



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**



**HUGO COSTA SOUTO**

**GUIA DE ORIENTAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESPAÇOS  
PÚBLICOS PARA PESSOAS IDOSAS**

**João Pessoa/PB**

**2019**

**HUGO COSTA SOUTO**

**GUIA DE ORIENTAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESPAÇOS  
PÚBLICOS PARA PESSOAS IDOSAS**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para a obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

Área de concentração: Gerontologia  
Linha de Pesquisa: Envelhecimento e Tecnologias Inovadoras Para o Cuidado à Pessoa Idosa  
Orientadora: Profa. Dra. Olivia Galvão Lucena Ferreira  
Coorientadora: Profa. Dra. Sandra Barbosa da Costa

**João Pessoa/PB**

**2019**

Souto, Hugo Costa.

Guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas/ Hugo Costa Souto. – João Pessoa, 2019.

79p.

Orientadora: Olívia Galvão Lucena Ferreira.

Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCS

1. Atividade física. 2. Idoso. 3. Promoção da Saúde.

UFPB/BC

CDU:

**GUIA DE ORIENTAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESPAÇOS  
PÚBLICOS PARA PESSOAS IDOSAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para obtenção de Título de Mestre em Gerontologia.

Aprovada em 28 de ABRIL de 2019

**COMISSÃO JULGADORA**



Profª. Dra. Olivia Galvão Lucena Ferreira  
Presidente da Banca (Orientadora)  
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB



Profª. Dra. Selene Cordeiro Vasconcelos  
Membro Externo Titular  
Universidade Federal da Paraíba - UFPB



Profª. Dra. Maria de Lourdes de Farias Pontes  
Membro Interno Titular  
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB

**Aos meus pais, que me ensinaram tudo o que sou.**

**A minha avó Maria Marlene, por todo o amor que me dedicou.**

**Aos meus irmãos Marcella e Macelo Ygo, sempre ao meu lado, cada um ao seu modo.**

**Dedico este estudo**

## **AGRADECIMENTOS**

**A Deus, que me fortalece na realização de meus sonhos.**

A Professora Doutora Olívia Galvão Lucena Ferreira, a quem admiro e respeito, pelo aceite e dedicação em me orientar neste trabalho, pela confiança, apoio e incentivo tão fundamentais para esta jornada;

A Professora Doutora Sandra Barbosa da Costa, pelo aceite em me coorientar e pelas contribuições para a construção desse trabalho;

A Coordenadora do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, Professora Doutora Antonia Oliveira Silva, pela oportunidade e apoio ao longo do curso;

Aos membros da banca Selene Cordeiro Vasconcelos e Maria Lourdes de Farias Pontes, pelas contribuições ofertadas para melhoria deste estudo;

À Profa Doutora Solange Fátima Geraldo da Costa pelo incentivo e contribuições deste estudo;

Aos colegas do Mestrado, Marta, Angeline, Eva, Pe Paulo pela amizade e companheirismo durante todo o transcorrer do curso;

A Universidade Federal da Paraíba, por ser responsável pela minha formação e aperfeiçoamento profissional, em especial aos professores do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia.

Aos funcionários do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Karoline Lima e Luíz pela solicitude durante o curso;

Aos idosos, pela participação nessa pesquisa, sem os quais não seria possível a concretude desse estudo;

A todos que, direta ou indiretamente contribuíram para a efetivação desta pesquisa.

*“A atividade física não é uma das mais importantes chaves para um corpo saudável, ela é a base da atividade intelectual, criativa e dinâmica.”*

*(John F. Kennedy)*

SOUTO, Hugo Costa. **Guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas**. 2019. 79f. (Dissertação) Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2019.

## RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento populacional ocorre em todo o mundo e acarreta em modificações morfológicas, funcionais, psicológicas e sociais que resultam na redução da capacidade funcional. A prática da atividade física moderada e regular contribui para preservar a capacidade funcional, o bem-estar físico e mental e aumentar o contato social, sendo assim, é de fundamental importância a participação do educador físico para estimulação funcional, mediante a elaboração de um guia de orientação da prática de exercício físico. **Objetivos:** analisar a produção científica sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos em periódicos online de 2008 a 2018; conhecer o perfil e as dificuldades relatadas por pessoas idosas que realizam atividade física em espaços públicos; e elaborar um guia de orientação à prática de exercício físico por idosos em espaços públicos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa metodológica, de abordagem quantitativa, estruturada nas seguintes fases: revisão integrativa da literatura acerca da prática de atividade física realizada em espaços públicos por pessoas idosas; estudo exploratório com abordagem quantitativa dos dados, que contou com uma amostra de 30 pessoas idosas que responderam um questionário semi-estruturado com questões sobre a realização de exercício físico em espaços públicos e dificuldades apresentadas para sua realização. E posteriormente a elaboração de um guia para orientação à prática de atividade física por idosos em espaços públicos. Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial. **Resultados e discussão:** Houve predomínio de idosos do sexo feminino (53,3%), casado (a) (53,3%), residente em casa própria (83,3%), convivendo com cônjuge (30%). Quanto a renda individual, 50% dos idosos declaram entre 2 a 3 salários mínimos. Quanto às morbidades referidas, a hipertensão arterial foi a mais relatada (50%), seguida por diabetes (20%), osteoporose (15%), problemas na coluna vertebral (10%) e problemas cardiovasculares (5%). Quanto ao uso de medicação, 60% dos idosos utilizam de duas a três medicações. Há predominância de 43,3% de idosos que realizam exercício físico em espaços públicos de duas a três vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos (63,3%), há mais de seis meses (76,7%). Com relação à estrutura do espaço físico, a maioria (40%) dos idosos considera a infraestrutura das praças em que realizam atividade física como boa e com boa segurança (53,3%), todavia, com manutenção de equipamentos ruim (60%). No que se refere à dificuldade para realização de exercício físico em espaços públicos, houve predomínio da falta de orientação profissional, relatada por 70% dos idosos. **Conclusões:** Foi possível observar vários benefícios para os idosos relacionados a prática de atividade física regular e algumas dificuldades enfrentadas por eles para sua realização. Os idosos são motivados a realizar a atividade física em busca de melhoria em sua qualidade de vida, no entanto, apesar da boa infraestrutura das praças públicas, estas não possuem manutenção de seus equipamentos e falta orientação de um profissional de saúde, para a realização correta dos exercícios nos equipamentos existentes nas praças, evidenciando assim a importância de um produto tecnológico que vise contribuir para a melhoria da autonomia, segurança na realização do exercício físico e qualidade de vida da pessoa idosa.

**Descritores:** Atividade física. Idoso. Promoção da Saúde. Espaços públicos.

SOUTO, Hugo Costa. **Orientation guide to the practice of physical exercise in public places for elderly people.** 2019. 79f. (Dissertation) Programa de Pós-Graduação em Gerontologia – Health Sciences Center, Federal University of Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2019.

## ABSTRACT

**Introduction:** Populational aging occurs in the whole world and leads to morphological, functional, psychological, and social modifications which results in the reduction of functional capacity. The practice of moderate and regular physical activity contributes to preserve functional capacity, physical and mental well-being, and increase social contact, this way; it is of a fundamental importance the participation of the physical educator for functional stimulation, through the elaboration of an orientation guide for the practice of physical exercise. **Objectives:** to analyze the scientific production on physical activity for elderly people performed in public places in online journals from 2008 to 2018; to know the profile and difficulties reported by elderly people that perform physical activity in public places; and elaborate an orientation guide for the practice of physical exercise by elderly in public places. **Methodology:** It is a methodological research, of quantitative approach, structured in the following phases: integrative review of literature on the practice of physical activity performed in public places by these elderly people; exploratory study with quantitative approach of data, that used a sample of 30 elderly people that responded a semi structured questionnaire with questions about the realization of physical exercise in public places and the difficulties presented for their realization. And after the elaboration of a guide to orient the practice of physical activity by elderly in public places. Data were analyzed by descriptive and inferential statistics. **Results and discussion:** there was a predominance of female elderly (53,3%), married (53,3%), residing in own house (83,3%), living with partner (30%). Regarding individual income, 50% of elderly declared between 2 and 3 minimum wage. Concerning the referred morbidities, hypertension was the most reported (50%), followed by diabetes (20%), osteoporosis (15%), problems on vertebral column (10%) and cardiovascular problems (5%). Regarding use of medication, 60% of elderly utilize from two to three medicines. There is predominance of 43,3% of elderly that do physical activity in public places from to three times a week, with duration from 30 to 60 minutes (63,3%) for more than six months(76,7%). In relation to the structure of physical space, most of them (40%) of elderly consider that the infrastructure of parks in which they do physical activity as good and with good security (53,3%), however, with bad equipment maintenance (60%). In what refers to the difficulty to do physical activity in public places, there was predominance of lack of professional orientation, reported by 70% of elderly. **Conclusions:** It was possible to observe many benefits for elderly related to the practice of regular physical activity and some difficulties faced by them to do this. The elderly people are motivated to do physical activity in search of improvement in their quality of life, however, despite of good infrastructure of public parks, they don't have maintenance on their equipment and there is a lack of orientation to do the exercises in a correct way in the equipments of the parks, thereby highlighting the importance of a technological product that aims to contribute to improve autonomy and security in the performance of physical exercise and quality of life of elderly people.

**Descriptors:** Physical activity. Elderly. Health promotion. Public places.

SOUTO, Hugo Costa. **Guía de orientación a la práctica de ejercicio físico en espacios públicos para personas mayores.** 2019. 79f. (Disertación) Programa de Maestría Profesional en Gerontología - Centro de Ciencias de Salud, Universidad Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2019.

## RESUMEN

**Introducción:** El envejecimiento poblacional ocurre en todo el mundo y acarrea en modificaciones morfológicas, funcionales, psicológicas y sociales que resultan en la reducción de la capacidad funcional. La práctica de actividad física moderada y regular contribuye a preservar la capacidad funcional, el bienestar físico y mental y aumentar el contacto social, siendo así, es de fundamental importancia la participación del educador físico para la estimulación funcional, mediante la elaboración de un guía de orientación de la práctica de ejercicio físico. **Objetivos:** analizar la producción científica sobre actividad física para personas mayores realizada en espacios públicos en periódicos online de 2008 a 2018; conocer el perfil y las dificultades relatadas por personas mayores que realizan actividad física en espacios públicos; y elaborar un guía de orientación a la práctica de ejercicio físico por ancianos en espacios públicos. **Metodología:** Se trata de una pesquisa metodológica, de abordaje cuantitativa, estructurada en las siguientes fases: revisión integrativa de la literatura acerca de la práctica de actividad física realizada en espacios públicos por personas de la tercera edad; estudio exploratorio con abordaje cuantitativa de los datos, conteniendo una amuestra de 30 personas mayores que respondieran un cuestionario semiestructurado con cuestiones sobre la realización de ejercicio físico en espacios públicos y dificultades presentadas para su realización. Y posteriormente la elaboración de un guía para orientación a la práctica de actividad física por ancianos en espacios públicos. Los datos fueran analizados por estadística descriptiva y inferencial. **Resultados y discusión:** Hubo predominio de ancianos del sexo femenino (53,3%), casado (a) (53,3%), residente en casa propia (83,3%), conviviendo con cónyuge (30%). Cuanto a la renta individual, 50% de los adultos mayores declaran entre 2 a 3 salarios mínimos. Cuanto a las morbilidades referidas, la hipertensión arterial fue la más relatada (50%), seguida por diabetes (20%), osteoporosis (15%), problemas en la columna vertebral (10%) y problemas cardiovasculares (5%). Cuanto al uso de medicación, 60% de los ancianos utilizan de dos a tres medicamentos. Hay predominancia de 43,3% de adultos mayores que realizan ejercicio físico en espacios públicos de dos a tres veces por semana, con duración de 30 a 60 minutos (63,3%), por más de seis meses (76,7%). En relación a la estructura del espacio físico, la mayoría (40%) de los ancianos considera la infraestructura de las plazas en que realizan actividad física como buena y con buena seguridad (53,3%), todavía, con mala manutención de equipamientos (60%). En lo que se refiere a la dificultad para realización de ejercicio físico en espacios públicos, ocurrió predominio de la falta de orientación profesional, relatada por 70% de los mayores. **Conclusiones:** Fue posible observar varios beneficios para los adultos mayores relacionados a la práctica de actividad física regular y algunas dificultades enfrentadas para su realización. Los ancianos son motivados a realizar actividad física en busca de mejora en sus cualidades de vida, sin embargo, mismo con la buena infraestructura de las plazas públicas, estas no poseen manutención de sus equipamientos y falta orientación de un profesional de salud, para la realización correcta de los ejercicios en los equipamientos existentes en las plazas, evidenciando así la importancia de un producto tecnológico que vise contribuir para la mejora de la autonomía, seguridad na realización del ejercicio físico y calidad de vida de las personas mayores.

**Descriptores:** Actividad física. Personas mayores. Promoción de Salud. Espacios públicos.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Caracterização da amostra de idosos.....	33
Tabela 2 – Distribuição das condições de saúde relatadas pelos idosos.....	35
Tabela 3 – Descrição sobre a prática de exercício físico nas praças pelos idosos.....	38
Tabela 4 – Relato dos idosos sobre a prática do exercício físico nas praças.....	39

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas;

AIVD atividades instrumentais de vida diária;

ATI Academias da Terceira Idade;

AVD atividades de vida diária;

BDENF Bases de Dados em Enfermagem;

DCNT Doenças Crônicas Não Transmissíveis;

DECS Descritores em Ciências da Saúde;

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística;

LASES Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Sociedade;

LILACS Literatura Latino Americana e do Caribe;

MEDLINE Medical Literature Analysis and Retrieval System Online;

MESH Medical Subject Headings;

MS Ministério da Saúde;

NEPB Núcleo de Estudos e Pesquisas em Bioética;

OMS Organização Mundial de Saúde;

PAS Programa Academia da Saúde;

PNAD Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios;

PNS Pesquisa Nacional de Saúde;

SABE Estudo de Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento;

SPSS Statistical Package for the Social Science;

SUS Sistema Único de Saúde

VIGITEL Vigilância de Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	15
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	18
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	22
<b>2.1. Atividade Física e a pessoa idosa</b> .....	22
<b>2.2. A prática de atividade física realizada por idosos em espaços público: benefícios e dificuldades</b> .....	24
<b>3. MÉTODO</b> .....	29
<b>3.1 Tipo de estudo</b> .....	29
<b>3.3 Etapas da Pesquisa</b> .....	29
3.2.1 Revisão integrativa (método).....	29
3.2.2 Pesquisa de campo.....	30
3.2.3 Etapas sobre o Produto Tecnológico.....	30
<b>3.3. Cenário da Pesquisa</b> .....	30
<b>3.4 População e amostra</b> .....	30
<b>3.5 Aspectos Éticos do Estudo</b> .....	31
<b>3.6 Instrumentos e Procedimentos para Coleta dos Dados</b> .....	31
<b>3.7 Análise dos dados</b> .....	32
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	33
<b>4.1 Resultados da pesquisa de campo</b> .....	33
4.1.1 Participantes do estudo.....	33
4.1.2 Condições de saúde da amostra.....	35
4.1.3 Prática de exercício físico.....	38
<b>4.2 Produto Tecnológico</b> .....	41
<b>CONCLUSÕES</b> .....	54
<b>REFERÊNCIAS</b>	
<b>APÊNDICES</b>	
<b>ANEXOS</b>	

*APRESENTAÇÃO*

---

A motivação para a realização deste estudo parte da minha aproximação com a temática “Envelhecimento”, reportando-se ao terceiro período do Curso de Bacharelado em Educação Física, ao desenvolver o projeto de extensão “Atividade física na Terceira Idade” durante um ano. Essa vivência despertou o meu interesse sobre a temática relacionada ao idoso e propiciou a minha participação em encontros, fóruns e congressos nacionais e internacionais relacionados ao envelhecimento. Nestes eventos, tive a oportunidade de disseminar o conhecimento produzido no referido projeto.

No sexto período, tive a oportunidade de ampliar meus conhecimentos no campo do envelhecimento humano, bem como de conhecer Unidades de Saúde da Família em que era perceptível a influência da prática da atividade física na estimulação funcional de idosos. Desse modo, atentei para a relevância em aprofundar meus estudos neste campo.

Enquanto concluinte do Curso de Bacharelado de Educação Física, realizei o Trabalho de Conclusão de Curso direcionado para a produção científica acerca da atividade física e envelhecimento. Como aluno especial do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, também tive a oportunidade de cursar a disciplina Bioética, por meio da qual ampliei meus conhecimentos no campo da Bioética e envelhecimento humano.

Em nível de Pós-graduação, participei do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, e direcionei meus estudos para temas fundamentais da realização da atividade física para estimulação funcional de idosos.

Como integrante do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Bioética (NEPB) e do Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Sociedade (LASES), da Universidade Federal da Paraíba, venho ampliando meus conhecimentos no campo da atividade física e envelhecimento por meio de produções científicas, participações em eventos e cursos de capacitação nas referidas áreas. Essa vivência também tem contribuído para meu crescimento profissional.

Como profissional de Educação Física, é perceptível a crescente procura de idosos em participar de Centros de Convivência, Academias da Saúde e Clubes da Pessoa Idosa com vistas a realizar atividades físicas como forma de integração social, estimulação funcional e melhoria da qualidade de vida.

O estudo proposto parte do meu compromisso, como educador físico, preocupado com a realização de atividade física regular por pessoas idosas, especialmente em espaços públicos. Logo, é inegável a relevância de estudos nessa perspectiva, visto que poderá propiciar uma melhoria da qualidade de vida dos idosos que participarão do estudo. Espera-se também que esta investigação tenha impacto positivo tanto no âmbito acadêmico como na comunidade, visto que contribuirá para melhoria durante a realização da prática de atividade física. Além disso, contribuirá também para ampliar o quântico de produção acerca dessa temática e subsidiar novas investigações na área da saúde, em particular na Gerontologia.

Nesse sentido, reporto-me à magnitude da temática para profissionais de Educação Física, por entender que é fundamental a prática da atividade física, por meio de aplicativo móvel de estímulo e orientação quanto à prática de atividade física realizada por idosos para contribuir com a manutenção da capacidade funcional de idosos que utilizam praças como espaços de atividade física, e que o status funcional é um indicador robusto de saúde e qualidade de vida.

Ressalte-se que as seções desta dissertação estão estruturadas em Introdução, Revisão da literatura, Método, Resultados e discussão, Considerações Finais e Referências e apresentadas de acordo com as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT e direcionadas para a elaboração de trabalhos científicos.

# **1. INTRODUÇÃO**

---

O envelhecimento da população tem sido tema de intenso debate entre gestores, pesquisadores e profissionais da área de saúde e também no campo da Educação Física, uma vez que consiste em um processo individual, não patológico, que ocorre em todo o mundo (OLIVEIRA; MENEZES, 2011).

No cenário nacional, há 20,5 milhões de idosos, cerca de 10% da população do país. Estimativas do Ministério da Saúde mostram que, em 2050, o número de idosos deverá atingir 56 milhões, o que representará 24% da população (IBGE, 2010). Frente ao perfil demográfico atual da população no Brasil, em que cada vez mais é crescente o número de idosos e o aumento de sua expectativa de vida, emergem as doenças crônicas não transmissíveis e degenerativas, e conseqüentemente fragilidade, quedas, incapacidades e dependência (DUARTE et al., 2013).

Os autores Jobim e Jobim (2015) e Alfieri (2009) ressaltam que no envelhecimento ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que resultam na redução das reservas funcionais dos órgãos e sistemas, bem como a capacidade funcional diminui com a idade. Nesse contexto, é de fundamental importância a participação do educador físico como membro da equipe multidisciplinar para estimulação funcional e promoção do conforto e qualidade de vida do idoso.

A prática da atividade física moderada e regular contribui para preservar o bem-estar físico e mental e aumenta o contato social. Desse modo, a recomendação básica é de que os idosos tenham uma prática regular de atividade física que inclua atividade aeróbia, exercícios de flexibilidade, força e de resistência com o objetivo de prevenir os problemas de saúde decorrentes da inatividade e a morte prematura (FERNANDES, 2014).

De forma ampla, a “atividade física” pode ser entendida como todo tipo de movimento que resulta em gasto calórico. Enquanto que o “exercício físico” está relacionado à sequência desses movimentos. Os exercícios podem ser classificados em aeróbicos e anaeróbicos (atividade metabólica); longo ou curto (tempo); e baixo, moderado ou alto (intensidade) (ALMEIDA, 2018).

A realização de atividades físicas ou exercícios devem ser incentivados, por permitirem o retardo, diminuição ou reversão da perda da capacidade funcional, a recuperação de componentes estruturais e da força física, proporcionar a autonomia do idoso no desenvolvimento das atividades diárias e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida (LOPES et al, 2015).

Nesse sentido, Sousa et al. (2013) discorrem que a atividade física, por estar relacionada com o comportamento humano, é considerada complexa de ser entendida e de ser medida com

precisão. Para os referidos autores, como determinantes desse complexo comportamento, duas categorias podem influenciar os níveis de atividade física: as características individuais, tais como; motivações, auto eficácia, habilidades motoras e outros comportamentos de saúde e as características ambientais, quais sejam, acesso ao trabalho ou espaços de lazer, custos, barreiras de disponibilidade de tempo e suporte sociocultural.

No idoso, é recomendado que qualquer tipo de exercício seja adaptado a sua necessidade e vontade própria, existindo dois princípios fundamentais na escolha. Primeiramente, o idoso tem que se autoanalisar e ver qual dificuldade é encontrada nas suas capacidades funcionais e depois os exercícios podem controlar os sintomas de algumas patologias, a exemplo, da hipertensão arterial (FERNANDES, 2014).

Além disso, estudos demonstram que indivíduos idosos se beneficiam principalmente de programas constituídos de exercícios anaeróbicos para a manutenção e/ou ganho de massa muscular e, conseqüentemente, de força muscular (SOUTO et al., 2010). Nesse sentido, a promoção de atividade física para pessoas idosas é fundamental para que se construam intervenções para minimizar e controlar problemas relacionados à inatividade e ao declínio funcional assim como para a melhoria da qualidade de vida.

Hawley et al. (2012) destacam que é de grande importância a contribuição do educador físico na elaboração de estudos que abordem a prática de exercício físico para a manutenção da saúde de idosos. Todavia, é pouco difundido na rotina dos serviços de saúde.

Squarcini et al. (2015) elucidam que é crescente o número de estudos de intervenção pautados na prática de programas regulares de atividade física para idosos, a exemplo das realizadas em espaços públicos. Porém, ainda são incipientes os estudos na literatura nacional acerca de programas de atividade física direcionado atividade física realizada por pessoas idosas em espaços públicos, a exemplo de praças.

Atualmente, alguns municípios têm oferecidos programas de atividade física em praças e academias ao ar livre com o objetivo de promover a saúde das pessoas por meio de uma vida mais ativa e saudável. Portanto, estudos que visam conhecer os impactos da atividade física para pessoas idosas, proporcionam informações que podem subsidiar políticas e planejamento urbano para construção e/ou manutenção de espaços públicos favoráveis a promoção da saúde.

Diante das considerações apresentadas, emergiu o interesse em realizar um estudo que tem como fio condutor as seguintes questões norteadoras: Qual a produção científica sobre a prática de

atividade física por pessoas idosas em espaços públicos? Qual o perfil e as dificuldades para realização de exercício físico em espaços públicos relatadas por pessoas idosas?

Face às considerações apresentadas, este estudo tem por objetivos: analisar a produção científica sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos em periódicos online de 2008 a 2018; conhecer o perfil e as dificuldades relatadas por pessoas idosas que realizam exercício físico em espaços públicos; e elaborar um guia de orientação à prática de exercício físico por idosos em espaços públicos.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

---

## 2.1. Atividade Física e a pessoa idosa

Frente ao perfil demográfico atual da população no Brasil, em que cada vez mais é crescente o número de idosos, e conseqüentemente há um incremento de doenças crônicas não-transmissíveis e incapacidades, tem sido observado aumento nos estudos científicos para verificar a relação entre o envelhecimento saudável e a atividade física regular (MAKI et al., 2012).

Considera-se atividade física todo movimento do corpo a partir da contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso (CASPERSEN et al., 1985). Enquanto exercício físico refere-se a movimentos corporais sistematizados e repetidos com vistas a manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física (SANTA-CLARA et al., 2015).

A atividade física consiste em uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do dia a dia traz. Além disso, tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, sendo o seu incentivo, uma importante medida de prevenção de doenças, oferecendo aos idosos, maior segurança na realização de suas atividades de vida diária (SILVA, 2010).

Vale ressaltar que a atividade física constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial para o idoso, pois o induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas. Ela propõe também o termo de envelhecimento ativo, que é definido como sendo o processo de aperfeiçoar oportunidades para a saúde, a participação e a segurança de modo a melhorar a qualidade de vida no processo de envelhecimento de cada pessoa (SOUZA et al., 2015).

Na antiguidade, a atividade física era comumente prescrita na prevenção e tratamento de muitas patologias as quais acometiam diversos grupos populacionais, a saber, crianças, adolescentes, adultos e idosos. No mundo contemporâneo, sabe-se que o estilo de vida sedentário é um dos fatores que causam patologias na nossa sociedade, em especial em idosos. Desse modo, o exercício físico, pode prevenir, retardar ou mesmo minimizar diversas enfermidades ou situações, a exemplo de quedas, que causam invalidez, dependência e morte no idoso.

Estudos têm demonstrado que entre idosos, baixos níveis de força muscular estão associados às diversas doenças crônicas não transmissíveis (CHEUNG et al., 2013). Além disso, há um decréscimo na força muscular resultante da diminuição da prática de atividade física e conseqüente redução da massa muscular (sarcopenia) (KIM et al., 2012).

É importante destacar que a atividade física fornece ao idoso uma melhor qualidade de vida e o permite desempenhar todas as suas atividades de vida diária. Pessoas sedentárias apresentam vários problemas, não só pela idade, mas sim pela falta de utilizar suas funções fisiológicas. A

manutenção do corpo humano saudável é de suma importância para uma maior expectativa de vida e a atividade física é uma modalidade terapêutica que favorece a mobilidade física e a estabilidade postural (NÓBREGA et al., 2011; ALVES et al., 2016).

De acordo com as recomendações de Chodzko-Zajko et al. (2009) da American College Sports Medicine, sobre a frequência de treinamento, sugere que essa deve ser de 2 vezes por semana com 48 horas de repouso para indivíduos idosos. Ribeiro et al. (2013) acrescentam que o treinamento de força é conhecido por melhorar a saúde e aptidão física, reduzindo o desenvolvimento de doenças degenerativas e cardiovasculares em geral, se realizado no mínimo duas vezes na semana.

Tiggemann et al. (2013) realizaram um amplo estudo de levantamento sobre “envelhecimento e treinamento de potência” e destacam que o treinamento se mostra efetivo na melhora da força máxima da potência muscular e no desempenho de atividades funcionais do dia a dia de idosos. Além disso, tem uma influência direta na qualidade de vida da população idosa, auxiliando-a na atenuação natural do declínio da aptidão física.

Vendruscolo et al. (2011) apontam que os programas direcionados ao envelhecimento precisam conter caráter socioeducacional, no qual a velhice não seja encarada sob o viés de declínio das funções orgânicas e da vitimização do sujeito idoso, mas sim na busca de contribuir para sua atualização cultural e participação da vida em sociedade de forma autônoma e constituindo-se um ser agente no contexto em que vive.

O American College of Sports Medicine assegura que a participação em programas de atividade física irá contribuir para um envelhecimento saudável, por meio de um estilo de vida independente, melhorando a capacidade funcional (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009), ou seja, maior autonomia na realização das atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais de vida diária (AIVDs) (BORGES; MOREIRA, 2009).

Além disso, estudos demonstram que indivíduos idosos se beneficiam principalmente de programas constituídos de exercícios anaeróbicos para a manutenção e/ou ganho de massa muscular e, conseqüentemente, de força muscular (SOUTO et al., 2010). Cavalcanti et al. (2011) acrescentam que programas de exercícios físicos para idosos, além de contribuir para a melhoria de aspectos biológicos e físicos, favorecem a satisfação com a vida, reduzem a solidão, visto que propiciam o convívio com outras pessoas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) recomenda a implantação de políticas e programas que promovam o envelhecimento ativo, com vistas a contribuir com a promoção da saúde, participação ativa na sociedade e a segurança dos cidadãos, em especial, idosos.

A inclusão da pessoa idosa em programas de exercício físico e esporte é assegurada por lei (BRASIL, 2004) e requer cuidados e adaptações adequadas às características físicas, psicológicas, sociais e culturais (CAVALCANTI et al., 2011). Além disso, o Programa Academia da Saúde (PAS), criado pelo Ministério da Saúde (MS), por meio da Portaria n.º 719, de 7 de abril de 2011 vem se expandindo cada vez mais (BRASIL, 2011). Praticar atividade física é apontado como elemento indispensável na recuperação e manutenção da saúde do idoso (RIBEIRO et al., 2012).

Vale salientar que, as atividades grupais têm demonstrados resultados exitosos na proteção e promoção da saúde do idoso. Estudos indicam que ao participar de grupos os idosos têm a oportunidade de expandir as fronteiras de seu valor pessoal, vivenciar novas perspectivas de vida, realizar atividades prazerosas, planejar projetos de vida e adquirir e/ou manter estratégias para enfrentar o processo de envelhecimento de maneira positiva (NOGUEIRA et al., 2013; SANTOS; NUNES, 2013).

No cenário nacional, ressalta-se que diversas cidades vêm instalando em suas praças públicas as Academias da Terceira Idade (ATI) as quais possuem equipamentos direcionados para a realização exercícios físicos, quais sejam: alongamentos, exercícios resistidos, aeróbicos, entre outros (CONCEIÇÃO, 2011). Diante do exposto, é inegável a contribuição da atividade física para melhorar a condição funcional da pessoa idosa.

## **2.2 A prática de atividade física realizada por idosos em espaços público: benefícios e dificuldades**

Dentre os benefícios da atividade física para pessoas idosas, observa-se em alguns estudos que as pessoas idosas praticantes de treinamento de força em academias e exercícios físicos em praças podem apresentar melhor desempenho em teste de aptidão física e maior satisfação com a vida do que os idosos sedentários, assim como, a atividade física melhora capacidade funcional das pessoas idosas. (SILVA et al., 2015; SILVA et al., 2012).

Além da manutenção da capacidade funcional, a atividade física pode trazer benefícios relacionados ao equilíbrio corporal de pessoas idosas. Gozzi et al (2016) afirmaram que pode haver diferenças no ganho do equilíbrio corporal entre os gêneros, e constatou em sua pesquisa desenvolvida em Academias da Terceira Idade (ATI) com 600 idosos de ambos os gêneros, que os

homens apresentaram melhor equilíbrio do que as mulheres idosas. De acordo com Pinheiros et al (2013), isso pode ser explicado a partir dos resultados de seu estudo que apontou que as mulheres apresentam um maior declínio funcional com o avançar da idade, tanto nos testes de força, como de flexibilidade e locomoção; por outro lado os homens somente apresentam diminuição mais significativa na força em membros superiores.

Um estudo realizado por Oliveira et al (2018), que tinha como objetivo avaliar a percepção de idosos sobre sua saúde e atividade física, observou que idosos que são ativos e muito ativos perceberam sua saúde como boa e muito boa e consideraram o exercício físico como importante para a manutenção da saúde.

Quanto a percepção da capacidade funcional para as pessoas idosas, Oliveira et al. (2016) relataram que existe uma relação negativa entre a autoavaliação da capacidade funcional com a idade, ou seja, quanto mais avançada era a idade, menor era a capacidade funcional das participantes. Com isso, destaca-se a prática da atividade física como variável relevante para auxiliar na manutenção da independência funcional de pessoas idosas.

Dentre os fatores que propiciavam a adoção da prática de atividade física entre as pessoas idosas, destaca-se: atenção e respeito, por parte do profissional de educação física; local e horários acessíveis para a realização da atividade física; e escolha de exercícios voltados especificamente para a pessoa idosa (LOPES et al., 2016). Portanto, aponta-se a importância da atuação dos profissionais de saúde, especialmente do educador físico na prescrição dos exercícios físicos direcionados aos idosos respeitando suas capacidades e limitações, orientações para sua realização e entre outras ações de saúde que venham a promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos.

Segundo Bazzanella et al (2015), as pessoas idosas quando recebem atenção e orientação de um profissional de saúde, elas sentem-se mais acolhidas e aderem mais facilmente a uma mudança no estilo de vida, a exemplo da prática de exercícios físicos regulares. Sendo assim, importante a atuação do educador físico nos diversos espaços desde academias e praças públicas para realizar a adequada orientação para a realização da atividade.

Quanto as dificuldades encontradas pelas pessoas idosas para a realização da atividade física, alguns estudos apontam: problemas de saúde - que podem levar à diminuição da capacidade funcional - especialmente visuais e dores em membros inferiores; falta de interesse, a baixa disposição para realização das atividades; presença de sintomas depressivos; baixa renda e escolaridade; inviabilização ou inexistência de espaços públicos adequados para a prática de atividade física regular; carência de recursos humanos e qualificação profissional; falta de apoio de

gestores; e de envolvimento dos profissionais. (RIBEIRO et al., 2015; CARVALHO et al., 2017; LOPES et al, 2016)

Matos et al (2018) elucidam que a diminuição da capacidade funcional e suas implicações para a saúde dos idosos, familiares e sistema de saúde deve ser sinal de alerta a ser enfrentado com o avanço do envelhecimento populacional. Desse modo, ressalta-se a relevância do estímulo, por parte dos profissionais de saúde, bem como gestores, à manutenção da capacidade funcional por idosos. Logo, torna-se relevante a atenção das pessoas idosas para a manutenção da capacidade funcional preservada com vistas ao alcance da realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária, além da realização de atividades físicas, a exemplo de uma caminhada.

Com base nesse entendimento, sabe-se que a atividade física regular associada a uma alimentação equilibrada pode trazer vários benefícios para a população, em especial, para os idosos. Dentre eles, pode-se mencionar a manutenção da independência funcional e autonomia, tão importantes para uma boa qualidade de vida.

No que se refere aos sintomas depressivos, estes podem interferir na capacidade funcional e gerar comprometimento do esforço necessário para manter a funcionalidade, assim como a disposição de executar uma atividade (MATOS et al., 2018). Dessa forma, torna-se importante a prática regular da atividade física para a melhoria das condições de saúde física e mental, principalmente para pessoas idosas.

Balbé et al (2018) relataram que idosos que ainda realizavam alguma atividade laboral destinavam menor tempo para a prática de atividade física e conseqüentemente para o lazer. Logo, considerando a realidade nacional em que as pessoas idosas precisam continuar a trabalhar, mesmo após a aposentadoria, para fins de manutenção de uma renda familiar razoável e precisam continuar a proporcionar uma vida mais digna para si e para filhos e netos, percebe-se o trabalho como um fator que dificulta a prática de exercício físico por pessoas idosas.

Carvalho et al. (2017) acrescentam ainda, que os idosos participantes do seu estudo referiram receber orientações da equipe de saúde, especialmente do médico, todavia, sem acompanhamento diário de um educador físico. Silva e Neves (2016) relatam que a falta de acompanhamento de um educador físico realizando uma avaliação física prévia e avaliação final, aumenta a dificuldade na verificação dos impactos que a atividade física traz para a vida e saúde das pessoas idosas. Considerando ainda o profissional de educação física deve ser capacitado para gerar motivação ao público-alvo para a participação das atividades.

Salvador et al, (2009) identificaram em seu estudo fatores considerados importantes para a adesão à prática de atividade física pelas pessoas idosas, a saber: boa percepção de segurança nos locais de realização de atividade física, presença de quadras, tempo de caminhada de realização do exercício físico, a exemplo de uma caminhada até uma agência bancária ou a um posto de saúde, receber convite de amigos para fazer atividade física e presença de academias nas proximidades de casa. Contudo, em cenários que não ofereçam, por exemplo, segurança dificultam a adoção de uma prática regular de atividade física por idosos.

Portanto, salienta-se a relevância da implantação de programas de atividades físicas em espaços públicos, a exemplos de praças, para viabilizar o acesso à realização das atividades em áreas urbanas, de maneira gratuita e acessível a todos.

Diante do exposto, verifica-se a grande importância também da oferta e atenção, por parte dos governantes, de segurança pública, locais, equipamentos adequados e manutenção destes para a melhor adesão da prática da atividade física por parte dos idosos. Assim como a investigação das necessidades para a efetivação da atividade física em espaços públicos na visão dos próprios idosos, proporcionando estratégias mais assertivas para incentivo a sua realização.

### 3. *MÉTODO*

---

### **3.1. Tipo de Estudo**

Tratou-se de uma pesquisa metodológica com abordagem quantitativa dos dados, estruturada em três etapas.

### **3.2 Etapas da pesquisa**

#### **3.2.1 Revisão integrativa (método)**

Para a realização da revisão integrativa da atividade física para pessoas idosas realizadas em espaços públicos, foram adotadas as seguintes etapas metodológicas: identificação do tema e elaboração da questão; estabelecimento de estratégia de busca na literatura; seleção de estudos com base nos critérios de inclusão e exclusão; leitura crítica, avaliação e categorização dos estudos selecionados; análise, interpretação e discussão dos resultados, finalizando com a apresentação da revisão.

Portanto, foi realizada uma busca nas bases de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF) e Index Psicologia – periódicos técnicos- científicos. Para seleção da amostra, foram elencados os seguintes critérios de inclusão: estudos na modalidade de artigos, disponíveis na íntegra, que abordem a atividade física em espaços públicos realizada por idosos, publicados no período compreendido entre 2008 a 2018, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos: artigos de revisão e as publicações que não estivessem no formato de artigo científico, como livros, teses, dissertações, resenhas, cartas e editoriais.

Os dados foram coletados no mês de janeiro de 2019, a partir da seguinte combinação de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH) nos idiomas português e inglês: “atividade física” e “idoso”, “physical activity”, e “aged”, encontrando-se 39 artigos na LILACS, 23 na MEDLINE, 11 na BDENF e 9 na Index Psicologia, totalizando 82 títulos.

Em seguida, foi realizada a leitura minuciosa dos artigos selecionados, a fim de localizar os estudos que abordavam a temática em questão. Nesta etapa foram excluídos estudos duplicados ou que não atendiam aos critérios de inclusão listados acima. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra foi constituída por 21 artigos, que foram lidos e catalogados segundo uma ficha que resume seus atributos gerais.

Foram identificados os autores e dados referentes à publicação: ano, periódico, local da pesquisa, idioma, objetivo do estudo, metodologia empregada (participantes do estudo, tipo do estudo, instrumento de coleta e análise dos dados) e principais resultados, facilitando a análise dos estudos. Vale ressaltar que os dados foram agrupados e destes emergiram duas categorias temáticas relacionadas ao enfoque das publicações: Benefícios para a prática de atividade física realizada por idosos; e Dificuldades de pessoas idosas para a realização de atividade física em espaços públicos.

Os resultados foram sistematizados de maneira a ressaltar os conteúdos acerca da atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos, sintetizando os principais achados das publicações em relação ao tema estudado, buscando delinear perspectivas de intervenção e pesquisas futuras.

### 3.2.2 Pesquisa de campo

Na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa de campo visando conhecer o perfil e as dificuldades relatadas pelos idosos que realizam atividade física em espaços públicos que subsidiou juntamente com a revisão integrativa a elaboração da terceira etapa deste estudo.

### 3.2.3 Etapas sobre o Produto Tecnológico

A partir dos resultados obtidos da revisão integrativa e da pesquisa de campo, foi elaborado um guia de orientação para o melhor direcionamento do idoso durante a prática de exercício físico em espaços públicos, com vistas a minimizar a realização de exercícios inadequados e estimular a prática regular de atividade física.

## 3.3. Cenário da Pesquisa

Esta pesquisa teve como cenário de investigação quatro praças públicas, localizados na cidade de João Pessoa, Paraíba. A escolha dos locais deu-se ao fato por serem espaços públicos de referência na prática de atividade física e de lazer para idosos.

## 3.4. População e amostra

Participaram do estudo 30 idosos que realizam exercício físico em praças públicas que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos

e que frequentam as referidas praças por pelo menos um mês. A amostra foi não probabilística por conveniência. Segundo Gil (2012, p.97), neste tipo de amostra o pesquisador seleciona os elementos que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo.

### **3.5. Aspectos Éticos**

No que se refere às considerações éticas, cabe destacar que o projeto de pesquisa foi apreciado por um Comitê de Ética em Pesquisa, sob parecer nº. 2.190.153 e que durante todo o processo do desenvolvimento do estudo proposto, serão observados os aspectos éticos relativos à pesquisa que envolve seres humanos, dispostos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), principalmente no que concerne a obtenção do consentimento livre e esclarecido dos participantes do estudo; respeito a sua privacidade e sigilo das informações; e manutenção da liberdade do participante de se recusar a participar do estudo ou retirar o seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízos.

### **3.6. Instrumentos e procedimentos para coleta de dados**

Para a apreensão do material empírico, foi utilizado um questionário semiestruturado com questões sobre características sociodemográficas, patologias relatadas; tempo e frequência de realização de exercício físico e dificuldades encontradas para a realização da atividade física. Os dados foram coletados, no período de janeiro e fevereiro de 2019, e analisadas as seguintes variáveis:

### **3.7. Análise dos Dados**

Os dados obtidos foram analisados quantitativamente por meio de tratamento estatístico descritivo. Para tanto, foi utilizando o Programa SPSS (*Statistical Package for the Social Science for Windows* SPSS versão 15.0. Os resultados foram expressos por meio de frequência, percentual, média e desvio padrão e apresentados por meio de representações gráficas.



## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 Resultados da pesquisa de campo

#### 4.1.1 Participantes do estudo

A amostra do presente estudo foi composta por 30 idosos, na faixa etária entre 60 a 82 anos ( $M = 67,2$  anos;  $DP = 5,13$ ), que realizam exercício físico em quatro praças públicas e residem em João Pessoa - PB. A maioria do sexo feminino (53,3%), casado (a) (53,3%), residente em casa própria (83,3%), convivendo com cônjuge (30%). Quanto a renda individual, 50% dos idosos declaram entre 2 a 3 salários mínimos, 26,7% entre 1 a 2 salários mínimos, 13,3% entre 4 a 8 salários mínimos e 10% entre 3 a 4 salários mínimos. Quanto a religião, 50% relataram ser católica, 26,7% evangélica, 13,3 % espírita e 10% afirmaram não ter religião. Uma descrição mais detalhada da amostra pode ser observada na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização da amostra de idosos. João Pessoa, 2019 (n=30)

Variável	Nível	%
<b>Faixa etária</b>	60-64 anos	33,3
	65-69 anos	30,0
	70-74 anos	26,7
	75-79 anos	6,7
	≥ 80 anos	3,3
<b>Sexo</b>	Feminino	53,3
	Masculino	46,7
<b>Estado Civil</b>	Solteiro (a)	3,3
	Casado (a)	53,3
	Divorciado (a)	26,7
	Viúvo (a)	16,7
<b>Religião</b>	Católica	50,0
	Evangélica	26,7
	Espírita	13,3
	Sem religião	10,0
<b>Moradia</b>	Própria	83,3
	Aluguel	16,7
<b>Com quem mora</b>	Sozinho (a)	20,0
	Cônjuge	30,0
	Cônjuge e filho (s)	20,0
	Cônjuge, filho (s) e neto (s)	3,3
	Filho (s)	16,7
	Neto (s)	3,3
<b>Renda individual</b>	Filho (s) e neto (s)	6,7
	1 a 2 salários mínimos	26,7
	2 a 3 salários mínimos	50,0

3 a 4 salários mínimos	10,0
4 a 8 salários mínimos	13,3

Fonte: Dados da pesquisa

Com vistas ao ser humano envelhecer com qualidade de vida, diversos fatores devem ser levados em consideração, a saber: idade, sexo, arranjo familiar, estado conjugal, educação, renda, doenças crônicas e capacidade funcional (SANTOS, TAVARES E BARBOSA, 2010). Com relação ao sexo, o predomínio de mulheres idosas é um fato encontrado neste estudo e que corresponde ao perfil sociodemográfico brasileiro. Os dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) demonstram que as pessoas estão vivendo mais. A população brasileira teve um aumento de 4,8 milhões de idosos desde 2012, atingindo os 30,2 milhões, no ano de 2017, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios. Vale destacar que as mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos) (IBGE, 2018).

Esse incremento de representação feminina trata-se de evento que já constitui uma realidade atual, sendo categorizado como a “feminização da velhice”, e segundo Kuchemann (2012), resulta da maior expectativa de vida das mulheres que, em média, vivem 8 anos a mais que os homens. Moura, Domingos e Rassy (2010) atribuem essa realidade a fatores biológicos, especialmente, pela proteção hormonal de estrógeno, e à diferença de exposição aos fatores de risco de mortalidade; o uso/abuso de tabaco e álcool, e a diferença de atitude em relação à saúde/doença, considerando que a mulher busca mais os serviços de saúde.

A observação empírica da prática permite evidenciar que as mulheres idosas possuem necessidades próprias que não podem ser quantificadas, pois perpassam um universo subjetivo e intersubjetivo que precisa ser compreendido para melhor elucidar como se processa a vivência nessa fase da vida e quais as necessidades de cuidado implicadas nesse período do ciclo vital (MERIGHI et al, 2013)

Analisando o estado civil por grupos etários de Minas Gerais, os dados mostraram que mais de dois terços da população de idosos entre 60-79 anos são casados, o que corrobora com o presente estudo. (BOLETIM PAD MG, 2011).

Quanto à renda familiar mensal, estudo de Silva et al., (2011), também encontrou resultados semelhantes a presente investigação, que observou que os idosos entrevistados possuem renda mensal de dois a três salários mínimos.

Considerando a atual geração de mulheres idosas, que em sua maioria, e em todas as classes sociais, exerceu, ao longo da vida, o trabalho doméstico não remunerado, estando subordinada, economicamente, aos homens; como consequência, estas mulheres recebem, hoje, pensões exíguas de viuvez ou assistenciais. Em caso de terem desempenhado funções remuneradas, como tinham o salário inferior ao deles, recebem, hoje, aposentadorias abaixo dos valores a eles pagos (BELO, 2013), e muitas vezes, exercem a chefia familiar e compõem a única renda da família.

No que diz respeito à religião, esta investigação apresenta um percentual elevado de idosos católicos, seguidos de evangélicos, o que está de acordo com dados censitários nacionais. Todavia, em 1970 havia 91,8% de brasileiros católicos, em 2010 esse percentual caiu para 64,6%, ampliando o número de protestantes (IBGE, 2018).

Nota-se, portanto, que os cristãos (católicos apostólicos romanos e evangélicos tradicionais e pentecostais) constituem o grupo religioso amplamente majoritário. Porém, o aumento da pluralidade religiosa fez o percentual de cristãos cair de 97% em 1970, para 89,3% em 2000 e para 86,8% em 2010. Além disso, dentro desse grupo há um movimento acelerado de queda dos católicos e de crescimento dos evangélicos (CAVENAGHI, CARVALHO, 2017)

No tocante à religião, no estudo de Santos e Abdala (2014), boa parcela dos idosos atribuiu importância à religiosidade para a melhoria de sua condição, ajudando-os na integração social e psicológica, fator fundamental para promover a qualidade de vida e bem-estar.

Neste estudo, a maioria dos idosos reside em moradia própria com conjugue, seguido de idosos que moram com conjugue e filhos. Vale destacar que os arranjos domiciliares sofrem modificações ao passo que as alterações fisiológicas ocasionam a diminuição da capacidade funcional que tornam os idosos mais suscetíveis à fragilidade e à dependência de cuidados, aumentando, dessa forma, a necessidade da co-residência (PEREIRA, ALVES, 2016; FARIAS; SANTOS, 2012).

#### 4.1.2 Condições de saúde da amostra

Uma descrição das condições de saúde da amostra pode ser observada na Tabela 2.

Tabela 2 – Distribuição das condições de saúde relatadas pelos idosos, João Pessoa-PB, 2019 (n=30).

<b>Variável</b>	<b>Nível</b>	<b>%</b>
<b>Morbidade relatada</b>	Diabetes	20,0
	Hipertensão	50,0
	Problemas cardiovasculares	5,0
	Problemas na coluna vertebral	10,0

	Osteoporose	15,0
<b>Uso de medicação</b>	01 a 02 medicações	20,0
	02 a 03 medicações	60,0
	03 a 04 medicações	20,0
<b>Procura por serviços de saúde (ano)</b>	1 a 2 vezes	20,0
	2 a 3 vezes	50,0
	3 a 4 vezes	3,3
	4 a 5 vezes	16,7

Fonte: Dados da pesquisa

Verificou-se neste estudo que, a maioria dos idosos (66,7%) referiu possuir algum problema de saúde. Segundo a Tabela 2, quanto às morbidades referidas, a hipertensão arterial foi a mais relata (50%), seguida por diabetes (20%), osteoporose (15%), problemas na coluna vertebral (10%) e problemas cardiovasculares (5%). Quanto ao uso de medicação, 60% dos idosos utilizam de duas a três medicações, 20% entre uma a duas medicações, e 20% entre três a quatro medicações.

Quanto a indagados sobre quantas vezes eles procuram por serviços de saúde no ano, 50% idosos afirmaram buscar os serviços de saúde de duas a três vezes por ano, 20% de uma a duas vezes, 16,7% entre quatro a cinco e 3,3% entre três e quatro vezes ao ano. Segundo Lima Costa et al (2011), o conseqüente aumento da longevidade gera novas demandas sociais, com maior consumo de medicamentos e procura por serviços de saúde.

No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 27,7% dos óbitos, atingindo 31,8% quando são excluídos os óbitos por causa externas (BRASIL, 2016), sendo consideradas a principal causa de morte (MANSUR, FAVARATO, 2011). Com relação à hipertensão arterial sistêmica, esta é a mais frequente das doenças cardiovasculares levando à diminuição na qualidade e expectativa de vida da população (SBC, 2010).

Estudo realizado mediante dados do Estudo de Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE), em São Paulo, revelou que a presença de comorbidades, tais como diabetes e hipertensão arterial, apresentou associação estatisticamente significativa com as doenças cardiovasculares em idosos (MASSA; DUARTE; CHIAVEGATTO FILHO, 2019).

Dos agravos diagnosticados entre os idosos entrevistados no estudo de Silva et al. (2011), os mais frequentes foram: hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares, osteoporose, artrose e depressão.

Os resultados de um outro estudo de intervenção, longitudinal, prospectivo, analítico, experimental e randomizado, realizado com a participação de idosas hipertensas de Teresina – PI, mostram a relevância do efeito hipotensor pós exercício no idoso (CARVALHO et al., 2018). Tal

efeito, segundo Silva et al (2015) relaciona-se à resposta aguda de recuperação pós exercício, como redução da atividade nervosa simpática, maior biodisponibilidade de óxido nítrico e o aumento de endorfinas circulantes. Isto reafirma a importância da prática de atividade para a melhoria da qualidade de vida.

Quanto ao Diabetes Mellitus, sabe-se que a adoção de uma alimentação saudável constitui um dos principais pilares do tratamento e gerenciamento desta patologia. As recomendações baseadas no fracionamento correto das refeições e no consumo de alimentos naturais, além da redução de alimentos fontes de gordura, sódio e açúcar, contribuem para a manutenção do controle metabólico, estado nutricional adequado, bem como na prevenção das complicações decorrentes da doença (SBD, 2015)

Resultados de estudo transversal de base populacional em idosos entrevistados pela Vigilância de Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) do Ministério da Saúde (VIGITEL), mostram que a prevalência simultânea de hipertensão arterial e diabetes *mellitus* nos idosos foi de 16,2% e apresentou variação nas capitais brasileiras (FRANCISCO et al, 2018), o que está de acordo com a presente pesquisa.

De acordo com a dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), em 2013, a prevalência de diabetes *mellitus* na população idosa era de 19,9% e 19,6% entre idosos de 65 a 74 anos e acima de 75 anos, respectivamente (ISER et al., 2015).

Os dados de estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa realizado com 127 idosos no Rio Grande do Sul evidenciaram uma alta prevalência de polimedicação na população de idosos diabéticos (85%), sendo que o consumo médio foi de 5,8 fármacos por idoso (DA SILVA CÓRRALO et al., 2018).

Vale salientar que a população idosa chega a constituir 50% dos multiusuários de medicamentos que, em sua maioria, são prescritos para problemas de saúde, a exemplo de doenças cardiovasculares, respiratórias, neoplasias, diabetes mellitus, distúrbios do trato gastrointestinal, perturbações psicológicas, entre outras (GALATO, SILVA, TIBURCIO, 2010).

Estudo transversal observacional realizado com 159 idosos em Pernambuco, verificou a utilização de dois ou mais medicamentos para um ou vários problemas de saúde (78,0%), sendo que, destes, 62,3% utilizaram de dois a quatro produtos e 15,7%, cinco ou mais (ALVES, CEBALLOS, 2018).

Quanto à procura por serviços de saúde, estudo transversal realizado por meio de inquérito de base domiciliar com 359 idosos no Paraná, constatou que 70,4% dos idosos utilizavam os

serviços médicos das instituições públicas e apenas 11,3% não haviam procurado qualquer serviço de saúde nos últimos três meses que antecederam a entrevista (PILGER, MENON, MATHIAS, 2013).

#### 4.1.3. Prática de exercício físico

Foram coletadas informações sobre a prática do exercício físico nas praças pelos idosos, e foi observado, de acordo com a Tabela 3, que há predominância de 43,3% de idosos que realizam exercício físico em espaços públicos de duas a três vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos (63,3%), há mais de seis meses (76,7%). Com relação à estrutura do espaço físico, a maioria (40%) dos idosos considera a infraestrutura das praças em que realizam atividade física como boa e com boa segurança (53,3%), todavia, com manutenção de equipamentos ruim (60%).

Tabela 3 – Descrição sobre a prática de exercício físico nas praças pelos idosos. João Pessoa, 2019 (n=30)

Variável	Nível	%
<b>Frequência/semana</b>	1 a 2 vezes	6,7
	2 a 3 vezes	43,3
	3 a 4 vezes	23,3
	Mais de 4 vezes	26,7
<b>Duração do exercício</b>	15 a 30 minutos	6,7
	30 a 60 minutos	63,3
	Mais de 60 minutos	30,0
<b>Tempo</b>	Um mês	3,3
	um a dois meses	10,0
	três a quatro meses	3,3
	quatro a seis meses	6,7
	Mais de seis meses	76,7
<b>Estrutura do espaço físico</b>	Ruim	23,3
	Regular	30,0
	Bom	40,0
	Muito bom	6,7
<b>Segurança</b>	Regular	23,3
	Boa	53,3
	Muito boa	10,0
	Excelente	13,3
<b>Manutenção de equipamentos</b>	Ruim	60,0
	Regular	23,3
	Boa	16,7

Fonte: Dados da pesquisa

Para que os benefícios da atividade física sejam contemplados, é necessário que a prática seja fundamentada em alguns princípios básicos como a intensidade, a duração e a frequência

(NAHAS, 2014). Apesar do conhecimento quanto aos benefícios oriundos dessa atividade, ainda é pouco expressiva a proporção de indivíduos ativos, especialmente na população idosa (HENSON et al., 2013). Com isso, a abordagem das políticas de saúde do idoso deve contemplar o desenvolvimento de estratégias objetivas, como a redução da obesidade e o desenvolvimento de práticas regulares de atividade física (MIRANDA et al, 2012). Convém mencionar que o papel dos profissionais da área da saúde tem grande relevância no que diz respeito ao incentivo aos idosos para prática de atividade física (SALIN et al, 2011).

No concernente à estrutura física das praças públicas para realização de atividade física, os idosos consideraram os espaços como bom e com boa segurança, todavia, referiram que a manutenção de equipamentos deixa a desejar. Por outro lado, os principais aspectos ambientais descritos na literatura como barreiras para a prática de atividade física por parte de idosos são a insegurança, a ausência de espaços adequados, a falta de iluminação e a acessibilidade ao local de prática (CORSEUIL et al., 2011; MOSCHNY et al., 2011).

Foi indagado também aos idosos questionamentos sobre o que os motivou para realizar o exercício físico, verificou-se que 70% relataram que realizam exercício físico em espaços públicos visando a melhoria da qualidade de vida, e 73,4% tem observado como benefícios oriundos desta prática a melhora significativa da qualidade de vida. No que se refere à dificuldade para realização de exercício físico em espaços públicos, houve predomínio da falta de orientação profissional, relatada por 70% dos idosos.

Tabela 4 – Relato dos idosos sobre a prática do exercício físico nas praças, João Pessoa-PB, 2019 (n=30).

Variável	Nível	%
<b>Motivo para realizar o exercício físico</b>	Melhor a qualidade de vida	70,0
	Saúde	10,0
	Orientação médica	20,0
<b>Benefícios do exercício físico</b>	Qualidade de vida	73,4
	Condicionamento físico	3,3
	Melhora de sintomas depressivos	10,0
	Socialização	13,3
<b>Dificuldade para realização de exercício físico</b>	Falta de orientação profissional	70,0
	Falta de manutenção de equipamentos	30,0

Fonte: Dados da pesquisa

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida é entendido como a sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus próprios objetivos, expectativas, bem como padrões e preocupações (OMS, 2019)

Consubstanciando essa assertiva, a qualidade de vida trata-se de um conceito subjetivo, relacionando-se com aspectos como a capacidade funcional, estado emocional, suporte familiar, estado de saúde, nível socioeconômico, atividade intelectual, satisfação com o ambiente em que se vive e com as atividades da vida diária (DAWALIBI et al., 2014).

A qualidade de vida na idade idosa é um conceito importante, atualmente, no Brasil, na medida em que existe uma nova sensibilidade social para a velhice, quer considerada como um problema, quer como um desafio para os indivíduos e a sociedade. Daí a relevância de elaboração e implantação de política públicas para esta população (SANTOS, CUNHA, 2014).

As políticas nacionais de atenção básica, atenção à saúde da pessoa idosa, promoção da saúde e humanização no Sistema Único de Saúde (SUS) pretendem subsidiar o trabalho multiprofissional, interdisciplinar e intersetorial promovendo condições de saúde à população que envelhece (GATO et al., 2018),

Estudos têm demonstrado que um estilo de vida fisicamente ativo e a prática regular de exercícios físicos apresentam associações com vários domínios da qualidade de vida, sugerindo que a promoção de tais atividades pode ter um impacto satisfatório na capacidade funcional, na saúde mental e qualidade de vida dos idosos (VAGGETI et al., 2015; BATAGLIA et al., 2016).

Resultados de estudo caso controle, analítico e transversal que analisou 108 idosos participantes de programas públicos de exercícios e 126 não participantes, de Goiânia - GO, mostraram que os idosos participantes dos programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida do que os não participantes (COSTA et al., 2018). As atividades físicas juntamente com a participação em projetos sociais possibilitam alternativas de ressocialização do idoso, de melhorias de sua qualidade de vida e de promoção de cidadania (SILVA et al., 2012).

Observou-se no estudo de Silva et al., (2012), do tipo descritivo com delineamento transversal realizado com 37 idosos praticantes de atividade física em projetos sociais no sul de Minas Gerais, que a prática de atividades físicas é recebida positivamente pelos idosos, em função dos benefícios percebidos em sua saúde física e emocional.

Quanto aos benefícios da atividade física na melhora de sintomas depressivos, resultados de estudo transversal quantitativo, realizado com 122 pessoas idosas, em Santa Catarina, verificaram que idosos sem depressão ou com depressão leve demonstram percepção melhor da qualidade de vida em relação àqueles com depressão severa, indicando menor impacto nas atividades de vida cotidiana e no bem-estar (GATO 2018).

Com relação às dificuldades para a realização de atividade física, foi elucidado pelos idosos, a falta de orientação profissional. Estudos mostram que idosos têm problemas para aderirem e permanecerem em programas de atividades físicas pelo fato das aulas não serem específicas para sua idade, bem como para suas limitações e condições de saúde (LOPES et al., 2012; AMORIM, 2014).

A falta de definição nas políticas públicas e de programas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável faz com que frequentemente os profissionais da área de Saúde do Idoso desenvolvam estratégias paliativas e descontinuadas, tais como atividades físicas sem planejamento ou ministradas por profissionais não capacitados e desqualificados para o trabalho com idosos (SALIN et al, 2011). Daí a relevância da inserção de número mais expressivo de educadores físicos em programas de atividade física realizado em praças públicas.

## **4.2 Produto Tecnológico**

O guia de orientação proposto nesta pesquisa refere-se a um instrumento educativo que tem como objetivo orientar a população idosa que realiza exercício físico ao ar livre, principalmente em praças públicas, quanto à prática adequada da atividade física. Este visa contribuir para a melhoria da autonomia, segurança na realização do exercício físico e qualidade de vida da pessoa idosa.

A partir dos resultados encontrados no estudo de revisão integrativa sobre a atividade física para idosos em espaços públicos e da pesquisa de campo com idosos que realizam atividade física em praças públicas, foram elencados os principais pontos a serem abordados no guia. Este guia foi elaborado mediante ilustrações educativas dos exercícios e de equipamentos comumente encontrados nas praças públicas de João Pessoa/PB, além de dicas e orientações importantes que antecedem a realização do exercício físico.

4.2.1 Apresentação gráfica do guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**

**GUIA DE ORIENTAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESPAÇOS  
PÚBLICOS PARA PESSOAS IDOSAS**

**Elaborado por:**

Hugo Costa Souto

Olívia Galvão Lucena Ferreira

Projeto gráfico:

Renato da Silva Porto

## **APRESENTAÇÃO**

Há um processo chamado de Sarcopenia que é natural da pessoa humana, este pode levar à diminuição da massa muscular e à perda de força ao longo do percurso do envelhecimento, conseqüentemente diminuindo a qualidade de vida da pessoa idosa.

A atividade física, realizada através de exercícios físicos, boa alimentação e orientação de profissionais de saúde, especialmente do Educador Físico, são excelentes aliados para que este o processo de sarcopenia seja retardado.

A prática de exercício físico inadequada e sem orientação pode levar a vários danos à saúde e por isto é importante que a população receba informações sobre a atividade física ao ar livre, visando minimizar os riscos e proporcionar mais autonomia e segurança durante a sua realização.

Nesse contexto, o presente Guia foi desenvolvido com o objetivo de oferecer orientações sobre a prática de exercício físico ao ar livre, a exemplo de praças públicas, para pessoas idosas, como um produto informativo educativo realizado a partir dos estudos sobre envelhecimento do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba.

## INTRODUÇÃO

Realizar exercícios físicos diários ao ar livre, a exemplo de praças públicas, e ter uma boa ingestão de proteínas são maneiras efetivas de preservar os músculos e a força do idoso, melhorando assim:

- Socialização;
- Prevenção de quedas;
- Melhor desempenho nas atividades diárias;
- Diminui o cansaço durante atividades físicas;
- A caminhada se torna mais firme e segura;

Este guia busca orientar pessoas idosas a utilizar os equipamentos das Academias da Terceira Idade (ATI) situadas nas praças públicas do

Algumas sugestões para uma boa e segura prática de exercício físico em praças públicas com ATI (academia da terceira idade):

- ✓ Calçados e roupas adequadas. Não utilize sandálias ou semelhantes.
- ✓ Preparar os músculos para a atividade física alongando-se.
- ✓ Exame médico. É importante que procure um médico para saber se você é apto para a prática da atividade física.
- ✓ Hidrate-se. Carregue sempre consigo uma garrafinha com água para beber entre os intervalos.
- ✓ Caso sinta alguma dor nas articulações, no peito ou falta de ar, pare imediatamente o exercício.

## EQUIPAMENTOS



Fonte:  
[https://www.aecweb.com.br/prod/e/esqui-duplo\\_35123\\_41309](https://www.aecweb.com.br/prod/e/esqui-duplo_35123_41309)

**Esqui Duplo:** também conhecido como simulador de caminhada. É um ótimo equipamento para atividades aeróbicas, melhorando o condicionamento cardiorrespiratório e cardiovascular, o equilíbrio e a coordenação motora.

**Como fazer:** realizar 20 minutos alternando os dias e a intensidade. Exemplo: Segundas-feiras: 1 minuto acelerado, 1 minuto lento; Quartas-feiras: 2 minutos acelerados e 1 minuto lento; Sextas-feiras: 3 minutos acelerados e 2 minutos lentos até que se chegue ao objetivo que são 20 minutos.



Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/kits.php?kit=4>

**Alongador com três alturas:** tem o objetivo de alongar os membros superiores como braços, ombros, peitorais, além do abdome e da coluna. No equipamento existe ilustrações das posições a serem feitas.

**Como fazer:** para um bom desempenho muscular fique 20 segundos em cada posição antes de iniciar qualquer outro exercício. E lembre-se de alongar os membros pares.

**Observação:** é importante antes de iniciar o treinamento diário alongar a musculatura de seus membros.



Fonte: <https://www.aecweb.com.br/prod/e/rotacao->

**Rotação diagonal dupla:** este exercício é para trabalhar principalmente a musculatura dos seus ombros, fortalecendo e melhorando sua mobilidade (movimentos).

**Como fazer:**

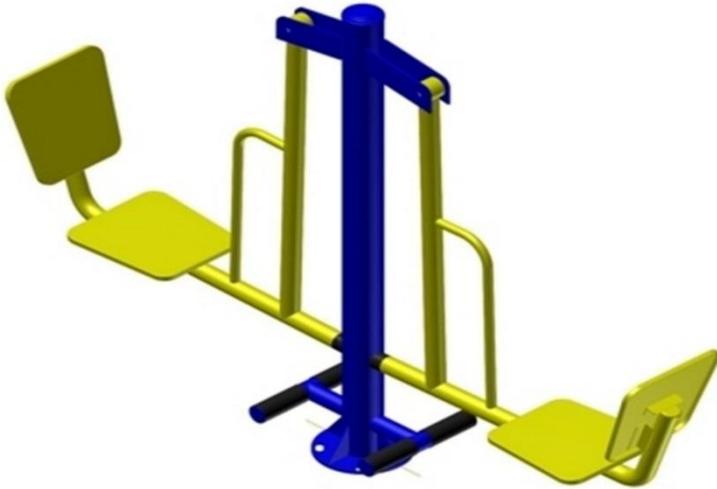
Primeira série: 40 repetições para um lado e mais 40 para o outro. Utilize os dois braços para fazer este movimento, um em cada roda.

Segunda série: 30 movimentos

Terceira série: 25 movimentos

Quarta série: 25 movimentos.

Observação: descanse 30 segundos entre as séries.



Fonte: [https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-776258705-presso-de-pernas-duplo-academia-3-idade-\\_JM](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-776258705-presso-de-pernas-duplo-academia-3-idade-_JM)

**Pressão de pernas duplo**: utilize este exercício para aumentar a força e resistência nos músculos: coxas, glúteos e panturrilhas.

**Como fazer**: faça esta máquina em 4 séries.

A primeira série faça 40 movimentos estendendo e dobrando as pernas;

Descanse 30 segundos;

Segunda série faça 30 repetições estendendo e dobrando as pernas:

Descanse mais 30 segundos;

Terceira série faça 25 repetições;

Descanse 10 segundos e faça a quarta série de mais 25 repetições;



Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/academia-para-jovens-adultos>

**Caminhada duplo:** este próximo exercício melhora a sua circulação sanguínea e seu rendimento muscular nas regiões das pernas e glúteos, aumentando o equilíbrio e resistência.

**Como fazer:** faça entre 20 a 30 minutos este exercício, utilize o seu relógio para marcar o tempo. Caso não tenha posse de um marcador, utilize a máquina até sentir um cansaço em seus membros. Concluindo este exercício é hora de partir para o próximo.



Fonte:  
<https://www.aecweb.com.br/prod/e/simulador-de->

**Remo individual:** este exercício é fundamental para os músculos das costas.

**Como fazer:**

Primeira série faça 30 repetições em seguida descanse 20 segundos;

Segunda série 25 repetições e mais 20 segundos de intervalo;

Terceira e última série 20 repetições e se desloque para iniciar o próximo exercício do guia.



Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/academia-para-jovens-adultos>

**Surf Duplo:** é um ótimo exercício para o fortalecimento da região lateral do abdômen.

**Como fazer:**

Primeira série faça 20 repetições em seguida descanse 20 segundos

Segunda série mais 20 repetições e mais 20 segundos e faça uma terceira série, ao finalizar os três, seu treino do dia estará completo.

## *CONCLUSÕES*

---

Os resultados mostraram que os objetivos propostos para este estudo que foram: analisar a produção científica sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos em periódicos online de 2008 a 2018; conhecer o perfil e as dificuldades relatadas por pessoas idosas que realizam atividade física em espaços públicos; e elaborar um guia de orientação à prática de exercício físico por idosos em espaços públicos, foram alcançados.

Os resultados obtidos à partir da revisão de literatura permitiram verificar o crescente interesse de pesquisadores em disseminar suas pesquisas relacionadas ao idoso que realiza atividade física, com ênfase em espaços públicos a partir dos artigos selecionados. Foi possível observar vários benefícios para os idosos relacionados a prática de atividade física regular e algumas dificuldades enfrentadas por eles para sua realização.

Entre os benefícios, foram achados: melhoria das condições de saúde, manutenção da capacidade funcional e conseqüentemente melhor qualidade de vida. Quanto as dificuldades encontradas pelos idosos para a realização da atividade física: foram apontados aspectos individuais como limitações físicas, psicológicas, falta de local apropriado e acessível ao idoso e ausência de profissional adequado para oferecer orientações.

Quanto a pesquisa de campo realizada com os idosos que praticam atividade física em praças públicas, foi possível observar um perfil de idosos em sua maioria do sexo feminino, na faixa etária de 60-64 anos, apresentando morbidades de caráter crônico praticam atividade física de duas a três vezes por semana, durante trinta a sessenta minutos. Estes idosos são motivados a realizar a atividade física em busca de melhoria em sua qualidade de vida. No entanto, relatam que apesar da boa infra-estrutura das praças públicas, estas não possuem manutenção de seus espaços e equipamentos e eles queixam-se da falta de orientação de um profissional de saúde, que os oriente na realização correta dos exercícios nos equipamentos existentes nas praças.

Tais achados reforçaram a importância da criação do produto tecnológico proposto, sendo criado o guia educativo de orientação à prática de exercício físico por idosos em espaços públicos. Espera-se que este guia contribua com orientações sobre a prática de exercício físico adequada para a pessoa idosa que se exercita em praças, prevenindo a realização de exercícios incorretos, o que podem levar a problemas de saúde, bem como, promover saúde e melhor a qualidade de vida do idoso.

Assim sendo, considera-se que este estudo possa subsidiar novas ações de saúde por parte de gestores e profissionais de saúde, especialmente os educadores físicos. Espera-se que tais resultados possam contribuir para se repensar a operacionalização da política de promoção à saúde de idosos, principalmente referente à prática de atividade física de forma a tornar os programas de exercícios físicos em espaços públicos mais específicos, eficientes e efetivos para a população idosa.

Portanto, ao finalizar este estudo, reforça-se a importância de se promover um movimento contínuo para a construção do conhecimento, em especial, na área de Educação Física, sobre a implementação de programas de exercício físico voltados para a pessoa idosa, com vistas a contribuir para a comunidade científica, serviços de saúde e para a população idosa.

## *REFERÊNCIAS*

---

AGUIAR, B. V. C. A., CAMARGO, B. V., & Bousfield, A. B. S. (2018). Representações Sociais do Envelhecimento e Rejuvenescimento. **Psicologia: Ciência e Profissão** Jul/Set. 2018 v. 38 n. 3, p. 494-506. <https://doi.org/10.1590/1982-37030004492017>

ALFIERI, F.M., WERNER, A., ROSCHEL, A. B., MELO, F.C., SANTOS, K.I.S. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. **Braz J Biomotricity**. v.3, n. 1, p. 89-94, 2009.

ALMEIDA, M. F. **Efeito do exercício físico moderado** Dissertação São Paulo. 2015.

ALVES, A.H.C, PATRÍCIO, A.C.F.A, ALBUQUERQUE, K.F. et al Ocorrência de quedas entre idosos institucionalizados: prevalência, causas e consequências **J. res.: fundam. care. online**. abr./jun. v. 8, n.2, p.4376-4386, 2016.

AMORIM, M. et al. Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, n. 2, p. 273-283, 2014.

BALBÉ et al. O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos. **Licere**, Belo Horizonte, v.21, n.2, jun/2018.

BATTAGLIA, G.; BELLAFFIORE, M.; ALESI, M.; ANTONIO, P.; BIANCO, A.; PALMA, A. Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women. **Clin Interv Aging**. v. 11, p. 1009-15, 2016.

BAZZANELLA, N. A. N. Qualidade de vida percebida e atividade física: um estudo em idosas acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na serra gaúcha, RS et al. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 249-270, 2015.

BOLETIM PAD-MG. Fundação João Pinheiro; Centro de Estatística e Informações. Belo Horizonte, MG, Ano 1, n. 1, maio 2011.

BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz: revista de educação física**, v. 15, n.3, p. 562-573, jul./set., 2009.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004 Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/04\\_0569\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/04_0569_M.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Informações de Saúde. Estatísticas Vitais Brasília: MS; 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética e Pesquisa – CONEP. Resolução n° 466/12 sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Portaria n.º 719, de 7 de abril de 2011. Brasília, 2011.

- CARVALHO, D. A. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **R. bras. Ci. e Mov** ;v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.** v. 100, p. 126-31, 1985.
- CAVALCANTE, A.L.P., AGUIAR, J.B., GURGEL, L.A. Fatores associados a quedas em idosos residentes em um bairro de Fortaleza, Ceará. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 15, n.1, p. 137-146, 2012.
- CAVALCANTI, C.L., GONÇALVES, M.C., CAVALCANTI, A.L., DA COSTA, S.D.E. F., ASCIUTTILS. Nutritional intervention program associated with physical activity: discourse of obese elderly women. **Cien Saude Colet**, v. 16, n. 23, p.83-90, 2011.
- CHEUNG, C.H., NGUYEN, U.S., AU, E., TAN, K.C., KUNG, A.W. Association of handgrip strength with chronic diseases and multimorbidity. **Age**; v. 35, n. 3, p. 929-41, 2013.
- CHODZKO-ZAJKO, W.J. et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.**, n.41, p. 1510-1530, 2009.
- CONCEIÇÃO, J. C. R. et al. Motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos. **Revista EFDeportes** [online], Buenos Aires, v. 16, n. 159, 2011.
- CORSEUIL, M. W. et al. Perception of environmental obstacles to commuting physical activity in Brazilian elderly. **Preventive Medicine**, New York, v. 53, n. 4-5, p. 289-292, 2011.
- CRUZ, D. T. et al. Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. **Cad. saúde colet.**, v. 23, n. 4, p. 386-393, dec. 2015.
- DA SILVA CORRALO, V. et al . Polifarmácia e fatores associados em idosos diabéticos. **Rev. salud pública**, v. 20, n. 3, p. 366-372, 2018.
- DA SILVA, F.C., HERNANDEZ, S.S., ARANCIBIA, B.A., CASTRO, T.L., GUTIERRES FILHO, P.J.B, DA SILVA, R. Health-related quality of life and related factors of military police officers. **Health Qual Life Outcomes.** v. 27, n. 12, p. 60, 2014.
- DAMIANI, M.F. **Sobre pesquisas do tipo intervenção.** Encontro Nacional de Didática e Práticas de Ensino. XVI ENDIPE/UFPel. Universidade Federal de Pelotas. Campinas: UNICAMP, 2012.
- DAWALIBI, N.W.; GOULART, R.M.M.; PREARO, L.C. Factors related to the quality of life of the elderly in programs for senior citizens. **Ciênc Saúde Coletiva.** v. 19, n. 8, p. 3505-12, 2014.
- DOWNTON, J.H. Falls in the elderly. London: Editora British Library Cataloguing in Publication Data, 1993. 158 p.
- ESPERÓN, J.M.T. Pesquisa Quantitativa na Ciência da Enfermagem. **Esc Anna Nery.** v.22, n 1, 2017 [2018 Apr 22], Available from: [www.scielo.br/pdf/ean/v21n1/1414-8145-ean-21-01-e20170027.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n1/1414-8145-ean-21-01-e20170027.pdf)

- FARIAS, R. G.; SANTOS, S. M. A. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, SC, v. 21, n. 1, p. 167-176, 2012.
- FERNANDES, B.L.V. Atividade física no processo de envelhecimento. **Rev Portal Divulg**; v. 40, p. 43-8, 2014.
- FHON, J. R. S. et al. Queda e sua associação à síndrome da fragilidade no idoso: revisão sistemática com metanálise. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 50, n. 6, p. 1005-1013, dez. 2016.
- FOLSTEIN, M.F., FOLSTEIN, S.E., MCHUGH, P.R. Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatric Res.* v.12, p. 189-98, 1975.
- FRANCISCO, P. M. S. B. et al . Prevalência simultânea de hipertensão e diabetes em idosos brasileiros: desigualdades individuais e contextuais. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 3829-3840, 2018.
- GALATO, D., SILVA, E.S., TIBURCIO, L.S. Estudo de utilização de medicamentos em idosos residentes em uma cidade do sul de Santa Catarina (Brasil): um olhar sobre a polimedicação. **Cienc. saúde coletiva**. v. 15, n. 6, p. 2899–905, 2010.
- GATO, J. M. et al . Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. **av.enferm.**, v. 36, n. 3, p. 302-310, 2018.
- GEREZ, A. G. et al. Educação física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 485-495, 2010.
- GOZZI,D.S.; MARQUES, G. B.; SONIA, M.; FRANKLIN. R.; LUCENA, T. Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 1, p. 15-23, 2016
- HAWLEY, H., SKELTON, D.A., CAMPBELL, M., TODD, C. Are the attitudes of exercise instructors who work with older adults influenced by training and personal characteristics? **J Aging Phys Act**; v. 20, p. 47-63, 2012.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) Departamento de População e Indicadores Sociais [site da internet]. Censo Demográfico 2010. [citado 27 jan. 2017]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.
- \_\_\_\_\_. Departamento de População e Indicadores Sociais [site da internet]. Censo Demográfico 2010. [citado 15 jan. 2019]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.
- ISER, B.P.M., STOPA, S.R., CHUEIRI, P.S., SZWARCOWALD, C.L., MALTA, D.C., MONTEIRO, H.O.C., DUNCAN, B.B., SCHMIDT, M.I. Prevalência de diabetes autorreferido no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol Serv Saúde** v. 24, n. 2, p. 305-314, 2015.
- JOBIM, F. A. R.; JOBIM, E. F. C. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**; v. 17, n. 4, p. 298-308, 2015.

- KIM, K.E. et al. Relationship between muscle mass and physical performance: is it the same in older adults with weak muscle strength? .....**Aging** .....2012.
- KUCHEMANN, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Soc. estado.**, Brasília , v. 27, n. 1, p. 165-180, 2012 .
- LEE, I.M., SHIROMA, E.J., LOBELO, F., PUSKA, P., BLAIR, S.N.,KATZMARZYK, P.T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet.**;v. 380, n. 9838, p. 219-29, 2012.[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- LENZE, E. J.; WETHERELL, J. L. A lifespan view of anxiety disorders. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, Neuilly-sur-Seine, v. 13, n. 4, p. 381-399, 2011.
- LIMA-COSTA, M.F., MATOS, D.L., CAMARGOS, V.P., MACINKO, J. Tendências em dez anos das condições de saúde de idosos brasileiros: evidências da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (1998, 2003, 2008). **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 16, n. 9, p. 3689-96, 2011.
- LIMA-PAULA, F., ALVES JUNIOR, E.D; PRATA, H. TESTE TIMED “UP AND GO”: uma comparação entre valores obtidos em ambiente fechado e aberto Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 20, n. 4, p. 143-148, out./dez. 2007.
- LITERATURA LATINO-AMERICANA E DO CARIBE EM CIÊNCIAS DA SAÚDE (LILACS). Base de dados Latino-Americana de informação bibliográfica em ciências da saúde LILACS; 2018 [access in 2018 oct 08]. Available from: [lilacs.bvsalud.org](http://lilacs.bvsalud.org)
- LOPES, C.D.C., MAGALHÃES, R.A., HUNGER, M.S., MARTELLI, A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Arch Health Invest**. 2015 [access in 2018 jun 03]; v. 4, n. 1, p. 37-44. Available from: <http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/876>
- LOPES, I. B. O. et al. Implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde no estado da Bahia: ênfase na atividade física. **Revista Baiana de Saúde Pública** v. 40, supl. 2, p. 132-155 abr./jun. 2016
- LOPES, M. A. Aspectos pedagógicos relevantes de uma aula para a adoção e a permanência em programas de atividade física percebidos por idosos longevos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 55-70, 2016.
- LOPES, M. A.; FARIAS, S. F.; PIRES, P.; BELO, O. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 1, p. 91-110, 2012.
- LUCCHETTI, G., LUCCHETTI, G., GRANERO, A.L., BASSI, R.M., NASRI, F., NACIF, S.A.P. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. **Rev Bras Geriatr Gerontol** 2011;14(1):159-67.
- MAKI, Y., URA, C., YAMAGUCHI, T., MURAI, T., ISAHAI, M., KAIHO, A., et al. Effects of intervention using a community-based walking program for prevention of mental decline: a randomized controlled trial. **J Am Geriatr Soc**; v. 60, n. 3, p. 505-10, 2012.

MANRIQUE-ESPINOZA, B., SALINAS-RODRÍGUEZ, A., MORENO-TAMAYO, K., TÉLLEZ-ROJO, M.M. Prevalencia de dependencia funcional y su asociación con caídas en una muestra de adultos mayores pobres en México. **Salud Pública Méx**; v. 53, n. 1, p. 26-33, 2011.

MANSUR, A.P., FAVARATO, D. Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil e na Região Metropolitana de São Paulo: Atualização 2011. **Arq Bras Cardiol** v. 99, n. 2, p. 755-761, 2012.

MARTINS, R.M. Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 16, n. 1, p. 61-6, 2013.

MATOS, F. S. et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 3393-3401, 2018.

MIRANDA, V.S.; CARVALHO, V.B.F.; MACHADO, L.A.C.; DIAS, J.M.D. Prevalence of chronic musculoskeletal disorders in elderly Brazilians: a systematic review of the literature. **BMC Musculoskeletal Disorders** v. 13, n. 82, 2012.

MOSCHNY, A. et al. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 8, n. 1, p. 121, 2011.

MOURA, M.A.V.; DOMINGOS, A.M.; RASSY, M.E.C. A qualidade na atenção à saúde da mulher idosa: um relato de experiência. **Esc Anna Nery** (impr.) v. 14, n. 4, p. 848-55 2010.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2014.

NERI, A. L. et al. Fibra Campinas: fundamentos e metodologia de um estudo sobre fragilidade em idosos da comunidade. In: NERI, A. L.; GUARIENTO, M. E. (Org.). **Fragilidade, saúde e bem-estar em idosos: dados do estudo Fibra Campinas**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2011.

NICOLUSSI, A. C.; FHON, J. R.; SANTOS, C. A. V.; KUSUMOTA, L.; MARQUES, S.; RODRIGUES, R. A. P. Qualidade de vida em idosos que sofreram quedas: revisão integrativa da literatura. **FALTA DADOS** 2012.

NÓBREGA, S.B. de et al. Sentidos atribuídos aos medicamentos genéricos por idosos. **Rev. Pesqui Cuid Fundam**. V. 37, n. 44, p. 37-44, 2011.

NOGUEIRA, A.L.G.; MUNARI, D.B.; SANTOS, L.F.; OLIVEIRA, L.M.A.C.; FORTUNA, C.M. Fatores terapêuticos identificados em um grupo de promoção da saúde de idosos. **Rev Esc Enferm, USP**. v. 47, n. 6, p.1352-1358, 2013.

OLIVEIRA, B.H.D. Sobre a saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Textos Envelhecimento**, v. 8, n. 1, p. 137-140, 2011.

OLIVEIRA, D. V. Capacidade funcional e percepção do bem-estar de idosas das academias da terceira idade. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 91-106, 2016.

OLIVEIRA, D.V., LIMA, M.C.C., CONTESSOTO, L.C., CREMONEZ, J.C., ANTUNES, M.D., NASCIMENTO JÚNIOR, J.R.A. Fatores associados ao nível de atividade física de idosos usuários das academias da terceira idade. **Acta Fisiatr.**;v. 24, n. 1, p. 17-21, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. Disponível em <http://www.who.int/chp/topics/rheumatic/en/>. [citado 22 fev. 2017].

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Caídas: nota descriptiva [Internet]. Ginebra: OMS: 2016. [citado 20 fev. 2017]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/es/>

PAULA JUNIOR, N.F.; SANTO, S.M.A. Epidemiologia do evento queda em idoso: traçado histórico entre os anos de 2003 e 2012. **Reme: Rev. Min. Enferm.**, v. 19, n. 4, p. 994-1004, dez. 2015.

PEREIRA, A. G.; ALVES, L. C. Condição de vida e saúde dos idosos: uma revisão bibliográfica. Campinas, SP: Núcleo de Estudos de População “Elza Berquó” / Unicamp, 27p, 2016.

PEREIRA, S.; VIANNA, L. A. C. Cursos de capacitação em prevenção da violência: o impacto sobre os profissionais do setor da saúde. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 48, n. 2, p. 315-320, abr. 2014.

PEREIRA-LLANO, P.M.; DOS SANTOS, F.; RODRIGUES, M.C.T; et al. A família no cuidado ao idoso após o acidente por quedas. **Rev Fund Care Online**, v. 8, n. 3, p. 4717-4724; 2016.

PINHEIROS, P.A., PASSOS, TD’EL – REI O, COQUEIRO, R.S., FERNANDES, M.G., BARBOSA, A.R. Desempenho motor de idosos do nordeste brasileiro: diferenças entre idade e sexo. *Rev Esc Enferm USP*; v. 47, n. 1, p. 128-36, 2013.

RIBEIRO, J.Á.B.,CAVALLI,A.S., CAVALLI, M.O., POGORZELSKI,L.V., PRESTES,.M.R., RICARDO, L.I.C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 34, p. 969-984, 2012.

RIBEIRO, R. M. et al. Barreiras no engajamento de idosos em serviços públicos de promoção de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 3, p. 739-749, 2015.

RODRIGUES ET AL, (2017 RODRIGUES, G.G.F., DUARTE, M.C.S., MAMEDE, R.S.M., SIMÕES, K.M., SANTOS, J.S., OLIVEIRA, T.C. Cuidados paliativos direcionados ao cliente oncológico: estudo bibliométrico. **Rev enferm UFPE online**. 2017 [2018 Apr 22]; v. 11(Supl. 3), p. 1349-56. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13976>

SALCHER, E. B. G. et al., Fatores associados ao uso de medicamentos potencialmente inapropriados em idosos urbanos e rurais *Saúde e Pesquisa*, Maringá (PR) DOI: <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870.2018> v. 11, n. 1, p. 139-149.

SALIN, M. S. et al . Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.

SALVADOR, E. P. et al., Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos **Rev Saúde Pública**; v. 43, n. 6, p. 972-80, 2009.

SANTOS, E. G. S. **Perfil de fragilidade em idosos comunitários de Belo Horizonte**: um estudo transversal. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

SANTOS, F. P. V.; BORGES, L.M.; MENEZES, L. M. Correlação entre três instrumentos de avaliação para risco de quedas em idosos. **Fisioter. Mov.**, v. 26, n. 4, p. 883-894, set./dez. 2013.

SANTOS, S. A. L.; TAVARES, D. M. S.; BARBOSA, M. H. Fatores socioeconômicos, incapacidade funcional e número de doenças entre idosos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. Goiânia, nº12, v. 2, p. 692 – 697, 2010.

SCHIAVETO, F. V. Avaliação do risco de quedas em idosos na comunidade. 2008. 117 p. Dissertação (Mestrado), Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2008.

SHAW, J.E., SICREE, R.A., ZIMMET, P.Z. Global estimates of the prevalence of diabetes for 2010 and 2030. **Diabetes Res Clin Pract** v. 87, n. 1, p. 4-14, 2010.

SILVA, A. O; FARIAS, D. L; FUNGHETTO, S. S; MOTA, M. R; DANTAS, R. A. E; BORGES, J. C. S; STIVAL, M; M; NASCIMENTO, D. C; PRESTES, J. Aptidão física de idosos no treinamento de força em academia, em praças e institucionalizadas. **R. bras. Ci. e Mov** ;v. 23, n.4, p. 15-22, 2015.

SILVA, A.C.; NEVES, R. (2016, abril-junho). Os olhares dos profissionais sobre os programas de atividade física para pessoas idosas. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(2), pp. 23-39. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

SILVA, M.F.L; CAMPBELL, C.S.G.; BRITO, A.F.; SILVA, A.S.; SANTOS, M.A.P.; RÊGO, M.N et al. O volume de exercícios físicos resistidos influencia a reatividade da pressão arterial ao estresse. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 21, n. 6, p. 438-441, 2015.

SILVA, P.C.S., TERRA, F.S., GRACIANO, A.D.S. et al. IDosos praticantes de atividade física em projetos sociais e a satisfação com a vida **Rev enferm UFPE on line**. v. 6, n. 2, p. 409-16, 2012.

SILVA, R. S.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida **Cien Saude Colet**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SOARES, W.J.S., ALBUQUERQUE, S.M., PERRACINI, M.R., FERRIOLLI, E. Fatores associados a quedas e quedas recorrentes em idosos: estudo de base populacional [internet]. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. V. 17, n. 1, p. 49-60, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arq Bras Cardiol* 2010; 95(1 Supl.1):1-51.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Princípios para orientação nutricional no diabetes mellitus. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2015.

SOUZA, C. A. et al . Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Cad. Saúde Pública**, v. 29, n.2, p. 270-282, feb. 2013.

SOUTO, P.P., BANDEIRA, T.F., SANDOVAL, R.A. Força muscular de membros inferiores e superiores: estudo correlacional e comparativo entre grupos de idosas. **Trances**. V. 3, n. 1, p. 129-48, 2010.

SOUZA, J.C.; NICODEMOS, F.J.; REZENDE, C. N.; GRUBITS, H. B. F. Qualidade de vida dos atletas da terceira idade. **Psicólogo informação**, v 19, n. 19, jan./dez. 2015.

SQUARCINI, C.F.R., SILVA, L.W.S., REIS, J.F., PIRES, E.P.O.R., TONOSAKI, L.M.D., FERREIRA, G.A. A pessoa idosa, sua família e a hipertensão arterial: cuidados num programa de treinamento físico aeróbio. **Rev Kairós** [Internet]. [citado 15 fev. 2017], v. 14, n. 3, p. 105-25, 2011.

STAMM, B.; LEITE, M.T.; HILDEBRANDT, L.M. et al. Cair faz parte da vida: Fatores de risco para quedas em idosos. **Rev Fund Care Online**. out/dez; v. 8, n. 4, p. 5080-5086, 2016.

STREIT ET AL., 2011 STREIT, I.A., VIRTUOSO, J.F., MENEZES, E.C., CRISTINA, E, GONÇALVES, E. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **RBAFS**. 2011 [access in 2018 jun 03]; v. 16, n. 4, p. 346-52. Available from: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/632>

TIGGEMANN, C.L. et. al. Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 24, n. 2, p. 295-304, 2. trim., 2013.

UNITED NATIONS. **World population prospects: key findings and advance tables**. The 2017 revision. New York: United Nations; 2017.

VAGETTI, G.C.; BARBOSA FILHO, V.C; MOREIRA, N.B.; DE OLIVEIRA V.; MAZZARDO, O.; DE CAMPOS, W. The Association between Physical Activity and Quality of Life Domains among Older Women. **J Aging Phys Act**. v. 23, n. 4, p. 524-33, 2015.

VENDRUSCOLO, R., SOUZA, D.L., CAVICHIOILLI, F.R., CASTRO, S.B.E. Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. **Pensar a Prática**, v. 14, p. 1-13, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Agein and health**; 2018 [access in 2018 jun 03]. Available from: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, 2005. 62 p.

*APÊNDICES*

---

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### TÍTULO DO PROJETO:

#### **Guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas**

**PESQUISADOR:** Hugo Costa Souto

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre **Guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas** e está sendo desenvolvida por Hugo Costa Souto, do Curso de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Profa Dra Olívia Lucena Galvão Ferreira.

Os objetivos do estudo são: analisar a produção científica sobre atividade física para pessoas idosas realizada em espaços públicos em periódicos online de 2008 a 2018; identificar o nível de atividade física de idosos que realizam exercícios em praças públicas; e elaborar um guia para orientação à prática de exercício físico por idosos em espaços públicos. A finalidade deste trabalho é contribuir para divulgar a importância de um aplicativo móvel para o estímulo à prática de atividade física em espaços públicos para pessoas idosas.

Solicitamos a sua colaboração para responder o questionário e por cerca de 10 minutos, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa como um desconforto emocional ou constrangimento por expor sua vida a terceiros. Informamos ainda que o risco se justifica pela importância do benefício esperado. Como medidas possíveis para evitar ou minimizar a instalação do risco, o questionário será aplicado de forma individual, em um local reservado e os formulários serão guardados e lacrados em um envelope.

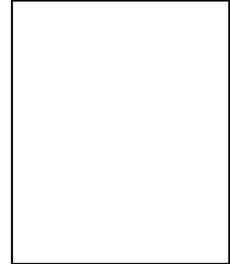
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (se for o caso). Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa  
ou Responsável Legal



Espaço para impressão dactiloscópica

---

Assinatura da Testemunha

Contato do Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a): Hugo Costa Souto

Endereço (Setor de Trabalho): Mestrado Profissional em Gerontologia

Telefone: (83) 32098789

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba  
Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: [eticaccsufpb@hotmail.com](mailto:eticaccsufpb@hotmail.com)

Atenciosamente,

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador Participante

Obs.: O sujeito da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

## APÊNDICE B

### INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

#### I – Dados Sociodemográficos

**1.1 Idade:** \_\_\_\_\_

**1.2 Cor:** ( ) Branca ( ) Negra ( ) Parda ( ) Outras. Especificar: \_\_\_\_\_

**1.3 Sexo:** ( ) Feminino ( ) Masculino

**1.4 Estado Civil:** ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Outros. Especificar: \_\_\_\_\_

**1.5 Natureza da residência:** ( ) Própria ( ) Aluguel ( ) Outros. Especificar: \_\_\_\_\_

**1.6 Com quem mora:** ( ) Sozinho(a) ( ) Filhos ( ) Filhos e netos ( ) Netos ( ) Outros.  
Especificar: \_\_\_\_\_

**1.7 Crença Religiosa:** ( ) Católica ( ) Evangélica ( ) Espírita ( ) Umbanda ( ) Candomblé ( ) Sem religião ( ) Outra. Especificar: \_\_\_\_\_

**1.8 Renda Individual:** ( ) De 1 a 2 salários mínimos ( ) De 2 a 3 salários mínimos ( ) De 4 a 8 salários mínimos ( ) Acima de 8 salários mínimos

#### II – Condições de saúde

**2.1 Possui algum problema de saúde?** ( ) Sim ( ) Não. Se sim, especificar:

( ) hipertensão ( ) diabetes ( ) problemas respiratórios ( ) problemas cardiovasculares ( ) problemas de coluna ( ) osteoporose ( ) depressão ( ) outros: Especificar: \_\_\_\_\_

**2.2 Toma alguma medicação?** ( ) Sim ( ) Não. Se sim, quantas:

( ) 1 a 2 ( ) 2 a 3 ( ) 3 a 4 ( ) mais de 4

**2.3 Quantas vezes por ano procura os serviços de saúde?** ( ) 1 a 2 vezes ( ) 2 a 3 vezes ( ) 4 a 5 vezes ( ) mais de 5 vezes

#### III – Prática de atividade física

**3.1 O que o motivou a praticar atividade física?** ( ) melhorar a qualidade de vida ( ) orientação médica ( ) saúde ( ) autoestima ( ) outros. Especificar:\_\_\_\_\_

**3.2 Quantas vezes por semana pratica atividade física?** ( ) 1 a 2 vezes ( ) 2 a 3 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) mais de 4 vezes

**3.3 Quanto tempo de duração?** ( ) de 15 a 30 min ( ) de 30 a 60 min ( ) mais de 60 min

**3.4 Há quanto tempo realiza atividade física nas praças?** ( ) 1 mês ( ) de 1 a 2 meses ( ) de 3 a 4 meses ( ) de 4 a 6 meses ( ) acima de 6 meses

**3.5 Quais os benefícios que a prática da atividade física nas praças tem lhe proporcionado?** ( ) condicionamento físico ( ) socialização ( ) qualidade de vida ( ) melhora de sintomas depressivos ( ) outros

#### IV – Infraestrutura/ recursos do local de prática de atividade física

**4.1 Como você avalia a estrutura do espaço físico?** ( ) ruim ( ) regular ( ) bom ( ) muito bom ( ) excelente

**4.2 Como você avalia a segurança do espaço físico?** ( ) ruim ( ) regular ( ) bom ( ) muito bom ( ) excelente

**4.3 Como você avalia a manutenção dos equipamentos do espaço físico?** ( ) ruim ( ) regular ( ) bom ( ) muito bom ( ) excelente

**4.4 Qual a sua maior dificuldade para realizar atividade física na praça?** ( ) deslocamento ( ) segurança ( ) falta de orientação ( ) manutenção de equipamentos ( ) acessibilidade ( ) outros. Especificar:\_\_\_\_\_

***ANEXOS***

---

**ANEXO A****Certidão do Comitê de Ética**

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS

DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE

FEDERAL DA PARAÍBA

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA****Título da Pesquisa:** POLITICAS, PRÁTICAS E TECNOLOGIAS INOVADORAS PARA O CUIDADO NA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA**Pesquisador:** Antonia Oliveira Silva**Área Temática:****Versão:** 3**CAAE:** 67103917.6.0000.5188**Instituição Proponente:** Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio**DADOS DO PARECER****Número do Parecer:** 2.190.153**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de um projeto de pesquisa egresso do PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, sob a coordenação da professora Antonia Oliveira Silva.

**Objetivo da Pesquisa:****GERAL:**

Analisar as políticas e práticas de saúde centradas nas tecnologias inovadoras para o cuidado na Atenção à Saúde da pessoa idosa.

**ESPECÍFICOS:**

Desenvolver tecnologias inovadoras para o cuidado frente às Políticas e Práticas Profissionais na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa;

Avaliar a cognição da pessoa idosa;

Avaliar os serviços de saúde e a promoção de hábitos saudáveis oferecidos à pessoa idosa;

Realizar avaliação global da pessoa idosa;

Explorar o suporte familiar e social da pessoa idosa;

Desenvolver tecnologias, processos assistenciais e educacionais na atenção à saúde da pessoa idosa;

Promover o estudo de temáticas e de metodologias voltadas à capacitação profissional para o desempenho de ações que objetivem o bem-estar de pessoas idosas;

Elaborar Protocolos de Acolhimento Humanizado à Pessoa Idosa na Atenção à Saúde;

Organizar Guias de Orientações sobre Cuidados da Função Respiratória para a Pessoa Idosa Acamada, Prevenção de Quedas para Idosos em domicílio e Aplicativo de Orientação para Exames à Pessoa Idosa; Construir Cartilhas de Orientações para Pessoa Idosa sobre Saúde, Práticas Integrativas e Complementares; Apoio Espiritual; Sexualidade; Infecção Sexualmente Transmissível e Doenças Crônicas não

**Endereço:** UNIVERSITARIO S/N

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7791

**Fax:** (83)3216-7791

**E-mail:** eticaccsufpb@hotmail.com

## Transmissíveis

Construir Instrumentos de Avaliação da Saúde, Visita Domiciliar para o Agente Comunitário e de Expressividade Vocal da Pessoa Idosa;

Adaptar Programa de Preparo para Aposentadoria no Tribunal de Justiça do Estado da Paraíba;

Construir um Fluxograma para Literacia em Saúde à Pessoa Idosa;

Construir Cartilha de Orientação sobre Judicialização para Cirurgias de Fraturas em Idosos;

Produzir Vídeo sobre Cuidados com Alimentação e Comunicação para Cuidadores de Idosos em Instituições de Longa Permanência;

Produzir Vídeo Interativo sobre o Uso Adequado do Auxiliar Auditivo em Pessoas idosas; Construir Tecnologias socioeducativas (jogos educativo-pedagógicos e outros) para Pessoa Idosa; Construir Instrumentos para Consultas de Enfermagem na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa;

Propor a sistematização da assistência de enfermagem fundamentada nas Políticas e Práticas na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa.

## **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

A pesquisa possui risco mínimo, tendo em vista que no momento da entrevista o colaborador poderá se sentir constrangido, entretanto o mesmo tem o livre arbítrio para desistir da pesquisa.

Benefícios:

Considera-se importante promover o desenvolvimento e o uso de tecnologias, processos assistenciais e educacionais na atenção à saúde da pessoa idosa, visando à implementação de políticas públicas em múltiplos contextos de atenção à saúde da pessoa idosa. Destaca-se, ainda, a importância da capacitação profissional para o desempenho de ações que objetivem o bem-estar de pessoas idosas para que articulem conhecimentos atualizados e metodologias pertinentes para atenção à saúde da pessoa idosa.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O presente projeto apresenta coerência científica, mostrando relevância para a academia, haja vista a ampliação do conhecimento, onde se busca, principalmente, analisar as políticas e práticas de saúde centradas nas tecnologias inovadoras para o cuidado na Atenção à Saúde da pessoa idosa

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos de apresentação obrigatória foram anexados tempestivamente.

#### **Recomendações:**

RECOMENDAMOS QUE AO TÉRMINO DA PESQUISA, A PESQUISADORA RESPONSÁVEL ENCAMINHE AO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, RELATÓRIO FINAL, DOCUMENTO DEVOLUTIVO COMPROVANDO QUE OS DADOS FORAM DIVULGADOS JUNTO À INSTITUIÇÃO ONDE OS DADOS PESQUISA NA ÍNTEGRA, TODOS EM PDF, VIA PLATAFORMA BRASIL, ATRAVÉS DE NOTIFICAÇÃO, PARA OBTENÇÃO DA CERTIDÃO DEFINITIVA.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Tendo em vista o cumprimento das pendências elencadas nos pareceres anteriores, SOMOS DE PARECER FAVORÁVEL A EXECUÇÃO DO PRESENTE PROJETO DA FORMA COMO SE APRESENTA.

### Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_900651.pdf	13/07/2017 22:48:58		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_02.pdf	13/07/2017 22:48:20	Antonia Oliveira Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_1.pdf	13/07/2017 22:32:23	Antonia Oliveira Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE1.pdf	02/06/2017 18:56:01	Antonia Oliveira Silva	Aceito
Outros	grupopesquisa.pdf	12/04/2017 12:06:21	Antonia Oliveira Silva	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	anuencia.pdf	12/04/2017 12:04:01	Antonia Oliveira Silva	Aceito
Outros	Instrumento.pdf	12/04/2017 11:59:25	Antonia Oliveira Silva	Aceito

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 27 de Julho de 2017

---

**Assinado por:**

**Eliane Marques Duarte de Sousa**

**(Coordenador)**