



**DANIELLE VILAS BOAS OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DE IDOSOS EM ACADEMIAS DE  
GINÁSTICA DE LAVRAS MG.**

**LAVRAS-MG**

**2019**

**DANIELLE VILAS BOAS OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DE IDOSOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE  
LAVRAS MG.**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do Curso  
de Educação Física, para obtenção do título  
de Bacharel.

**Orientador (a)**

**Prof(a). Dr(a). PRISCILA CARNEIRO VALIM-ROGATTO**

**LAVRAS-MG**

**2019**

**DANIELLE VILAS BOAS OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DE IDOSOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA LAVRA  
MG.**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do Curso  
de Educação Física, para obtenção do título  
de Bacharel.

ACEITO em 13 de junho.

**Banca examinadora:**

Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto – Orientadora

Amanda Maiara Nascimento Cardoso – Membro

## LAVRAS – MG 2019

### AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Lavras, especialmente ao Departamento de Educação Física, que me possibilitou viver esse sonho.

À minha querida professora e orientadora Priscila Carneiro Valim Rogatto, pela paciência, e disposição para me ajudar.

Ao professor Alessandro Teodoro Bruzi que teve papel importante na minha caminhada até aqui, por ter sido tão empático, e solidário a mim.

[...] A todos os funcionários do DEF/UFLA.

A todos os meus colegas de curso de uma forma geral.

Aos meus amigos como Iris Alves, Amanda Fernandes, Lucas Teodoro e Thaís Cristina Fróis que caminharam ao meu lado no decorrer desses anos, me trazendo muitas alegrias, ajudando no dia a dia, quando o cansaço e desânimo batiam. Sou grata a vocês pela amizade e carinho que sempre tiveram comigo.

Em especial à minha mãe Regina Ap. Vilas Boas Oliveira, que suportou tudo ao meu lado, me dando força e encorajamento para seguir em frente sem desistir; sem ela eu não chegaria onde estou, nem mesmo me tornaria a mulher que sou hoje. Sou extremamente grata pelos seus ensinamentos, pelo seu exemplo de mulher na minha vida, e por seu amor incondicional por mim, até mesmo quando eu não merecia.

À minha família de uma forma geral, pelo apoio.

Ao meu querido pai Marcio Daniel, que mesmo com a correria da vida nunca deixou de estar ao meu lado me apoiando.

Ao meu irmão Lucas e sua Esposa Taymara, pelo apoio.

Aos meus afilhados Pedro Lucas e Júlia por me alegrarem mesmo sem saberem o quão bem me fazem por me darem sorrisos quando eu mais precisava. Sou grata pela vidinha de vocês, e pelo privilegio de ser tia-madrinha de duas crianças tão encantadoras.

À minha prima Mayara e minha tia-madrinha Marlene, por todo carinho e apoio que sempre me deram.

Ao meu querido namorado Paulo Henrique, sou grata por todo apoio, paciência e amor que tem por mim, por me acalmar nos momentos difíceis e sempre estar ao meu lado em todos os momentos.

A todos que caminhou ao meu lado ao longo desses anos, gratidão!

**MUITO OBRIGADO!**

Danielle Vilas Boas Oliveira\*

Priscila Carneiro Valim-Rogatto \*\*

## RESUMO

O número de idosos no mundo vem crescendo de forma significativa. Podemos classificar o idoso por sua faixa etária, que no Brasil são os indivíduos acima de 65 anos de idade. O processo de envelhecimento se dá a partir da perda da funcionalidade do indivíduo, ou seja, a incapacidade do mesmo em realizar determinadas atividades e ou funções do dia-a-dia. O processo de envelhecimento pode sofrer alterações, dependente de ambiente e forma de vida do indivíduo. A preocupação com o processo de envelhecimento fez com que os idosos buscassem retardar através da atividade física este processo natural que sofremos com o passar dos anos, buscando uma melhora de suas capacidades básicas, reduzindo os efeitos do envelhecimento, aumentando sua qualidade de vida, bem estar, autoconfiança, e outros. O presente estudo tem como objetivo identificar a relação da atividade física, com a saúde e qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos, Atividade física, Academia.

# THE INSERTION OF ELDERLY IN ACADEMIES OF LAVRA MG GYMNASTICS

## SUMMARY

The number of elderly people in the world has grown significantly. We can classify the elderly by their age group, which in Brazil are individuals over 65 years of age. The process of aging occurs from the loss of the functionality of the individual, that is, the inability of the same to perform certain activities and or functions of the day to day. The aging process can undergo changes, depending on the environment and lifestyle of the individual. The concern with the aging process has meant that the elderly seek to delay through physical activity this natural process that we have suffered over the years, seeking an improvement of their basic capacities, reducing the effects of aging, increasing their quality of life, as well being, self-confidence, and others. The present study aims to identify the relationship between physical activity, health and quality of life of the elderly.

**Key words:** Elderly. Physical activity, Academy

## **SUMÁRIO**

### **1. INTRODUÇÃO**

### **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

2.1. O Processo de Envelhecimento

2.2. A Busca pela Atividade Física

### **3. METODOLOGIA**

3.1. Tipo de Estudo

3.2. Materiais e Métodos

### **4. DISCUSSÃO E RESULTADOS**

### **5. CONCLUSÃO**

### **6. REFERÊNCIAS**

## 1. INTRODUÇÃO

Meu início na carreira acadêmica começou no ano de 2013 onde ingressei no curso Educação Física (Bacharelado) pela Universidade Federal de Lavras- Ufla. Acredito que minha caminhada não esta sendo muito diferente das demais pessoas que escolhem este caminho. Passei por vários momentos difíceis pela escolha do meu curso; desde quando soube que tinha conseguido passar no processo seletivo, pois muitos não ficaram ao meu lado, dizendo que aquela não seria a escolha certa para minha vida, e até mesmo mostrando-se contra minha escolha. Ouvi muitas vezes palavras desanimadoras, sem saber estes que este era meu sonho, e que nenhuma dessas palavras que muitas vezes me chateavam iriam mudar meu jeito de pensar. Resolvi então passar por tudo e ir atrás do meu sonho, confesso que não foram fáceis esses anos dentro da universidade, passei por muitas dificuldades que me fizeram pensar em largar tudo, coisa que talvez tenha acontecido se não fosse o apoio de algumas pessoas que estavam ao meu lado desde o começo. Hoje estou no último período do curso, tive um atraso devido às dificuldades e as pressões que existem dentro da universidade; sofri um abalo psicológico que me levou a atrasar meu curso. Mas hoje vejo que tudo valeu a pena, pois mais do que nunca tenho a certeza que fiz a escolha certa. Durante minha caminhada no curso tive a oportunidade de conhecer através dos estágios realizados várias áreas para minha atuação profissional.

No penúltimo estágio foi onde tive a certeza do que queria trabalhar no meu Trabalho de Conclusão de Curso. A escolha do tema: (A INSERÇÃO DE IDOSOS EM ACADEMIAS DE LAVRAS MG) veio da experiência que tive dentro das academias com um público que para mim não era comum de ver ali dentro. Com o passar do tempo ali dentro pude perceber que a procura de atividade física por esse público cresceu muito, buscando a qualidade de vida e a manutenção de sua saúde. Acredito que com a escolha do meu tema irei abrir novos horizontes na minha vida acadêmica e profissional, pois desejo depois de formada trabalhar com este público que tanto me interessa. Desejo ser para essas pessoas uma profissional que os ajudará nos seus objetivos, respeitando sempre suas limitações, e tentando ser para essas pessoas, uma profissional de confiança. Sei que meu caminho neste projeto não será fácil, terei noites mal dormidas, choros desesperados, medos, mas sei também que terei momentos de alegria em ver que estou pelo caminho certo.

Contudo prefiro pensar de maneira positiva, que esse será o início de uma linda etapa da minha vida, aonde irei me dedicar de corpo e alma ao que acredito ser importante para minha atuação acadêmica e profissional.

A hipótese desse estudo será baseada nas informações sobre a prática de exercícios físicos para idosos. A prática de exercícios físicos tem como objetivo um envelhecimento mais saudável que possa manter e aumentar a qualidade de vida adquirida ao longo dos anos, sendo que o exercício físico é um dos principais quesitos na melhora da qualidade de vida e na relação saúde-doença em pessoas acima de 60 anos de idade.

Nesse sentido, a prática das atividades físicas tem sido consistentemente associada beneficentemente para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento (OMS, 2005).

O objetivo desse estudo foi analisar a prevalência de idosos nas academias de ginástica do município de Lavras MG que possuam convenio de estágios pela Universidade Federal de Lavras, e quais os benefícios às atividades trazem para a vida dos idosos. Serão analisados como objetivo específico do estudo o número total de idosos nas empresas selecionadas, as modalidades praticadas por eles, o sexo dos idosos, número total de alunos das empresas, e o oferecimento das modalidades pelas empresas.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

O número de idosos no mundo vem crescendo de forma significativa. Em países mais desenvolvidos este crescimento nos números se dá pela estrutura que estes países oferecem para seus indivíduos, no tratamento e com os cuidados básicos com a saúde de forma geral. Nos países em desenvolvimento os números são menores, pois os mesmos não contam com uma boa estrutura e por isso não conseguem atender as necessidades desses grupos de forma abrangente.

O modo de vida nos últimos anos e a modernização tem grande influencia sobre a vida dos nossos idosos na atualidade, o sedentarismo, má alimentação, a falta de cuidado com a saúde fez dos adultos do passado, os idosos do nosso presente, um pouco mais vulnerável a doenças que nesta fase da vida são corriqueiras, como a diabetes, hipertensão, problemas

cardíacos dentre outros. Com isto a busca desses indivíduos a uma melhor qualidade de vida na velhice vem se mostrando cada vez maior.

Podemos classificar o idoso por sua faixa etária, que no Brasil são os indivíduos acima de 65 anos de idade. Porém esta faixa de idade não se dá em todos os países, cada país denomina uma idade básica para seus idosos, sendo uns para mais de 65 anos e outros para menos de 65 anos, isso acontece devido à quantidade de tempo que uma população vive, elevando ou diminuindo sua faixa etária comum, outros fatores que também interferem nesta classificação são os fatores econômicos, socioculturais e outros; portanto esta classificação não se dá apenas pela idade do indivíduo.

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005).

O Brasil em 2020 será o sexto país no que diz respeito à população de idosos no planeta (Dantas EHM, Pareira SAM, Aragão JC, Ota AH; 2002, apud Santos, 2016).

De acordo com o estatuto do idoso a lei nº 10.741/03 foi Instituída para concretizar os preceitos da Constituição Federal em relação às pessoas maiores de 60 anos, essa Lei 10.741/03 regula questões como atendimento prioritário, moradia, saúde, proteção contra tratamento discriminatório ou violento, assuntos trabalhistas e previdenciários e muitos outros.

Art. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Redação dada pela Lei nº 13.466, de 2017).

O processo de envelhecimento se dá a partir da perda da funcionalidade do indivíduo, ou seja, a incapacidade do mesmo em realizar determinadas atividades e ou funções do dia-a-dia, como preparar refeições, cuidar da casa, utilizar meios de transporte, tomar seus medicamentos dentre outros. Essas limitações ou não funcionalidade acarreta na vida do idoso um sentimento de incapacidade.

Segundo (Simas et al., 2008) o envelhecimento por ser um processo gradativo leva o sujeito à inatividade física, ocasionando a falta de condicionamento gerando a fragilidade musculoesquelética.

O envelhecimento também está associado a uma redução da massa muscular, denominada sarcopenia, que, diminuída, resulta na perda de força muscular, reduzindo a capacidade funcional (Leite LEA, Resende TL, Nogueira GM, Da Cruz IBM, Schneider RH, Gottlieb MG. 2012;15(2):365-80. 7. Macaluso A, De Vito G. 2004;91(4):450-72).

Nascimento (2011) “define o envelhecimento um processo natural e gradativo que causa um declínio biológico, geralmente sendo acompanhado por aparecimento de doenças; doenças essas que podem ocasionar uma decadência e improdutividade na vida do idoso. “

Dantas e Oliveira (2003) citam que com o processo de envelhecimento ocorre uma queda gradual nas funções fisiológicas, podendo provocar mudanças na capacidade funcional dos idosos.

Segundo (Caldas CP.; 1998) “processo de envelhecimento se manifesta diferentemente de indivíduo para indivíduo. E existem diversos fatores que podem ser determinantes para acelerar ou não este processo; podendo ser esses fatores classificados como: doenças que acometem o emocional do indivíduo, patologias de forma geral.”.

O processo de envelhecimento pode sofrer alterações, dependente de ambiente e forma de vida do indivíduo. Ele pode ser de base genética, que é o envelhecimento desde quando nascemos até nossa morte, que é o processo comum ao longo da vida, aquele que dizemos ser programado. Pode ser de origem química, que ocorre decorrente de disfunções no código dos genes, ou seja, agentes metabólicos químicos modificam as funções celulares e causam danos irreversíveis às moléculas celulares. Também pode ser alterada devido ao desequilíbrio gradual, que é aquela que causa o desequilíbrio gradual dos sistemas, que leva ao envelhecimento.

O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas e ao declínio das capacidades físicas, induzindo a diminuição na força e funcionalidade do idoso (Chodzko-Zajko, et al., 2009, apud Souza 2013).

A perda da autonomia e independência desses indivíduos é um dos grandes agravantes do processo de envelhecimento natural do ser humano. E fica nítida com ele a perda de segurança como a de se locomover sozinho, perda da independência, e até mesmo a inatividade física.

Alguns autores sugerem que a autoestima tende a diminuir com o envelhecimento, fato que pode estar relacionado às perdas fisiológicas, de status social ou de ente queridos (FOX, 1997; KRAWCZYNSKI; OLSZEWSKI, 2000, apud Meurer; Borges; Benedette; Mazo, 2012).

## **2.2. BUSCA PELA ATIVIDADE FÍSICA**

A preocupação com o processo de envelhecimento fez com que os idosos buscassem retardar através da atividade física este processo natural que sofremos com o passar dos anos, buscando uma melhora de suas capacidades básicas, reduzindo os efeitos do envelhecimento, aumentando sua qualidade de vida, bem estar, autoconfiança, e outros.

Além disso, ocorre queda da autoestima, que pode ser definida como “o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, ou seja, o quanto ela gosta de si, como ela se vê e o que pensa sobre ela mesma” (ROSENBERG, 1965, apud Costa, 2016).

A fim de minimizar esses efeitos, estudos recentes têm evidenciado que o declínio decorrente do processo de envelhecimento pode ser retardado quando os idosos estão inseridos em programas regulares de atividade física (PAIVA et al., 2010; ARAÚJO et al., 2011; BORGES; BENEDETTI; MAZO, 2012, apud Fidelis; Patrizzi; Walsh, 2013).

Outros fatores que contribuem para essa preocupação é talvez a alta incidência de doenças nesta fase da vida, doenças essas que podem ser de caráter emocional como a depressão, ansiedade, mais também biológica/ fisiológica como os problemas cardiovasculares, obesidade, osteoporose. Outros fatores que fazem com que esta preocupação aumente é a perda da flexibilidade, a baixa aptidão cardiorrespiratória, diminuição da agilidade, e a perda de força e massa muscular (sarcopenia).

A força muscular diminui, em média, 15% por década após os 50 anos, e 30% após os 70 anos (Nied RJ, Franklin B; 2002, apud Fidelis; Patrizzi; Walsh, 2013).

É comprovado que qualquer tipo de atividade física, sendo ela bem orientada, proporciona muitos benefícios à saúde.

A prática de atividade física traz benefícios para os idosos em três esferas importantes: fisiológica (controle da glicose, melhoras na capacidade aeróbia, flexibilidade e equilíbrio),

psicológica (redução da ansiedade, maior 8 autoestima e conseqüentemente, menor risco de depressão) e social (mais segurança e capacidade de se integrar à comunidade). (NELSON et al, 2007, apud Maciel 2010).

Através da atividade física nota-se uma significativa melhora nas funções básicas presentes no nosso cotidiano, como andar, subir escadas, levantar-se da cama, etc.; e contribuindo também para uma vida mais saudável, aumentando a expectativa de vida do indivíduo praticante e melhorando sua aptidão física que é tão importante nessa fase da vida.

De acordo com (Rikli e Jones; 2008. P.182)” a Aptidão Física é compreendida como a capacidade fisiológica para executar normalmente, seguramente e independentemente atividades cotidianas sem fadiga.”.

Segundo (Maciel et al, 2010)A aptidão física pode contribuir para diminuir o desenvolvimento precoce de doenças, aumentar a percepção autodeclarada de saúde e melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa, proporcionando melhoria desses componentes

A partir dos fatores citados acima, a busca pela atividade física, proporciona ao idoso uma melhor qualidade de vida e bem estar para seu dia-a-dia.

Outro fator importante para esta busca pela atividade física é a independência e sentimento de utilidade que a atividade física traz para o idoso.

De acordo com (Nascimento, et al.; 2013) “A atividade física contribui para a melhoria e manutenção das funções do aparelho locomotor e cardiovascular, diminuindo os efeitos do desuso e das doenças crônicas, prevenindo assim perdas e incapacidades.”.

Dentre os benefícios das atividades físicas, podemos citar: redução da mortalidade; manutenção dos níveis de pressão arterial; diminuição dos casos de diabetes mellitus; redução da osteoporose; e melhora na osteoartrite.

A manutenção de um determinado padrão de atividade física se torna essencial para que o sujeito idoso adquira uma condição na qual possa ter energia e vitalidade suficientes para o desempenho de suas atividades diárias sem fadiga.

De acordo com (Maciel, et al.; 2010) “o idoso necessita de níveis adequados de força, de resistência aeróbia, de flexibilidade, de agilidade e de equilíbrio bem como de

percentuais de gordura normais, para a melhora do seu condicionamento físico, aptidão física, e melhora das funções básicas do seu cotidiano (Maciel, 2010) .

Com base nas informações obtidas acima podemos afirmar que um dos motivos que levam os idosos as atividades físicas é a melhora em sua qualidade de vida.

Os ambientes nos quais as atividades físicas são praticadas, como as academias de ginástica, salas de musculação e Studio de personal vem cada vez mais acolhendo esse público que busca por essas atividades, melhorando suas estruturas, e os profissionais se especializando para melhor atender as necessidades desses indivíduos classificados como idosos.

Atrelada a essa nova realidade, nota-se a necessidade da criação de diversas medidas e ações no âmbito das políticas públicas, que possam atender adequadamente as necessidades dessa população que se apresenta cada vez mais interessada em se envolver e se mostrar presente na sociedade (VALIM-ROGATTO et al., 2010, apud Nascimento, 2011).

É importante termos a consciência de que os idosos possuem dificuldades no manejo e forma de utilizar alguns equipamentos das academias de ginastica, portanto é de suma importância que o profissional tenha atenção redobrada com estes indivíduos para que sejam evitadas situações que possam causar acidentes, desprotegendo a integridade física destes indivíduos, sabendo de suas dificuldades.

O ganho de qualidade de vida e saúde é extremamente significativo de acordo com tudo que foi citado acima. Por isso os idosos buscam através dessas evidencias, a atividade física como fator de prevenção, e auxilio para melhorar a qualidade de vida e saúde.

Sugiro então que a atividade física, como o exemplo a musculação trás a esta população de idosos praticantes uma melhora em suas funções gerais, no seu dia-a-dia, proporcionando a uma vida mais saudável em busca da longevidade.

### **3. MÉTODOLOGIA**

### **3.1. Tipo de estudo**

Trata-se de pesquisa de objetivo exploratório, e abordagem quantitativa. O processo metodológico se dá por levantamento de informações que serão obtidas por pesquisa de campo. Os dados foram coletados durante os meses de abril e maio de 2019, em academias que oferecem diferentes tipos de modalidades de atividade física situada na cidade de Lavras Minas Gerais.

A amostragem do estudo foi composta por 23 academias da cidade de Lavras Minas Gerais, que possuem convenio de estagio com a Universidade Federal de Lavras. Os critérios de inclusão deste estudo foram todas as academias registradas que oferecem estágios para os estudantes da Universidade Federal de Lavras e que aceitaram participar da coleta de dados. Já os de exclusão foram às academias não registradas no site de convênios da Universidade Federal de Lavras.

### **3.2 Materiais e Métodos**

Neste estudo, foi realizada uma pesquisa através de uma ficha de avaliação, onde o principal aspecto é analisar a prevalência da inserção de idosos nas academias da cidade de Lavras Minas Gerais, conveniadas á Universidade Federal de Lavras.

Todas as academias voluntárias receberam uma carta com a finalidade de apresentar como o estudo seria realizado, quais aspectos seriam abordados, apresentação pessoal com contatos vinculados a Universidade Federal de Lavras, trazendo assim para as empresas uma maior confiabilidade para o fornecimento dos dados que eram propostos na coleta.

Para a coleta dos dados, foi utilizada uma ficha de avaliação elaborada pelos autores, onde foram pedidas informações sobre dados numéricos da quantidade de idosos ativos acima de sessenta e cinco anos que tinham registro de matricula dentro da academia e os tipos de modalidades que os mesmos praticavam. Na própria ficha de avaliação existiam tipos de modalidades mais comumente encontradas em academias e também a opção de adicionar pela própria academia, outros tipos de modalidades que não as descritas na ficha.

Nesta ficha de avaliação foi realizada uma pesquisa sobre dados secundários das academias, pois não continham dados pessoais dos idosos, como nome, endereço, idade; nem mesmo informações da academia a não ser o nome de registro.

As informações que buscávamos eram: as quantidades de alunos totais matriculados nas academias, número total de idosos ativos matriculados e por fim número total de idosos por modalidades que as academias ofereciam.

Com esses dados posteriormente obtidos foi realizado um comparativo entre número total de alunos, com o número total de idosos, tirando desses dados a média e desvio padrão e posteriormente a porcentagem de idosos, também porcentagem de idosos por modalidades; e por último a porcentagem do oferecimento das modalidades nas academias.

A análise estatística dos dados numéricos obtidos foi realizada de forma descritiva, utilizando o programa Microsoft Office Excel 2010 e Word 2010, sendo os mesmos apresentados em gráficos e tabelas. Os dados foram expressos em média e em percentual.

#### **4. DISCUSSÃO E RESULTADOS**

As respostas à pesquisa em inserção de idosos em academias encontram-se nas tabelas e gráficos abaixo.

Tabela 1: Número total de alunos matriculados nas empresas, com média e desvio padrão. Lavras, 2019.

<b>Tabela geral com Média e Desvio padrão</b>	
Número Total de empresas	23
Número total de alunos	4.931
Média	290,6087
Desvio Padrão	391,4339302

Essa tabela nos apresenta a quantidade total de alunos matriculados nas vinte e três academias que foram realizadas a pesquisa. Este é o número geral analisado, onde só foi retirada a média e o desvio padrão do total de número total de alunos matriculados.

Através destes números inicialmente obtidos podemos ver que a busca pela atividade física vem crescendo cada dia mais. As pessoas de modo geral buscam uma melhor qualidade de vida, através das atividades físicas, pois reconhecem o quão bem à mesma faz nas nossas vidas.

Com isso, nota-se um aumento significativo nos espaços para prática de atividades físicas, e o aumento do número de adeptos nas práticas das atividades motoras.

Já nos próximos gráficos que serão apresentados, iremos ressaltar além do número total de alunos matriculados, o número de idosos total, quantos são idosos do sexo masculino, quantos são do feminino e a porcentagem dos mesmos dentro do número total de alunos matriculados, e do número total de idosos.

Tabela 2: Número total de alunos matriculados nas empresas, número total de idosos, e número total de idosos sendo do sexo masculino e feminino. Lavras, 2019.

<b>Tabela com o número total de alunos</b>	
Número total de alunos nas academias	4,931
Número total de idosos	745
Total Feminino	556
Total Masculino	189

Gráfico 1: Gráfico de porcentagem do número total de alunos das academias, com o número total de idosos. Lavras, 2019.

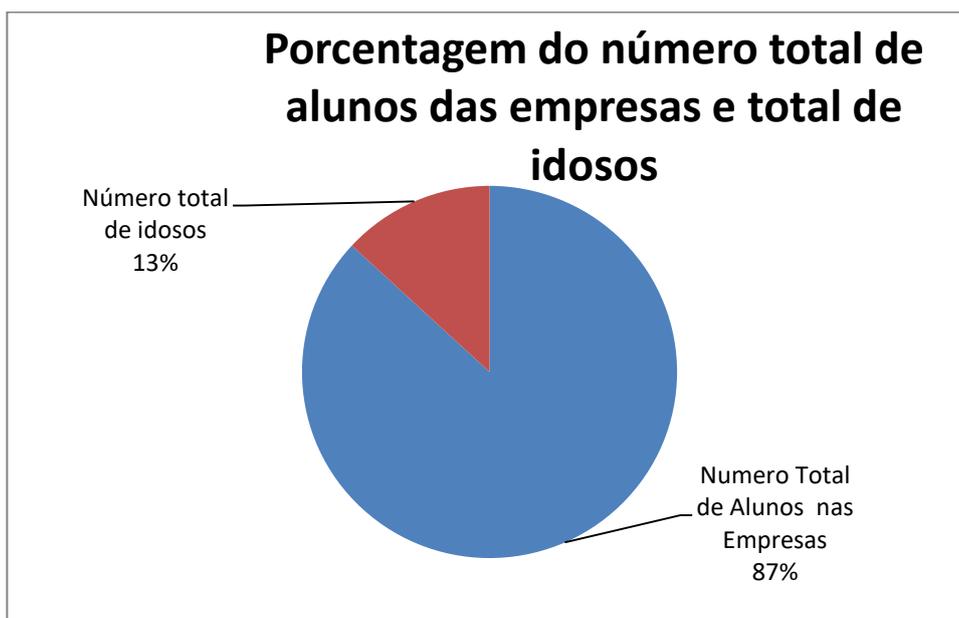
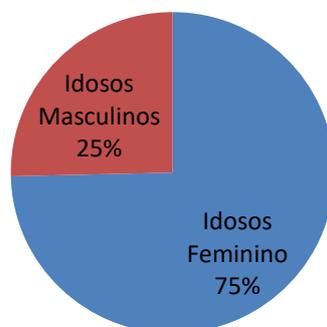


Gráfico 2: Gráfico de porcentagem do número total de idosos do sexo feminino e masculino. Lavras, 2019.

## Porcentagem de idosos, feminino e masculino.



Com a tabela 2 e os gráficos 1 e 2 conseguimos ter uma noção da população de idosos hoje presentes em academias de ginástica praticando algum tipo de atividade física. Temos um número relevante de idosos dentro do total de alunos obtidos, isso mostra que não só os jovens ou pessoas de meia idade se preocupam com a qualidade de vida, mais também os idosos. Como já foi dito antes, esses números de idosos tendem a crescer cada vez mais, pois os mesmos buscam com a atividade física uma melhora qualidade de vida; tendo assim uma expectativa de retardar de maneira natural o processo de envelhecimento.

A fim de minimizar esses efeitos, estudos recentes têm evidenciado que o declínio decorrente do processo de envelhecimento pode ser retardado quando os idosos estão inseridos em programas regulares de atividade física (PAIVA et al.,2010; ARAÚJO et al., 2011; BORGES; BENEDETTI; MAZO, 2012, apud Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.19, 2016) .

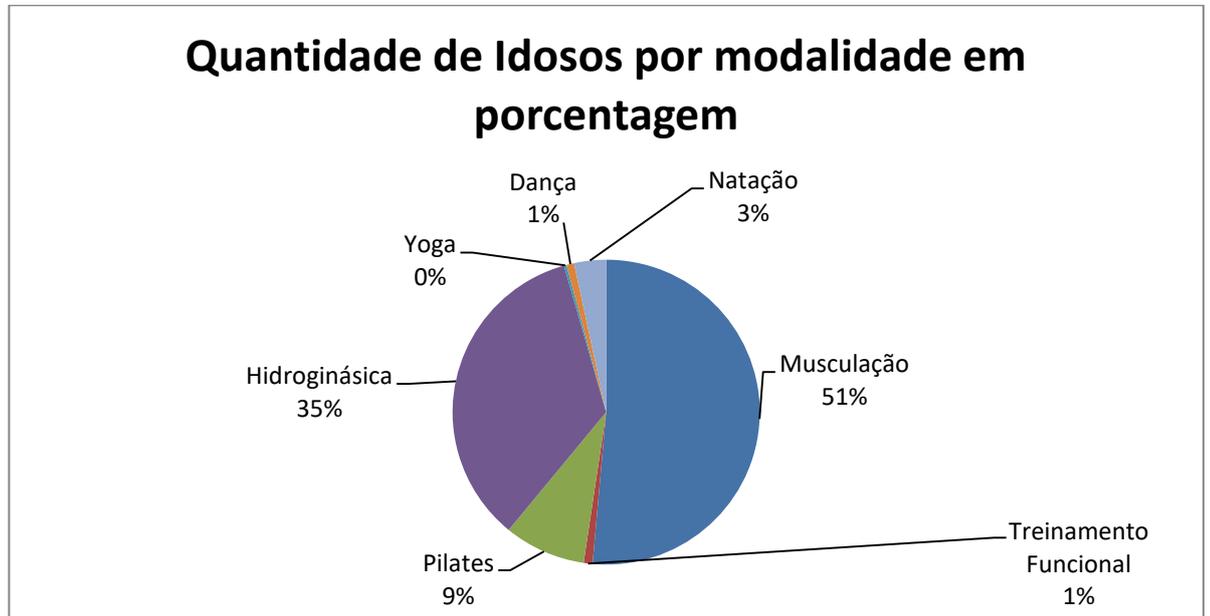
Nos próximos gráficos mostraremos tipos de modalidades, e quais delas têm o maior ou mais relevante número de idosos praticantes.

Tabela 3: Tabela com a quantidade de idosos em cada modalidade apresentada. Lavras, 2019.

<b>Modalidades</b>	<b>Quantidade de Idosos por modalidade</b>
Musculação	383
Hidroginástica	258
Pilates	64
Natação	25
Treinamento Funcional	7

Dança	6
Yoga	2

Gráfico 4: Gráfico de porcentagem do número total de idosos por modalidades. Lavras, 2019.



Como podemos ver a partir da tabela e do gráfico acima a musculação é a modalidade que apresenta o maior índice de praticantes, aparecendo como 51% dos resultados obtidos.

Esse tipo de atividade vem sendo muito aderido pelos idosos. O exercício resistido permite aos seus praticantes uma melhora em seu condicionamento físico, ganho de força, no caso dos idosos esse tipo de exercício é importante e de resultado satisfatório, pois os mesmos perdem ao longo da vida e principalmente no processo de envelhecimento força muscular, massa muscular e as suas capacidades físicas.

O exercício resistido tem sido enfaticamente incentivado para pessoas idosas, a fim de aprimorar as capacidades físicas e reserva funcional. Este tipo de exercício visa preservar e desenvolver as funções cardiovasculares, ventilatórias e metabólicas em um nível mais elevado que os indivíduos sedentários de idade equivalente (Chodzko-Zajko, et al., 2009; Kraemer, et al., 2002; Stratton, Levy, Cerqueira, Schwartz, & Abrass, 1994, apud Sousa, 2013).

Segundo (Sousa, 2013) “Além disso, este tipo de treinamento, com muitas repetições e intensidade moderada, poderá gerar benefícios na população idosa.”

Os exercícios resistidos irão permitir que muitos dos idosos saiam do estado de sedentarismo, proporcionando a eles menos riscos de doenças como a hipertensão, doenças cardiovasculares, doenças osteomusculares como a osteoporose.

Para melhorar os componentes da aptidão física, a musculação é uma das atividades indicadas para auxiliar na manutenção da força muscular (Gurjão ALD, Gobbi LTB, Carneiro NH, Gonçalves R, Moura RF, Cyrino ES.; 2012).

Os exercícios resistidos irão permitir que muitos dos idosos saiam do estado de sedentarismo, proporcionando a eles menos riscos de doenças como a hipertensão, doenças cardiovasculares, doenças osteomusculares como a osteoporose.

A segunda maior porcentagem em modalidades foi na modalidade Hidroginástica, que obteve um percentual de 35%. Essa porcentagem se dá por ser uma atividade com baixo impacto, com intensidade baixa á moderada, fazendo com que os idosos tenham mais segurança em pratica-la.

Dentre as várias opções de programas para esse grupo, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número crescente de adeptos, tanto que, nos últimos 10 anos, a popularidade dos exercícios aquáticos tem aumentado significativamente (DARBY; YAEKLE, 2000).

E a hidroginástica é um excelente exercício devido as suas propriedades físicas da água, A água reduz o impacto nas articulações diminuindo assim o risco de lesões e permitindo a realização de exercícios com maior intensidade. Contribuindo pela diminuição do impacto nas articulações, reduzindo os riscos de fratura e melhorando a autoconfiança (PAULA, PAULA, 1998; TEIXEIRA, 2007, apud Moura, 2015).

Justifica-se esse percentual relativamente alto, por se tratar de uma modalidade que traz menos riscos e muitos benefícios para a vida dos idosos.

Em terceiro lugar temos a modalidade Pilates, com 9% de adeptos.

O Pilates é uma modalidade de movimentos corporais criados por Joseph Pilates, essa modalidade consiste em controle corporal através de alguns princípios, como: controle de respiração, controle de movimentos, concentração, dentre outros.

O método é fundamentado em considerações anatômicas, fisiológicas e cinesiológicas, a elaboração e execução de exercícios partem de seis princípios: concentração, controle,

centralização, fluidez, respiração e precisão (LATEY, 2001; citado por Nascimento e Lima, 2013).

O Pilates também é definido como arte de controle consciente da movimentação corporal, fundamentado pela “contrologia” (COMUNELLO, 2011; citado por Nascimento e Lima 2013).

A próxima modalidade que é a Natação, aparece com 3% no total.

Esse índice nos indica que a modalidade não é vista pelos idosos como uma de suas favoritas para a prática. Pressuponho que seja pela falta de experiências ou convivência com o meio aquático, o que pode gerar posteriormente uma dificuldade no aprendizado da modalidade.

Estudos defendem a prática da natação, como sendo uma boa atividade para ser realizada por idosos.

A natação é considerada um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, principalmente os desvios da coluna vertebral (Cavalcante e Barbosa, 2015).

Com os menores índices de participação dos idosos, temos a Dança com 3%, o Treinamento funcional com 1% e a Yoga com 0%.

Como podemos ver essas modalidades de menor percentual, são aquelas que mais exige movimentos corporais dos idosos, no caso da dança, os movimentos expressados são juntamente com músicas, o que poderia atrair essa população para a prática. A dança apesar de trabalhar o corpo como um todo, trás um certo tipo de impacto, o que para os idosos não seria visto como uma atividade adequada, pois devemos levar a eles atividades com o menor índice de impacto possível; com isso fica nítido o porque desse percentual tão baixo.

Já falando sobre Treinamento Funcional, será citados autores que articulam sobre o assunto.

Segundo os autores Resende-Neto, A. G., Da Silva-Grigoletto, M. E., Santos, M. S., & Cyrino, E. S. (2016), o treinamento funcional é um programa de treinamento baseado na funcionalidade, por isso os tipos de exercícios abordados pela modalidade são considerados funcionais para a vida diária do idoso.

Por fim falaremos sobre a modalidade Pilates; com os dados obtidos sobre a modalidade é fácil de identificar o porquê de um percentual tão baixo, a modalidade é

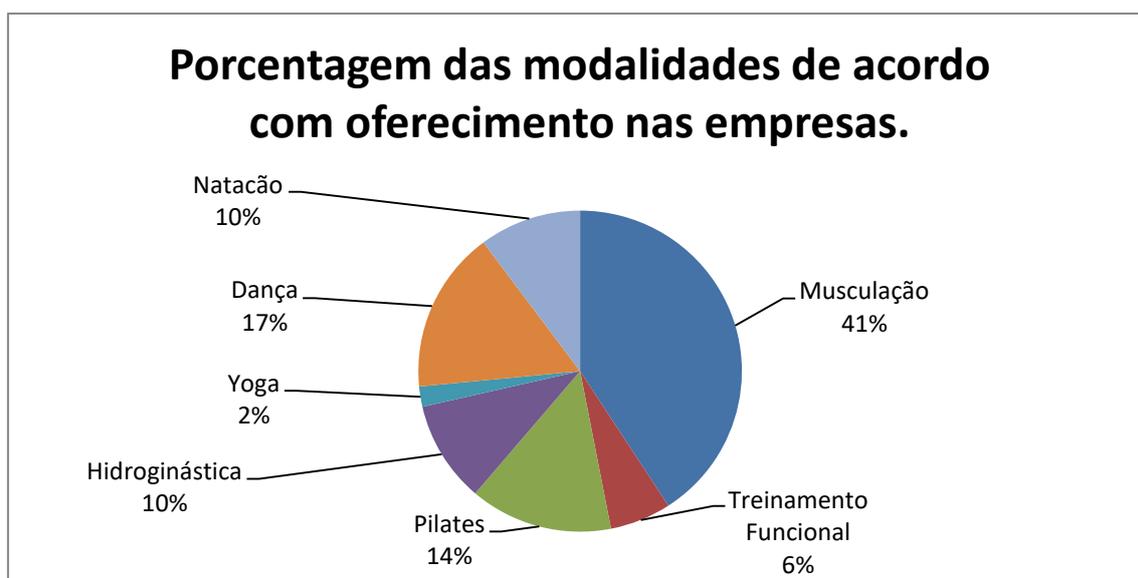
pouco oferecida na cidade de Lavras, apenas uma das vinte e três academias oferecem a modalidade, isso então justifica a baixa quantidade de idosos praticante.

Para finalizar serão apresentados gráficos com informações sobre quantidade de academias que oferecem as modalidades descritas acima.

Tabela 4 : Tabela de oferecimento das modalidades pelas empresas. Lavras, 2019.

<b>Tabela de Oferecimento das Modalidades pelas Empresas</b>	
<b>Quantas empresas oferecem as modalidades</b>	
Musculação	20
Treinamento Funcional	3
Pilates	7
Hidroginástica	5
Yoga	1
Dança	8
Natação	5

Gráfico 5 : Gráfico de oferecimento das modalidades pelas empresas em porcentagem. Lavras, 2019.



Com essas informações obtidas na tabela e no gráfico, justificamos a quantidade de idosos praticantes das modalidades.

Podemos então, ver nitidamente que a modalidade Musculação é a com o maior índice percentual de oferecimento pelas empresas, alcançando 41% dos resultados, sendo oferecida por vinte empresas das vinte e três que participaram do estudo.

A modalidade dança teve um percentual de 17%, sendo oferecida por oito empresas das vinte e três que fizeram parte do estudo.

Pilates aparece nos nossos resultados com 14%, sendo em números oferecido em sete das vinte e três empresas que participaram do estudo.

Hidroginástica e Natação tivemos como resultado 10%, sendo oferecidos em cinco empresas das vinte e três.

O Treinamento Funcional aparece com 6% no número total dos resultados, sendo oferecido por três empresas das vinte e três.

Por último temos a modalidade Yoga com um percentual de 2%, sendo oferecida apenas por uma empresa das vinte e três que fizeram parte do estudo.

Para finalizar os resultados, obtivemos todos os tipos de dados, inclusive uma empresa que existia cadastro das empresas conveniadas á Universidade, porém a mesma já não existia, encontra-se fechada á pouco mais de um ano.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos inferir com base nos dados obtidos e analisados, que o número de idosos ativos vem sim crescendo em grande escala nos ambientes de atividades físicas. Os mesmos buscam através das atividades uma melhor qualidade de vida, um maior convívio social, pois a atividade física possibilita uma interatividade com o publico de variadas faixas etárias, uma verdadeira inclusão para todos.

Como sugestão para novos estudos, seria interessante abranger todas as academias, Studio e locais de atividades que a cidade de Lavras MG oferece para a população idosa, buscando o 100% dos idosos ativos da cidade de Lavras MG.

No entanto, podemos sugerir que a amostra estudada teve sim resultados relevantes para o estudo.

## **6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

SOUSA, N. F. et al. Limiar de lactato em exercício resistido em idosos. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 87-94, 2013.

SIMAS, Carlos Eduardo Gonçalves et al. Avaliação da segurança na utilização de aparelhos de musculação por idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 11, n. 2, p. 191-208, 2008.

Nascimento, Figueiredo, Rogatto, Valim-Rogatto Atividade física e saúde para idosos: um relato de experiência a partir de uma atividade extensionista Relato de Experiência, 2011.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 1024-1032, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2005.

DOS SANTOS COELHO, Bruna et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.

SANTOS, Victor Matheus. FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: IMPORTÂNCIAS E NECESSIDADES. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.

ROCHA, Alexandre Correia et al. Análise comparativa da força muscular entre idosos praticantes de musculação, ginástica localizada e institucionalizadas. **Fitness & performance journal**, n. 1, p. 16-20, 2009.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Active aging and its relationship to functional independence. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.

VILA, Camilla Prats et al. Functional physical fitness and level of attention in elderly practitioners of exercise. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 2, p. 355-364, 2013.

ANGELI, Kelly Cristina; MENEZES, Enaiane Cristina; ZARPELLON MAZO, Giovana. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos. **ConScientiae Saúde**, v. 16, n. 2, 2017.

Fachineto, Sandra, et al. "Efeitos de um programa de jogos adaptados e musculação na aptidão física e na capacidade funcional de idosos."

SEEMANN, Taysi et al. Trainability and reversibility in physical fitness among elderly persons taking part in an intervention program. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 129-137, 2016

DE SOUZA CERRI, Alessandra; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 4, 2008.

SOUSA, N. F. et al. Limiar de lactato em exercício resistido em idosos. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 87-94, 2013.

MOURA, Camila Rodrigues VESPASIANO, Bruno de Souza. A HIDROGINASTICA PARA IDOSOS E SEUS BENEFICIOS PARA SAÚDE E BEM-ESTAR. 2015

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; LIMA, Ruthe Kécia Rodrigues de. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da Univasf**, v. 1, n. 1, 2013.

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/110.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm)

COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. The effects of Pilates on the elderly: an integrative review. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

DEON, Letícia Sanches; DA SILVA, Eduardo Ramos. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos.

CAVALCANTI, Vinícius; BARBOSA, RMS. Fatores que influenciaram no aprendizado da natação por parte de envelhecidos. **Boletim Informativo Unimontrisaúde em Sociogerontologia**, n. 2.

RABELO, Ricardo J. et al. Efeitos da natação na capacidade funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 3, p. 57-60, 2008

RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

SILVA, Catarina PM; ROSADO, António. Efeitos psicossociais da prática de yoga: uma revisão sistemática. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 12, n. 2, p. 203-216, 2017.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influence of physical exercise on the flexibility, hand muscle strength and functional mobility in the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 109-116, 2013.

## Apêndice

### FICHA DE AVALIAÇÃO

**EMPRESA:**

❖ NÚMERO TOTAL DE ALUNOS NA EMPRESA:

<b>MODALIDADES</b>	<b>Número de idosos total na modalidade</b>	<b>Idosos (masculino)</b>	<b>Idosos (feminino)</b>	<b>Não oferece a modalidade</b>
<b>Musculação</b>				
<b>Treinamento Funcional</b>				
<b>Pilates</b>				
<b>Hidroginástica</b>				
<b>Yoga</b>				
<b>Dança</b>				
<b>Outros</b>				

### Apêndice



#### CARTA DE APRESENTAÇÃO

Olá, me chamo Danielle Vilas Boas Oliveira, tenho 24 anos e sou estudante do curso de Educação Física pela Universidade Federal de Lavras (UFLA).

Estou cursando o ultimo período no curso e com isso realizando meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que será apresentado em Julho de 2019. O mesmo se trata de uma pesquisa exploratória, onde busco quantificar o número de idosos ativos praticantes de atividades físicas.

Venho através desta, juntamente com minha orientadora, **DRA. PRISCILA CARNEIRO VALIM-ROGATTO**, pedir encarecidamente que possa contribuir com minha pesquisa, me disponibilizando e autorizando à utilizar dados que posteriormente ao aceite da empresa serão colhidos e usados em formato de resultados na pesquisa.

Desde já agradeço e coloco-me a disposição para qualquer esclarecimento nos contatos abaixo.

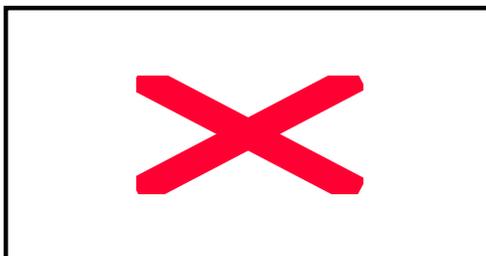
Att: Danielle Vilas Boas Oliveira

**Contatos:**

Tel: (035) 99226-5853

E-mail: [danielle.vilas01@gmail.com](mailto:danielle.vilas01@gmail.com)

E-MAIL orientador (a): [valimrogatto@def.ufla.br](mailto:valimrogatto@def.ufla.br)



X

---

Assinatura Orientadora