

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**WAGNER SILVERIO
ERIC CAMANA BRUNHEROTTO**

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA
ABORDAGEM TEÓRICA**

**CASCADEL
2025**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

WAGNER SILVERIO

ERIC CAMANA BRUNHEROTTO

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA
ABORDAGEM TEÓRICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Física
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

**Professor Orientador: Doutor
Everton Paulo Roman**

**CASCADEL
2025**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**WAGNER SILVERIO
ERIC CAMANA BRUNHEROTTO**

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA
ABORDAGEM TEÓRICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientador Professor Doutor Everton Paulo Roman

Professor Especialista Alceu Martins Júnior
Banca avaliadora

Professor Doutor Lissandro Moisés Dorst
Banca avaliadora

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA ABORDAGEM TEÓRICA

Wagner SILVERIO¹
Eric Camana BRUNHEROTTO¹
Everton Paulo ROMAN²
wsilverio@minha.fag.edu.br

RESUMO

Introdução: A prática do exercício físico é um fator importante para a saúde e a qualidade de vida proporcionando inúmeros benefícios para a população na terceira idade, considerando os impactos físicos, psicológicos e sociais dessa prática. **Objetivo:** Relatar os benefícios do exercício físico para pessoas pertencentes da terceira idade. **Métodos** Trata-se de uma revisão de literatura baseada nas principais fontes científicas que abordassem a questão da importância do exercício físico para pessoas na terceira idade. A literatura consultada foi entre os anos de 1985 até 2024. **Resultados:** Os resultados indicam que o envelhecimento, embora seja um processo natural e irreversível, pode ser enfrentado de forma mais saudável por meio da prática regular de atividades físicas. Exercícios como: musculação, pilates, caminhada, hidroginástica e natação demonstraram contribuir significativamente para a melhora da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória, além de reduzirem o risco de doenças crônicas. Também foram observados benefícios cognitivos e psicológicos, como aumento da autoestima, redução de sintomas depressivos e ansiosos, melhora da qualidade do sono e fortalecimento das relações sociais. **Considerações Finais:** Considera-se que o exercício físico constitui um fator essencial para a promoção da autonomia, da qualidade de vida e do envelhecimento ativo. Ressalta-se ainda a importância do acompanhamento profissional especializado e da atuação multidisciplinar, garantindo segurança, eficácia e maior adesão aos programas de atividade física. Sendo assim, os exercícios devem ser compreendidos como uma ferramenta de saúde integral, capaz de promover bem-estar físico, mental e social na terceira idade.

Palavras-chave: Terceira idade, exercício físico, saúde, benefícios.

¹Acadêmicos do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG)

²Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE FOR THE ELDERLY: A THEORETICAL APPROACH

Wagner SILVERIO¹

Eric Camana BRUNHEROTTO²

wsilverio@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical exercise is an important factor for health and quality of life, providing numerous benefits for the elderly population, considering the physical, psychological, and social impacts of this practice. **Study aim:** To report the benefits of physical exercise for elderly individuals. **Methods:** This is a literature review based on the main scientific sources that addressed the importance of physical exercise for the elderly. The literature consulted was from the years 1985 to 2024. **Results:** The results indicate that aging, although a natural and irreversible process, can be faced more healthily through the regular practice of physical activities. Exercises such as weight training, Pilates, walking, water aerobics, and swimming have been shown to contribute significantly to the improvement of muscle strength, flexibility, balance, motor coordination, and cardiorespiratory capacity, in addition to reducing the risk of chronic diseases. Cognitive and psychological benefits were also observed, such as increased self-esteem, reduction of depressive and anxious symptoms, improved sleep quality, and strengthening of social relationships. **Conclusion:** It is considered that physical exercise constitutes an essential factor for the promotion of autonomy, quality of life, and active aging. The importance of specialized professional guidance and a multidisciplinary approach is also emphasized, ensuring safety, effectiveness, and greater adherence to physical activity programs. Therefore, exercise should be understood as a tool for comprehensive health, capable of promoting physical, mental, and social well-being in the elderly.

Key words: Elderly, physical exercise; health; benefits.

¹Bachelor's Degree in Physical Education students at Assis Gurgacz University Center (FAG)

²PhD in Child and Adolescent Health from the State University of Campinas (UNICAMP) and Professor at Assis Gurgacz University Center (FAG).

1 INTRODUÇÃO

A população na terceira idade está crescendo rapidamente em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a população idosa está projetada para aumentar de 900 milhões em 2015 para 2 bilhões em 2050. Segundo Terra *et al.*, (2016), há em torno de um século, o brasileiro vivia em média 40 anos, hoje vive 76 anos. A vida mais longa do ser humano é uma das grandes conquistas da civilização. Os autores consideram ainda que a alimentação adequada, melhoria das condições sanitárias nas cidades, avanços na medicina de diagnóstico e dos medicamentos, vacinas, diminuição da taxa de fecundidade e da mortalidade infantil contribuem para isso. O exercício físico é reconhecido como um fator importante para a promoção da saúde e prevenção de doenças em todas as idades, incluindo a terceira idade.

É importante destacar que a prática regular de atividades físicas na terceira idade tem se mostrado uma estratégia eficaz não apenas na manutenção da saúde física, mas também como um fator determinante para o bem-estar mental e social. Porém, à medida que o corpo envelhece, ocorrem alterações naturais nos sistemas fisiológicos, como a perda de massa muscular (sarcopenia), redução da densidade óssea, diminuição da flexibilidade articular e declínio das capacidades cardiorrespiratórias (NELSON *et al.*, 2007). Tais mudanças podem comprometer a autonomia e a independência dos idosos, aumentando o risco de quedas, fraturas, doenças crônicas e isolamento social. A introdução de um programa de exercícios físicos adaptados pode atenuar esses efeitos, promovendo melhorias significativas na força muscular, mobilidade e equilíbrio.

Porém, para que os benefícios sejam alcançados de forma segura e eficaz, é imprescindível o acompanhamento de um profissional de Educação Física capacitado. Esse profissional possui conhecimento técnico e científico para avaliar a condição física do idoso, identificar possíveis limitações, necessidades específicas e prescrever um plano de treinamento individualizado. Ele atua não apenas na execução correta dos exercícios, mas também na motivação, na prevenção de lesões e na criação de um ambiente de confiança e respeito.

Nesse contexto, um fator que se deve destacar é que o profissional de Educação Física deve trabalhar em conjunto com uma equipe multidisciplinar, composta por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, garantindo uma abordagem integral da saúde do idoso. A avaliação prévia de condições como hipertensão, diabetes, problemas articulares e doenças cardíacas é essencial para ajustar a intensidade, frequência e tipo de exercício a ser

realizado. Além disso, é importante considerar aspectos como histórico de sedentarismo, preferências pessoais e objetivos do idoso, favorecendo a adesão ao programa de atividades.

Para tanto, a realização desse estudo se justifica para a busca de maiores informações sobre os benefícios do exercício físico para pessoas da terceira idade. Nos últimos anos, a população brasileira se transformou, a longevidade cresceu e com isso a preocupação com as pessoas que pertencem a terceira idade também aumentou. Nesta perspectiva, estudos envolvendo o bem-estar dessas pessoas começam a ter uma relevância maior, tendo a intenção de saber se a população brasileira está envelhecendo com qualidade.

Convém relatar que a prática regular de exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios para sua saúde. Entre esses, destacam-se a melhora da saúde mental. Está associada a uma melhoria do bem-estar psicológico (por exemplo, através da redução do estresse, da ansiedade e da depressão). O bem-estar psicológico é particularmente importante para a prevenção e o controle de doenças cardiovasculares, mas também tem implicações importantes para a prevenção e o controle de outras doenças crônicas, como diabetes, osteoporose, hipertensão, obesidade, câncer e depressão.

Cabe destacar que outro ponto importante é a prevenção de várias doenças, principalmente as cardíacas, além de ajudar na prevenção de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes. A motivação para a realização dessa pesquisa se completa pelo fato também da necessidade da conscientização quanto a incorporação do exercício físico na rotina diária das pessoas que pertencem a terceira idade com o intuito de manter uma vida saudável e equilibrada, sendo fundamental que escolham um exercício físico que gostem e que o mantenham no propósito.

De acordo com tudo que foi exposto anteriormente e sabendo da importância desse estudo para familiares, pessoas do convívio direto com essa população e principalmente para todos os profissionais que atuam com pessoas idosas, o objetivo desse trabalho foi relatar os benefícios do exercício físico para pessoas da terceira idade.

2 MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão de literatura baseada nas principais fontes científicas que abordassem a questão da importância do exercício físico para pessoas da terceira idade. Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de artigos científicos e livros. Souza *et al.*, (2021),

apontam ainda que a pesquisa bibliográfica é um método de investigação utilizado para resolver, esclarecer ou explorar uma questão relacionada ao estudo de um fenômeno.

Ainda em relação aos atributos da pesquisa bibliográfica, Souza *et al.*, (2021), apontam que a mesma é fundamental nos cursos de graduação, pois é o meio de coletar estudos científicos já publicados, com isso, conseguimos fazer nossos estudos e nossas coletas de dados chegando ao resultado de uma pesquisa, constituídos principalmente em livros e sites. Minayo (2006), diz que é a pesquisa que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo. Para a realização desta pesquisa, foram utilizadas as bases de dados do SciELO, , PubMed e *Google Acadêmico*.

Os estudos foram selecionados por dois revisores (WS e ECB) e um terceiro revisor (EPR) estava disponível para resolver qualquer divergência. Primeiramente, os pesquisadores analisaram todos os títulos encontrados nos bancos de dados, foram lidos os resumos e em seguida o texto na íntegra. A partir disso, foram escolhidos os materiais bibliográficos que se adequaram aos critérios de inclusão para fazer parte da pesquisa.

Foram utilizadas publicações que tinham relação com a temática abordada. Nesse sentido, incluem-se na lista de descritores as palavras (terceira idade) AND (exercício físico), AND (benefícios) AND (saúde) utilizando os filtros previamente estipulados e restrição de data dos últimos 39 anos para todos os materiais bibliográficos utilizados na pesquisa, ou seja, publicações que vão desde 1985x até 2024

Também foram utilizados sites governamentais para busca de dados importantes para o melhor mapeamento e esclarecimento das informações que foram julgadas relevantes pelos pesquisadores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir de agora estaremos apontando alguns aspectos que envolvem a importância do exercício físico para pessoas da terceira idade, sendo que iremos contemplar, envelhecimento humano, quais os conceitos e a importância do exercício físico e também quais são os principais exercícios físicos.

3.1 O ENVELHECIMENTO HUMANO

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e irreversível, caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo do tempo (MAZO;

BENEDETTI, 2010). Com o aumento da expectativa de vida e a queda da taxa de natalidade, a população idosa vem crescendo de forma significativa em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), estima-se que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos ultrapassará 2 bilhões.

Dessa forma, o aumento da expectativa de vida se dá pelas melhores condições atingidas como no saneamento básico, avanço na área da medicina, alimentação dentre outros fatores (SANTOS, 2024).

No que se refere ao ponto de vista fisiológico, o envelhecimento é acompanhado por alterações como a redução da massa muscular (sarcopenia), diminuição da densidade óssea, perda de elasticidade articular e diminuição da capacidade cardiorrespiratória (MATSUDO *et al.*, 2002). Tais mudanças podem comprometer a funcionalidade e aumentar o risco de doenças crônicas, além de afetar a qualidade de vida.

Além dos aspectos físicos, o envelhecimento também pode impactar a saúde mental e emocional, sendo comum o aparecimento de quadros depressivos, sentimentos de inutilidade e isolamento social. Dessa forma, a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos é essencial para a manutenção da saúde global da terceira idade.

Nesse sentido, evidências destacam o impacto positivo do exercício físico regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Pesquisas apontam o efeito da atividade física, mais especificamente da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular (RAVAGLIA *et al.*, 2007). Pesquisa realizada por Barnes *et al.*, (2007), encontrou resultados que apontam menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis.

3.2 CONCEITO, IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético (CASPERSEN *et al.*, 1985). Já o exercício físico refere-se a uma forma planejada, estruturada e repetitiva de atividade física com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física (ACSM, 2019).

A prática de exercícios físicos na terceira idade tem sido amplamente recomendada por instituições de saúde, como o Ministério da Saúde (2021) e a Organização Mundial da Saúde (2020), por seus múltiplos efeitos benéficos sobre o organismo. Estudos apontam que idosos fisicamente ativos apresentam menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, osteoporose e certos tipos de câncer (MAZO; BENEDETTI, 2010).

Dentro do contexto que envolve os benefícios físicos do exercício físico na terceira idade incluem a melhora da força muscular, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. Tais melhorias são essenciais para a manutenção da autonomia funcional, ou seja, a capacidade de realizar atividades cotidianas de forma independente (MATSUDO *et al.*, 2002).

Tanto os exercícios quanto as atividades físicas proporcionam benefícios físicos, mentais e sociais. Respeitar o interesse individual para um tipo de atividade e o tempo de adaptação pode facilitar a adesão de um programa regular de atividade física. Essa regularidade auxilia na promoção da saúde, melhora a qualidade de vida, diminui as taxas de mortalidade, traz benefícios cognitivos e corporais, promovendo o autocuidado (SILVA; CABRAL; NETO, 2020).

Ainda dentro das questões que envolvem o exercício físico, uma publicação da Universidade de Harvard (2024), reforça que o exercício regular é talvez a ação mais importante para a saúde, promovendo controle do apetite, melhora no humor, sono de qualidade e redução de risco para múltiplas doenças crônicas, como demência, depressão e câncer.

Corroborando com as informações expostas anteriormente, praticar exercícios físicos permite que a pessoa de terceira idade possa se sentir mais disposta, o que proporciona o aumento na vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

Ainda dentro desse contexto, é possível perceber que os benefícios vão muito além do aspecto físico. O aumento da disposição relatado por Azevedo Filho (2018), está diretamente relacionado ao fortalecimento da autoestima, à sensação de utilidade e ao sentimento de pertencimento social. Tal afirmação reforça a ideia de que a prática de exercícios físicos não somente melhora o corpo, mas também alimenta o espírito e as conexões sociais. Em uma perspectiva de um envelhecimento saudável, sentir-se útil, ativo e integrado pode representar uma das maiores motivações para continuar vivendo com qualidade. Com isso, a prática de exercícios físicos deve ser compreendida como uma estratégia essencial de promoção do bem-estar integral na terceira idade — contemplando corpo, mente e relações humanas.

3.3 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

3.3.1 Benefícios cognitivos e psicológicos do exercício físico

O exercício físico também exerce impacto positivo sobre a saúde mental e cognitiva dos idosos. A prática regular de atividades físicas está associada à melhora do humor, da autoestima, da qualidade do sono e da função cognitiva (DIAS *et al.*, 2014). A liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina durante o exercício atua como um fator protetor contra sintomas depressivos e ansiosos.

Estudos sugerem ainda que o exercício físico pode retardar o declínio cognitivo e contribuir para a prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer (GÓMEZ-PINILLA e HILLMAN, 2013).

Entre os principais benefícios cognitivos, destaca-se a melhora da memória, da atenção e da velocidade de processamento mental. Exercícios aeróbicos, como caminhada, natação e ciclismo, estimulam o fluxo sanguíneo cerebral e promovem a neurogênese (formação de novos neurônios), especialmente no hipocampo, região ligada à memória. Dentro desse contexto, salienta-se que pessoas pertencentes a terceira idade e que sejam fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e outras demências (COLCOMBE e KRAMER, 2003).

Do ponto de vista da saúde mental, o exercício físico contribui significativamente para a redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, problemas comuns na terceira idade. A prática de atividades físicas estimula a liberação de neurotransmissores como a serotonina, dopamina e endorfina, substâncias associadas ao bem-estar e à regulação do humor (MURA e CARTA, 2013). Além disso, ocorre melhora na qualidade do sono, fator essencial para a recuperação emocional e cognitiva.

Os pesquisadores acreditam que outro aspecto relevante é o estímulo à socialização. Atividades em grupo, como caminhadas em parques, hidroginástica ou dança, favorecem o convívio social, ajudam a combater o isolamento e promovem um sentimento de pertencimento, fortalecendo a saúde mental dos idosos.

Convém abordar que pessoas na terceira idade ainda seguem com a ideia de que envelhecer significa uma vida com dificuldade econômica, doenças e o sentimento de inferioridade incentivado pela sociedade. Porém, a prática de exercícios físicos promovendo a socialização também os tornam capazes de reconhecer seus direitos, criar laços e compartilhar experiências, ressignificando o processo de envelhecer (SILVA *et al.*, 2018).

Ainda em relação a isso, Halley *et al.*, (2021), relatam que o exercício físico além de promover a socialização diminui o sentimento de solidão. Portanto, o exercício físico atua de maneira ampla e integrada, promovendo não apenas a manutenção da função cognitiva, mas também o equilíbrio emocional e a qualidade de vida na terceira idade.

3.3.2 Benefícios sociais e qualidade de vida

A participação em atividades físicas em grupo pode promover a interação social, a inclusão e o sentimento de pertencimento, fatores fundamentais para o bem-estar na velhice (NUNES *et al.*, 2019). A prática de exercícios físicos em ambientes coletivos possibilita a pessoa de terceira idade estabelecer novos vínculos, combatendo o isolamento e contribuindo para a construção de uma rotina ativa e prazerosa.

A soma dos benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelo exercício contribui diretamente para a qualidade de vida, entendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, dentro do contexto cultural e de valores nos quais está inserido (OMS, 1995). Dentro desse aspecto, promover a atividade física regular entre esse público é investir em saúde, prevenção e cidadania.

Ao se tratar da terceira idade, a sociedade tem um preconceito na qual diz respeito a falta de saúde com o aumento da idade. Os devaneios da vida aparecem trazendo consigo a dificuldade de viver com qualidade, com isso procuramos desenvolver um papel de prevenções e intervenções que possam lhes proporcionar autonomia e a oportunidade de ter uma qualidade de vida melhor (MATTOS *et al.*, 2021).

A prática regular de atividade física na terceira idade é amplamente reconhecida como uma ferramenta eficaz para promover saúde, autonomia e qualidade de vida, além de fortalecer as relações sociais dos idosos. Por se falar em prática regular de atividade física, Benedetti *et al.*, (2008), em seus estudos relataram que a atividade física regular está associada a melhor desempenho funcional, melhor interação social e maior autonomia para atividades da vida diária. Essa informação reforça o conceito de que o movimento corporal atua como um agente de inclusão social e promoção de independência.

Do ponto de vista social, a participação em grupos de atividade física estimula a criação de vínculos e reduz a solidão, comum nesta faixa etária. Matsudo *et al.*, (2001), destacam ainda que a prática de atividades físicas em grupo melhora o convívio social, promovendo a autoestima e o bem-estar psicológico do idoso. Isso reforça a importância da inserção dos idosos em ambientes coletivos e ativos.

No que diz respeito à qualidade de vida, o exercício físico contribui para diversos aspectos, dentre os principais podemos abordar:

Autonomia: De acordo com Mazo *et al.*, (2005), a atividade física é determinante para a manutenção da capacidade funcional e, conseqüentemente, da autonomia do idoso.

Sono: Reid *et al.*, (2010), observaram que exercícios aeróbicos melhoram significativamente a qualidade do sono em idosos com insônia, promovendo um ciclo de descanso mais regular e profundo.

Humor: Mura e Carta (2013), destacam que a prática regular de atividade física em pessoas da terceira idade que estão deprimidos tem efeito comparável ao de medicamentos antidepressivos leves, devido ao aumento da serotonina e endorfina no organismo.

Disposição: De acordo com Guedes *et al.*, (2008), idosos fisicamente ativos apresentam maiores níveis de energia e vitalidade, o que se reflete em maior participação social e funcionalidade.

Dessa forma, é possível afirmar que os benefícios físicos, emocionais e sociais da atividade física estão interligados e contribuem diretamente para um envelhecimento ativo, saudável e com mais qualidade de vida.

3.4 PRINCIPAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS INDICADOS PARA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

3.4.1 Musculação

A musculação é considerada uma atividade física completa e segura. Recomenda-se que qualquer pessoa a realize sob a supervisão de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos recomendados variam dependendo da idade, condição física e objetivos de treinamento desejados (SIMÕES *et al.*, 2011).

Em relação a prática de musculação, Gurgel (2020), afirma ainda que se trata de uma atividade muito indicada para indivíduos da terceira idade, sendo eficaz para prevenir e tratar doenças advindas do envelhecimento, como melhoria da autoestima, disposição física e mental, bem como redução do estresse e ansiedade.

Em relação as informações apontadas anteriormente, Vieira (2019), relata que o processo de envelhecimento se caracteriza por alterações biológicas, psicológicas e sociais, assim causando uma baixa autoestima na pessoa de terceira idade. O autor aborda ainda que a musculação surge como forma de tornar a pessoa de terceira idade mais independente para realizar as atividades do cotidiano, melhorando a saúde, qualidade de vida e autoestima. Ademais, a prática da musculação promove efeitos diversos para a saúde física, psicológica e fisiológica, sendo um importante aliado diante do processo de envelhecimento.

Convém abordar que a musculação é uma grande aliada do idoso. Almeida (2010), aponta que a musculação faz com que o indivíduo tenha mais força, devido ao aumento de massa muscular evitando quedas. Em seu estudo, o autor detectou que 40% das pessoas acima de 65 anos caem pelo menos uma vez por ano. Essas quedas podem resultar em fraturas e lesões, que tendem a reduzir a mobilidade articular da pessoa.

O acometimento do diabetes é muito comum em pessoas da terceira idade. Um dos cuidados que se deve ter com o praticante de musculação diabético é de que o aluno deve ingerir alimentos durante a atividade física para manter o nível de glicose no sangue, principalmente açúcares e suco de frutas, pois são facilmente digeridos. Sugere-se ingerir carboidratos antes e depois do treino (FERREIRA *et al.*, 2015).

A musculação é indicada para pessoas acometidas por hipertensão. Popularmente conhecida como “pressão alta”. A hipertensão, é o aumento da pressão quando o coração bombeia sangue nas paredes das artérias e é uma doença adquirida ao longo do tempo devido a sua condição clínica multifatorial. Hipertensão é definida pelos altos níveis da pressão sanguínea nas artérias e está diretamente associada a alterações funcionais e estruturais de órgãos como os rins, encéfalo, coração, vasos sanguíneos e as mudanças metabólicas, consecutiva progressão do risco de traumas cardiovasculares fatais e não fatais (VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2010).

Em relação a essa questão, a musculação é recomendada para pessoas acometidas pela hipertensão em razão de seus vários efeitos benéficos sobre o risco cardiovascular, controle metabólico, benefícios psicossociais de uma vida menos sedentária, redução da pressão arterial e frequência cardíaca, melhora da captação da glicose, aumento da sensibilidade à ação da insulina e qualidade de vida (TSALIKIAN *et al.*, 2005).

Antes de prescrever qualquer tipo de exercício, é de extrema importância que o profissional de Educação Física realize a avaliação física primária. A *anamnese* é uma ferramenta de alto valor para determinarmos as condições físicas e psicológicas das pessoas na terceira idade. O papel do profissional de Educação Física é avaliar o estado do paciente e desenvolver um plano de atividades que permitirá que o trabalho seja sustentado e eficaz, sempre buscando melhorar a qualidade de vida.

Nesse sentido, a *anamnese* permite uma compreensão abrangente das necessidades e condições de saúde das pessoas, especialmente em pessoas da terceira idade. Com base nas informações coletadas, é possível desenvolver planos de cuidados mais eficazes e personalizados (SANTOS e SILVA, 2020).

3.4.2 Pilates

O método de Pilates, são exercícios realizados no solo com acessórios diversos e aparelhos que fornecem resistência ou facilitam a execução de movimentos através de molas, possibilitando trabalhar o corpo de forma integral, tornando-se uma opção de atividade física comum entre a população brasileira (SACCO *et al.*, 2005). Por meio dessa escolha de atividade, o indivíduo pode aprimorar a funcionalidade através do fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e, por consequência, a prática de atividade física regular, podendo elevar a qualidade de vida (RODRIGUES *et al.*, 2010).

Quando se trata de avanços na autonomia pessoal, exercícios de Pilates promovem evolução significativa no desempenho funcional de idosos saudáveis, em atividades como: vestir a camiseta, levantar da posição sentada e deitada, e de marcha. Quanto à composição corporal Fourie *et al.*, (2013), relatam que o método se mostrou eficiente na estabilização e até mesmo na reversão de implicações corporais do envelhecimento, como na perda de massa magra e, ainda, na normalização e redução da gordura corporal, controlando ou revertendo morbidades associadas à obesidade, como a hipertensão e intolerância à glicose.

De acordo com Camarão (2004), o método de Pilates contribui diretamente na manutenção corporal, nas capacidades físicas, aperfeiçoamento de habilidades, possibilitando trabalhar o corpo de forma global, corrigindo a postura, realinhando a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal, força e equilíbrio. Age no quadro algico dos pacientes, com impacto positivo na saúde física, mental e na longevidade da terceira idade.

Ainda conforme Curi (2009), no método Pilates sendo bem orientado por um profissional habilitado, é praticamente inexistente a possibilidade de lesões ou dores musculares, pois o impacto é zero.

3.4.3 Exercício aeróbico

Com o envelhecimento, a modulação da função cardíaca pelo sistema nervoso autônomo (adrenérgico e vagal) diminui, ocorrendo declínio na resposta à estimulação adrenérgica do coração senescente. A resposta β -adrenérgica reduzida (menor ativação neural e diminuição da densidade dos receptores β -adrenérgicos) leva a menor cronotropismo, inotropismo e vasodilatação arterial (NOBREGA *et al.*, 1999).

Ainda os mesmos autores relatam que, em consequência, durante o exercício ocorre diminuição da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) e do volume sistólico máximo

(responsável por 50% da redução do VO₂ máx relacionadas com a idade). Essas limitações cardiovasculares em conjunto levam à diminuição do débito cardíaco máximo, que produz redução do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx) da ordem de 0,4 a 0,5ml•kg⁻¹•min⁻¹•ano⁻¹ (i.e., 1% por ano no adulto). Embora características genéticas influenciem na taxa de declínio do VO₂ máx, a manutenção da atividade física regular pode desacelerar essa redução à metade.

Entre as atividades aeróbicas, a caminhada é muito utilizada, simples e acessíveis de atividade física. Considerada um exercício aeróbico de baixa intensidade, ela pode ser realizada por indivíduos de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico, sendo uma importante ferramenta de promoção da saúde e prevenção de doenças (NAHAS, 2010).

Além de ser de baixo custo e não exigir equipamentos especiais, a caminhada proporciona facilidade de inserção na rotina diária, o que favorece sua adoção e manutenção a longo prazo (ACSM, 2018). De acordo com Matsudo *et al.*, (2002), a caminhada é uma atividade que apresenta baixo risco de lesões e alto potencial de adesão, principalmente em programas de atividade física para populações adultas e da terceira idade.

Outra atividade importante é a hidroginástica. Trata-se de uma prática de exercício físico realizada em meio aquático, geralmente em piscinas rasas, que combina movimentos rítmicos com o suporte da água. É uma modalidade de exercício aeróbico que utiliza a resistência da água para promover a melhora da aptidão física, sendo indicada para diferentes públicos, com destaque para idosos/terceira idade pessoas em processo de reabilitação e indivíduos com limitações articulares (GUIMARÃES, 2006).

Cabe destacar que a hidroginástica é um exercício aeróbico que se apoia em princípios físicos como a flutuação, resistência da água, pressão hidrostática e tensão superficial. Esses elementos influenciam diretamente a intensidade e a segurança da atividade (RIBEIRO, 2012). Vamos relatar alguns dos benefícios da hidroginástica:

- Flutuação: reduz a sobrecarga nas articulações, facilitando os movimentos e diminuindo o impacto.
- Resistência da água: promove ganho de força e resistência muscular.
- Pressão hidrostática: favorece o retorno venoso, ajudando na circulação sanguínea e na redução de edemas.
- Temperatura da água: proporciona relaxamento muscular e melhora da flexibilidade (CUNHA, 2007).

Em relação a natação, considera-se que é uma das modalidades mais completas da Educação Física, sendo amplamente reconhecida por trabalhar diversos grupos musculares de

forma simultânea, promover o desenvolvimento motor e contribuir significativamente para a saúde física e mental dos praticantes (MATSUDO, 2002).

A natação é considerada um exercício aeróbico, de média a alta intensidade, com baixa carga articular, devido à ação da flutuabilidade da água. Os principais sistemas corporais estimulados são o cardiovascular, respiratório e musculoesquelético (GUYTON e HALL, 2017).

Durante a prática da natação, ocorre um aumento da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento da musculatura, melhora da resistência e da flexibilidade. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), a natação também favorece o controle do peso corporal e ajuda na prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade. Além disso, a natação melhora a postura corporal e a coordenação motora, promovendo equilíbrio entre força, resistência e técnica (GOBBI, 2005).

Finalizando, gostaríamos de apontar que algumas dificuldades foram encontradas para que esse trabalho fosse realizado, dentre elas podemos citar: a falta de maior número de pesquisas com relação a temática abordada, pois existe uma relativa escassez de estudos experimentais com pessoas da terceira idade que apontem desde qual é a preferência dos exercícios que eles gostam até a questões que envolvem protocolos que possam ser usado com essa população para a maior fidedignidade das informações.

Os pesquisadores sugerem que sejam realizadas maior número de pesquisas sobre esse assunto tão interessante na área do exercício físico, saúde e longevidade. Ressaltamos também a importância dos profissionais de Educação Física estarem mais cientes e preparados para atender esse público que só tende a aumentar. Para tanto, gostaríamos de destacar que cabe a todos os envolvidos na área da Educação Física aprofundar as suas leituras para a minimização das dúvidas para seus atletas e clientes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo constatou por meio da revisão de literatura que o exercício físico desempenha um papel fundamental no processo de envelhecimento saudável, contribuindo para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida de pessoas da terceira idade. Ficou evidenciado que a prática regular de exercícios físicos se mostrou eficaz na prevenção e no controle de doenças crônicas, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e social.

Foi constatado por meio de diversos autores que modalidades como musculação, Pilates, caminhada, hidroginástica e natação oferecem benefícios distintos e complementares, permitindo adaptações às necessidades individuais da terceira idade. Essas atividades promovem não apenas ganhos fisiológicos, mas também auxiliam na autoestima, na disposição e na redução de sintomas relacionados à depressão e à ansiedade.

Outro ponto de destaque foi a relevância do acompanhamento profissional especializado, essencial para a prescrição adequada dos exercícios e para a prevenção de possíveis lesões. A atuação integrada de profissionais da saúde em equipe multidisciplinar amplia ainda mais os benefícios e garante segurança durante a prática das atividades.

Por fim, este estudo reforça a importância de incentivar políticas públicas, programas sociais e familiares no estímulo à prática de exercícios físicos entre as pessoas da terceira idade. O movimento deve ser entendido como um instrumento de saúde integral, capaz de transformar não apenas o corpo, mas também a mente e as relações sociais, favorecendo um envelhecimento ativo, digno e com mais qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guidelines for exercise testing and prescription. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2019.

ALMEIDA, M. A. B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 2, n. 2, p. 9–17, jul./dez. 2010.

AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018.

BARNES, D. E.; CAULEY, J. A.; LUI, L. Y.; et al. Women who maintain optimal cognitive function into old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 55, n. 2, p. 259–264, 2007.

BENDETTI, T. R. B.; et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 16, n. 1, p. 29–34, 2008.

CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo em movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CASPERSEN, C. J.; et al. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v. 100, p. 126–131, 1985.

COLCOMBE, S.; KRAMER, A. F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological Science*, v. 14, n. 2, p. 125–130, 2003.

CURI, V. S. A influência do método Pilates nas atividades de vida diária de idosas. 2009. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

FOURIE, M.; GILDENHUYS, G. M.; SHAW, B. S.; SHAW, I.; TORIOLA, A. L.; GOON, D. T. Efeitos de um programa de Pilates solo na flexibilidade de mulheres idosas. *Medicina dello Sport*, v. 66, p. 545–553, 2013.

GIL, A. C. Como classificar as pesquisas. Como elaborar projetos de pesquisa, v. 4, n. 1, p. 44–45, 2002.

GUEDES, D. P.; et al. Nível de atividade física e fatores associados em idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 3, p. 61–68, 2008.

HALLEY, G. F.; et al. Significados da prática de atividade física para idosos. *Journal of Physical Education*, v. 32, p. e3273, 2021.

HARVARD UNIVERSITY. Exercise and fitness. Disponível em: <<https://www.health.harvard.edu/topics/exercise-and-fitness>>. Acesso em: 25 out. 2025.

MAZO, G. Z.; et al. Nível de atividade física e capacidade funcional de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 13, n. 1, p. 69–78, 2005.

MATTOS, E. B. T.; FRANCISCO, I. C.; PEREIRA, G. C.; NOVELLI, M. M. P. C. Grupo virtual de apoio aos cuidadores familiares de idosos com demência no contexto da COVID-19. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 29, 2010.

MATSUDO, S. M.; et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 9, n. 4, p. 35–46, 2001.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

MURA, G.; CARTA, M. G. Physical activity in depressed elderly: a systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, v. 9, p. 125–135, 2013.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C.; CASTANEDA-SCEPPA, C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, v. 116, n. 9, p. 1094–1105, 2007.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre o envelhecimento e a saúde. Genebra: OMS, 2020.

RAVAGLIA, G.; FORTI, P.; LUCICESARE, A.; et al. Physical activity and dementia risk in the elderly: findings from a prospective Italian study. *Neurology*, v. 68, n. 4, p. 258–263, 2007.

REID, K. J.; et al. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Medicine*, v. 11, n. 9, p. 934–940, 2010.

SANTOS, A. F.; SILVA, R. M. Anamnese em idosos: particularidades e desafios. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, v. 14, n. 2, p. 1–7, 2020.

SILVA, P.; et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. *Pesquisa e Práticas Psicossociais*, v. 13, n. 2, p. 1–13, 2018.

SILVA, R. C. L.; CABRAL, G. M.; MAGALHÃES NETO, D. Atividade física e saúde. *Revista Desafios*, v. 7, n. 3, 2020.

SIMÕES, M. S. C.; et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, v. 20, n. 43, p. 64–83, 2021.

TSALIKIAN, E.; MAURAS, N.; BECK, R. W.; TAMBORLANE, W. V.; JANZ, K. F.; CHASE, H. P.; RUEDY, K. J. Impact of exercise on overnight glycemic control in children with type 1 diabetes mellitus. *The Journal of Pediatrics*, v. 147, n. 4, p. 528–534, 2005.

VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, n. 1, 2010.

WARBURTON, D.E.R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S.S.D. Health benefits of physical activity: the evidence: *Canadian medical association journal*. 174(6), 801-809, 2006.