Rossini Venturini

Henrique Dib Oliveira Reis
Valdes Roberto Bollela
Jorge Mota
Dalmo Roberto Lopes Machado

DOI 10.22533/at.ed.31720060311

SOBRE O ORGANIZADOR.....	126
ÍNDICE REMISSIVO	127

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: FATORES POSITIVOS

Data de aceite: 27/02/2020

Data de submissão: 03/12/2019

Amanda Santana de Souza

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/7625305335330603>

Suzana Alves Nogueira Souza

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/9144414967504260>

Denize Pereira de Azevedo

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/7119288070201183>

Aiana Carvalho Carneiro

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/3770109670436997>

Raquel Campos de Jesus Sampaio

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/7922010645420455>

Vitória Lima Oliveira Morais

Universidade Estadual de Feira de Santana -

UEFS

Feira de Santana – Bahia

<http://lattes.cnpq.br/9838044727045560>

Ivanilton Carneiro Oliveira

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/5049443853705199>

Marroney de Santana Nery

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/0754003130777174>

Daniel Nery da Silva

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/2970970385874890>

Nilton Silva Brito Júnior

Universidade Estadual de Feira de Santana -
UEFS
Feira de Santana – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/2409189067085449>

RESUMO: O artigo tem a iniciativa de investigar, a partir das evidências científicas, a importância da prática de atividade física regular em idosos e os seus benefícios. A atividade física influencia diretamente na prevenção e melhoria de muitos fatores que limitam a saúde do idoso, sendo eles, físicos, sociais e fisiológicos. O estudo

teve como objetivo identificar a relevância da atividade física para os idosos e analisar os fatores positivos associados à sua prática regular. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com uma abordagem qualitativa e de caráter descritivo. A amostra do material foi composta por treze (13) artigos, no recorte temporal foram utilizados estudos de 2004 até 2018. Ficou evidenciado que a atividade física, quando praticada de forma regular, apresenta benefícios à saúde dos idosos, como a redução do risco de quedas, aumento da disposição, manutenção e melhora no equilíbrio, melhor mobilidade e melhora na qualidade de vida; além de outros benefícios que foram elencados ao longo do estudo. Destarte, conclui-se que é recomendável a prática de atividade física regular no processo de envelhecimento por todos os benefícios que a mesma acarreta; lembrando da importância de o idoso estar acompanhado de um professor de Educação Física, a fim de evitar a prática incorreta e não correr o risco de lesões, danos e efeitos prejudiciais à saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Envelhecimento; Idosos.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE AGING PROCESS: POSITIVE FACTORS

ABSTRACT: The article has the initiative to investigate, based on scientific evidence, the importance of regular physical activity in the elderly and its benefits. Physical activity directly influences the prevention and improvement of many factors that limit the health of the elderly, namely physical, social and physiological. The study aimed to identify the relevance of physical activity for the elderly and to analyze the positive factors associated with their regular practice. It is a bibliographical research, with a qualitative and descriptive approach. The sample of the material consisted of thirteen (13) articles. In the time frame, studies from 2004 to 2018 were used. It was evidenced that physical activity, when practiced regularly, has benefits to the health of the elderly, such as reduced risk of falls, increased disposition, maintenance and improvement in balance, better mobility and improved quality of life; besides other benefits that were listed throughout the study. Thus, it is concluded that the regular practice of physical activity in the aging process is recommended due to all the benefits that it entails; paying attention to the importance of having a Physical Education teacher accompanying the elderly during the activities, in order to avoid the wrong practice and the risks of injury, damage and harmful effects on health.

KEYWORDS: Physical Activity; Aging; Seniors.

INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento é visível que o sedentarismo aparece como um grande fator problema entre os indivíduos, e que, naturalmente, tende a crescer com o avanço da idade. Assim, a boa percepção na qualidade de vida vem aumentando a partir do número de indivíduos que envelhecem praticando atividades físicas.

Com o avanço da idade vem a instabilidade postural que é uma característica

do envelhecimento, apresentando um motivo de preocupação para os idosos, pois pode acarretar a incapacidade física e perda da independência. Dentro deste conceito, é válido ressaltar que também existe um aumento da prevalência de distúrbios psicológicos atualmente, sobretudo na velhice, embora esses distúrbios possam ocorrer em qualquer idade. Zanini (2010) explica que, no processo de envelhecimento o indivíduo passa por muitas mudanças, e no cérebro ocorre modificações morfológicas, pois o cérebro do idoso em média torna-se menor e possui menos peso comparado ao cérebro de uma pessoa jovem. Além disso, nota-se também a diminuição do número de neurônios e sinapses, que ocasiona problemas psicológicos de lapsos de memória, uma lentidão maior na velocidade de raciocínio, também podendo haver alguns passageiros episódios de confusão; além da existência de sintomas físicos como tremor, dificuldade de locomoção, falta de equilíbrio, insônia durante a noite e sonolência no período do dia.

Com o tempo, tem-se uma perda significativa de todas as capacidades motoras, tais como flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea resultando, assim, em um aumento da gordura corporal. Desta forma, para Figliolino et al. (2009) o envelhecimento além dos variados fatores citados anteriormente, também compromete a habilidade do sistema nervoso central no que tange a realização de processamento de diversos sinais que são responsáveis pelos comandos do equilíbrio do corpo, esses processos degenerativos acabam acarretando a ocorrência de tonturas e desequilíbrios.

Os idosos que não são praticantes de atividade física podem apresentar um prejuízo no equilíbrio, o que compromete as atividades diárias do indivíduo como também pode causar limitações na força muscular e sua mobilidade. Sendo assim, esses indivíduos estão mais propícios e vulneráveis a sofrer quedas e, tal fato, representa um aumento significativo de risco de morte (FIGLIOLINO, 2009).

As mudanças citadas anteriormente ocorrem nos aspectos físico, psíquico e social afetando diretamente a realização das atividades diárias, comprometendo o funcionamento do organismo e a saúde do idoso de modo geral. Assim a atividade física praticada regularmente pelos idosos podem contribuir de modo significativo na diminuição destas perdas.

Como defende Fernandes et al. (2009) a atividade física é um importante mecanismo comportamental para aliviar os efeitos prejudiciais do envelhecimento nos domínios físico, social e mental, assim como também promove a independência do indivíduo resultando em um idoso com mais autonomia e independência funcional. Daí então surge a importância de o idoso praticar atividade física regularmente, pois, a mesma previne os efeitos degenerativos e melhora os domínios físicos e psicológicos e a independência do indivíduo.

De acordo com Da Silva et al. (2012), é importante a realização de qualquer

que seja a atividade física de modo regular, pois a prática ocasiona em um processo de envelhecimento saudável e com maior independência, diminuindo o efeito de demasiadas limitações que são normais no processo de envelhecimento, preservando as capacidades de realizações de tarefas do idoso com mais autonomia. Assim, a atividade quando praticada com regularidade alcança os melhores benefícios físicos proporcionando e valorizando a manutenção das habilidades do indivíduo durante o processo de envelhecimento.

Entretanto, o interesse da sistematização deste estudo, tem como foco identificar como pode ser evidenciada a relevância da prática regular de atividade física para o público dos idosos e porque recomendá-la para esta população. A justificativa da produção desse estudo parte do interesse em demonstrar quais fatores benéficos a prática regular da atividade física ocasiona no indivíduo idoso.

Assim, verifica-se que a atividade física no processo de envelhecimento tem uma grande relevância pelas suas consequências positivas, retardando ou até podendo evitar algumas doenças que afetam o indivíduo durante este processo. Constata-se que a prática regular pode auxiliar a melhora da qualidade de vida do idoso ocasionando envelhecimento de modo mais saudável e um nível maior de satisfação com a vida.

METODOLOGIA

A metodologia da pesquisa foi a pesquisa bibliográfica, que segundo Gil (2010) é desenvolvida partindo de material já elaborado constituído, principalmente de livros e artigos científicos. O estudo apresenta uma abordagem qualitativa que segundo Minayo (2010) é uma atividade da ciência que visa a construção da realidade. No que tange ao caráter do estudo, o mesmo é descritivo que segundo Gil (2008 p. 42) tem como objetivo primordial “a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”.

A amostra do material foi composta por treze artigos, pesquisados nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo, com o recorte temporal de quatorze (14) anos, onde buscou-se trazer a trajetória dos estudos mais atualizados acerca do estado da arte do conhecimento, com publicações de artigos de 2004 até 2018 analisando o percurso de avanço e alterações a respeito da relevância da atividade física no envelhecimento.

Buscou-se artigos apenas em português e utilizou-se os seguintes descritores: “atividade física”, “prática regular”, “envelhecimento”, “idosos”, “benefícios”, selecionando como critérios de inclusão artigos que trouxessem como resultados explícitos os elementos benéficos da atividade física quando praticada regularmente pelos idosos e que apontassem elementos significantes que relacionassem a

atividade física como benéfica aos indivíduos no processo de envelhecimento. Como critérios de exclusão, foram descartados estudos que não tratassem de envelhecimento e atividade física regular, como também foram descartados estudos que não demonstraram elementos contribuintes da prática de atividade física aos idosos.

O protocolo de análise foi utilizado a análise de conteúdo na perspectiva de Bardin (2004, p. 42) onde o autor destaca que “a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, que permitam inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens” onde as etapas são organizadas em três fases, a primeira que é a fase de pré-análise onde é realizada a seleção do *corpus*, a segunda que é denominada com a fase de exploração do material onde acontece as definições das categorias de análise e enumeração do *corpus* e a terceira e última fase que é o tratamento, inferência e interpretação dos resultados, onde acontece a análise e interpretação das unidades de conteúdo que compõe cada uma das categorias.

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA NOVA FASE NA VIDA

O processo de envelhecimento apresenta-se como complexo quando se busca uma única explicação teórica para este fenômeno. Dentre as suas definições pode-se enfatizar segundo Spirduso (2005), que é um processo ou também pode ser considerado um grupo de processos que ocorrem particularmente em todos os organismos vivos, que com a passagem do tempo gradativamente vai perdendo sua adaptabilidade e também vai ocorrendo com o mesmo uma diminuição funcional, influenciando no modo e duração de realização de algumas atividades, eventualmente até o seu falecimento.

Segundo Pedrinelli et al. (2009) o processo de envelhecimento leva a ocorrência de uma redução da força muscular acarretada por uma perda significativa de massa muscular, designada como sarcopenia, que é perda da força na musculatura esquelética e de massa corporal.

O termo idoso de acordo com American College of Sports Medicine - ACSM (2014) é definido para nomear indivíduos com idade superior a 65 anos e indivíduos entre 50 e 64 anos com condições clinicamente significativas ou limitações que cheguem a afetar o condicionamento físico, movimentos do indivíduo ou as atividades diárias que ele realiza.

Ainda segundo o ACSM (2014), geralmente o estado de saúde apresenta como um melhor indicador da capacidade funcional o participar ou não de programas de atividades físicas em relação a comparação da idade cronológica. Segundo a mesma

entidade, os indivíduos que tenham alguma doença crônica devem primeiramente consultar um professor de Educação Física que possa orientá-lo a respeito do programa ideal de exercícios que o mesmo pode realizar.

Deste modo, importante ressaltar que as limitações que surgem no indivíduo no envelhecimento não são imutáveis e nem limitam definitivamente as suas ações, a atividade física junto com outras atitudes e posturas de melhorias nas capacidades vitais e funcionais podem alterar e trazer muitos aspectos positivos para o indivíduo.

ATIVIDADE FÍSICA COMO UM ELEMENTO AUXILIADOR DA VALORIZAÇÃO DAS CAPACIDADES NO ENVELHECIMENTO

A atividade física de acordo com De Araújo Alencar, Bezerra e Dantas (2009) habitualmente pode ser definida como qualquer movimento corporal que seja produzido pela estrutura do corpo, em específico da musculatura esquelética que acarreta um gasto energético significativamente maior em relação aos gastos energéticos que ocorrem no estado de repouso.

Segundo Peixoto et al. (2018) a frequência da prática de atividade física surge como uma estratégia de maior ênfase e importância para melhorar as condições de saúde no processo de envelhecimento, assim como outros comportamentos como adição de uma dieta saudável, o controle ou extinção do tabagismo e uso excessivo de álcool e um maior controle do excesso de peso. Desta forma, visa-se que todas essas práticas em conjunto podem resultar em uma melhor condição de saúde nos idosos, aumentando assim a sua qualidade de vida e priorizando o bem-estar e diminuição das suas limitações funcionais.

Além disso, para o ACSM (2014) a atividade física apresenta como principais benefícios uma significativa melhora na função cardiovascular e respiratória, redução dos fatores de riscos para doenças cardiovasculares, diminuição da morbidade e da mortalidade. Dentre outros benefícios específicos para os indivíduos no processo de envelhecimento cita a diminuição da ansiedade e da depressão, aumento da função física e da realização de atividades diárias independentes nos idosos, aumento da função cognitiva, crescimento na sensação de bem-estar, redução dos riscos de quedas e lesões decorrentes dessas quedas, prevenção das limitações funcionais e terapia efetiva para muitas doenças crônicas em idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O corpus de análise da pesquisa foi constituído por treze obras, sendo todos artigos científicos. A partir dos resultados obtidos foram elencados os seguintes resultados, respectivamente na ordem dos que mais foram evidentes: redução do

risco de quedas (FIGLIOLINO et al. 2009; ALMEIDA; PAVAN, 2010; FERNANDES et al. 2009; MAZO et al. 2007, PEIXOTO et al. 2018; RIBEIRO et al. 2009), aumento da disposição e melhora na qualidade de vida (NASCIMENTO et al. 2018, DE AZEVEDO FILHO et al. 2018, PEIXOTO et al. 2018, DA SILVA et al. 2012, FERNANDES et al. 2009), manutenção e melhora no equilíbrio, (RIBEIRO et al. 2009, MAZO et al. 2012, FIGLIOLINO et al. 2009), melhor mobilidade (ALMEIDA; PAVAN, 2010; NASCIMENTO et al. 2018, RIBEIRO et al. 2009), manutenção e/ou aumento da massa muscular (ALMEIDA; PAVAN, 2010; CARVALHO, SOARES; 2004), melhor funcionamento cognitivo e bem estar psicológico, (FERNANDES et al. 2009, NASCIMENTO et al. 2018; GUMARÃES; CALDAS, 2006), maior independência pessoal e na realização de atividades (FIGLIOLINO et al. 2009, DA SILVA et al. 2012), manutenção de uma boa aptidão física (MAZO et al. 2012, NASCIMENTO et al. 2018), resistência e aumento de força (ALMEIDA; PAVAN, 2010; MAZO et al. 2012), melhoria da quantidade e qualidade do sono (FERNANDES et al. 2009), melhora funcional e flexibilidade (EMIDIO et al. 2017).

Dentre os fatores que apareceram nas evidências científicas, com maior frequência aparece a redução do risco de quedas, que se destacou pelo fato de ter sido citada em seis estudos diferentes. A diminuição do risco de quedas em idosos praticantes de atividade física se dá pelo fato de que, segundo Figliolino et al. (2009), o sedentarismo pode ser um grande responsável por um estado avançado de limitação no idoso, podendo ser até caracterizada como uma doença de grande limitação funcional no indivíduo.

A manutenção de um alto nível de atividade física corresponde a uma minimização de riscos de quedas e um aumento nas melhorias da saúde geral do idoso o que segundo os autores funciona como uma forma de prevenção das quedas em idosos (FIGLIOLINO et al. 2009; ALMEIDA; PAVAN, 2010; FERNANDES et al. 2009, MAZO et al. 2007, PEIXOTO et al. 2018, RIBEIRO et al. 2009).

O aumento da disposição e melhora na qualidade de vida surgiu como um dos fatores também bem citado dentre os estudos analisados; de modo que os autores defendem que a atividade física permite que os seus praticantes sintam-se mais ativos e dispostos, assim, conseqüentemente, adquirem uma vida com uma qualidade muito melhor quando comparados aos indivíduos que não são praticantes de nenhum tipo de exercício físico. Essa diferença também se dá pela questão de que os indivíduos idosos que estão inseridos em grupos, convivendo e tendo contato com outros indivíduos se sentem mais alegres e independentes. Os idosos também se sentem com mais disposição e desejo de cumprir tarefas, pois a vida lhes parece mais atraente e interessante (NASCIMENTO et al. 2018, DE AZEVEDO FILHO et al. 2018, PEIXOTO et al. 2018, DA SILVA et al. 2012, FERNANDES et al. 2009).

Em seguida, a manutenção e melhora no equilíbrio aparece dentre um dos

benefícios mais reportados na literatura, a prática de atividade física poderá ter efeito positivo para manutenção do equilíbrio e melhora do mesmo, de modo que, a atividade física e especificamente, o treino de equilíbrio melhoram a mobilidade funcional e também reduz o risco de quedas. Quando o idoso não é praticante de atividade física há um prejuízo significativo e comprometimento de muitas de suas atividades diárias, se tornando mais vulneráveis a quedas e aumentando o risco de morte (RIBEIRO et al. 2009, MAZO et al. 2012, FIGLIOLINO et al. 2009).

A prática de atividade física regular pelos idosos resulta numa melhor mobilidade que também é um componente de prevenção de quedas. Pois, os idosos que se encontram em estados sedentários possuem uma mobilidade muito menor quando são comparados aos indivíduos praticantes de atividade física regular. Sendo assim, a prática de atividades físicas regulares auxilia na manutenção de melhor mobilidade aumentando sua qualidade de vida (ALMEIDA; PAVAN, 2010; NASCIMENTO et al. 2018, RIBEIRO et al. 2009).

A manutenção e/ou aumento da massa muscular, resultante da prática de atividade física é um fator muito relevante, visto que, com o processo de envelhecimento os indivíduos tendem a sofrer com algumas limitações que vem acompanhadas com o avançar da idade, dentre estas, a perda de massa muscular que é bastante comum nos idosos e é conhecida como sarcopenia, que gera uma perda significativa na força muscular máxima; os estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos eleva a circulação sanguínea que proporciona a redução da sarcopenia (ALMEIDA; PAVAN, 2010; CARVALHO, SOARES; 2004).

A chegada do envelhecimento traz consigo algumas limitações que impactam diretamente nas atividades diárias dos indivíduos, sendo estes afetados nos aspectos cognitivos e psicológicos, os estudos científicos analisados nesse estudo mostram que a atividade física pode possibilitar uma melhoria do funcionamento cognitivo e bem-estar psicológico com a sua prática regular, trazendo efeitos benéficos. Os autores apresentados explicitam que a atividade física pode ser utilizada como um meio não farmacológico de tratamento acessível e barato, capaz de gerar alterações positivas e que superam, por vezes, os resultados de remédios antidepressivos. Assim a atividade física regular, proporciona um efeito muito melhor nos indivíduos contribuindo para uma boa saúde mental e física (FERNANDES et al. 2009, NASCIMENTO et al. 2018; GUMARÃES; CALDAS, 2006).

A atividade física é um fator relevante que pode influenciar na maior independência pessoal para realização das atividades, devido ao fato de estar associada também a sensação de bem estar, assim o indivíduo idoso se sente mais propício para tomar decisões e poder se locomover sozinho, o que lhe permite ter mais independência e aumento de autonomia. Portanto, a atividade física pode contribuir para a qualidade de vida e manutenção da independência (FIGLIOLINO et

al. 2009, DA SILVA et al. 2012).

O hábito de manter a prática regular de atividade física além de evitar diversos avanços de limitações que são comuns no processo de envelhecimento, contribui também diretamente para a manutenção de uma boa aptidão física no idoso; de modo que, diminui as variáveis que causam a decadência da aptidão física, proporcionando assim para uma melhora da aptidão física tornando o idoso mais disposto fisicamente (MAZO et al. 2012, NASCIMENTO et al. 2018).

A resistência e aumento de força se dão pela prática regular de exercícios físicos, como também pela prática de exercícios de força, que também podem ser uma opção para um indivíduo idoso que tenha vontade e disposição para iniciar um plano de treino progressivo de força (ALMEIDA; PAVAN, 2010; MAZO et al. 2012).

A quantidade ideal e melhor qualidade do sono está associada a prática de atividade física, justamente, pelo fato de que o cansaço e gasto de energia causados pela atividade física, facilita no momento de descanso um sono de maior qualidade, mais relaxante e duradouro; evitando que o mesmo seja fragmentado e menos profundo (FERNANDES et al., 2009).

A melhoria funcional e de flexibilidade, surge da prática de atividade física visto que, os exercícios realizados regularmente, permitem que o corpo se acostume com movimentos, façam alongamentos dos músculos com frequência, o que melhora a flexibilidade e proporciona uma melhoria significativa funcional do corpo (EMIDIO et al. 2017).

Na análise dos estudos tornou-se possível identificar que a prática regular de atividade física se faz mais importante a cada ano que o indivíduo vai envelhecendo, pelos benefícios que a mesma traz quando realizada com uma determinada frequência durante o processo de envelhecimento. A inatividade física está associado a tendência do idoso de sofrer uma diminuição na força, perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade, tanto nos domínios físicos, sociais e mentais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A grande importância da atividade física no processo de envelhecimento evidencia que a sua prática regular traz benefícios para os idosos em todas as suas capacidades e aspectos da vida. Assim, destaca-se que as evidências científicas permitiram compreender o quanto a atividade física realizada de forma regular beneficia o idoso, tanto no aspecto físico, quanto em psicológicos e sociais.

Destarte, para obtenção de uma boa qualidade de vida do idoso, com a busca de diminuição de limitações e degenerações comuns no envelhecimento, é recomendável que o indivíduo realize práticas regulares de atividades físicas, pois elas melhoram suas capacidades em níveis gerais, facilitando o aumento do

seu nível físico e da sua qualidade de vida. Lembrando que é importante que o mesmo, esteja acompanhado por um professor de Educação Física para as devidas recomendações e cuidados, e para que não haja excesso ou equívocos nas práticas de atividades que possam ser prejudiciais à saúde do idoso.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Nelyse Araújo; BEZERRA, Jani Cléria Pereira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Avaliação dos níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida de idosas integrantes do programa de saúde da família. **Fitness & performance journal**, n. 5, p. 315-321, 2009.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Rev bras Qual Vida**, v. 2, n. 2, p. 9-17, 2010.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 142-149, 2019.

Bardin, I. *Análise de conteúdo*. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

CARVALHO, Joana; SOARES, José MC. Envelhecimento e força muscular: breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, n. 3, p. 79-93, 2004.

DA SILVA, Maitê Fátima 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, n. 4, p. 635-642, 2012.

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição/**American College of Sports Medicine**; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos; 9ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara, 2014.

EMIDIO, Rafaela Gonçalves et al. Efeito Do Treinamento Funcional Na Melhora Das Capacidades Neuromotoras De Idosos. **Brazilian Journal Of Surgery And Clinical Research - Bjsr**. Maringá - Pr, p. 1-4. 06 set. 2017. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20170228_142848.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2019.

FERNANDES, Helder Miguel et al. A influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 33-50, 2009. 33-50.

FIGLIOLINO, Juliana Assis Magalhães et al. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 227-238, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GUMARÃES, Joanna Miguez Nery; CALDAS, Célia Pereira. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, p. 481-492, 2006.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 300-306, 2012.

MAZO, Giovane Zarpellon et al. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev Bras Fisioter**, v. 11, n. 6, p. 437-42, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 29 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

NASCIMENTO, Thayse Daniela et al. Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 10, n. 2, p. 1-16, 2018.

PEDRINELLI, André; GARCEZ-LEME, Luiz Eugênio; NOBRE, Ricardo do Serro Azul. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev Bras Ortop**, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.

PEIXOTO, Sérgio Viana et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Rev. Saúde Pública**, v. 52, n. Suppl 2, p. -, 2018.

RIBEIRO, Fernando et al. Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. **Revista Portuguesa de ciências do desporto**, v. 9, n. 1, p. 36-42, 2009.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Editora Manole Ltda, 2005.

ZANINI, Rachel Schlindwein. Demência no idoso. **Revista Neurociências**, v. 18, n. 2, p. 220-226, 2010.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adultos 22, 42, 84, 101

Aging 75, 123

Antropometria 108, 109

Aptidão cardiorrespiratória 2, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48

Atividade física 1, 38, 39, 42, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 102, 103, 104, 106

Atividade motora 53, 85

C

Child 16, 17, 50

Child education 50

Clínica ampliada 1

Cognitive performance 16, 17

Crianças 7, 9, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 33, 34, 38, 39, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 97, 98, 101, 105

D

Desempenho cognitivo 16, 17, 18, 19, 23, 26

Difusão de inovações 30

Dor 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95

Dor crônica 85, 86, 91, 92, 94, 95

E

Educação infantil 40, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 57, 60, 61, 62

Entrevista 2, 29, 30, 33, 35, 63, 64, 67

Envelhecimento 70, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 96, 97, 98, 99, 100, 104, 105, 120, 121

Exercício 1, 2, 47, 54, 57, 60, 61, 80, 83, 84, 85, 92, 93, 95, 102, 103, 106, 109, 113, 114, 120, 121

Exercício físico 2, 80, 83, 84, 92, 102, 103, 109, 120, 121

F

Fibromialgia 85, 86, 87, 91, 92, 93, 94, 95

I

Idosos 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 107, 111

Instalações esportivas 30

Intervenções tecnológicas 49

Interview 30, 65, 73

J

Judô 41, 43, 46, 47, 48

M

Maus-tratos 16, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 27

Mental disorders 65

Mindfulness 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Mistreatment 17

Movimento 8, 33, 39, 40, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 58, 60, 61, 72, 79, 102, 106, 114

Multiprofessional project 65

Música 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 34, 58, 104

N

Neglect 16, 17, 27

Negligência 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

P

Performance 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 42, 83

Physical activity 75, 86, 95, 105, 106

Physical education and training

Políticas públicas 1, 34

Projeto multiprofissional 64, 65, 66

R

Recreacionais 30

S

Saúde 1, 2, 3, 10, 17, 18, 25, 27, 28, 40, 42, 47, 48, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 110, 112, 121, 122, 126

Seniors 75

Soropositivos 109

Sports and recreational facilities

T

Technological interventions 49, 50

Terapias complementares 109, 110

Testes e medidas 109

Trabalho 2, 3, 8, 11, 12, 18, 22, 29, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 52, 54, 57, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 91, 96, 111

Transtornos mentais 64, 65, 66, 68, 69, 72

Treinamento 30, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 71, 83, 92, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122

V

Violência 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28

Vo2máx 47

W

Work 65, 73

 **Atena**
Editora

2 0 2 0