

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALLYSON PABLO MELO FERREIRA
ANNA LUIZA ALMEIDA DE SANTANA
PEDRO EDUARDO FERREIRA CALDAS
WARLEY SOUZA DE VASCONCELOS

**ADESÃO DO EXERCÍCIO NA FASE ADULTA PARA UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

NATAL
2023

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALLYSON PABLO MELO FERREIRA
ANNA LUIZA ALMEIDA DE SANTANA
PEDRO EDUARDO FERREIRA CALDAS
WARLEY SOUZA DE VASCONCELOS

**ADESÃO DO EXERCÍCIO NA FASE ADULTA PARA UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Potiguar
(UNP) como parte das exigências para
obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Profa. Íris Callado.

NATAL
2023

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quantitativo da pesquisa.....	09
---	-----------

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 METODOLOGIA	08
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	09
4 CONCLUSÃO	11
5 REFERÊNCIAS.....	13

ARTIGO

ADESÃO DO EXERCÍCIO EM ADULTOS PARA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

ALLYSON PABLO MELO FERREIRA
ANNA LUIZA ALMEIDA DE SANTANA
PEDRO EDUARDO FERREIRA CALDAS
WARLEY SOUZA DE VASCONCELOS

RESUMO

O aumento populacional no Brasil, destacando-se a população adulta e idosa, revela a necessidade de atenção ao envelhecimento saudável. A falta de atividade física na fase adulta, evidenciada pela inatividade de 40,3% dos brasileiros, contribui para problemas como diabetes, obesidade e hipertensão. O estudo, uma revisão bibliográfica qualitativa, enfoca a aderência ao exercício físico para promover um envelhecimento saudável. A fase adulta intermediária enfrenta desafios, com 10% a 30% de perda de função corporal, mas a ameaça à saúde muitas vezes impulsiona a adesão. Destaca-se a importância do exercício regular para enfrentar doenças e promover benefícios bioquímicos, fisiológicos e sociais. A conclusão enfatiza a complexidade da adesão, propondo uma abordagem holística desde a infância, com investimentos em pesquisas que integrem aspectos físicos, psicológicos e sociais para promover um envelhecimento saudável e pleno.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico, atividade física, aderência, adultos, saudável e envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecimento populacional e desafios para a saúde

O crescimento significativo da população brasileira nos últimos anos é um fenômeno complexo, predominantemente impulsionado pelo aumento da população adulta e pelo destacado crescimento da população idosa (BAVOSO *et al.*, 2017). A análise da pirâmide etária do IBGE revela uma tendência preocupante: entre 2012 e 2022, a população brasileira envelheceu consideravelmente, e as projeções para os próximos 30 anos indicam que teremos mais de 2 bilhões de idosos.

Envelhecimento saudável e a importância da promoção da saúde

A Organização Pan-Americana da Saúde e a Organização Mundial da Saúde definem o "envelhecimento saudável" como um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo do tempo. Essa perspectiva destaca a necessidade crucial de estratégias e políticas que visem a promoção da saúde em todas as fases da vida.

Senescência e seus impactos fisiológicos

A senescência, o processo natural do envelhecimento, desencadeia uma série de mudanças fisiológicas que refletem o estilo de vida de um indivíduo. Essas mudanças incluem a diminuição da função celular de combate a infecções, redução da capacidade pulmonar, diminuição do fluxo sanguíneo para órgãos vitais, como rins e fígado, além de déficits nas capacidades sensoriais e físicas. A sarcopenia e a perda de mobilidade são aspectos preocupantes desse processo (CANELA, 2007).

Inatividade física e doenças crônicas: desafios do estilo de vida moderno

No Brasil, dados alarmantes do IBGE (2023) revelam que 40,3% dos adultos são considerados insuficientemente ativos, não atingindo a recomendação mínima de 150 minutos de exercícios por semana. A pesquisa Vigitel de 2019, conduzida pelo UNA-SUS, destaca que 7,4% da população brasileira tem diabetes, 20,3% estão obesos, e 30% sofrem de hipertensão, atribuída à falta de atividade física, hábitos alimentares desregrados e falta de controle de estresse (Hospital Oswaldo Cruz, 2023).

Envelhecimento saudável: um compromisso que começa na fase adulta

É crucial compreender que a busca por um envelhecimento saudável não deve ser relegada apenas à terceira idade, mas deve começar na fase adulta. A adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de exercícios desde a idade adulta não só preparam o corpo para a senilidade, mas também contribuem para a prevenção de doenças crônicas, promovendo uma qualidade de vida duradoura.

Ao promover uma consciência coletiva sobre a importância de uma vida ativa e saudável desde jovem, é possível construir uma sociedade que envelhece de maneira mais saudável e resiliente.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa busca diagnosticar ampliar e atualizar os conhecimentos a respeito do assunto de aderência ao exercício em adultos para um envelhecimento saudável.

Quanto aos procedimentos técnicos a pesquisa é considerada bibliográfica pois de acordo com Gil (2009) a pesquisa bibliográfica:

É desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (GIL, 2009, p.44).

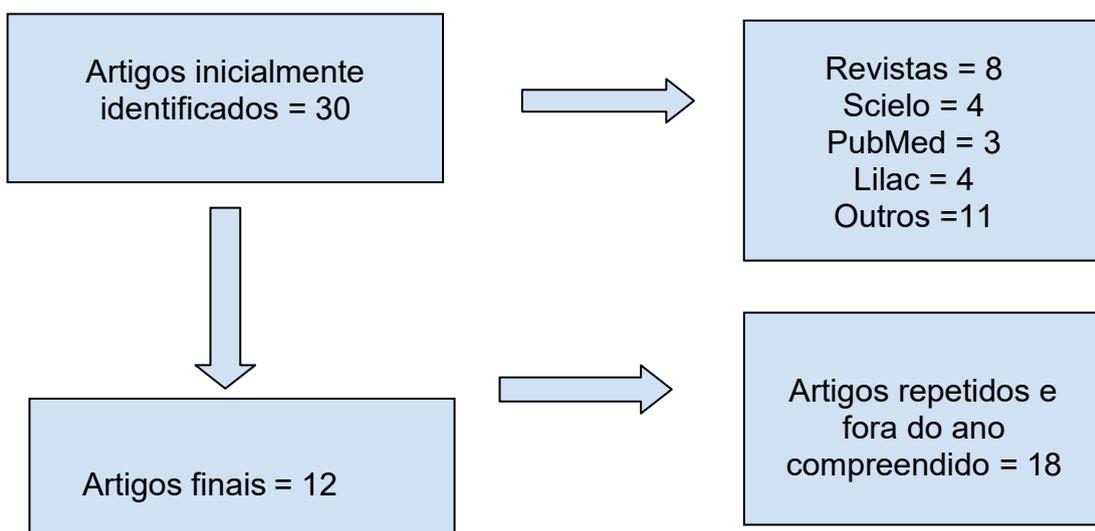
Nessa perspectiva esta é considerada bibliográfica, pois foi subsidiada por materiais inerentes aos temas que sustentam teoricamente esta pesquisa,

Com relação a natureza se trata de uma pesquisa qualitativa, pois esta não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas (GIL, 2009). As fontes de informação consultadas, primaram pela qualidade científica e foram constituídas por periódicos disponíveis em bases de dados eletrônicos como: PUBMED, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A pesquisa bibliográfica foi realizada tendo como base os artigos publicados entre os anos de 2006 a 2023 sendo utilizado nas pesquisas realizadas os seguintes termos exercício físico, aderência, envelhecimento, adultos e saudável. Selecionamos 30 artigos dentre estes utilizamos critérios de exclusão para organização dos resultados, fundamentamos os exercícios em categorias

conforme as situações específicas que apareceram no material levantado, e

realizamos uma discussão, relacionando-os com os motivos responsáveis pelas aderências ao em adultos para um envelhecimento saudável.

Tabela 1: Quantitativo da pesquisa.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ADESÃO NO EXERCÍCIO FÍSICO NA FASE ADULTA

Na fase adulta intermediária, que compreende a faixa etária dos 40 aos 60 anos, os indivíduos enfrentam uma série de mudanças fisiológicas, perdendo de 10% a 30% das funções do corpo em comparação com um adulto mais jovem (Santos; Knijnik, 2006). Este período é marcado por transformações como o aumento de peso, a diminuição da massa magra e o surgimento de doenças como hipertensão, renal, estresse, depressão e diabetes.

Embora a maioria dos adultos reconheça os benefícios do exercício, muitos enfrentam obstáculos significativos que os impedem de aderir a uma rotina regular. As razões variam desde a falta de tempo e recursos até a ausência de espaços de exercício acessíveis e a falta de estímulo e disposição. No entanto, é interessante observar que, muitas vezes, é somente quando doenças graves se manifestam e a falta de lazer e socialização se torna evidente que a aderência ao exercício se torna uma prioridade.

Um estudo conduzido por Santos e Knijnik (2006) revela nuances interessantes sobre os motivos que levam os indivíduos a adotarem o exercício

físico. Surpreendentemente, 34% dos entrevistados iniciaram a prática de exercícios apenas por orientação médica, ressaltando que, muitas vezes, é necessário um alerta à saúde para motivar a mudança de comportamento. Contudo, 44% buscaram o exercício por lazer e qualidade de vida, reconhecendo os benefícios físicos e psicológicos que a atividade física pode proporcionar.

Embora o lazer e a busca por qualidade de vida sejam os principais impulsionadores para iniciar a prática de exercícios, é fascinante observar que 83% dos praticantes entrevistados continuam sua jornada motivados pela manutenção da saúde. Isso destaca a importância de abordagens que visem não apenas o início, mas também a sustentabilidade do engajamento ao longo do tempo. A compreensão desses fatores pode ser fundamental para desenvolver estratégias mais eficazes na promoção de um estilo de vida ativo e saudável na fase adulta intermediária.

3.2 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento, um processo inerente a todo ser humano, traz consigo uma série de alterações nas funções psicológicas, bioquímicas e fisiológicas. No entanto, o que foge à normalidade é a senilidade, que pode se desenvolver como resultado de doenças originadas por acidentes, estresse e estilo de vida (Ciosak et al., 2011). A qualidade desse envelhecimento saudável está intrinsecamente ligada aos hábitos adquiridos ao longo da vida, como tabagismo, consumo de álcool, alimentação, repouso adequado e manutenção geral da qualidade de vida.

O processo de envelhecimento muitas vezes traz consigo a manifestação de doenças como artrite, artrose, osteoporose, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes. Essas condições, somadas às alterações corporais características dessa fase, aumentam significativamente o risco de quedas, gerando não apenas debilidades físicas, mas também instigando o medo em indivíduos idosos.

Para garantir que os indivíduos alcancem a melhor idade com saúde e independência, é essencial adotar práticas que vão além de uma alimentação balanceada. O estabelecimento de um círculo social adequado se faz crucial, mas, acima de tudo, a prática regular e adequada de exercícios físicos emerge como um pilar fundamental para um envelhecimento saudável.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação é a realização de atividade aeróbica moderada por 300 minutos por semana para

manter a saúde. Essa prática proporciona uma série de benefícios bioquímicos e fisiológicos, incluindo a redução dos níveis de triglicédeos, diminuição da pressão arterial, aumento do colesterol HDL, melhora da sensibilidade das células à insulina, redução da gordura corporal e aumento da massa muscular, entre outros fatores positivos.

Para além dos benefícios bioquímicos e fisiológicos, a prática regular de atividade física na terceira idade promove benefícios sociais notáveis. O contato e a interação com outras pessoas motivam e mantêm os idosos ativos, criando uma dinâmica social que contribui para o bem-estar geral. Essa dimensão social é frequentemente subestimada, mas é um componente essencial para garantir um envelhecimento saudável e pleno.

4 CONCLUSÃO

Nesse estudo de revisão literária qualitativa que busca ampliar e atualizar os conhecimentos no assunto de aderência ao exercício físico em adultos para um envelhecimento saudável, fundamentamo-nos em uma extensa pesquisa, explorando diversas fontes acadêmicas. A conclusão que emerge dessa análise abrangente, converge para uma visão abrangente sobre a complexidade da adesão ao exercício na fase adulta e seu impacto crucial na promoção da saúde.

Destacamos a dificuldade na adesão ao exercício, ressaltando a interligação intrínseca entre adesão e aderência, ressaltando a necessidade de compreender as relações individuais com o exercício.

Um dos motivos iniciais pelo qual as pessoas fazem a adesão é a ameaça à saúde e os prazeres da prática foram identificados como elementos determinantes na manutenção da aderência dos exercícios físicos ao longo do tempo.

Uma proposta de uma abordagem holística, iniciando com a educação desde a infância, o incentivo na adolescência e a facilitação na vida adulta, reflete a necessidade de várias estratégias diversificadas para promover uma população fisicamente ativa.

Em uma perspectiva histórica, as evidências apontam para a urgência de combater o sedentarismo em todas as faixas etárias. Já que a prática de atividade física foi associada a maiores possibilidades de satisfação pessoal e interação

social, destacando a importância da manutenção da saúde física e mental ao longo da vida.

Diante disso, podemos ter como considerações finais, que a adesão ao exercício na fase adulta para um envelhecimento saudável é um desafio multifatorial que demanda abordagens integradas. Devemos levar em conta a compreensão das motivações individuais, a promoção do prazer na prática, a atuação de profissionais multidisciplinares e a implementação de estratégias educativas desde a infância são fundamentais para o sucesso de programas de atividade física. Este estudo destaca a urgência de investimentos em pesquisas e práticas que abordem não apenas os benefícios físicos, mas também os aspectos psicológicos e sociais envolvidos na adesão ao exercício, visando não apenas prolongar a vida, mas promover um envelhecimento saudável e pleno.

REFERÊNCIAS

CANCELA, Diana Manuela Gomes. O processo de envelhecimento. **Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto**, v. 3, n. 1, 2007.

CARVALHO, J. Pode o exercício físico ser um bom medicamento para o envelhecimento saudável?. **Acta Farmacêutica Portuguesa**, v. 3, n. 2, p. 125-133, 2014.

CHEN, Janini et al. A importância dos exercícios físicos para o envelhecimento saudável. Uma revisão da literatura. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, p. 143-156, 2015.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 2011.
DE CARVALHO, Dilma Aurélia et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 181-188, 2010.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 2010.

MENDONÇA, CRISTIANA DE SOUZA; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018

PALMA, Alexandre et al. Reflexões acerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade?. **Movimento**, v. 9, n. 3, p. 83-100, 2003.

REDONDA, Mesa. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, p. 73-77, 2006.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

TELLES, Thabata Castelo Branco et al. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 1, 2016.