

FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE IDOSOS EM GOIÂNIA: DESAFIOS E BARREIRAS

***DETERMINING FACTORS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE AMONG
ELDERLY PEOPLE IN GOIÂNIA: CHALLENGES AND BARRIERS***

QUEIROZ, Jaqueline De Jesus¹; **SANTOS**, Marcos Vinicius Silva²; **SOUZA**, Mayara
Caroline Da Costa³

RESUMO

Objetivo: Identificar os desafios e barreiras para a prática de exercícios físicos entre idosos em Goiânia. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal quantitativo. Fizeram parte da amostra 100 idosos da cidade de Goiânia, 40% do gênero feminino e 60% do gênero masculino, com idade acima de 60 anos. Foi aplicada uma entrevista semiestruturada com um questionário composto por 19 perguntas. **Resultados e Discussão:** Os resultados apontam que 31% dos entrevistados praticam musculação, 58% preferem a prática de exercícios em grupo, 50% praticam exercício físico por saúde, 41% por recomendação médica, 98% dos idosos realizam suas atividades diárias sozinhos, 48,1% informaram sentir dores ou desconforto durante ou após realizar suas atividades diárias e 40% dos idosos não praticam exercício físico por falta de tempo. **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados é possível afirmar que as maiores dificuldades encontradas por idosos para a prática de exercício físico são: dificuldade na regulagem de equipamentos e aparelhos na sala de musculação; falta de tempo; falta de companhia; e trabalho.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Exercício Físico. Idoso. Qualidade de vida.

ABSTRACT

***Objective:** To identify the challenges and barriers to practicing physical exercise among the elderly in Goiânia. **Materials and methods:** This was a quantitative cross-sectional study. The sample included 100 elderly people from the city of Goiânia, 40% female and 60% male, aged over 60. A semi-structured interview was conducted with a 19-question questionnaire. **Results and Discussion:** The results show that 31% of those interviewed practiced weight training, 58% preferred group exercise, 50% practiced physical exercise for health reasons, 41% on medical advice, 98% of the elderly carried out their daily activities alone, 48.1% reported feeling pain or discomfort during or after carrying out their daily activities and 40% of the elderly did not practice physical exercise due to lack of time. **Conclusion:** Based on the results found, it is possible to state that the greatest difficulties encountered by the elderly in practicing physical exercise are: difficulty in adjusting equipment and apparatus in the weight room; lack of time, lack of company and work.*

Keywords: Physical activity. Ageing. Physical exercise. Elderly. Quality of life.

¹ Graduanda do Curso de Bacharel em Educação Física. E-mail: jaquelinadejesusqueiroz177@gmail.com

² Graduando do Curso de Bacharel em Educação Física. E-mail: 1marcosprofessor@gmail.com

³ Prof. Ma. Orientadora do TCC. E-mail: mayara.souza@facunicamps.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida brasileira está aumentando de forma inversamente proporcional à taxa de fecundidade. Dessa forma, o Brasil possui um número alto de idosos, porém uma taxa de natalidade decrescente, demonstrando uma tendência à diminuição da população jovem e adulta (IBGE, 2022a).

A população idosa é definida segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021) como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento. No caso do Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa – legislação instituída com o objetivo de regular os direitos assegurados a esse grupo populacional – define como população idosa as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 14.423 de 2022).

O processo de envelhecimento pode resultar de duas formas: senescênci, onde as alterações funcionais, orgânicas e psicológicas trazem como resultado um envelhecimento normal, caracterizando um envelhecimento saudável; e a senilidade, onde o indivíduo será acometido por alguma doença, caracterizando um envelhecimento associado a um quadro patológico e um idoso frágil (Tibo, 2007). É necessário conhecer essas duas formas para saber diferenciar o que é patológico ou não em relação ao envelhecimento. Compreender as mudanças anatômicas e fisiológicas do envelhecimento é essencial para aprimorar os cuidados nessa fase da vida (Tibo, 2007).

A prática de exercícios regulares desacelera o declínio funcional do envelhecimento e ajuda a prevenir doenças crônicas, como diabetes e hipertensão (Shephard, 2003; Bird, Tarpenning, Marino, 2005). Warburton, Nicol e Bredin (2006) apontam uma relação direta entre atividade física e saúde, sendo que o aumento nos níveis de atividade física pode levar a melhorias no estado de saúde do indivíduo.

Embora os benefícios da atividade física para idosos sejam comprovados (Gonçalves *et al.*, 2011; Nascimento *et al.*, 2008), pesquisas mostram alta inatividade física entre idosos no Brasil, atingindo 50,3% das mulheres e 65,4% dos homens acima de 65 anos (Brasil, *apud* Cardoso *et al.*, 2008). Além disso, conforme observado em estudos por Mazo (2005), verifica-se que os idosos constituem o grupo etário menos ativo, com uma redução progressiva nos níveis de atividade física à medida que avançam em idade.

De acordo com dados mais recentes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, 40,3% dos adultos brasileiros são considerados insuficientemente ativos, incluindo atividades de lazer, trabalho e deslocamento que somam menos de 150 minutos por semana. A inatividade física foi maior entre as mulheres (47,5%) em comparação aos homens (32,1%). Esses números refletem a persistente preocupação com a prática insuficiente de atividade física no Brasil (IBGE, 2019).

Diversos fatores influenciam a adoção de um estilo de vida ativo ou a inatividade em idosos. Sociabilidade e bem-estar são os mais citados para a prática física (Oliveira, 2010). Já as principais barreiras incluem "dor", "doença", "lesão", "falta de segurança", "medo de cair" e a percepção de já ser ativo o suficiente (Nascimento, 2008; Brazão, 2009; Lopes, 2016; Socoloski, 2021).

A Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003, criou o Estatuto do Idoso, base para políticas de saúde e sociais que promovem a qualidade de vida. Em 2006, a portaria nº 2.528 instituiu a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSPI), focada em garantir envelhecimento saudável, autonomia e qualidade de vida, essenciais para a inclusão funcional e o envelhecimento ativo (Gordilho *et al*, 2000; Brasil, 2010).

O Brasil apresenta um crescimento significativo da população idosa, que somava 32,1 milhões em 2022 de acordo com dados do IBGE (15,1% da população total), devido à transição demográfica marcada pela queda na natalidade e aumento da expectativa de vida, atualmente em torno de 77 anos (IBGE, 2022a). Estima-se que até 2050 o número de idosos alcance 60 milhões (30% da população), aproximando o Brasil de países mais envelhecidos, como os da Europa. Para 2025, a projeção é de 36 milhões de idosos, representando 16% da população.

Esses dados ressaltam a importância de políticas públicas que assegurem o bem-estar da população idosa em saúde, inclusão social e econômica (IBGE, 2022b). Segundo Okuma (2012), manter-se ativo em compromissos pode ser essencial para evitar o isolamento social comum nessa etapa da vida.

A perda de massa muscular, e consequentemente de força muscular, é apontada como a principal responsável pela diminuição da mobilidade e da capacidade funcional em indivíduos em processo de envelhecimento (Matsudo; Matsudo; Barros, 2001). Dessa forma, a prática de musculação é recomendada para idosos, visando a manutenção e/ou o aumento da força

muscular, o que contribui para melhorar o desempenho nas atividades cotidianas (Mendonça; Moura; Lopes, 2018).

A princípio, os exercícios físicos na terceira idade tem sido reconhecidos como um componente importante de um estilo de vida saudável, especialmente devido aos seus benefícios para a saúde física e mental. Por essa razão, os exercícios físicos são cada vez mais essenciais para promover um envelhecimento ativo, preservando a capacidade funcional dos idosos e proporcionando maior autonomia, independência, bem-estar e qualidade de vida (Assumpção; Souza, Urtado, 2008).

Nesse sentido, o exercício físico é uma forma planejada, programada e repetitiva de atividades com foco na melhoria do condicionamento físico e aptidão física, como treinos de musculação, levantamentos de peso, caminhada, corrida, treino funcional, com foco em aumentar a força muscular, a resistência muscular e o condicionamento físico no geral (ACSM, 2018).

A atividade física abrange qualquer movimento corporal que aumente o gasto energético, incluindo tarefas domésticas, como limpar, cozinhar, deslocar-se para o trabalho e brincar, podendo ser realizada espontaneamente ao longo do dia (World Health Organization, 2020). Já a capacidade funcional refere-se à aptidão do indivíduo para executar atividades físicas diárias de forma independente, englobando ocupações, recreações, deslocamentos e autocuidado, sendo um fator determinante para a expectativa de vida ativa (Matsudo, 2002).

Estudos apontam que tanto a atividade física quanto o exercício físico são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas e a melhora da saúde mental. No entanto, o exercício físico oferece benefícios específicos ao corpo, como aprimoramento dos sistemas cardiovascular e muscular, favorecendo o desempenho nas atividades diárias e promovendo maior qualidade de vida e bem-estar (Lee *et al.*, 2012).

Nadeau e Péronnet (1985) corroboram os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade, destacando o aumento da massa muscular, a redução do percentual de gordura corporal, o aumento da força, facilitação da locomoção, manutenção dos níveis de pressão sanguínea e frequência cardíaca dentro de padrões aceitáveis para a idade e a prevenção do acúmulo de colesterol no sangue, entre outros benefícios (Matsudo, 2009; Mendonça; Moura; Lopes, 2018).

A prática regular de exercícios físicos oferece diversos benefícios, como maior consumo de oxigênio, controle glicêmico e alívio de dores (Raso, 2007). Além disso, pode aumentar a taxa metabólica basal, melhorar o perfil lipídico, incrementar a massa magra e aumentar a sensibilidade à insulina. Assim, o exercício físico traz vantagens morfológicas, neuromusculares, metabólicas e psicológicas para os idosos, sendo eficaz na prevenção e no tratamento de doenças relacionadas à idade (Matsudo, 2009; Mendonça; Moura; Lopes, 2018).

Assim, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 9 milhões de idosos no Brasil praticam exercícios físicos. A caminhada é o exercício preferido, com 66,5% de adesão, seguido pelo passeio de bicicleta com 13,3%, e academia com 9,69%. Prova que a terceira idade está cada vez mais preocupada em deixar o sedentarismo de lado para cuidar da saúde (IBGE, 2022b).

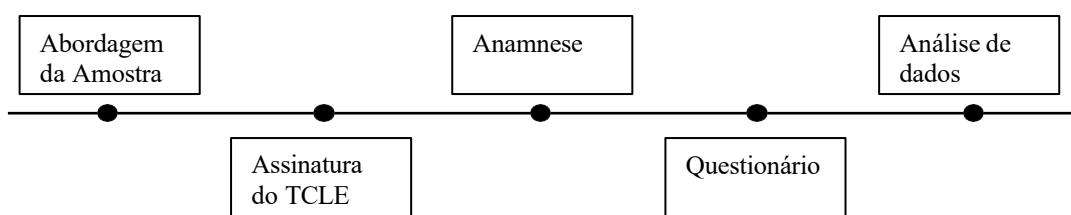
Diante disso, o estudo tem como objetivo identificar os desafios e barreiras para a prática de exercícios físicos entre idosos em Goiânia.

2 METODOLOGIA

2.1 Amostra

Fizeram parte da amostra idosos praticantes e não praticantes da cidade de Goiânia, sendo eles homens e mulheres acima de ± 60 anos. Com isso, o estudo respeitou todos os princípios éticos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de saúde (Brasil, 1996) de modo que foi garantido o sigilo de dados pessoais e confidenciais dos participantes do estudo. Os indivíduos participaram voluntariamente e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), declarando-se de acordo com sua participação na pesquisa.

2.2 Procedimentos



Foi desenvolvido um estudo transversal quantitativo via plataforma *Gloogle forms*, com a aplicação de uma entrevista semiestruturada. Os idosos foram abordados e após o consentimento de que eles teriam interesse em participar, realizamos uma anamnese de identificação e um questionário composto por 19 questões, disponibilizado entre 01 de outubro de 2024 a 31 de outubro de 2024, buscando analisar os aspectos de saúde e exercício físico diário.

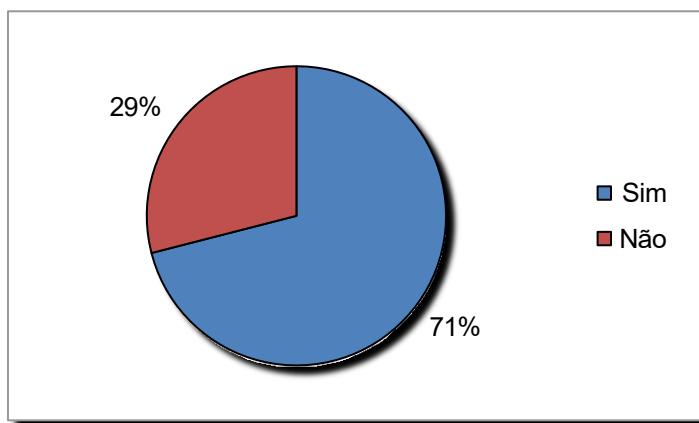
2.3 Análise de dados

Foi utilizado pacote office Excel (2010, Versão 14,0), utilizando média e desvio padrão. Os dados foram apresentados por meio de gráficos utilizando a porcentagem obtida pelas respostas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 100 idosos entre homens e mulheres, sendo 40% do sexo masculino e 60% do sexo feminino, com média de idade $71 \pm 7,97$, sendo 48% praticantes de algum tipo de exercício físico e 52% não praticavam exercício físico.

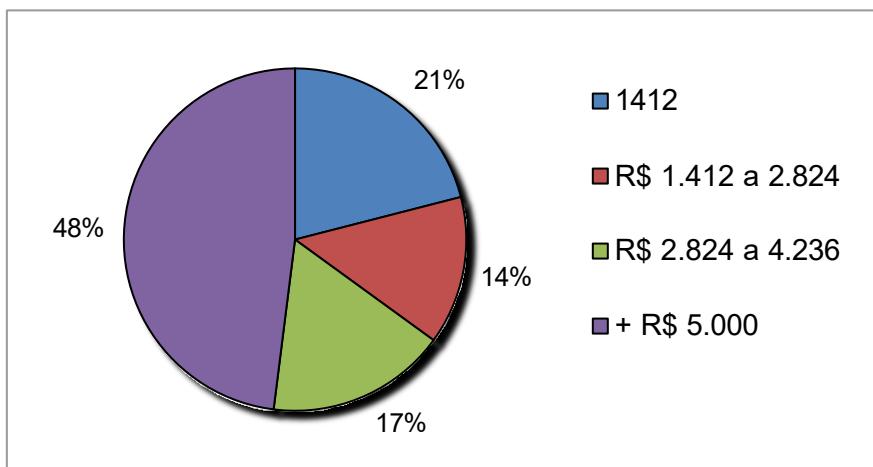
Gráfico 1 – Você é aposentado?



Fonte: Dados da pesquisa.

Dos idosos intrevistados, 71% possuem o benefício da aposentadoria e apenas 29% não possuem.

Gráfico 2 – Qual a renda salarial da sua família / casa?



Fonte: Dados da pesquisa.

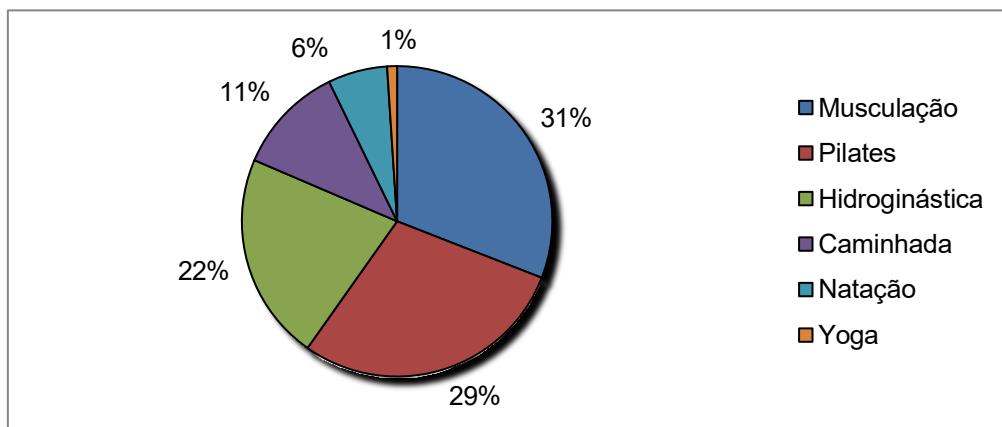
Dos resultados obtidos sobre sua renda familiar, tendo em vista que 57% dos entrevistados residem com 3 a 4 pessoas na mesma residência, obtivemos os seguintes dados, onde 48% tem uma renda salarial acima de 5 mil reais, 21% tem renda de 1.412 reais, 17% tem renda de 2.824 a 4.263 reias, e 14% possui renda de 1.412 a 2.824 reais.

Os dados obtidos na anamnese demonstram que os idosos participantes possuem uma boa saúde geral: 50% informaram que possuem uma boa saúde; 34% uma saúde regular; 12% uma saúde excelente; e apenas 4% informaram que possuem uma saúde geral ruim. Sobre a alimentação, 62% informaram que sua alimentação é saudável; 28% pouco saudável; 8% muito saudável; e apenas 2% afirmaram ter uma alimentação nada saudável. Em relação à restrição alimentar, 86% relataram não possuir nenhum tipo de restrição, enquanto 14% informaram possuir restrição relacionada a derivados de leite e açúcar.

No entanto, de acordo com os dados obtidos, 55% informaram que não possuem nenhuma doença, enquanto 46% possuem doenças, sendo elas Hipertensão, Diabetes, Gastrite, Atrite e Artrose. Desse modo, 71% informaram que fazem uso de medicação e 29% não utilizam nenhum medicamento. Consequentemente, 52% relataram não ter dificuldade para dormir e 48% informaram possuir dificuldade para dormir.

Os que praticam exercícios físicos responderam a perguntas específicas, e o resultado obtido foi:

Gráfico 3 – Que tipo de exercício físico você pratica regularmente?



Fonte: Dados da pesquisa.

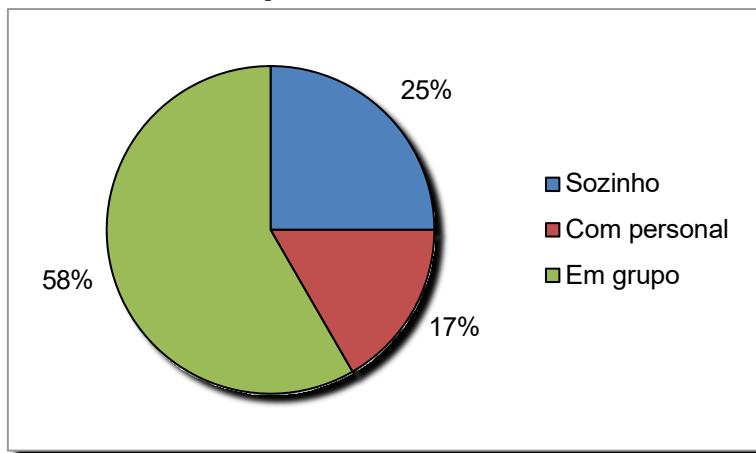
De acordo com o Gráfico 1, 31% dos entrevistados praticam musculação, 29% praticam pilates, 22% praticam hidroginástica, 11% praticam caminhada, 6% praticam natação e 1% pratica yôga.

Revisões científicas de Benedetti *et al.* (2008), mostram que a caminhada é a atividade física mais prevalente na rotina dos idosos, devido à sua simplicidade, baixo custo, fácil adaptação a diferentes condições físicas e o fato de poder ser realizada em locais públicos, como ruas ou parques. O estudo publicado por Benedetti, Antunes e Mazo (2008) identificou que a caminhada é a atividade física mais praticada por idosos, representando a preferência de mais de 60% dos entrevistados, o que contradiz com este estudo, onde o exercício físico mais praticado foi a musculação, com 31% de idosos praticantes.

Na frequência semanal, 56% informaram que praticam de 2 a 3 vezes por semana; 29% praticam de 3 a 5 vezes por semana; 14% praticam todos os dias, e apenas 1% informou que pratica somente 1 vez na semana.

Com base nos exercícios praticados, 66% informaram que dedica de 1 a 2 horas do dia à prática de exercícios físicos; 25% dedica de 30 a 60 minutos e apenas 8% dedica mais de 2 horas à prática de exercícios físicos.

Gráfico 4 – Como você prefere fazer exercício físico?



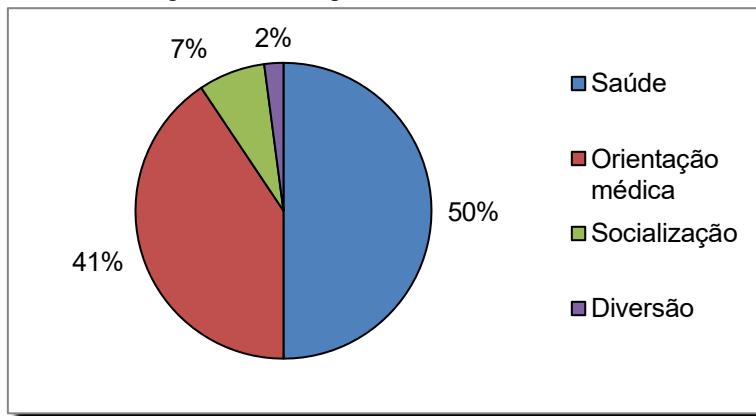
Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com o Gráfico 2, 58% dos idosos preferem a prática de exercícios em grupo; 25% preferem a prática sozinhos e 16% preferem a prática de exercícios acompanhados de um personal.

Já no estudo publicado por Farinatti e Ferreira (2006), muitos idosos preferem realizar atividade físicas sozinhos devido à autonomia que isso proporciona, permitindo que escolham o tipo, ritmo e intensidade dos exercícios. Esse grupo costuma valorizar o controle sobre o ambiente e o planejamento pessoal de suas rotinas de exercícios.

Dos que sentem dores ou desconforto durante ou após os exercícios, 56,3% informaram não sentir e 43,8% informaram sentir dores e desconforto, sendo elas lombar e pernas.

Gráfico 5 – O que te motiva a praticar exercício físico?



Fonte: Dados da pesquisa.

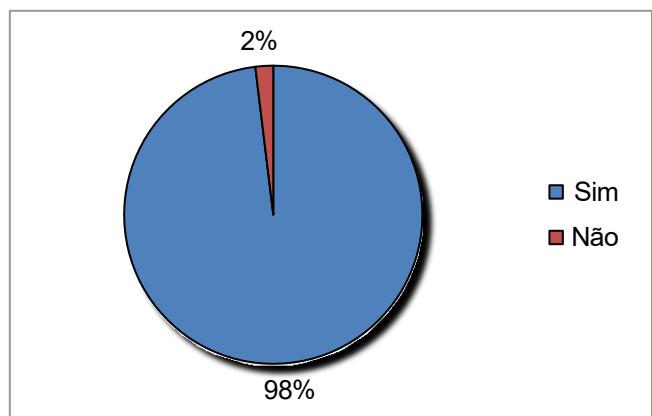
De acordo com o Gráfico 3, dos que praticam exercício físico, 50% praticam por saúde, 41% por orientação médica, 7% por socialização e 2% por diversão.

De acordo com a revisão de Chodzko-Zajko *et al.* (2009), a saúde é frequentemente a principal motivação para a prática de exercícios físicos entre idosos. Com o envelhecimento, o corpo sofre diversas mudanças fisiológicas e há um aumento no risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose e artrite.

Sobre encontrar dificuldade na prática de exercícios físicos, 66,7% informaram não possuir nenhuma dificuldade e 33,3% informaram que possuem dificuldades; a maior dificuldade informada foi regulagem de equipamentos e aparelhos na sala de musculação.

Os que não praticam exercícios físicos responderam perguntas específicas e o resultado obtido foi.

Gráfico 6 – Você realiza atividades doméstico diário sozinho (a)?

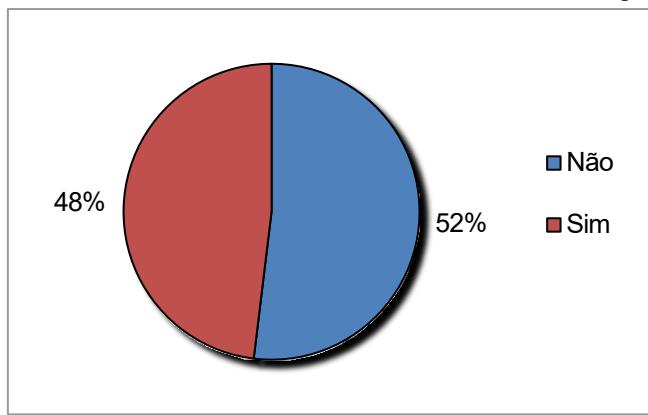


Fonte: Dados da pesquisa.

Ao analisar o Gráfico 4 verificou-se que 98% dos idosos realizam suas atividades diárias sozinhos e apenas 2% não consegue.

No estudo de Leal *et al.* (2019), os resultados encontrados mostram que houve maior prevalência de idosos independentes com 81% para as Atividades Básicas da Vida Diária (AVBD) e 51,5% completamente independentes para a realização de Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD).

Gráfico 7 – Você sente dores ou desconforto durante ou após realizar as atividades diárias?



Fonte: Dados da pesquisa.

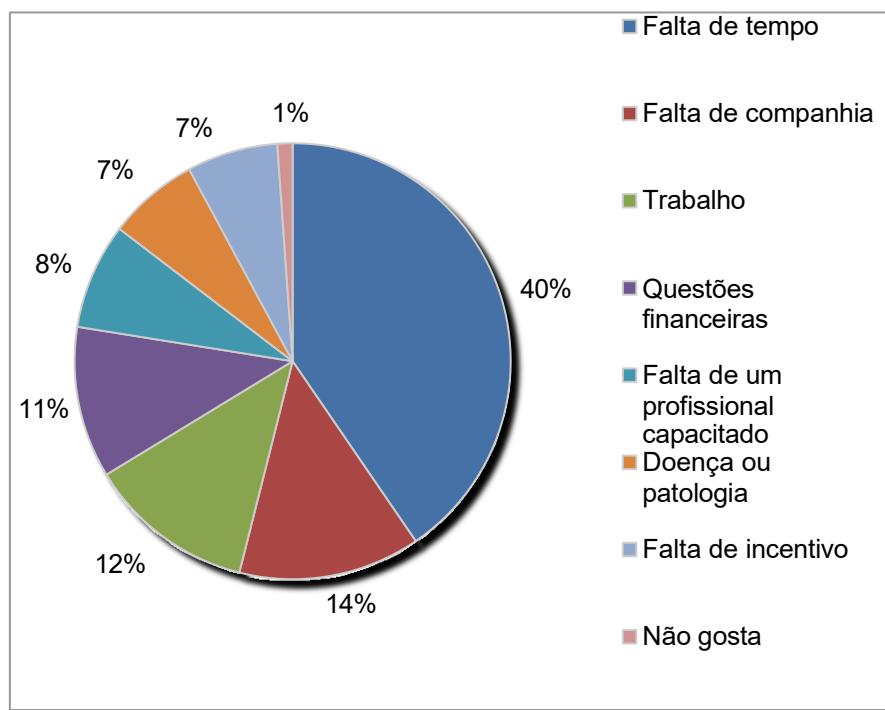
Ao analisar o Gráfico 5, sobre sentir dores ou desconforto durante ou após as atividades domésticas, 48% informaram que sentem e 52% informaram não sentir. A maior queixa de dores é nas costas e pernas.

O estudo de Ferreti *et al.* (2009) aponta que 51% relatou que a dor física os impedia de fazer o que precisavam. 49% informaram que a dor é suportável, não os impedindo de realizar atividades. No entanto, ao serem avaliados aspectos referentes à execução de atividades da vida diária, 42,9% afirmam incomodar-se com o fato de não conseguirem fazer coisas simples. Tal situação pode ter relação direta com a necessidade evidenciada do uso de medicações continuadas para tratamento de doenças crônicas e ao fato de que a dor física é obstáculo constante para o desempenho de algumas atividades.

Quando questionados sobre utilizar dispositivo de auxílio para mobilidade, 96,2 % não utilizam e apenas 3,8% fazem a utilização de auxílio, como a bengala.

Foi questionado se já havia feito alguma prática de exercícios físicos no decorrer de suas vidas e o que os levou a parar. Sendo assim, 50% informaram que sim, 50% informaram que não. Os principais motivos citados pela pausa foram falta de tempo, local próximo e doenças.

Gráfico 8 – O que te impede de fazer exercício físico?



Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com o Gráfico 6, 40% dos idosos não praticam exercícios por falta de tempo, seguidos de 13% por falta de companhia, 12% por trabalho, 11% por questões financeiras, 8% por falta de um profissional capacitado, 7% por motivos de doenças que os limitam, 7% por falta de incentivo e 1% informou que não pratica por não gostar de exercícios.

Ueno et al. (2012) identificou que mulheres e homens idosos insuficientemente ativos relataram um número maior de barreiras, a falta de tempo e a preguiça apresentaram as associações mais fortes com a inatividade no lazer. Ueno et al. (2012), em seu estudo, também identificou que, em relação às barreiras de atividade física, 100% dos idosos avaliados relataram pelo menos uma barreira para o envolvimento em atividades físicas.

4 CONCLUSÃO

Concluímos que os idosos que praticam exercício físico relatam ter os desafios reduzidos, sendo mencionado por 33% dos avaliados dificuldade na regulagem de equipamentos e aparelhos na sala de musculação. Já para os que não praticam as barreiras encontradas são falta de tempo, falta de companhia e trabalho.

O desafio deste estudo foi a pouca participação dos indivíduos nas abordagens, pois tiveram receio de que divulgariam seus dados pessoais e a falta de conteúdo sobre o assunto.

Além disso, mais estudos são necessários utilizando a mesma metodologia aqui aplicada para melhor identificar as barreiras encontradas pelos idosos, porém com um número maior de entrevistados, que foi modesto em relação à população idosa da cidade de Goiânia.

5 REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, C.O.; SOUZA, T. M. F.; URTADO, C. B. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. **Anuário Prod Acad Docente**, v. 2, n. 3, p. 451-7, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/62365>. Acesso em: 14 set. 2024.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 2018.

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. C.; MAZO, G. Z. (2008). Perfil dos idosos participantes de programas de exercício físico em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília; 2010 (Série Pactos pela Saúde, 2006, v. 12).

BIRD, S. P.; TARPENNING, K. M.; MARINO, F. E. Designing resistance training programs for the elderly. **European Journal of Applied Physiology**, v. 92, n. 4, p. 421-429, 2005.

BRAZÃO, D. **O impacto das limitações físicas na adesão à atividade física entre idosos**. Motriz, 2009.

CARDOSO, A. S. A.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2303>. Acesso em: 12 out. 2024.

CHODZKO-ZAIKO WJ, FIATARONE MA, SINGH MD, MINSON CT, NIGG CR, GEORGE J, SALEM GJ, JAMES S, SKINNER JS. Exercise and physical activity for older adults. **ACSM Position Stand. Medicine & Science in Sports & Exercise. Special Communications**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19516148/>. Acesso em: 12 mar. 2024.

FARINATTI, P. T. V.; FERREIRA, C. H. **Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações**. São Paulo: Manole, 2006.

GONÇALVES, L. A.; TEIXEIRA, D. R.; FREITAS, A. L. P.; BOS, C. P. Atividade física e envelhecimento: a contribuição da atividade física para o envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 437-445, 2011.

GORDILHO, A. S. J.; SILVESTRE, J.; RAMOS, L. R.; FREIRE, M. P. A.; ESPÍNDOLA, N.

et al. **Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção ao idoso.** Rio de Janeiro: UnATI/UERJ, 2000.

IBGE. Censo Demográfico 2022. **Idosos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE Agência de Notícias, 2022a.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa sobre a inatividade física no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE Agência de Notícias, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa sobre atividade física na terceira idade.** Rio de Janeiro: IBGE Agência de Notícias, 2022b.

LEE, I.-M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. (2012). 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. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818936/>. Acesso em: 10 out. 2024.

LEAL, R. C.; LUCENA, H. K. V.; OLIVEIRA, L. R. F. A.; SOUSA, L. S.; SILVA, C. R. D. T. **Dependência para atividade básicas e instrumentais da vida diária com idosos em estratégia de saúde da família.** CIEH VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Paraíba: Editora Realize, 2019.

LOPES, M. A. et al. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** [Internet], v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/bT78dGHgPrNgLzsndYqWhfy/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Ao%20se%20revelarem%20as%20barreiras,pessoas%20serem%20amargas%2C%20mal%20humoradas%2C>. Acesso em: 10 out. 2024.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento: atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto da Saúde** (Impr.), São Paulo, n. 47, p. 76-79, abr. 2009. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049418/bis-n47-envelhecimento-e-saude-76-79.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.

MATSUDO, S.M, Matsudo VKR, Barros TLN. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>. Acesso em: 10 jul. 2024.

MAZO, G. Z. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 6, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/DgvfLbSB5YTQgzQpkyxwhVr/#>. Acesso em: 12 out. 2024.

MENDONÇA, C. D. S.; MOURA, S. K.; LOPES, D. T. Musculação no envelhecimento: efeitos na saúde do idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 79-88, 2018.

NADEAU, M.; PÉRONNET, F. **Fisiologia aplicada na atividade física.** São Paulo: Manole. 1985.

NASCIMENTO, J. **Barreiras e benefícios percebidos por idosos na prática de atividades físicas.** 2008.

NASCIMENTO, C. M.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S.; BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física/UEM**, 2008.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**: fundamentos e pesquisa. 6 ed. Campinas, SP: Papirus, 2012.

OLIVEIRA, J. M. S. **Prevalência da incontinência urinária e sua associação com a obesidade em mulheres na transição menopausa e após menopausa**. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento da População e Desafios Globais**. OMS Publicações, 2021.

RASO, V. **Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos**. São Paulo: San Designer, 2007.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SOCOLOSKI, T. da S.; RECH, C. R.; CORREA JÚNIOR, J. A.; LOPES, R. M.; HINO, A. A. F.; GUERRA, P. H. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. [Internet]. **Rev. bras. Ativ. Fís. Saúde**, n. 26, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14580>. Acesso em: 15 set. 2024.

TIBO, M. Alterações anatômicas e fisiológicas do idoso. **Revista Médica do Hospital Ana Clara**, 2007.

WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C.W.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal, Ottawa, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1402378/>. Acesso em: 15 set. 2024.

WORD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 2020.

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo.

O objetivo desta pesquisa é “Identificar os desafios enfrentados por idosos, para a prática de exercícios físicos”, a importância de estudar o presente tema, está em conhecer as reais dificuldades que os idosos encontram no dia-dia para prática ou não de exercícios físicos, e além de ser parte do processo de formação como trabalho de conclusão de curso do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário FacUnicamps.

Se o(a) Sr.(a) aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: Responder um questionário de aproximadamente (20) questões relacionadas a sua saúde e sobre sua prática de exercícios físicos e atividades diárias. Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto, bem como em todas fases da pesquisa.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como é garantido ao Sr.(a), o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que o(a) Sr.(a) queira saber antes, durante e depois da sua participação estaremos a disposição de respondê-las.

Caso o(a) Sr.(a) tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável “Marcos Vinicius Silva Santos, pelo telefone 62 992187732 ou pelo e-mail 1marcosprofessor@gmail.com.

Declaração de Consentimento Concordo em participar do estudo intitulado: FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE IDOSOS EM GOIÂNIA: DESAFIOS E BARREIRAS.

Apêndice B – Questionário

Informações Pessoais

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: Feminino () Masculino ()

Quantas pessoas residem com você?

() 1 a 2

() 3 a 4

() + de 4 pessoas

Qual a renda salarial da família?

() R\$ 1.412

() R\$ 1.412 a 2.824

() R\$ 2.824 a 4.236

() + R\$ 5.000

Aposentado(a): Sim () Não ()

Telefone de Contato: _____

E-mail: _____

Questionário sobre a prática de exercício físico

Saúde Geral

1- Como você descreveria sua saúde geral?

() Excelente

() Boa

() Regular

() Ruim

2- Como você descreveria sua alimentação?

() Muito saudável

() Saudável

() Pouco saudável

() Nada saudável

3- Você tem alguma restrição alimentar?

() Sim

() Não

Se sim, qual(is)? _____

4- Você tem alguma doença? (ex.: diabetes, hipertensão, artrite)

() Sim

() Não

Se sim, qual(is)? _____

5- Você toma medicamentos regularmente?

() Sim

() Não

Se sim, quais? _____

6- Você tem dificuldades para dormir?

() Sim

() Não

7- Você pratica exercício físico?

() Sim

() Não

Pratica Exercícios Físicos

1- Com que frequência você pratica exercícios físicos?

() 1 vezes por semana

() 2-3 vezes por semana

() 3-5 vezes por semana

() Todos os dias

2- Que tipo de exercício físicos você pratica regularmente?

() Caminhada

() Pilates

() Hidroginástica

() Yoga

() Musculação

() Outros: _____

3- Quanto tempo você dedica aos exercícios físicos por dia?

() 30 minutos

() 30 a 60 minutos

() 1 - 2 Horas

() Mais de 2 Horas

4 - Como você prefere fazer exercícios físicos?

() Sozinho

- Com personal
 Em Grupo

5- Você sente dores ou desconforto durante ou após os exercícios físicos?

- Sim
 Não

Se sim, quais? _____

6- O que te motiva a praticar exercícios físicos?

- Saúde
 Diversão
 Socialização
 Outros: _____

7- Você encontra algum desafio ou dificuldade na sua prática de exercícios?

(Ex.: Tipos de treino, regulagem de máquinas na academia, um profissional capacitado)

- Sim
 Não
 Se sim, quais? _____

Não Pratica Exercícios Físicos

1- Você realiza atividades domésticas diárias? (ex.: tomar banho sozinho(a), vestir-se sozinho(a), cozinhar, limpar a casa, lavar roupa)

- Sim
 Não
Se não, quais atividades você precisa de ajuda?

2- Você sente dores ou desconforto durante ou após realizar as atividades diárias? (ex.: tomar banho, vestir-se, cozinhar, limpar a casa, lavar roupa)

- Sim
 Não
Se sim, quais? _____

3- Você utiliza algum dispositivo de auxílio para mobilidade? (ex.: bengala, andador, cadeira de rodas)

- Sim
 Não

4- Você já praticou exercícios físicos em algum momento da vida?

- Sim
 Não

() Se sim, o que te levou a parar? _____

5- O que te impede de fazer exercícios Físicos?

- () Falta de tempo
- () Falta de companhia
- () Trabalho
- () Trauma / Má experiência
- () Doença ou patologia
- () Questões financeiras
- () Falta de um profissional capacitado
- () Outros: _____