



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ARTUR BELARMINO MENDES

**FATORES DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS
NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

JOÃO PESSOA - PB

2021

ARTUR BELARMINO MENDES

**FATORES DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS
NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à disciplina Seminário de monografia II como requisito parcial para recebimento do título de Bacharel em Educação Física, pelo Departamento de Educação Física, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA – PB

2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M538f Mendes, Artur Belarmino.

Fatores de adesão à prática de atividades físicas em idosos no Brasil : uma revisão de literatura / Artur Belarmino Mendes. - João Pessoa, 2021.
48 f. : il.

Orientação: Iraquitã de Oliveira Caminha.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Atividade física. 2. Idosos. 3. Saúde pública. 4. Qualidade de vida. 5. Sedentarismo. I. Caminha, Iraquitã de Oliveira. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 796.03

ARTUR BELARMINO MENDES

**FATORES DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS
NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à disciplina Seminário de monografia II como requisito parcial para recebimento do título de Bacharel em Educação Física, pelo Departamento de Educação Física, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

Aprovado em: 07/12/2021

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha – UFPB/CCS/DEF
(Orientador)



Prof. Dra. Sandra Barbosa da Costa – UFPB/CCS/DEF
(examinadora interna)



Prof. Ms. Luciano Klostermann Antunes de Souza- UFPB/CCS/DEF
(examinador interno)

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, por nunca terem medido esforços para me proporcionar um ensino de qualidade durante todo o meu período escolar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por ter me dado saúde e determinação para que fosse possível chegar até aqui.

Aos meus pais, que nunca mediram esforços para que eu pudesse me dedicar aos estudos.

Ao Professor Iraquitan de Oliveira Caminha, por estar sempre presente na construção do meu trabalho, apesar das imensas dificuldades impostas pelo período remoto.

À todos os professores da UFPB, que foram essenciais no meu processo de formação profissional, pela dedicação de cada um deles ao me proporcionar incontáveis e importantes aprendizagens, ao longo do curso.

Aos meus colegas de curso que compartilharam comigo diversas descobertas, aprendizados e momentos amistosos, proporcionando mais leveza a esta árdua caminhada.

E a todos àqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização deste trabalho, meus mais sinceros votos de agradecimento.

O envelhecimento não é a “juventude perdida”, mas uma nova etapa de oportunidades e força.

– Betty Friedan

RESUMO

De acordo com Harris et al. (2020) o público com faixa etária acima dos 65 anos (idosos) são os mais propensos ao sedentarismo, considerado na atualidade um problema de saúde pública. A partir da criação do Estatuto do Idoso, em 2003, estudos na área da saúde vem se desenvolvendo com interesse de investigar aspectos do cotidiano do idoso e das políticas públicas em saúde, que poderiam contribuir para a qualidade de vida integral da pessoa idosa. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral analisar quais os principais fatores de adesão de pessoas idosas à prática de atividades físicas regulares, no Brasil, entre os anos de 2005 a 2021. Para tanto, elencamos os seguintes objetivos específicos: Identificar políticas públicas que contribuem para a adesão dos idosos à prática de atividades físicas regulares; Descrever as principais motivações e impeditivos enfrentados pelos idosos para a prática de atividades físicas regulares; Discutir os impactos da adesão à prática de atividades físicas para a qualidade de vida e saúde das pessoas idosas. A pesquisa se trata de uma revisão de literatura, realizada de acordo com as recomendações de Gomes e Caminha (2014) e Pereira et al. (2018), em repositórios institucionais nacionais e nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e .Sucupira, tendo como principais descritores: “sedentarismo” “saúde do idoso”, “adesão à prática de atividade física” “qualidade de vida”. Na revisão foram considerados os seguintes fatores de inclusão/exclusão: metodologias de estudos de casos, pesquisas de campo, pesquisa documental ou revisões de literatura; e ano de publicação entre 2005 e 2021, com *locus* de pesquisa no Brasil. Os dados da pesquisa revelaram que os principais fatores de adesão à prática de atividade física apresentados pelos idosos estão relacionados ao cumprimento da orientação médica, à melhoria de quadros clínicos e/ou manutenção da saúde, bem como necessidades biopsicossociais, cognitivas e terapêuticas. Já a regularidade das práticas se relaciona ao trabalho dos profissionais da saúde, com maior índice de permanência dos idosos em programas conduzidos por profissionais que realizam a anamnese correta do público, oferecendo exercícios condizentes com os objetivos dos alunos e que proporcionam ambiente social apropriado ao desenvolvimento de relações interpessoais. Identificou-se ainda a vigência de mais de 758 programas/projetos de promoção à saúde dos idosos através de atividades físicas no Brasil, regidos pela Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Conclui-se, portanto, que a formação dos profissionais da educação física, deve perpassar o aspecto teórico dos conhecimentos necessários ao bom desenvolvimento de habilidades e competências físicas dos alunos, sendo fundamental para o trabalho com idosos a aquisição de conhecimentos específicos da área geriátrica, para lidar com as especificidades do público e ainda compreender que a permanência desses alunos na luta contra o problema de saúde pública do sedentarismo, necessita de um olhar diferenciado para a realidade social dos idosos e de um trabalho que se concretiza na perspectiva dos Direitos Humanos. A qualidade da formação do educador físico gera, portanto, não apenas a melhoria da saúde/quadro clínico geral dos alunos idosos, mas promovem bem-estar social e acolhimento humano para essas pessoas.

Palavras-chaves: Atividade física. Idosos. Saúde pública. Qualidade de vida. Sedentarismo.

ABSTRACT

According to Harris et al. (2020) the public aged over 65 years (elderly) are the most prone to sedentary lifestyle, currently considered a public health problem. Since the creation of the Elderly Statute, in 2003, studies in the area of health have been developed with an interest in investigating aspects of the daily life of the elderly and of public health policies, which could contribute to the integral quality of life of the elderly person. Therefore, this study aims to analyze the main factors of adherence of elderly people to the practice of regular physical activities, in Brazil, between the years 2005 to 2021. Therefore, we list the following specific objectives: Identify public policies that contribute to the adherence of the elderly to the practice of regular physical activities; Describe the main motivations and impediments faced by the elderly to practice regular physical activities; Discuss the impacts of adherence to physical activity on the quality of life and health of elderly people. The research is a literature review, carried out according to the recommendations of Gomes and Caminha (2014) and Pereira et al. (2018), in national institutional repositories and Google Academic, Scielo and .Scupira platforms, with the main descriptors: "sedentary lifestyle" "health of the elderly", "adherence to the practice of physical activity" "quality of life". In the review, the following inclusion/exclusion factors were considered: case study methodologies, field research, document research or literature reviews; and year of publication between 2005 and 2021, with research locus in Brazil. The survey data revealed that the main factors of adherence to the practice of physical activity presented by the elderly are related to compliance with medical advice, the improvement of clinical conditions and/or health maintenance, as well as biopsychosocial, cognitive and therapeutic needs. The regularity of practices, on the other hand, is related to the work of health professionals, with a higher rate of permanence of the elderly in programs conducted by professionals who carry out the correct anamnesis of the public, offering exercises that are consistent with the students' goals and that provide an appropriate social environment for development of interpersonal relationships. It was also identified the existence of more than 758 programs/projects to promote the health of the elderly through physical activities in Brazil, governed by Ordinance No. 2528 of October 19, 2006. It is therefore concluded that the training of professionals in physical education, must permeate the theoretical aspect of knowledge necessary for the good development of physical skills and competences of students, being essential for working with the elderly to acquire specific knowledge in the geriatric area, to deal with the specifics of the public and also to understand that the permanence of these students in the fight against the public health problem of sedentary lifestyles, requires a different look at the social reality of the elderly and a work that materializes from the perspective of Human Rights. Therefore, the quality of the physical educator's training generates not only an improvement in the health/general clinical status of elderly students, but also promotes social well-being and human care for these people.

Keywords: Physical activity. Seniors. Public health. Quality of life. Sedentary lifestyle.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização das obras selecionadas.....	23
Quadro 2 - Políticas Públicas de destaque nacional para o incentivo à prática de atividades física pelos idosos.....	26
Quadro 3 - Motivações x Impeditivos para a prática regular de atividades físicas pelos idosos.....	29
Quadro 4 - Prática de atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso: associações e benefícios	36
Quadro 5 - Principais atividades desenvolvidas para idosos nos programas de educação física.....	39
Quadro 6 - Sugestões para ampliação do índice de adesão regular da prática de atividades físicas pelos idosos.....	41

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
3 REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 ATIVIDADE FÍSICA E ADESÃO A UMA PRÁTICA REGULAR	14
3.2 ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE: DESAFIOS E POSSIBILIDADES	17
3.3 POLÍTICAS PÚBLICAS DE INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE	19
4 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA	22
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	22
4.2 ANÁLISE DOS DADOS	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
5.1 A CONTRIBUIÇÃO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A ADESÃO DOS IDOSOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES	26
5.2 MOTIVAÇÕES E IMPEDITIVOS ENFRENTADOS PELOS IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES	29
5.3 OS IMPACTOS DA ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS	35
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS	45
ANEXOS	48
ANEXO A - TERMO DE ORIENTAÇÃO DE TCC	48

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um agente decisivo para manutenção do estado de saúde de qualquer sujeito, independente de questões socioeconômicas, idade e sexo. A ausência da prática regular de atividade física está relacionada ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções de caráter crônico-degenerativo, como é o caso da hipertensão, do diabetes e da aterosclerose, que acomete, especialmente idosos. De acordo com Lee, et al (2012) a inatividade física tem sido considerada uma pandemia global, especificamente no século XXI, pois está associada a aproximadamente 6% da carga de doenças cardíacas e 9% da mortalidade prematura e, apesar dos benefícios da atividade física, o mundo está cada vez menos ativo, à medida que os países se desenvolvem do ponto de vista econômico os níveis de inatividade aumentam significativamente, esses índices se evidenciam ainda mais na Terceira Idade.

De acordo com Harris et al. (2020) a atividade física ainda é considerada uma tarefa difícil por pessoas de todo o mundo, nas diferentes faixas etárias. Especificamente no Brasil, os índices de inatividade física no tempo de lazer são mais altos entre mulheres, idosos e pessoas com baixo nível educacional e econômico. Em países desenvolvidos, quase 60% da população adulta é insuficientemente ativa e não adquire o hábito de utilizar parte do tempo diário para realizar algum exercício físico.

Diante desse cenário, pretende-se adentrar as especificidades de um dos públicos citados, com maiores índices de inatividade física e que apresentam mais dificuldades na adesão à prática regular de atividade física, as pessoas idosas. Portanto, é necessário conhecer os principais motivos que levam as pessoas idosas à prática continuada de exercícios físicos, para desenhar uma linha de trabalho que favoreça a adesão e promova maiores benefícios a longo prazo para a vida do idoso. Os benefícios do exercício físico podem ser melhor observados com a participação contínua dos idosos em programas ou atividades específicas, porém, para a continuidade e permanência destes no desenvolvimento de atividades físicas regulares é necessária uma mudança efetiva na rotina e no estilo de vida.

Por esse motivo justifica-se a importância de se analisar quais os principais fatores de adesão de pessoas idosas à prática de atividades físicas regulares, no Brasil, entre os anos de 2005 a 2021. A delimitação do período histórico temporal escolhido, sugere que, após 2 anos da elaboração e vigência do Estatuto do Idoso, instituído em 2003, abre-se novas possibilidades para a criação de programas sociais de atenção à saúde, que proporcionem à população idosa maiores chances de aderirem à prática de atividades físicas regulares.

Para melhor compreensão dos resultados desta pesquisa o organizamos da seguinte maneira: primeiro apresentamos a temática abordada e justificamos a relevância científica e social deste trabalho, através deste texto introdutório; Em seguida apresentamos o detalhamento dos objetivos específicos deste estudo, apontando para todos os aspectos a serem investigados para o alcance do objetivo geral; Após o referido detalhamento apresentamos a revisão da literatura que fundamenta a posterior análise dos dados, realizada antes da seleção e coleta dos dados como forma de aproximação teórica com o tema da pesquisa e a construção teórica acerca dos principais conceitos a serem trabalhados ao discutir os dados coletados; Posteriormente explicamos o percurso metodológico adotado neste estudo, de modo sistemático, apresentando o tipo de pesquisa realizado, as bases de dados consultadas, os descritores e fatores de inclusão/exclusão das obras selecionadas, bem como a caracterização dos estudos selecionados e o tratamento científico impresso nos dados da pesquisa. Dando continuidade, apresentamos os resultados e discussão deste estudo que se subdivide em três partes, na qual se discute respectivamente: Os impactos da adesão à prática de atividades físicas para a qualidade de vida e saúde das pessoas idosas; Comparar as motivações e os impeditivos que os idosos mais vivenciam na adesão à prática de atividades físicas regulares; E as políticas públicas que contribuem para a adesão dos idosos à prática de atividades físicas regulares. Por fim finalizamos com as considerações finais com a elaboração própria acerca das constatações, inferências e sugestões para que a prática de atividades físicas sejam cada vez mais aderidas por idosos, para manutenção da saúde e qualidade de vida.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar quais os principais fatores de adesão de pessoas idosas à prática de atividades físicas regulares, no Brasil, entre os anos de 2005 a 2021.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir os impactos da adesão à prática de atividades físicas para a qualidade de vida e saúde das pessoas idosas;
- Comparar as principais motivações e os principais impeditivos que os idosos mais vivenciam na adesão à prática de atividades físicas regulares;
- Identificar políticas públicas que contribuem para a adesão dos idosos à prática de atividades físicas regulares.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ATIVIDADE FÍSICA E ADESÃO A UMA PRÁTICA REGULAR

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) afirma que a atividade física regulamentar é um fator essencial para a diminuição do surgimento de doenças, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cânceres, a atividade física traz benefícios a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e auxilia a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral.

Considerando dados mundiais, cerca de 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atingem a quantidade mínima recomendada pela OMS de 2010 para a prática de atividade física. Pode-se observar também desigualdades de gênero nesse contexto, pois, na maioria dos países as mulheres são menos ativas que os homens, do ponto de vista da execução regular de atividades físicas. (OMS,2020)

Além disso a Organização mundial da Saúde (2020) aponta para diferença significativa no tempo diário gasto com atividade física entre grupos alta e baixa renda, considerando comparações entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos, bem como e regiões com alto e baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

Samulski (2020) mostrou que a vida urbana nos tempos atuais necessita da prática de hábitos saudáveis por parte da população e para isso se faz necessário uma maior divulgação desses hábitos, sendo assim surge a necessidade da motivação para a iniciação a atividade física, que pode ser praticada em diversos ambientes que vão desde ambientes privados ou ambientes abertos integralmente ao público

De acordo com Samulski (2020) uma dos principais motivos de iniciação a atividade física é a estética, porém diversos estudos mostram que a atividade física está diretamente ligada a saúde do ser humano, existe uma relação direta com a diminuição dos níveis de ansiedade, depressão, estresse, aumento do bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico no geral,

disposição física e mental aumentados entre outros diversos benefícios para a prática regular e orientada da atividade física

Legnani (2011) também concorda que a prática regular de atividade física promove diversos benefícios, dentre eles podemos citar benefícios psicológicos e fisiológicos, diminuição de estresse, controle de peso corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, o que repercute na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas

De acordo com Organização Mundial de Saúde (2020) a prática regular de atividade física para adultos proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas de morte por motivos naturais, minimizando principalmente a mortalidade por doenças cardíacas, a incidência de hipertensão e o surgimento de alguns tipos de cânceres, bem como diminui a incidência do diabetes tipo 2; Além disso, melhora a saúde mental (diminuição de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono e traz benefícios para a melhoria da composição corporal .

Para usufruto desses benefícios a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) recomenda que devem ser realizados ao menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou ao menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade e se possível uma alternância entre a atividade física de moderada e vigorosa intensidade durante a semana. Para benefícios adicionais à saúde é interessante a prática de atividade que busquem o fortalecimento da musculatura, como por exemplo o treinamento resistido, envolvendo os principais grupos musculares por dois ou mais dias na semana, pois esse tipo de atividade proporcionará o desenvolvimento adequado da manutenção e saúde de todos os sistemas do organismo humano.

De acordo com Matsudo (2009) é possível obter diversos benefícios com a prática regular de atividade física, ele destaca 4 aspectos:

Efeitos antropométricos:

- Redução da gordura corporal;
- Aumento ou manutenção da massa muscular;

- Força muscular;
- Melhora da densidade óssea.

Efeitos metabólicos

- Aumento do volume de sangue circulante, e da ventilação pulmonar;
- Diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e da pressão arterial;
- Melhora nos níveis de colesterol, dos níveis de glicose;
- Diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade, e de várias formas de câncer.

Efeitos cognitivos e psicossociais

- Melhora da autoestima, imagem corporal, estado de humor, e insônia;
- Prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas;
- Diminuição do aparecimento de ansiedade e depressão.

Efeito terapêutico:

- Efetivo no tratamento de doença coronariana, hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, colesterol elevado, osteoartrite, e de algumas doenças pulmonares;
- Efetivo no manejo de desordens de ansiedade e depressão, demência, dor, insuficiência cardíaca congestiva, síncope, acidente vascular cerebral, profilaxia de tromboembolismo venoso, dor lombar e constipação.

Segundo Faria (2004), motivação significa mover para a ação. Assim o motivo é um fator intrínseco que dá partida, orienta e integra o comportamento do indivíduo. Dessa forma, são os motivos que conduzem as atitudes das pessoas em direção aos seus objetivos. Na maior parte dos casos os motivos são diferentes do pensamento e de outros processos cognitivos, pois estão implícitos à maior parte das atividades humanas, quanto maior o estímulo, maior motivação será encontrada.

3.2 ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE: DESAFIOS E POSSIBILIDADES

Antes de adentrarmos aos desafios e possibilidades para o trabalho do educador físico com o público idoso é necessário definirmos o conceito de pessoa idosa, afim de termos uma classificação precisa sobre as especificidades desse público em sua heterogeneidade.

São considerados idosos os indivíduos acima de 65 anos de idade. Porém, segundo publicação da OMS de 1984, essa idade foi diminuída em alguns anos em certos países do Leste Europeu e determinados países em desenvolvimento. Isso é justificado pela quantidade de pessoas que conseguem atingir faixas etárias mais elevadas nessas regiões e pelas próprias características anatômicas e fisiológicas desses grupos, ligadas intimamente aos fatores sociais, econômicos e culturais. Várias são as classificações utilizadas para esse grupo etário, algumas utilizando apenas o fator idade cronológica e outras a idade fisiológica. (KOPILER, 1997, p. 109).

Diante do exposto evidencia-se que a classificação da pessoa idosa a nível mundial ocorre considerando os diferentes fatores da vida humana, como a fisiologia, a saúde clínica, as características anatômicas e diferentes fatores sociais determinantes na identificação e abordagem de trabalho do educador físico para o público alvo da sua prescrição de exercícios físicos, que não deve desconsiderar os aspectos econômicos, sociais e culturais dos alunos na escolha de tipo e abordagem da programação das práticas de atividades físicas (SAMULSKI; NOCE, 2000).

Também aparecem classificações que levam em conta a presença ou não de patologias. Os idosos não formam um grupo homogêneo. A maior parte das pessoas apresenta deterioração em sua condição física entre as idades de 65 e 85 anos. Com isso, uma maneira simples de classificação é aquela que divide os idosos com base na idade cronológica: “idoso jovem” (65 a 75 anos de idade), “idoso médio” (75 a 85 anos) e “muito velho” (maior que 85 anos). Essa classificação ignora as diferenças potenciais de indivíduos da mesma faixa etária, que apresentem características fisiológicas bem diferentes. Pelo fato de existirem diferenças interindividuais de treinamento físico, saúde e genética, essa análise nos dá muitas vezes uma falsa impressão da verdadeira capacidade funcional do idoso. (KOPILER, 1997, p. 109).

Para todo e qualquer grupo etário a anamnese com classificação precisa da condição física dos alunos é imprescindível para uma prescrição de exercícios que promovam bem-estar, saúde e o desenvolvimento dos objetivos específicos individuais de cada aluno. (SAMULSKI; NOCE, 2000).

Com os idosos não é diferente, o processo avaliativo é fundamental, mas requer atenção redobrada aos fatores externos à faixa etária que pode diferenciar os níveis e tipos de atividades a serem trabalhadas com este grupo (AGUIAR, 2019).

Nesse sentido conhecer as características da terceira idade, utilizando métodos apropriados de classificação etária, considerando a pessoa idosa como sujeito cultural e socialmente ativo, reverbera na proposta de atividades físicas em consonância com a realidade e características de cada fase da terceira idade, considerando sua heterogeneidade. (FARIA, 2004).

A classificação funcional conseguiu reunir os grupos de modo mais uniforme, principalmente quando o objetivo é a prescrição de um programa de treinamento. O “idoso jovem” é considerado o grupo de pessoas que estão livres das responsabilidades com cuidados de filhos, geralmente aposentados e que podem viver de forma independente, com pouca ou nenhuma restrição a atividades físicas. O “idoso médio”, em face do aumento da incapacidade física, como resultado de doença crônica, ou pelos efeitos da idade, ou ambos, necessita de uma maior assistência em suas atividades diárias. Já os “muito velhos” são aqueles totalmente dependentes, necessitando de suporte de familiares devotados, ou enfermagem treinada, ou muitas vezes internados em instituições para maiores cuidados. Por último, é importante a divisão dos idosos em grupos com e sem patologia, como também a identificação desta. A programação de uma atividade física será bem diferente para um idoso saudável, quando comparado com coronariopatas ou indivíduos com restrição de movimentos por problemas articulares. Com isso, a compreensão das classificações que respeitam as características individuais dos diversos grupos se mostra fundamental para a programação adequada de exercícios físicos nessa população (KOPILER, 1997, p. 109).

Para a elaboração das atividades deve-se considerar o desenvolvimento de práticas que estimulem a qualidade de vida do idoso e promova espaços de compartilhamento de experiências e saberes, que vão além da prática regular de exercícios físicos, mas desenvolvem e estimulam melhorias integrais na vida dos idosos em aspectos como a oralidade, a capacidade de comunicação, a memória

e estabelecimento de vínculos afetivos que contribuem para a longevidade dos alunos.

Diante do exposto Kunzler (2004) ressalta ser um diferencial para o trabalho do profissional da educação física o conhecimento específico sobre as características inerentes ao público que se atende, bem como os desdobramentos desses conhecimentos para a elaboração de uma programação de atividades físicas de qualidade e com resultados efetivos.

Nesta perspectiva, algumas ações e atributos sociais são investigados pela relação estabelecida com a atividade física, como a relação dos alunos com o professor, a dinâmica, interação das aulas, programas com atividades físicas gratuitas, entre outros. Políticas públicas em saúde, que considerem à prática de atividades físicas como fundamental para a promoção da saúde e do desenvolvimento humano e social das pessoas idosas, tem o potencial de contribuir substancialmente com o engajamento desta parcela crescente da população e conseqüentemente a redução dos riscos causados pelo sedentarismo para este grupo etário.

3.3 POLÍTICAS PÚBLICAS DE INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE

O Ministério da Saúde, em 2006, estabeleceu a agenda de compromisso pela saúde, dentro da qual destaca-se o pacto em defesa da vida, que firma um conjunto de deveres que deverão se tornar prioridade das três esferas de governo. Em relação à promoção da saúde da população idosa, a realização de atividades locais deveria ser norteadas pelas estratégias de implementação da Política Nacional de Promoção de Saúde (Portaria 687/GM, 30 de março de 2006), tendo como uma de suas prioridades a prática corporal/atividade física com ações na rede básica de saúde e na comunidade (SILVA, 2021, p. 29).

Diante da implementação da referida política pública no país destaca-se a utilização dos espaços públicos de lazer para a efetivação das diretrizes operacionais para a promoção da saúde da pessoa idosa, como uma estratégia de cumprimento e regulação da legislação em questão.

Com isso percebe-se que presença de espaços públicos voltados para o lazer tem uma relação direta com benefícios físicos e cognitivos, para todas as faixas etárias. A disponibilidade de parques e praças de acesso gratuito, ampliam a prática de atividade física, estudos mostram que a grande maioria dos frequentadores desses ambientes são ativos fisicamente (HINO,2019).

De acordo com Aguiar (2019) o local para realização da atividade física é uma das principais influências para o início da prática. Portanto espaços abertos ao público estão ligados ao interesse das pessoas em melhorias de convívio e oportunidades de lazer.

Foi na passagem dos anos 1980 para 1990 que se observou um aumento acentuado da oferta de atividades físicas voltadas especialmente para idosos. Atualmente em todo o país percebe-se o aumento de programas para idosos em clubes sociais e esportivos, Universidades, academias, praias, praças públicas e ruas. No entanto, ainda são poucas as informações sobre a participação dos idosos em atividades físicas - informações como número de idosos atendidos pelos programas, tipos de atividades oferecidas pelos programas, entre outras, são pouco conhecidas. (SILVA, 2021, p. 29).

Diante de tal informação justifica-se a necessidade da realização de pesquisas na área para que se possa identificar os programas e projetos locais que atendem à demanda existente para a assistência de idosos na prática regular de atividades físicas.

Kunzler (2004) mostrou que nos últimos anos houve um aumento significativo da prática sistemática de atividade física para o público em geral e que os parques públicos são referência para esta prática. Nesses espaços observa-se diversas pessoas praticando atividades físicas diferentes que vão desde uma simples caminhada até uma aula de treinamento funcional.

Sabe-se os diversos benefícios descritos na literatura acerca da atividade física, no entanto existe uma carência ao se falar de espaços públicos e atividade física na literatura, em especial quando se refere à especificidade do público idoso.

Manta (2017) discorre sobre a falta de estudos na área e aponta outro fator que se faz relevante destacar, que é a estrutura do ambiente em que se promovem as atividades físicas.

O investimento em espaços públicos de lazer incentiva tanto a adesão e faz com que os indivíduos permaneçam na prática das atividades, pois, a percepção de atratividade dos usuários aparenta estar diretamente ligada a adesão. Conseqüentemente espaços públicos com pouca estrutura tem mais chance de serem utilizados para atividades mais sedentárias do que para práticas de atividades físicas regulares. Um outro ponto a se destacar é a questão da praticidade da oferta, que demonstra que espaços públicos próximos à residência dos usuários promovem uma maior adesão por partes dos mesmos pela facilidade em se fazer presente nas programações. (MANTA, 2017).

Koohsari, Karakiewicz & Kaczynski (2012) destaca ainda a ausência de incivilidades, que pode ser vista como benéfica para o julgamento da sociedade em relação a qualidade daquele local para prática, os estudos que mostraram percepção de risco com roubos e furtos ocasionando uma percepção de risco no ambiente teve uma diminuição da adesão a atividade física, sendo um impeditivo de adesão já identificado como problema social que acomete o país em todos os aspectos, o da segurança pública.

As condições ofertadas para a chegada a esse espaço é um fator importante, pois espaços públicos acessíveis qualificam o ambiente e também oferecem acessibilidade para pessoas de vários lugares da cidade chegarem com maior facilidade ao local, porém a qualidade dos espaços públicos e estruturas para atividades físicas devem ser sempre estudadas de forma conjunta, pois são características ambientais que são determinantes no comportamento ativo das pessoas (MANTA,2017).

Diante do exposto torna-se evidente que os programas sociais de assistência à saúde do idoso tendem a utilizar os espaços públicos de cada localidade para promover a prática de exercícios físicos para todos os públicos e faixas etárias e que a pratica regular de exercícios físicos está diretamente relacionada a prevenção das doenças que mais tem sido causa de mortes no Brasil.

4 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa se caracteriza como uma revisão de literatura sistemática integrativa, que permite a análise de estudos de cunho experimental ou não “e combina um vasto leque de propósitos com perspectivas teóricas, gerando a possibilidade de olhar um mesmo fenômeno de diferentes perspectivas” (GOMES; CAMINHA, 2014).

De acordo com Pereira et. al (2018) este tipo de estudo oportuniza a teorização dos conceitos envolvidos no problema identificado pelo profissional pesquisador em sua área de atuação. Deste modo, entende-se que investigar a forma que a adesão dos alunos idosos às práticas de atividades físicas podem influenciar na regularidade em que os idosos pratiquem exercícios é extremamente importante para contribuir para que profissionais que se dediquem a área possam atuar de modo assertivo, tanto na elaboração das atividades propostas à este público, quanto na promoção de um ambiente que promova a saúde pública coletiva de modo harmonioso. Entendendo à prática de atividades físicas como integrante do processo de construção identitária e social do idoso, numa perspectiva humanitária.

Neste estudo foram considerados os seguintes fatores de inclusão: metodologias de estudos de casos, pesquisas de campo, pesquisas documentais ou revisões de literatura; e ano de publicação entre 2005 e 2021, com lócus de pesquisa no Brasil. Os tipos de trabalhos encontrados dentro desses requisitos foram, monografias, dissertações, teses, artigos científicos e fontes primárias como, documentos oficiais.

A pesquisa foi realizada de acordo com as recomendações de Gomes e Caminha (2014) e Pereira et al. (2018) em repositórios institucionais nacionais e nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e Sucupira, tendo como principais descritores: “sedentarismo” “saúde do idoso”, “adesão à pratica de atividade física” “qualidade de vida”, sendo encontrados, no total, mais de 12.521 arquivos para consulta, sendo selecionados 40, considerados de maior relevância pelas respectivas plataformas, bem como aqueles com maior relevância científico-

social quanto ao seu local de publicação (priorizando instituições de ensino públicas ou privadas, bem como revistas conceituadas no campo da educação física). Dos 40 trabalhos selecionados incluíram-se os 10 que apresentaram maior semelhança com os objetivos desta pesquisa e atenderam aos critérios metodológicos acima descritos.

Quadro 1 – Caracterização das obras selecionadas

Autor/Ano	Metodologia adotada	Descritores	Objetivos da pesquisa
Franchi e Montenegro Junior (2005)	Pesquisa bibliográfica	Atividade física; Terceira idade; Idoso; Qualidade de vida	Abordar aspectos do processo de envelhecimento, sua epidemiologia, os benefícios e a importância da atividade física para alcançar qualidade de vida na terceira idade e as políticas públicas brasileiras voltadas para essa fase da vida.
Benedetti et al. (2007)	Pesquisa de campo (entrevista e observação)	Atividade motora. Idoso. Políticas públicas	Apresentar e discutir programas de atividade física para idosos em diferentes contextos.
Freitas et al. (2007)	Pesquisa descritiva quantitativa de campo (entrevista com 120 usuários de dois programas de exercícios físicos no Recife)	Idoso; Motivação; Qualidade de Vida; Promoção da saúde.	Identificar, classificar e discutir os aspectos socioculturais e educativos ligados à saúde e a qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência, na prática regular de exercícios físicos, realizados em espaços públicos.
Gomes e Zazá (2009)	Pesquisa de campo (aplicação de questionário adaptado de Chagas e Samulski (1992) com 40 mulheres, com idade média entre $69,7 \pm 7,1$ anos, praticantes de atividade física há no mínimo 6 meses.	motivação, envelhecimento, aptidão física.	Verificar os principais motivos de adesão à atividade física em um grupo de mulheres idosas.
Ribeiro et al. (2012)	Pesquisa de campo (estudo descritivo com corte transversal - Questionário semiestruturado aplicado com 99 idosos)	Idoso; motivação; atividade motora; Educação Física	Identificar motivos pelos quais idosos de Pelotas, RS, aderem a programas de atividade física (AF) e determinar a importância da AF
Camboim (2017)	Pesquisa de campo (estudo descritivo, com abordagem qualitativa,	Atividade física. Terceira idade.	Descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e

	desenvolvido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família).	Qualidade de vida	citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade
Nascimento (2019)	Revisão Integrativa da literatura	Idoso. Adesão. Envelhecimento saudável. Atividade física.	Identificar na literatura estudos que retratassem a adesão de idosos em programas para a prevenção e promoção da saúde
Harris et al. (2020)	Pesquisa de campo (Entrevista com 396 idosos)	Envelhecimento. Exercício Físico. Política Pública de Saúde. Saúde do Idoso.	Verificar os motivos de adesão (ingresso e permanência) de idosos às Academias da Terceira Idade (ATI) da cidade do Rio de Janeiro, RJ, Brasil
Chagas; Souto; Caminha (2020)	Pesquisa documental	Programas, Exercício, Idoso.	Compreender quais as diretrizes nacionais e internacionais para atividades físicas estão sendo empregadas no planejamento destas intervenções para o público idoso no Brasil.
Silva (2021)	Pesquisa de campo (mapeamento)	Atividade física. Terceira idade.	Fornecer informações sobre os programas existentes no estado de São Paulo e as atividades oferecidas com vistas a servir de subsídios para programas futuros, e o desenvolvimento de políticas e projetos adequados para essa parcela da população.

Fonte: Elaborado Pelo Pesquisador (2021).

4.2 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados serão analisados de modo qualitativo, visando a exploração subjetiva do tema, de forma dialética (PEREIRA et al. 2018) e seguindo os quatro passos orientados por Gomes e Caminha (2014) para a construção robusta de uma análise deste tipo: identificar de estudos relevantes; analisar de forma comparativa o registro do pesquisador e o conteúdo do estudo; avaliar a credibilidade dos métodos desenvolvidos nas pesquisas selecionadas; verificar a aplicabilidade do conhecimento gerado pelo estudo.

Para melhor compreensão de cada eixo temático trabalhado neste estudo, realizou-se a elaboração de quadros temáticos subdivididos da seguinte forma: Políticas públicas que contribuem para a adesão dos idosos à prática de atividades físicas regulares; Motivações e Impeditivos enfrentados pelos idosos para a prática de atividades físicas regulares; E impactos da adesão à prática de atividades físicas para a qualidade de vida e a saúde das pessoas idosas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Partindo da constatação da nocividade da pandemia da covid-19 para toda a população mundial e brasileira, subentende-se como mais uma das consequências da pandemia, o agravamento do estado de saúde clínico de idosos em isolamento social.

No Brasil a maior parte dos atendimentos de saúde para casos clínicos eletivos foram suspensos com o isolamento social e a prioridade de atendimentos para casos de covid-19 nas Unidades de Saúde Básicas (UBS). Com isso, os idosos perderam acesso ao acompanhamento presencial nas mais variadas especialidades médicas para casos eletivos, que, na condição anatômica e fisiológica dos idosos torna-se uma porta de entrada para o acometimento de doenças.

Nesse contexto, refletir sobre formas de superação das consequências do isolamento social na vida dos idosos torna-se um ponto de partida chave para a pensarmos a elaboração de políticas públicas de saúde voltadas à saúde e a qualidade de vida do idoso, tendo como possibilidade de melhorias as ações, projetos ou programas que integrem a prática de atividades físicas como ferramenta de prevenção, assistência e manutenção da saúde no idoso no contexto pandêmico e fora dele.

As análises aqui apresentadas consideram dados que antecedem e perpassam o período da pandemia e isolamento social enfrentado pelos idosos, sendo possível identificar os impactos do período pandêmico para a adesão de idosos à prática de atividades físicas e a para própria manutenção de projetos e/ou programas sociais, regidos pelas políticas públicas que regulam as ações do governo para o incentivo da melhoria da saúde e da qualidade de vida dos idosos.

Os dados da pesquisa revelam que, com a instituição da Lei 8.842 de 1994, trata dos objetivos, princípios, diretrizes operacionais, organização, gestão e elaboração de estratégias e ações governamentais para assegurar à pessoa

idosa construção social da autonomia, integração e participação ativa na sociedade.

5.1 A CONTRIBUIÇÃO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A ADESÃO DOS IDOSOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

Segundo Harris et al. (2020) em todo planeta no ano de 1950 existiam aproximadamente de 202 milhões de idosos, sendo classificadas como tal, pessoas com 60 anos ou mais de idade cronológica. No ano de 2020 este número chegou a 1,1 bilhão de idosos e a estimativa para o crescimento populacional das pessoas idosas em todo o mundo indica que o haverá uma elevação absoluta de 12,5 vezes, com relação ao ano de 2020, o que significa dizer que em 2100, a população idosa do planeta poderá atingir o percentual de 28,2% da população global.

Para melhor delinear essa questão, optamos por sistematizar e analisar de modo científico a implementação das políticas públicas a partir da elaboração do quadro 2, que compõe nosso escopo de dados contendo o compilado de leis e/ou emendas constitucionais, estatutos, planos nacionais operacionais, programas e/ou projetos na área da educação física voltadas à pessoa idosa, expostos pelos autores selecionados, a fim de entender de que modo pode-se atender a necessidade de adesão e permanência do idoso na prática de atividades físicas de forma regular e contínua.

Quadro 2- Políticas Públicas de destaque nacional para o incentivo à prática de atividades física pelos idosos

Autor/Ano	Principais marcos legais e programas de saúde citados
Franchi e Montenegro Junior (2005)	Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Justiça, 2003.
Benedettr et al. (2007)	No Brasil tem-se observado a crescente implantação desses programas, mas quase sempre por iniciativas das universidades. Com a recente implantação e expansão dos Programas de Saúde

	da Família (PSF), vislumbrou-se a possibilidade de implantar conjuntamente atividade física via prefeituras municipais. Exemplos citados: Programa: Atividade Física para Terceira Idade e Programa: Atividade Física para Terceira Idade (Florianópolis – SC) Brasil.
Freitas et al. (2007)	(Projeto Máster Vida da ESEF/Universidade de Pernambuco e o Projeto Academia da Cidade da Prefeitura Municipal da Cidade do Recife) – Pernambuco.
Gomes e Zazá (2009)	Grupo de convivência do município de Belo Horizonte/Minas Gerais
Ribeiro et al. (2012)	Programa Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI)
Camboin (2017)	Projeto FELIZ idade (Flórida Paulista – SP)
Nascimento (2019)	Programas de prevenção e promoção à saúde desenvolvidos pelo Ministério da Saúde inseridos na Rede pública, por meio da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) – Brasil
Harris et al. (2020)	Projeto Rio Ar Livre (RAL) - Rio de Janeiro Academia da Terceira Idade (ATI) - Rio de Janeiro
Chagas; Souto; Caminha (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • Conselho Federal de Educação Física (CONFEF); • Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa; • Estatuto do Idoso: Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003; • recomendações do Envelhecimento e Saúde da pessoa Idosa; • Cadernos de Atenção Básica, n. 19 (BRASIL, 2006); • Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso; <p>Mapeamento de projetos de educação física para idosos no Brasil 2006 a 2016:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeto Vida ativa: descobrindo caminhos saudáveis do Centro de Saúde; • Projeto VAMOS: Vida Ativa Melhorando à Saúde, desenvolvido em Centros de Saúde. • Programa de Prevenção de Doença Cardiovascular. • Programa de Exercício Físico. • Unidade de Saúde da Família Giserlando Biondi. • Programa Proeti Saúde. • Projeto Viver Ativo e do Programa Saúde e Lazer; • Projeto de Extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI); Projeto Comunitário de Atividade Física; • Programa de Atividade Física nas Academias da Terceira Idade; • Oferta em espaços de lazer de acompanhamento de idosos com Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta. • Programa Saúde da Família;
Silva (2021)	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa; Estatuto do Idoso: Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003 e legislação correlatada; Conselho Federal de Educação Física (CONFEF); No Estado de São Paulo foram contabilizados 726 programas de atividades físicas para idosos, ofertados por 514 dos 645 municípios do Estado.

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2021).

De acordo com Salin et al. (2011), a ausência de definição nas políticas públicas de programas para a promoção do envelhecimento ativo faz com que muitos profissionais envolvidos nos programas desenvolvam atividade física sem planejamento teórico e metodológico apropriado, optando por aulas improvisadas e adaptadas ou aplicadas por profissionais não capacitados para atuarem com idosos. Entretanto, para que os programas sejam apropriados às particularidades dos idosos é necessário que as aulas sejam ministradas por profissionais da área e com formação adequada para trabalhar com este público específico, que conheça suas especificidades para que desenvolvam métodos de trabalho adequados para a realidade dos mesmos (CACHIONI, 2003 apud SILVA, 2021, p. 22).

Autores como Safons e Pereira (2007), Tribess e Virtuoso Jr. (2005) apontam que a elaboração de atividades para idosos deve considerar os seguintes aspectos:

- Condição individual de saúde;
- Uso de medicamentos;
- Fatores de risco;
- Características comportamentais;
- Objetivos pessoais;
- Preferências de exercícios;

Tais informações inspiram preocupação, atenção e cuidados específicos para este público no que se refere à chegada nesta fase da vida com garantia de acesso, qualidade e permanência de todos os direitos sociais da pessoa idosa, entre eles a saúde, o lazer e a qualidade de vida.

Diante do vertiginoso crescimento do número de idosos no Brasil e no mundo, é urgente a criação e/ou ampliação e melhoramento de políticas públicas que busquem multiplicar os programas e/ou projetos de educação física, que atuem junto às necessidades específicas deste grupo de pessoas.

Sabendo que apesar dos avanços, em termos de políticas públicas efetivas para o desenvolvimento de programas e projetos na área, ainda existe uma grande demanda de idosos acometidos pelo sedentarismo, sendo uma área ainda pouco estimulada, com menor quantidade projetos do que outras áreas na saúde, no serviço público. (FLOYD; TAYLOR; WHITT-GLOVER, 2009).

5.2 MOTIVAÇÕES E IMPEDITIVOS ENFRENTADOS PELOS IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

Conforme Machado (1997) existem diversas possibilidades de motivação para as pessoas e essas motivações podem ser tanto intrínseca como extrínseca, sendo difícil estabelecer padrões pois cada pessoa possui sua maneira de perceber o mundo, geralmente as pessoas que possuem um alto grau de motivação demonstram em palavras e atitudes a sua vontade de atingir seu objetivo. Portanto, a motivação é algo abstrato, que pode ser observado pelo comportamento e mantido por um longo período de tempo, mas também esse entusiasmo pode ocorrer por um curto período de tempo, por isso se faz necessário ter conhecimento da motivação para que assim a mesma possa ser mantida por mais tempo.

Para compreendermos melhor os fatores de adesão dos idosos faz-se necessária a descrição e compreensão dos motivos citados pelos próprios idosos, profissionais da área ou gestores dos programas/projetos, como influência para a prática, desistência ou permanência dos idosos na realização dessas atividades. Para tanto, elaborou-se o quadro 3, com o comparativo entre os resultados apresentados pelos autores sobre essas questões antagônicas.

Quadro 3- Motivações x Impeditivos para a prática regular de atividades físicas pelos idosos

Autor/Ano	Motivações	Impeditivos
Franchi e Montenegro Junior (2005)	<p>Fatores de adesão: As pessoas com mais de 50 anos de idade realizam atividades físicas em função de orientação médica, amigos, familiares, procura por companhia, colegas de trabalho, programas de incentivo à prática de atividades físicas.</p> <p>Fatores para permanência: O idoso começa a perceber mudanças no bem-estar e na disposição geral, a melhoria na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, as sensações corporais agradáveis, uma maior disposição, a alteração</p>	As barreiras citadas (...) foram falta de local e equipamentos apropriados, falta de clima adequado, falta de conhecimento, medo de lesões e necessidade de repouso. Estes dados evidenciam a relevância do profissional da saúde, sobretudo dos médicos no envolvimento regular com a atividade física nesta faixa etária.

	de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das possibilidades do ser, que é a motilidade primordial que predispõe à ação	
Benedettr et al. (2007)	Integração das atividades com outros setores sociais (secretaria de educação, secretaria de esporte, unidades de saúde básicas, entre outros).	<ul style="list-style-type: none"> • Impossibilidade de uma anamnese de qualidade com oferta gratuita ao público; • Ausência de insumos para testes.
Freitas et al. (2007)	<p>Fatores de adesão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influência da televisão • Influência de propagandas; • Motivação para sair de casa; • Influência de familiares e amigos; • Prática de exercícios (hábito); • Gosto por desafios • Gosto por companhia de colegas com objetivos semelhantes <p>Fatores para permanência:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local; • Profissionais e funcionários capacitados e atenciosos; • Emagrecimento; • Aparência mais jovem 	Idosos, que apresentam declínio fisiológico e funcional e são mais suscetíveis a doenças e limitações funcionais como consequência de um estilo de vida sedentário, portanto, a criação de políticas públicas suplementares para a garantia da participação do idoso é fundamental.
Gomes e Zazá (2009)	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar ou manter o estado de saúde; • aumentar o contato social; • prevenir doenças; • aprender novas atividades; • Emagrecimento • Qualidade do sono. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatores relacionados à incapacidade de locomoção e mobilidade dos idosos; • Problemas de natureza emocional e da saúde mental; • Fatores de segurança pública.
Ribeiro et al. (2012)	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir orientação médica; • Superar o estresse; • Reduzir a tensão; • Ocupação do tempo livre; • Realização de atividade prazerosa. 	Profissionais especializados na área da gerontologia para a condução das atividades físicas com resultados mais satisfatórios e com segurança à integridade física do idoso.
Camboin (2017)	Melhorias na vida e cotidiano das com a prática de atividade física (...) diminuição das dores musculares e ósseas, (...) liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para o caminhar de modo independente. (...) a prática	Uma vez que o idoso se sente excluído da sociedade, entrega-se à solidão e isolamento, possibilitando desenvolvimento de um quadro depressivo apontado como uma das implicações no enfrentamento do envelhecimento associado às

	regular de atividade física é também motivada pelo medo de perderem os movimentos e tornarem-se dependentes de uma cadeira de rodas. (p. 2419).	condições debilitantes e incapacitantes decorrentes da velhice, o que resulta na entrega ao sedentarismo e dependência. Portanto, o incentivo à prática regular de atividade física proporciona não somente benefícios físicos, como também de ordem mental à saúde prolongando independência, melhorando a autoestima e aumentando a capacidade em desempenhar tarefas de vida diária. (p. 2419).
Nascimento (2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Percepção de melhora da saúde; • Busca de convívio social; • Aquisição de um estilo de vida saudável. • Disciplina; • Desejo de melhorar; • Confiança no profissional e na técnica fisioterapêutica escolhida. • Percepção de melhora da saúde; • Busca de convívio social; • Aquisição de estilo de vida saudável; • Exercícios supervisionados; • Alto nível sócio econômico; • Melhor educação; • Melhor saúde. • Melhora da Saúde; • Programa de Exercícios supervisionados; • Exercícios em grupo. 	<p>A adesão sofre influência de diferentes fatores: experiências anteriores com atividades esportivas, apoio de cônjuge e familiares, baixa autoestima, entre outros. Dentre as barreiras as mais frequentemente apresentadas são aquelas relacionadas aos aspectos pessoais e ambientais. Mais da metade dos idosos deixa de praticar atividade física por problema de saúde e percepção de dor durante os exercícios.</p> <p>A desvalorização do atendimento oferecido pelo SUS tem início em crenças fundamentadas na relação de que o que é gratuito e oferecido pelo SUS não teria qualidade. Esses aspectos contribuem para o descomprometimento do paciente com o tratamento oferecido.</p>
Harris et al. (2020)	<p>Os participantes citaram como motivos para adesão e permanência no programa de atividade física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaço agradável • As atividades são bem organizadas • Sentimento de vitória a um desafio • Atividade prazerosa ao idoso • Criação de resistência física e disposição; • Recursos didáticos adequados; 	Fatores socioeconômicos foram destacados como o maior impeditivo citado pelos participantes do estudo para a não adesão ou não participação em programas de educação física.

	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção de doenças na coluna, cardiovasculares e respiratórios; • Afetividade com colegas e professores • Gera diversão, satisfação e bem-estar. • Proximidade com a residência; • Acessibilidade; • Inovação e criatividade do professor. 	
Chagas; Souto; Caminha (2020)	A inserção das atividades física nos grupos de convivência de idosos, promovendo saúde, bem-estar e interações sociais, muitas vezes escassas no cotidiano da pessoa idosa.	<p>Ausência de informações sobre o acompanhamento das intervenções dos profissionais da educação física com os idosos, sendo uma prescrição que parte do entendimento individual de cada profissional, mas não segue uma diretriz operacional com delineamento de condutas.</p> <p>Os programas deveriam orientar e incentivar hábitos saudáveis, por profissionais de saúde, que tenham conhecimentos sobre a intervenção ideal para essa porção da população. O pouco investimento público na promoção dessas atividades, levam a oferta mais precarizada aos idosos.</p>
Silva (2021)	Aulas sejam ministradas por profissionais da área e com formação adequada para trabalhar com este público específico, que conheça suas especificidades para que desenvolvam métodos de trabalho adequados para a realidade dos mesmos.	<p>Do ponto de vista da gestão: Impeditivos de ordem Financeira, em razão de Disputa política e a Falta de motivação dos funcionários incentivada pela pouca valorização do profissional atuante junto ao idoso.</p> <p>Do ponto de vista do idoso: Com o declínio do desempenho funcional, o idoso pode apresentar alguma forma de dependência, podendo ser psíquica, cognitiva ou física, levando-o a ter dificuldade em realizar atividades básicas de vida diária, como: vestir-se, alimentar-se, usar o banheiro, tomar banho, transferir-se da cama para a cadeira, alimentar-se com a própria mão ou demonstrar dificuldades nas atividades instrumentais de vida diária - fazer compras, controlar o próprio dinheiro, preparar refeições, usar o telefone, realizar tarefas domésticas, controlar a própria medicação e sair de casa sozinho o que desmotiva-o a realização de atividades físicas.</p>

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2021).

Diante do exposto é possível retomar o referencial teórico da pesquisa e afirmar que os estudos motivacionais tentam explicar por qual razão um comportamento é provocado, podendo assim explicar porque as pessoas se motivam ou desmotivam na adesão a prática de exercício físico. (KOIVULA,1999).

Já Feijo (1998) explicita que independentemente do tipo de tratamento que será desenvolvido a motivação sempre será pautada nas necessidades pessoais sejam elas físicas, espirituais, políticas, estéticas e econômicas.

Portanto, a adesão pode ser interpretada como uma junção de fatores pessoais, ambientais e característicos da atividade que propiciam a manutenção da prática física por longos períodos de tempo, a fim de elevar a qualidade de vida de um indivíduo e garantir-lhe saúde e satisfação (SABA, 2001).

De acordo com Tamay (2001), um adulto possui muito mais dificuldade de adesão a atividade física do que um indivíduo jovem, esta dificuldade mais elevada está diretamente ligada às obrigações da rotina do adulto multiplicando as barreiras para iniciação dos processos. Considerando as especificidades supracitadas por Silva (2021) no quadro 3 percebe-se que para o adulto-idoso os impeditivos de ordem funcional são os maiores desafio para a inserção das atividades físicas na rotina pois a própria condição física do mesmo exige a suporte de outrem.

Nunumora (1998) afirmou algumas possibilidades de adesão à prática de exercícios físicos que estão diretamente relacionados aos dados de motivação citados no quadro 3, são eles:

- Adoção: Conhecimento acerca dos benefícios gerados a saúde por meio da atividade física está relacionado provavelmente ao bem-estar, que, pode-se observar nos resultados de Franchi e Montenegro Junior (2005) no quadro 3;
- Manutenção: após o período adaptativo o próprio praticante já estabelece suas próprias metas e a adesão já está ligado ao bem-estar e prazer, conforme também explica Nascimento (2019);

- Retomada da atividade: após período sem prática o indivíduo com uma melhor administração do tempo, cria novas metas mais flexíveis para sua retomada.

Weinberg & Gould (2001) em seus estudos buscaram investigar motivos de adesão e desistência da prática de atividade física e acabaram descobrindo que possuem motivos internos e externos associados e estes motivos estão ligados a razões individuais de cada indivíduo, como por exemplo:

- Controle do peso corporal: preocupação com a aparência;
- Queda do risco de hipertensão: geralmente por recomendação médica;
- Queda do estresse e da depressão: com o aumento dos transtornos psicológicos a busca da atividade física se tornou uma forte recomendação médica para casos como ansiedade e depressão;
- Satisfação: a diversão do indivíduo praticando a atividade física;
- Construção da autoestima: realização de algo que imaginavam não poderem fazer, reconhecimento de outras fontes e pessoas gerando aumento de autoestima;
- Socialização: criação de novos laços sociais e diminuição da solidão.

Weinberg & Gould (2001) também afirmaram os possíveis motivos para a não adesão a atividade física:

- Falta de tempo aparenta ser uma questão de prioridade a atividade física, um programa atrativo pode derrubar esse fator;
- Falta de energia: aparenta ser uma fadiga mental e sabendo dos benefícios da atividade física a iniciação a atividade pode ser benéfica para este fator
- Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, ou seja, cansaço e falta de tempo.

Nunomura (1998) também estudou os fatores de adesão a atividade física e encontrou entre os principais motivos:

- Ambiente
- Atividade programada
- Atributos psicológicos/ comportamentais
- Características pessoais.

Saba (2001) coloca como fatores primordiais a aderência:

- Fatores pessoais
- Fatores ambientais
- Características do exercício físico

“Uma alternativa para solucionar o problema da desistência seria adicionar investimentos em fatores culturais e demográficos para ajudar na adesão aos programas de atividade física” (Nascimento, 2019).

5.3 OS IMPACTOS DA ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

Nesse sentido, torna-se de fundamental relevância discorrer sobre os impactos da adesão à prática de atividades físicas para a qualidade de vida e saúde das pessoas idosas, tendo em vista os fatores supracitados, que inspiram atenção e cuidados por parte dos profissionais da saúde em geral, em especial do educador físico de idosos.

Tendo em vista os altos custos em cuidados com a saúde provocados pelos agravos [de] doenças [crônicas], é possível constatar que o país necessita investir mais no controle e prevenção das [Doenças Crônicas Não Transmissíveis] (DCNT), por intermédio da promoção da atividade física, a fim de que os custos sejam reduzidos. Em geral, este cenário constitui uma pressão econômica crescente sobre os sistemas de saúde e essas doenças são de longa duração, exigem acompanhamento multidisciplinar e intervenções contínuas, gerando sobrecarga ao sistema público e social. No Brasil, por exemplo, elas

respondem por aproximadamente 70% dos gastos assistenciais com saúde. (SILVA, 2021, p. 26).

O financiamento dos programas de saúde voltados à promoção da prática de exercício de idosos é uma problemática que se destaca fortemente em 80% dos estudos selecionados, sendo importante pensar sobre a qualidade da oferta que se dá aos idosos nos serviços públicos de saúde em detrimento da falta de recursos para planejamento e execução adequada de avaliações físicas necessárias ao idoso.

A prescrição deve levar em consideração os princípios do treinamento esportivo que respeita a individualidade biológica, a especificidade da composição corporal que cada um possui, a sobrecarga física necessária para o desenvolvimento dos objetivos definidos, a adaptabilidade relacionada a capacidade de execução dos exercícios, a progressividade da evolução dos níveis de condição física, bem como a continuidade dos processos garantindo a motivação dos alunos no seu cotidiano, impedindo a reversibilidade e regressão das evoluções já alcançadas. (TRIBESS E VIRTUOSO JR, 2005).

Quadro 4- Prática de atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso: associações e benefícios

Autor/Ano	Destaque dos autores
Franchi e Montenegro Junior (2005)	<p>-Benefícios à saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficia a capacidade funcional; • Melhora na aptidão física; • Melhora da composição corporal, • Diminuição de dores articulares; • Aumento da densidade mineral óssea, • Melhora da utilização de glicose, • Melhora do perfil lipídico, • Aumento da capacidade aeróbia, • Melhora de força e de flexibilidade, • Diminuição da resistência vascular; <p>- benefícios psicossociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (p.3-4)
Benedettr et al. (2007)	<p>Os idosos (...) enfatizaram na entrevista: melhora da saúde, aumento do círculo de amigos e oportunidade de lazer (p. 387). As diretrizes propostas têm o potencial de contribuir para: ações que favoreçam idosos considerados pouco ativos a aumentar o nível de</p>

	atividade física, inserindo-os em grupos específicos para melhorar também o contato social; ações que favoreçam os idosos considerados ativos a se manterem ativos, principalmente no domínio do lazer, mantendo sua capacidade funcional. (p. 397)
Freitas et al. (2007)	A ação benéfica da atividade física, não só nos aspectos relacionados ao funcionamento fisiológico do organismo, mas também da dimensão social presente. No geral, houve um direcionamento para questões relativas à qualidade de vida e, também, no adotar um estilo de vida saudável cujo destaque na discussão recaiu sobre os cuidados com a saúde, bem-estar, redução de estresse, cuidados com o corpo etc., os quais se apresentam como aspectos positivos. Essas indicações permitem, contudo, apontar que os cuidados com o corpo são também uma afirmação de um estatuto social. Surgiram, também, questões de estética, com a preocupação na autoimagem.
Gomes e Zazá (2009)	<ul style="list-style-type: none"> • Melhora ou manutenção do estado de saúde e profilaxia de doenças; • Contato social, • Aprendizagem de novas atividades e • Aumento da autoestima.
Ribeiro et al. (2012)	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir problemas de saúde; • Manter a flexibilidade • Ficar mais ágil • Recuperação de lesão ou melhoria de doenças • Manter-se saudável • Passar um tempo com amigos • Estética/Beleza
Camboin (2017)	Os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida da idosa, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer.
Nascimento (2019)	<p>Programas de prevenção e promoção à saúde devem incluir: educação em saúde para idosos na aquisição de informações sobre os determinantes saúde e doença; educação nutricional possibilitando alterações no comportamento alimentar; estabelecer medidas preventivas de higiene bucal incluindo alternativas como as unidades móveis e o atendimento domiciliar; algumas estratégias como grupos de convivência favorecem a socialização do conhecimento em saúde; práticas alternativas como Lian Gong e artísticas como teatro e dança. 23</p> <p>A partir de tais estratégias, torna-se possível promover a saúde dos idosos, ao reconhecer a saúde destes não apenas como ausência de doença, mas interligada aos determinantes sociais de sua própria história de vida, a fim de alcançar um envelhecimento ativo, e reforçar sua ação perante suas escolhas de saúde reconhecendo o idoso por um paradigma diferenciado do que era anteriormente, marcado pela fragilidade e incapacidades funcionais.</p>
Harris et al (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da saúde física e mental; • Evita problemas de saúde; • Supre a necessidade humana de interação • Cria relações de amizade; <p>Melhora o condicionamento Físico;</p>
Chagas; Souto; Caminha (2020)	A oferta das atividades físicas dentro de projetos, programas ou grupos de convivência para idosos é considerada de grande relevância, a partir dos resultados em diversos segmentos. Os idosos com demência de Alzheimer submetidos a um programa de atividade física, duas vezes semanais durante uma hora, obtiveram um menor

	declínio na realização das atividades de vida diária e melhor desempenho nas tarefas de caminhada e equilíbrio. (ROLLAND et al., (2007). Contudo alguns estudos também apontam um nível insuficiente de atividade física, sendo necessário para os indivíduos de todas as faixas etárias, sobretudo para os idosos, uma vez que estes são mais suscetíveis a níveis reduzidos, em especial no domínio do trabalho, devido à aposentadoria que também está relacionada à redução da interação social.
Silva (2021)	Os benefícios destacados se relacionam ao acesso do idoso a programas apropriados às particularidades dos mesmos, sendo necessário que as aulas sejam ministradas por profissionais da área e com formação adequada para trabalhar com este público específico, que conheça suas especificidades para que desenvolvam métodos de trabalho adequados para a realidade dos mesmos (CACHIONI, 2003). Na velhice a necessidade de ocupar o tempo livre com atividades diversificadas tem levado os idosos a aprovar, sem contestar, todas as atividades que lhes são oferecidas.

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2021).

Em consonância aos resultados da pesquisa reitera-se que, maior parte dos autores chegam à conclusão que os principais motivos de adesão estão no conhecimento dos benefícios trazidos a saúde, o prazer da prática, o conhecimento das melhorias dos aspectos sociais e psicológicos e melhora estética. De acordo com Santos (2006) pode-se afirmar ainda que a mídia tem uma função essencial para o estímulo à prática de atividade física, porém não consegue ocasionar um impacto maior nas pessoas, pois, possui um enfoque maior para o incentivo à prática de atividades físicas para pessoas com corpos atléticos, fugindo da realidade da sociedade e imprimindo um “padrão de beleza” surreal ao alcance da pessoa idosa.

Problemas relacionados ao acometimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), de distorção de autoimagem e da valorização exacerbada do corpo, como um mero elemento estético, tem sido uma causa fortemente destacada neste levantamento de dados, pois, verifica-se a aparição de uma preocupação frequente dos idosos sobre estes aspectos. (SAFONS, PEREIRA, 2007).

Levando em consideração problemas com autoimagem, a medida em que se supervaloriza a estética, apresenta-se caminhos que contrariam as condições de saúde para o adulto e para o idoso, que se inclui num contexto de desânimo e sentimento de exclusão ou não pertencimento social a um ambiente que

desvaloriza os efeitos do acúmulo de idade e dos fatores estéticos decorrentes do mesmo. (HARRIS et al., 2020).

Diante disso é importante destacar que o trabalho do educador físico dentro dos programas de atividades físicas com idosos vai muito além da promoção da saúde física e da qualidade de vida dos sujeitos, mas auxiliam na sua formação humana, e trazem empoderamento aos idosos, no sentido de se sentirem pertencentes e importantes na sociedade, promovendo a cidadania, conforme orienta o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003).

Destaca-se ainda o papel dos tipos de atividades elaboradas pelos profissionais da educação física para a permanência dos idosos na atividade, vencendo o sedentarismo que passa a fazer parte do contexto de vida da pessoa idosa.

Para a oferta de atividades condizentes com a realidade social do idoso é imprescindível o conhecimento teórico-prático para a abordagem adaptada de cada uma das modalidades oferecidas.

Nesse sentido apresentaremos a seguir o quadro 5 contendo as atividades escolhidas pelos educadores físicos de cada programa/projeto para o estímulo dos idosos à prática cotidiana de atividades físicas.

Quadro 5- Principais atividades desenvolvidas para idosos nos programas de educação física

Autor/Ano	Atividades de maior adesão dos idosos
Franchi e Montenegro Junior (2005)	Exercícios aeróbicos em geral, caminhada e o alongamento.
Benedettr et al. (2007)	Ginástica, atividades aquáticas, dança folclórica, voleibol adaptado, recreação, natação, yoga e musculação.
Freitas et al. (2007)	Hidroginástica, ginástica aeróbica, musculação, natação e dança.
Gomes e Zazá (2009)	Ginástica e dança, caminhada e hidroginástica.
Ribeiro et al. (2012)	Ginástica e exercícios aeróbicos.
Camboin (2017)	Ginástica.

Nascimento (2019)	Atividades aeróbicas e recreativas em grupo
Harris et al. (2020)	Ginástica.
Chagas; Souto; Caminha (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • -Atividade Física no Deslocamento e no Lazer. • -Atividades de Baixa Intensidade. • - Atividade Física (caminhada e atividade física de intensidade moderada e vigorosa). • - Atividade Física. • - Atividade Física no domínio do Lazer. • - Atividade Física e Sócio Recreativas. • Ginástica,natação, hidroginástica, caminhada e dança). • Atividades Aquáticas (hidroginástica e natação). • Atividade Física (fitness, passeios guiados, antropométricos, bioquímicos, funcionais, alongamento, ginástica, ioga, dança, • caminhada e atividades recreativas). • Alongamento e Exercício de Propriocepção. • Exercícios Físicos de Intensidade Leve e Moderada.
Silva (2021)	Ginástica, em diferentes modalidades, correspondendo 60%. As outras atividades mais encontradas foram alongamentos, caminhada, musculação, hidroginástica, dança e recreação.

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2021).

Com a apresentação das escolhas dos profissionais da educação física é importante destacar à luz do referencial teórico as ações necessárias à elaboração das fichas de atividades físicas para idosos, que não podem deixar de considerar: a necessidade fisiológica de uma prática regular de atividades com duração de pelo menos 150 minutos semanais, a fim de diminuir os riscos e auxiliar no tratamento de doenças crônicas e não serem considerados sedentários (ACSM, 2009).

A recomendação das Diretrizes para prescrição da Atividade Física na Terceira Idade (FEFISO, s/d), elaborada à luz dos estudos da *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2009), Safons e Pereira (2007) e Tribess e Virtuoso Jr. (2005) sugerem uma frequência e duração de atividades moderadas, com intervalos curtos de 30 a 60 minutos diários, ou ainda atividades mais intensas, com duração de 20 a 30 minutos diários, podendo ser utilizada uma combinação, semanal equivalente entre atividades de nível moderado à atividades de nível intenso.

No que se refere à intensidade as Diretrizes para prescrição da Atividade Física na Terceira Idade orientam que numa escala de 0 a 10 para o nível de

esforço físico, 5 a 6 são considerados de intensidade moderada e 7 a 8 para de intensidade vigorosa (ACSM, 2009).

De acordo com Safons e Pereira, (2007) idosos em reabilitação e sedentários apresentam com a prática de atividades físicas 40% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM); já os Idosos ativos apresentam 50-60% da FCM, nas mesmas condições, onde destaca-se que Atletas terão a FCM em 70% da FCM.

Para a prescrição conforme observa-se no quadro 5, há prevalência de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, que apresentam baixos índices de impactos musculares, ósseos e vasculares para os idosos, em acordo com as recomendações de Tribess e Virtuoso Jr. (2005).

Para finalizar as discussões dos resultados ressalta-se as principais sugestões dos autores acerca de formas de ampliar a adesão dos idosos à prática regular de atividades físicas, bem como meios de viabilizar a execução de programas/projetos na área no território nacional de acordo com as diretrizes regidas pela Carta Magna brasileiras e demais legislações que regem os direitos da pessoa idosa citadas ao longo deste estudo.

Quadro 6- Sugestões para ampliação do índice de adesão regular da prática de atividades físicas pelos idosos

Autor/Ano	Destaque dos autores
Franchi e Montenegro Junior (2005)	Cabe (...) aos profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior qualidade de vida. p.5
Benedettr et al. (2007)	A mídia poderia ser solicitada a contribuir essencialmente no processo de conscientizar e exortar a população idosa e a comunidade em geral na promoção da educação para um processo de envelhecer saudável, enfatizando o envelhecimento ativo e com mais qualidade de vida.
Freitas et al. (2007)	Com maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes modalidades, marca da sociedade contemporânea, o idoso vem tendo oportunidades de participar dos diversos Programas/Projetos de âmbito Público, de valorização e convívio social, voltados à promoção de saúde, exaltando exercícios físicos escolhidos de forma democrática, para uma população que tem motivo suficiente

	para sair do sedentarismo, na busca de um estilo de vida para viver bem e com uma qualidade de vida que seja positiva a cada ganho com o exercício físico
Gomes e Zazá (2009)	Motivos relacionados com a dimensão social, referentes ao contato social, aprendizagem de nocivas atividades e aumento da autoestima também representam aspectos de similar importância para a adesão de mulheres idosas a um programa de atividade física.
Ribeiro et al. (2012)	Visto que o número de idosos tem aumentado progressivamente, havendo gradativamente maior demanda é fundamental a oferta de programas de educação física em inclua os idosos no público-alvo das ações. Com novos programas, mais pessoas podem se beneficiar com a prática de AF regular e orientada, contribuindo para um envelhecimento mais saudável, diminuindo seus principais sintomas negativos, tanto biológicos quanto psicológicos, e melhorando a qualidade de vida de seus usuários.
Camboin (2017)	Faz-se necessária a implementação de programas que incentivem a atividade física, formação de profissionais da saúde capacitados para acolher esse público e atendê-lo da melhor forma possível em todas suas necessidades. Portanto, manter a QV por meio da atividade física ainda é um desafio diante dos serviços de saúde pública relacionados às dificuldades de implantação dessas práticas.
Nascimento (2019)	Levando-se em conta esses fatores intimamente relacionados, é de grande importância como estratégia a ser utilizada no SUS, investir em facilitadores e minimizar as barreiras possibilitando a redução dos casos de não adesão, sendo necessária uma detalhada avaliação da população com a qual se deseja trabalhar, incluindo o perfil e a preferência das atividades a serem realizadas com o objetivo de melhorar a saúde dos idosos
Harris et. al. (2020)	Gestores, professores e equipe técnica necessitam cuidar da qualidade das aulas, do ambiente físico e da interação social onde as atividades acontecem. Também foi possível constatar uma grande adesão ao mesmo, o que facilita com que o EF ali praticado influencie positivamente na saúde, na qualidade de vida e na percepção de melhoria desses fatores por parte dos seus usuários, indicando que as ATIs podem ser consideradas uma boa ferramenta para contribuir com a saúde da população.
Chagas; Souto; Caminha (2020)	É necessário que haja esforços de diversos setores da sociedade para que a população idosa adote um estilo de vida ativo.
Silva (2021)	Potencializar a divulgação para os idosos, além de ajudar no planejamento/controlar social da distribuição dos investimentos para disseminar os programas de atividades físicas para idosos em diferentes regiões.

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2021).

Diante dos resultados supracitados ressalta-se a formação especializada do profissional da educação física o veículo condutor para a garantia dos direitos humanos, saúde e qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que, ainda que os recursos não sejam suficientes, o bom profissional consegue atingir os objetivos principais dos seus alunos para o estímulo à uma rotina saudável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve o objetivo geral analisar quais os principais fatores de adesão de pessoas idosas à prática de atividades físicas regulares, no Brasil, entre os anos de 2005 a 2021.

A partir dos dados coletados na revisão integrativa da literatura foi possível identificar que os principais fatores de adesão à prática de atividade física apresentados pelos idosos estão relacionados ao cumprimento da orientação médica para a melhoria de quadros clínicos e/ou manutenção da saúde, bem como necessidades biopsicossociais, cognitivas e terapêuticas identificadas pelos mesmos ou pelos profissionais da saúde que os acompanham.

No que se refere à regularidade das práticas de atividades físicas em idosos verificou-se que a permanência de idosos no cumprimento das programações físicas elaboradas pelos profissionais da educação física trabalho têm maior índice nos idosos que participam de programas e/ou projetos de atenção integral à saúde, conduzidos por profissionais que realizam a anamnese correta do público, oferecendo exercícios condizentes com os objetivos dos alunos e que proporcionam ambiente social apropriado ao desenvolvimento de relações interpessoais.

Durante a pesquisa identificou-se ainda que a legislação brasileira prevê, regula e incentiva a criação de programas de promoção à saúde nos diferentes estados brasileiros, regidos pela Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, na qual foi possível contabilizar mais de 758 programas ou projetos que atuam diretamente na promoção da saúde por meio da prática de atividades físicas voltadas aos idosos.

Diante do exposto, conclui-se que, um ponto de crucial importância para a adesão regular da prática de atividades físicas por idosos é a qualidade da formação inicial e continuada dos profissionais da educação física, que devem perpassar o aspecto teórico dos conhecimentos necessários ao bom

desenvolvimento de habilidades e competências físicas dos alunos, sendo fundamental para o trabalho com idosos a aquisição de conhecimentos específicos da área geriátrica, para lidar com as especificidades do público e ainda compreender que a permanência desses alunos na luta contra o problema de saúde pública do sedentarismo, necessita de um olhar diferenciado para a realidade social dos idosos.

Com isso pode-se afirmar que é necessário ao educador físico a realização de um trabalho que se concretiza na perspectiva dos Direitos Humanos, promovendo a formação e a qualidade de vida integral dos idosos. portanto, é correto afirmar que a formação especializada do educador físico em sua área de atuação, gera, não apenas a melhoria da saúde/quadro clínico geral dos alunos idosos, mas promovem bem-estar social e acolhimento humano para essas pessoas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra de et al. Espaços públicos de lazer de uma capital brasileira: avaliação da qualidade e uso para a prática de atividade física. **Licere (Online)**, p. 317-339, 2019.

ACSM, AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2009.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. P. S. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Florianópolis (SC): PEN/UFSC; 2007.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Política Nacional do Idoso**, 1994.

BRASIL. Lei 10.743 de 1 de outubro 2003. **Estatuto do Idoso** Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de edições Técnicas, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de atenção domiciliar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CAMBOIM, F. E. F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/23405/19070>>. Acesso em: 20 nov. 2021.

CHAGAS, N. S.; SOUTO, G. M. S.; CAMINHA, I. O. **Programas de atividades físicas para idosos no Brasil: (um estudo de revisão)**. CIEH - VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Centro de Convenções Raimundo Asfora. Campina Grande, Paraíba.

FARIA, T. G. **Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos, participantes de esportes individuais e coletivos, com diferentes níveis de experiência**. 2004.

FEIJO, Os. *Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte*, Rio de Janeiro, editora shap, 1992.

FEFISO, Faculdade de Educação Física. **Diretrizes para prescrição da atividade física na terceira idade**. s/d. Atividade Física no Envelhecimento. Disponível em: https://fefiso.edu.br/download/grupo_de_estudos/terceira-idade/Diretrizes%20ACSM%20para%20prescricao%20da%20atividade%20fisica%20na%20terceira%20idade.pdf. Acesso em 20 out 2021.

FLOYD, Myron F.; TAYLOR, Wendell C.; WHITT-GLOVER, Melicia. Measurement of park and recreation environments that support physical activity in low-income communities of color: highlights of challenges and recommendations. **American journal of preventive medicine**, v. 36, n. 4, p. S156-S160, 2009.

FRANCHI, K. M. B; MONTENEGRO JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156 Universidade de Fortaleza Fortaleza-Ceará, Brasil.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2007.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** • Volume 14, Número 2, 2009.

GOMES, I. S. CAMINHA, I. O. **Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano**. Ensaios e Movimento. Porto Alegre, v. 20, n. 01, p. 395-411, jan/mar de 2014.

HARRIS, E. R. A. et al.. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2020;23(2):e200117. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>>. Acesso em: 26 nov. 2021.

HINO, A. A. F. et al. Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00020719, 2019.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Brasília. 2013.

KOIVULA, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. **Journaul Of Sport Behavior**, 22(3), 360 – 380

KOOHSARI, *et al.* (2012). Public open space and walking: The role of proximity, perceptual qualities of the surrounding built environment, and street configuration. **Environment and Behavior**, v.45, n.6, p. 706-736.

KOPIER, D. A. Atividade física na terceira idade. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 3, Nº 4 – Out/Dez, 1997.

KUNZLER, Marcos Roberto et al. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em debate**, v. 38, n. 102, p. 646-653, 2014.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: Temas emergentes**, 1. Ápice, 1997.

MANTA, Sofia Wolker et al. **Espaços públicos e estruturas para atividade física no lazer em Florianópolis: distribuição, qualidade e associação com a renda socioeconômica dos setores censitários**. 2017

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 76-79, 2009.

NASCIMENTO, A. R. **Fatores que influenciam a adesão de idosos a programas de prevenção e promoção à saúde: uma revisão de literatura**. Orientador: Susan Martins. Especialização em Fisioterapia em Geriatria e Gerontologia. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2019.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol 3, nº 3, 1998; p45-58.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

SABA, F. K. F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos**. Brasília: CREF/DF – FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, S. **Mapeamento de programas de educação física para idosos no estado de São Paulo**. Orientador: Prof. Dr. Carlos Roberto Bueno Júnior. Mestrado em Ciências. Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, São Paulo, 2021.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 6, p. 157-165, 2001.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JR., J.S. **Prescrição de exercícios físicos para idosos**. Rev Saúde Com, v.1, n.2, p.163-172, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

ANEXOS

ANEXO A - TERMO DE ORIENTAÇÃO DE TCC

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

Eu, **Iraquitán de Oliveira Caminha**, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso TCC intitulado “FATORES DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA”, no formato de monografia do aluno/a **Artur Belarmino Mendes**, matrícula **20170112830**, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do curso de Bacharelado em Educação Física, até o final do semestre letivo corrente, caso o mesmo se comprometa a comparecer aos encontros de orientação previamente agendados.

João Pessoa, 20 de agosto de 2021.



E-mail do orientador: caminhairaquitán@gmail.com

E-mail do orientando: arturbelarminojp@hotmail.com