



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**CARLOS ROBERTO BARROS JUNIOR  
JULIA DE CARVALHO OLIVEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS PARA A TERCEIRA  
IDADE: os benefícios da educação física para um envelhecimento  
saudável.**

**Pindamonhangaba-SP  
2023**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**CARLOS ROBERTO DE BARROS JUNIOR  
JULIA CARVALHO DE OLIVEIRA**

**ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS PARA A TERCEIRA IDADE.**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel pelo Curso Educação Física do Centro Universitário FUNVIC

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Ana Beatriz Fortes de Carvalho

**Pindamonhangaba-SP**

**2023**

JUNIOR, Carlos Roberto De Barros; OLIVEIRA, Julia  
Carvalho.

Atividades Físicas em academias para a terceira idade /

Carlos Roberto de Barros Junior; Julia Carvalho

Oliveira / Pindamonhangaba-SP:

UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC,

2023 11 f.: il.

Monografia (Graduação em Educação física) UniFUNVIC-

SP. Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Ana Beatriz Fortes de Carvalho

1 Envelhecimento 2 Saúde 3 Atividade física

Carlos Roberto de Barros Junior, Julia Carvalho Oliveira

Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à Revista Conexões, cujas normas estão em anexo.

JUNIOR, Carlos Roberto De Barros. OLIVEIRA, Julia Carvalho. Atividades Físicas em academias para a terceira idade. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física–UNIFUNVIC. Pindamonhangaba, 2023.

## **RESUMO**

O envelhecimento tem impacto significativo em todos os segmentos da sociedade. À medida que a longevidade aumenta, existe a necessidade urgente de abordar de forma proativa a questão do envelhecimento de forma saudável e acessível para a população. O objetivo deste estudo é analisar a atividade física em academias para idosos e destacar a importância dessa prática para a saúde física e mental. Neste contexto, o envelhecimento populacional e o seu impacto na saúde pública são questões importantes. A revisão da literatura destaca os seus benefícios físicos, mentais e sociais para os idosos e demonstra a sua eficácia na prevenção de doenças crônicas e na promoção da independência. A importância de adaptar os exercícios à medida que envelhecemos, a importância do apoio profissional treinado e o impacto positivo na rede de apoio geral. Os resultados destacam a relevância das atividades físicas para os idosos na saúde física e mental. A discussão interpreta os resultados, enfatizando a contribuição das atividades físicas para a qualidade de vida. São discutidas as limitações do estudo e as implicações das práticas descobertas. Concluímos que esse trabalho de conclusão de curso destaca a importância das atividades físicas em academias para a terceira idade como uma estratégia de promoção da saúde e do bem estar, contribuindo para que os idosos desfrutem de uma vida mais saudável e ativa, mantendo sua independência e participação na sociedade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Saúde. Atividade Física. Idosos.

JUNIOR, Carlos Roberto De Barros. OLIVEIRA, Julia Carvalho. Physical activities in gyms for seniors. 2023. Physical Education Course Completion Work – UNIFUNVIC. Pindamonhangaba, 2023.

## **ABSTRACT**

Aging has a significant impact on all segments of society. As longevity increases, there is an urgent need to proactively address the issue of aging in a healthy and accessible way for the population. The objective of this study is to analyze physical activity in gyms for the elderly and highlight the importance of this practice for physical and mental health. In this context, population aging and its impact on public health are important issues. A review of the literature highlighted its physical, mental and social benefits for older adults and demonstrated its effectiveness in preventing chronic disease and promoting independence. The importance of adapting exercise as we age, the importance of trained professional support and the positive impact on the overall support network. The results highlight the relevance of physical activities for the elderly in physical and mental health. The discussion interprets the results, emphasizing the contribution of physical activities to quality of life. Limitations of the study and practice implications of the findings are discussed. We conclude that this course completion work highlights the importance of physical activities in gyms for seniors as a strategy to promote health and well-being, helping seniors enjoy a healthier and more active life, maintaining their independence and participation in society.

**Key-words:** Aging. Health. Physical Activity. Elderly.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. METODOLOGIA.....	8
3. RESULTADO/DISCUSSÃO.....	9
4. CONCLUSÃO.....	10
REFERENCIAS .....	10
ELEMENTOS PÓS TEXTUAIS.....	11



## **1. INTRODUÇÃO**

A terceira fase da vida está frequentemente associada à diminuição da atividade física e ao aumento das limitações físicas. Por outro lado, a atividade física regular e adequada à idade oferece muitos benefícios à saúde e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo deste artigo é investigar e analisar o tema da prática de exercícios em idosos. Estudamos os benefícios destas atividades na saúde física e mental, as práticas mais eficazes, a importância do apoio profissional, o seu impacto social e emocional e o seu contributo para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. A importância da atividade física no processo da independência e da qualidade de vida dos idosos. Investir em exercícios adequados à idade não beneficia apenas os idosos, mas é também uma medida preventiva para resolver problemas de saúde associados ao envelhecimento da população.

A atividade física regular parece melhorar a qualidade de vida dos idosos. Os cientistas estão cada vez mais enfatizando que a atividade física é uma parte importante de nossas vidas.

A musculação vem desempenhando um papel cada vez mais importante na educação física da cada vez maior população idosa, e os cientistas acreditam que esta atividade pode mudar a vida e a rotina diária desta população.

## **2. METODOLOGIA**

Na metodologia empregada, optou-se por conduzir uma pesquisa bibliográfica, envolvendo a leitura crítica e a elaboração de análise de obras pertinentes ao tema em foco. A seleção de fontes, composta por artigos e textos realizou-se por meio de plataformas como Google Acadêmico e Scielo. A escolha desses recursos baseou-se em uma análise prévia da relevância, considerando título, tema e resumo das obras identificadas.



### **3. RESULTADO/ DISCUSSÃO**

De acordo com Nieman (2011) o envelhecimento refere-se às mudanças biológicas normais, embora irreversíveis que ocorrem ao longo de toda existência de uma pessoa. O envelhecimento em todas as idades, mas se considera com 65 anos, costuma ser significativa e com mudanças de gesto de qualidade de vida.

Segundo Cléria, Carlos, Talita e Cassio (2008) com musculação o idoso poderá estar mais apto a realizar atividades físicas diárias, evitando que a frequência de lesões ocorrida nessa idade seja diminuída, trazendo ao idoso uma vida mais ativa, saudável e com prevenções a lesões corporais.

Pesquisadores afirmam que fazer atividades físicas é um dos melhores remédios para o nosso corpo, os idosos que praticam atividades regularmente contribuem para o prolongamento do tempo de vida, fazendo com que o idoso que estava sedentário, tornando-se uma pessoa ativa novamente.

O exercício físico nessa idade contribui muito na parte da sua mobilidade trazendo de volta para sua rotina os principais movimentos como amarrar um tênis, subir em escadas, caminhar subir e descer. Em geral, para essa idade se exercitar vem trazendo muitos benefícios para a saúde dos idosos, como a diminuição dos problemas cardiovasculares, hipertensão, controla diabetes e nos traz de volta a autoestima.

Farinatt (1995) confirma a ideia de que as pessoas são mais felizes com os membros ativos.

O cuidado com os idosos devem ser maiores devido as fragilidades e a perda de forças musculares, adaptando exercícios para melhor amplitude e execução prevenindo qualquer tipo de lesão, recuperando as capacidades para fazer atividades de alto impacto para idosos.

Benedetti et Al (2007) contribui com reabilitações de exercícios para esses idosos que sofrem com as doenças como: osteoporose e fratura por quedas. Trazendo os movimentos de teste funcional que são capazes de se fazer com supervisão de um profissional da área.

### **5. CONCLUSÃO**

As ações de cuidado, prevenção, manutenção da autonomia, redução do sedentarismo e promoção social a essas pessoas e seus familiares, por meio de atividades físicas, recreativas e culturais, são fundamentais para o envelhecimento ativo (Ministério da Saúde, 2015).

A prática regular de atividades físicas está relacionada às iniciativas de melhoria da qualidade

de vida, fortalecimento muscular, equilíbrio e prevenção de doenças crônicas. Nesse sentido, o fortalecimento e a consolidação de uma rede de atividades físicas tornam-se essenciais para que a promoção da saúde na terceira idade ocorra de maneira efetiva.

Assim, compreende-se a prática regular de atividades físicas como uma importante etapa do cuidado, sendo um grande impulsionador para a manutenção da saúde física e mental, proporcionando aos idosos a oportunidade de desfrutar plenamente da sua fase avançada da vida.

A participação em programas de atividades físicas voltada para idosos, é uma questão na sociedade moderna e afeta positivamente a vida de milhões de pessoas idosas em todo o mundo. Os vínculos estabelecidos durante essas atividades, geralmente, são essenciais e contribuem para a formação de uma rede de apoio que promove a longevidade ativa.

A prática regular de atividades físicas não só tem um impacto profundo na saúde física e mental dos idosos, mas também estende seus benefícios às esferas social, familiar e econômica. A solidariedade e o suporte emocional são condições imprescindíveis, proporcionando aos idosos a esperança de dias saudáveis e ativos.

## REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tania Rosane Bertoldo *et al.* Uma proposta de Política pública de atividade física para idosos. *Texto & Contexto Enfermagem*. Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 387-398, jul./set, 2007. <https://www.scielo.br/j/tce/a/989Rw3GCz69Z8FhJ8zpKYrG/?lang=pt>

CM MACÊDO; CAS SANTOS; TALITA MARINHO; C HARTMAMM. Importância da musculação na terceira idade. VI CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE. *Fortaleza*, 81-85, 2008. [https://www.researchgate.net/profile/Cassio-Hartmann/publication/360376447\\_IMPORTANCIA\\_DA\\_MUSCULACAO\\_NA\\_TERCEIRA\\_IDADE/links/627314f62f9ccf58eb2e5636/IMPORTANCIA-DA-MUSCULACAO-NA-TERCEIRA-IDADE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cassio-Hartmann/publication/360376447_IMPORTANCIA_DA_MUSCULACAO_NA_TERCEIRA_IDADE/links/627314f62f9ccf58eb2e5636/IMPORTANCIA-DA-MUSCULACAO-NA-TERCEIRA-IDADE.pdf)

FARINATTI, Paulo Tarso Veras; LOPES, Leonardo Nobre Codeceira. Amplitude e cadência do passo e componentes da aptidão muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói, v. 10, n. 5, p. 389-400, set./out. 2004.

KOHL, Diogo. Qualidade de vida dos frequentadores de academias idosos e não idosos. *In: EFDeportes.com*. [S. l.], 1 maio 2012. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd168/frequentadores-de-academias-idosos.htm>. Acesso em: 5 nov. 2023.

NIEMAN, David C. Exercícios e Saúde. Teste e prescrição de exercícios. 6º ed. Barueri: Manole, 2011

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional.

Carlos Roberto de Barros Junior, Julia Carvalho Oliveira

Novembro  
2023

## **TÍTULO DO ARTIGO COMPLETO PARA PUBLICAÇÃO NA REVISTA CONEXÕES: CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ - IFCE**

(NÃO INCLUIR OS AUTORES PARA FACILITAR AVALIAÇÃO CEGA)

### **RESUMO**

Em termos da organização do trabalho, a primeira página do artigo deve conter: o título do artigo; o Resumo e o Abstract. Estes elementos pré-textuais não deverão ultrapassar a primeira página. O título do trabalho deverá ter, no máximo, três linhas. O resumo do artigo final deverá ter de 100 a 250 palavras com fonte (**Times New Roman, tamanho 10, justificado**). No resumo inicie introduzindo o trabalho e declare o objetivo. Indique se o trabalho trata de uma pesquisa (experimental, levantamento, estudo de caso, estudo de campo, pesquisa-ação) ou de uma compilação bibliográfica. Sintetize a metodologia utilizada. Finalize apresentando resultados e contribuições. Classifique o trabalho com no mínimo três e no máximo cinco palavras-chave separadas pelo ponto, conforme exemplo abaixo. Outras instruções para a preparação do artigo completo são apresentadas ao longo deste texto.

**Palavras-chave:** Trabalho científico. Formatação. Resumo. Artigo completo. Submissão.

## **TÍTULO DO ARTIGO COMPLETO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA PARA PUBLICAÇÃO NA REVISTA CONEXÕES: CIENCIA E TECNOLOGIA DO INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ - IFCE**

### **ABSTRACT**

Neste caso deve ser seguida a mesma formatação utilizada na preparação do Resumo, obviamente com texto em língua inglesa, separadas pelo ponto, conforme exemplo abaixo.

**Keywords:** Synthetic dyes. Work. Kinetic. Electricity. Neural network.

## **INSTRUÇÕES GERAIS PARA PREPARAÇÃO DO MANUSCRITO DO TRABALHO**

A partir da segunda página sugere-se estruturar o texto nas seguintes sessões, respeitada a natureza da área de conhecimento:

- . **Introdução** (incluindo os componentes de revisão da literatura);
- . **Fundamentação** (quando necessária ao desenvolvimento do estudo proposto);
- . **Metodologia ou Materiais e Métodos** (quando houver);
- . **Resultados e Discussão** (quando houver);
- . **Conclusões ou Considerações Finais;**
- . **Referências Bibliográficas**
- . Outros elementos pós-textuais como agradecimentos, apêndices e anexos são opcionais.

Nesta parte são apresentadas as principais diretrizes para a elaboração do artigo completo no que diz respeito à apresentação gráfica, à estrutura e ao procedimento para a submissão do artigo. Este documento já possui a formatação de estilos personalizados para a elaboração do texto. O autor pode, portanto, utilizar este arquivo como modelo para esta finalidade.

O artigo completo deve conter no mínimo 10 páginas e no máximo 15 páginas. Os arquivos para submissão deverão estar no formato Microsoft Word (doc; docx). Tabelas e figuras devem ser apresentadas ao longo do corpo do texto, porém como forma de otimizar ao máximo o conteúdo de cada página, as mesmas podem estar deslocadas.

O texto deve ser configurado em folha do tamanho A4 (210x297mm), incluindo a numeração de página indicada. A margem esquerda e superior deverá possuir 3 cm, enquanto que as demais margens (inferior e direita) deverão possuir 2 cm. No caso de citações de mais de três linhas, deve-se observar também um recuo de 4 cm da margem esquerda. Procure utilizar toda a área disponível. Exceções podem ser admitidas, por exemplo, quando for necessário começar uma nova seção, título, subtítulo ou legenda, esses poderão ser alocados no início da página seguinte.

Os textos deverão ser escritos em fonte (**Times New Roman, tamanho 12, justificado**) à exceção das citações com mais de três linhas, notas de rodapé, paginação, legendas e fontes das ilustrações e das tabelas, que devem ser em tamanho 10 e uniforme. Os títulos das seções devem estar apresentados em negrito, todo em maiúsculo (Estilo Título 1). Subtítulos em negrito devem apresentar somente apenas as primeiras letras de cada palavra em maiúscula (Estilo Título 2). Texto normal, espaço simples, sem recuo na primeira linha.

Empregar espaçamento **simples**. Antes de um título principal (item 1) ou de figuras deverá ser deixado espaço em branco equivalente a duas linhas. Antes de um título secundário (1.1 ou 1.1.1) deverá ser deixado espaço em branco equivalente a uma linha). Se forem adotados os estilos deste arquivo de instruções, esses espaçamentos todos já estão previstos. Na formatação dos parágrafos escolher a opção **parágrafo justificado**. Este formato já está definido no presente arquivo de instruções.

Para equações serão adotadas as unidades do Sistema Internacional (SI). As equações deverão estar separadas por linha adicional antes e depois, ser centralizadas e numeradas sequencialmente:

$$E = m.C^2 \quad (01)$$

As figuras serão inseridas no interior do texto, preferencialmente em seguida aos parágrafos a que se referem. Uma menção às figuras no texto corrido é necessária para a orientação do leitor. As figuras devem conter todos os elementos de formatação e de conteúdo para que sejam interpretadas corretamente, sem necessidade de se recorrer ao texto corrido para uma busca de informações adicionais. É importante observar as margens e o número máximo de páginas. As figuras e tabelas deverão ser centralizadas e numeradas sequencialmente. O número das figuras (ver Figura 1) e das tabelas (ver Tabela 1), seguido do título, devem aparecer na parte superior das mesmas, centralizado e negrito (tamanho 12). Separar do texto as tabelas e figuras com **1 linha** antes e depois. Fonte e legenda em tabelas e figuras devem ser apresentadas logo abaixo das mesmas (tamanho 10).

Evite utilizar letras, legendas e símbolos de pequenas dimensões. Para não comprometer a leitura não **empregar letras menores que tamanho 10** ou linhas muito finas. Utilizar fotografias somente quando forem imprescindíveis para a compreensão do texto. Recomenda-se que gráficos, figuras, fotos e qualquer arquivo gráfico, estejam inseridos no texto em formato “jpg”.

**Tabela 1 – Estilos a serem utilizados.**

<b>Elemento</b>	<b>Alinhamento</b>
Título do artigo	Centralizado
Nome dos autores	Centralizado
Identificação dos autores	Centralizado
Título do resumo	Esquerdo
Resumo	Justificado
Palavras-chave	Esquerdo
Título de Sessão	Esquerdo
Título de subseção	Esquerdo
Texto	Justificado
Título de Figura e Tabela	Centralizado
Nota de rodapé	Justificado

Fonte: (quando houver) inserir texto nesta posição.



**Figura 1 – Imagem da revista do IFCE.**

Fonte: (quando houver) inserir texto nesta posição.

A qualidade técnico-científica do trabalho será um dos critérios de avaliação do artigo completo. Como já colocado anteriormente o autor deverá apresentar conceitos corretos, ter profundidade na abordagem teórica, rigor científico e fazer citação de referências fundamentais para o tema utilizando a NBR10520 da ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. Evitar citações diretas. **As referências bibliográficas devem ser listadas em ordem alfabética.** Toda referência deve ser citada seguindo a NBR6023 da ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. Sendo assim, apresentaremos a seguir alguns exemplos de utilização:

Livros e folhetos: GOMES, L. G. F. **Novela e Sociedade no Brasil**. 1. ed. Nitrói: Ed UFF, 1998. 137 p.

Livros e folhetos em modo eletrônico: JOANILHO, André Luiz. **História, política e sociedade**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009. 212 p. Disponível em: <<http://www2.videolivreria.com.br/pdfs/24044.pdf>> Acesso em: 09 abr. 2012.

Capítulo de livro: DIMAS, Antônio. Sobre Em liberdade. In: SANTIAGO, Silviano.

**Vale quanto pesa:** ensaios sobre questões político-culturais. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1982.

Monografias, dissertações e teses: DINIZ, Arthur José Almeida. **Direito internacional público e o estado moderno.** 1975. 196 f. Tese (Doutorado em Direito) – Faculdade de Direito, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1975.

Periódico (revista, boletim, cadernos, etc): DINHEIRO. São Paulo: Ed. Três, n. 148, 28 jun. 2000. 98 p.

Artigo e/ou matéria de periódico (revista, boletim, cadernos, etc): GURGEL, C. Reforma do Estado e segurança pública. **Política e Administração**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 15- 21, 1997.

Artigo e/ou matéria de jornal: NAVES, P. Lagos Andino dão banho de beleza. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 28 jun. 1999. **Folha de Turismo**, Caderno 8, p.13.

Artigo em meio eletrônico: STEUDEL, Adelângela de Arruda Moura. Jusnaturalismo clássico e jusnaturalismo racionalista: aspectos destacados para acadêmicos do curso de Direito. **Revista Eletrônica Direito e Política**, Itajaí, v. 1, n. 1, 2006. Disponível em: [www.univali.br/direitoepolitica](http://www.univali.br/direitoepolitica)>. Acesso em: 09 abr. 2012.

Evento: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE REDES DE COMPUTADORES, 13., 1995, Belo Horizonte. **Anais...** Belo Horizonte: UFMG, 1995.

Evento em meio eletrônico: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFPE, 4., 1996. Recife. **Anais eletrônicos...** Recife: UFPE, 1996. Disponível em: <http://www.propesq.ufpe/anais/anais.htm>>. Acesso em: 21 jan. 1997.

Trabalho apresentado em evento: BRAYNER, A. R.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGDB orientado a objetos. In: SIMPOSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994. **Anais...** São Paulo: USP, 1994. p. 16-29.

Trabalho apresentado em evento em meio eletrônico: SILVA, R. N.; OLIVEIRA, R. Os limites pedagógicos do paradigma da qualidade total na educação. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFPE, 4., 1996. Recife. **Anais eletrônicos...** Recife: UFPE, 1996. Disponível em: <http://www.propesq.ufpe/anais/anais/educ.htm>>. Acesso em: 21 jan. 1997.

Patente: EMBRAPA. Unidade de Apoio, Pesquisa e Desenvolvimento (Sao Carlos, SP). Paulo Estevao Cruvinel. **Medidor digital multissensor de temperatura para solos.** BR n. PI 8903105-9, 26 jun. 1989, 30 maio 1995.

Legislação: BRASIL. Decreto nº 6.063, de 20 de março de 2007. Regulamenta no âmbito federal, dispositivos da Lei nº

11.284 de 2 de março de 2006, que dispõe sobre gestão de florestas públicas para a produção sustentável, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 21 mar. 2007. Seção 1, p. 1.