

# **IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ESTILO E NA QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA NAS UNIDADES DO NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF): UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Eduardo do Nascimento Dourado\*

Roberto Gaspari Beck\*\*

## **RESUMO**

A prática de atividade física para a população idosa deve contemplar exercícios aeróbicos, de resistência, flexibilidade e equilíbrio (GALLOZA, CASTILLO e MICHEO, 2017), lembrando sempre que cada tipo de atividade física pode beneficiar diferentes aspectos da saúde do praticante (GALLOZA, CASTILLO e MICHEO, 2017). Este estudo tem como objetivo avaliar quais as melhorias que o exercício físico proporciona aos idosos praticantes de ginástica no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica com pesquisas recentes que abordem os benefícios e as vantagens da prática de exercícios físicos para a saúde e a qualidade de vida da população idosa praticante no Núcleo de Apoio a Saúde da Família em municípios do sul de Santa Catarina. A análise de dados será feita através das informações referentes a saúde da população idosa mencionada nos artigos selecionados.

**Palavras Chave:** Exercício Físico. Idosos. Qualidade de vida.

## **1 INTRODUÇÃO**

Embora a prática de exercícios físicos não possa interromper o processo biológico do envelhecimento, estudos evidenciam que o exercício físico pode minimizar efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas (GILLESPIE et al., 2003, DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES [DHHS], 2008), comuns nesta fase da vida. Há

também evidências de benefícios psicológicos e cognitivos para idosos, resultantes de sua participação em exercícios físicos (MATHER et al., 2002, BORGES, 2009; CHODZKOZAJKO et al., 2009).

A prática de atividade física para a população idosa deve contemplar exercícios aeróbios, de resistência, flexibilidade e equilíbrio, lembrando sempre que cada tipo de atividade física pode beneficiar diferentes aspectos da saúde do praticante (GALLOZA, CASTILLO e MICHEO, 2017).

A busca pelo bem-estar durante o processo de envelhecimento é um assunto que vêm sendo bem discutido, pois a população brasileira de idosos está crescendo de forma acelerada, podendo chegar a 9,42% de pessoas em 2020, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2013).

POLLOCK et al. (1986), informam que vários estudos foram publicados comparando a prevalência da doença arterial coronariana entre populações ativas e sedentárias inferindo-se muito favoravelmente para as ativas a diminuição do infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial e outras.

Para TRIBESS e VIRTUOSO (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MARIGUTI; FERRIOLLI, 1998).

Existem diversos exercícios e modalidades relacionadas aos benefícios da saúde, porém os mais indicados para população de idosos podem variar entre uma caminhada, corrida, hidroginástica, natação ou a musculação. Cada tipo de exercício físico tem uma abrangência mais específica, para que se enquadre dentro dos objetivos de cada pessoa e de seu tipo de treinamento (VELASCO, 2006).

Propor uma melhora na qualidade de vida dessa população envolve, dentre outras medidas, a inclusão da prática regular e sistematizada de atividade física, que desenvolvam principalmente a capacidade aeróbia, o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência e a força muscular (NELSON et al ., 2017).

Destaca-se a atividade física como possibilidade de oferecer uma melhor qualidade de vida na terceira idade. O sedentarismo e as incapacidades são fatores que podem interferir diretamente na qualidade de vida, mas já a prática constante de atividades física, contribui para uma expectativa de vida á longo prazo, proporcionando uma mudança do estilo de vida que contribui na redução de características que prejudiquem o envelhecer de um modo geral (JUNIOR et. al., 2015)

Segundo os autores citados o exercício físico é de fundamental importância para melhorar a qualidade de vida da população idosa e para isso é necessária a intervenção de um Profissional de Educação Física competente e comprometido com este público, pois o mesmo irá prescrever, orientar e avaliar suas atividades.

O presente estudo tem como objetivo avaliar quais as melhorias que o exercício físico proporciona aos idosos praticantes de ginástica no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) através de pesquisas atualizadas sobre o tema.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Nível de pesquisa**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica descritiva com abordagem qualitativa.

## **3 INSTRUMENTO DE PESQUISA**

Estudos como de Freitas e colaboradores (2017) verificaram que a prática regular de exercícios físicos, pelo idoso, foi capaz de trazer melhoras significativas no funcionamento do organismo. Além dos benefícios físicos, cabe citar o estudo de Costa e colaboradores (2016),

que apontam a prática regular da atividade física como um importante fator na melhoria das condições psicossociais do idoso.

Auad et. al. (2012), reporta uma melhora da capacidade funcional de indivíduos praticantes de atividade física, quando comparados a indivíduos sedentários. A atividade física também é capaz de minimizar os declínios da capacidade funcional em idosos, favorecendo uma maior independência e, conseqüentemente, uma melhor condição de saúde nessa população. Dessa forma, os exercícios aeróbios de alongamento e fortalecimento muscular, realizados com o propósito de trabalhar os requisitos necessários para execução de atividades funcionais (subir e descer degraus, sentar e levantar, agachar, correr, etc), podem ter influenciado no desempenho diário dos usuários para a realização destas atividades.

A qualidade de vida está relacionada a valores e experiências individuais, variando em tempo e espaço, em busca de conforto e bem-estar. E isso se dá pela influência de fatores que são próprios da essência humana, em destaque os valores não materiais como o amor, liberdade, solidariedade, felicidade, realização pessoal e inserção social. Com isso entende-se que qualidade de vida se trata de um conceito aprovado, afetado por uma complexidade. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018.)

O trabalho realizado pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF, ocupa parte central na vida dos idosos, na medida em que atua de forma interdisciplinar, uma vez que cada profissional contribui de forma significativa para com a problemática em questão, em geral regularizados nas mais recentes concepções da saúde e qualidade de vida sob a perspectiva da promoção da saúde. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018.)

Partindo da hipótese de que a prática de atividade física influencia na qualidade de vida dos idosos participantes do NASF, compreende-se a importância de se estabelecer atividades oriundas de hábitos saudáveis a uma faixa etária susceptível ao sedentarismo. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018.)

A atenção direcionada a pessoa idosa é uma das estratégias do NASF. De acordo com o estatuto do idoso, é considerada idosa a pessoa que tem idade igual ou superior a 60 anos. Como há um aumento dessa população a nível mundial, algumas políticas públicas estão sendo implantadas para melhor atender essas pessoas; dentre as propostas, está a prática de atividades físicas, pois esta tem papel fundamental no controle e prevenção de algumas doenças crônico-degenerativas (BRASIL, 2010).

É de extrema importância conhecer os fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos bem como da realização de atividades que auxiliem no desenvolvimento de

aspectos da motivação. Evidencia-se que a prática de exercício físico é um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos. (MEURER; BORGES; BENEDETTI; MAZO, 2012).

O Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio a Saúde da Família (NASF) em 2008, com objetivo de apoiar, ampliar, aperfeiçoar a atenção e a gestão da saúde na Atenção Básica. Com intuito da promoção de mudanças na atitude e na atuação dos profissionais da Saúde da Família e entre sua própria equipe NASF, incluindo promoção, prevenção, reabilitação e cura, além de humanização de serviços, educação permanente, promoção da integralidade e da organização territorial dos serviços de saúde. (Brasil, 2010)

Como reorganização e fortalecimento da atenção básica em saúde no Brasil, as ações do Sistema Único de Saúde (SUS), têm buscado o fortalecimento das intervenções multiprofissionais voltadas para a promoção da saúde, com a criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), com a finalidade de apoiar e ampliar a atenção e a gestão da saúde na Atenção Básica e Saúde da Família. O propósito dos NASF é oferecer o atendimento a usuários de um determinado número de equipes de Saúde da Família, ou seja, os profissionais do NASF atuam nas suas especialidades para complementar a ação das equipes de Saúde da Família às quais estão vinculadas. (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2010).

A maior longevidade da população, juntamente com as alterações no estilo de vida, sobretudo o sedentarismo e as mudanças no padrão de alimentação, contribuem para o aumento do perfil de risco para doenças crônicas, como o Diabetes Mellitus (DM). A prevalência dessa doença tem se elevado vertiginosamente, representando importante problema de saúde pública em países da América Latina (CORRÊA, et. al. 2017).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE em 2015, a expectativa de vida no país era de 75,5 anos, e a atual 75,8. O Brasil, até 2025, segundo dados da Organização Mundial de saúde – OMS estará como sexto país do mundo em relação ao maior número de pessoas idosas. E projeções mostram que em 2050 a população brasileira será de 253 milhões de habitantes, a quinta maior população do planeta, abaixo apenas da Índia, China, EUA e Indonésia. Quanto a expectativa de vida, em 2060, o IBGE afirma que o brasileiro viverá em média 81,2 anos, sendo que as mulheres ainda terão maior expectativa de vida quando comparadas aos homens (MIRANDA et al., 2016).

O exercício físico regular diminui o risco da depreciação funcional e da mortalidade, e um planejamento desses exercícios de forma moderada permite um progresso da saúde física e psicológica. Essa prática regular pode promover reforço na intervenção da depressão, pois

requer do praticante uma participação ativa, aumentando a autoconfiança, os ajustes metabólicos e habilidades funcionais (SOUZA et al., 2012).

Portanto, intervenções que pretendem aumentar a capacidade funcional e as habilidades físicas em indivíduos idosos, colaborando assim com a diminuição das taxas de dependência e fragilidade, como também possibilitarem um estilo de vida mais saudável, irá refletir positivamente no aumento da compreensão da qualidade de vida e, assim sendo, modificar naturalmente as taxas de incidência de sintomas depressivos. (NASCIMENTO et al., 2013).

#### **4 PROCEDIMENTOS**

O presente autor, depois de definir o tema e o método da pesquisa, começou as revisões em artigos recentes nas plataformas Scielo e Google Acadêmico acerca do tema proposto para a revisão bibliográfica. Foram escolhidos 40 artigos onde se referiam as melhorias na qualidade de vida do idoso, depois de lidos foram removidos 27 pois não se adequavam com o tema abordado do NASF, dos 13 restantes foram usados 8, onde os resultados se encaixavam mais com a proposta da pesquisa.

#### **5 ANÁLISE DE DADOS E RESULTADOS**

Os principais motivos em seus aspectos biológicos considerados como muito importante pelas idosas avaliadas, praticantes das atividades físicas do NASF é resistência e força (100%), seguido por melhorar ou manter a saúde (96%), o bem-estar (93%), qualidade no sono (84%), prevenir doença (80%), sedentarismo (76%), melhorar a postura (73%), e apenas emagrecer (10%) e médico (6%) tiveram um baixo número de respostas quanto a muita importância. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018).

Observou-se que os principais motivos em seus aspectos psicológicos foram: aumentar a disposição geral (97%), seguido por aumentar a autoestima (56%), prazer a atividade física (46%), aumentar o contato social (37%), reduzir o nível de estresse (26%), e apenas solidão

(13%), e ansiedade (3%) tiveram uma menor resposta quanto ao grau de muito importante. Ainda, observou-se que muitos entrevistados consideraram os motivos de solidão (64%), seguido por ansiedade (60%), sendo de nenhuma importância quanto à influência da prática da atividade física. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018).

Observou-se que os principais motivos em seus aspectos biológicos foram: aprender novas atividades (97%), seguido por melhorar qualidade de vida (93%), independência (23%), e fazer novas amizades (54%) consideraram como nenhuma importância. Observou-se ainda que uma grande maioria das entrevistadas considera-se no aspecto social o motivo tempo livre como de nenhuma importância. (Bezerra, A. S., e da Silva, M. V., 2018).

Tratou-se de um estudo de caráter quase experimental, onde foi analisada, a pressão arterial (P.A), glicemia capilar, índice de massa corpórea (IMC – kg/m<sup>2</sup>) e medicação, antes e após um programa de atividade física associado às mudanças de comportamento em um grupo de idosos assistidos pelo NASF. (NUNES, Marcos Aurélio., 2017).

As sessões de exercício aconteceram as terças e quintas-feiras, atendendo a cinco Unidades de Saúde da Família (USF). Os exercícios foram executados de forma leve a moderada com duração de 40 a 50 minutos. Foram executadas séries únicas com 15 repetições ou 2 (duas) séries de 8 repetições, como menciona Cruz (2008, p.51) em seus estudos, podendo ser executado entre 8 e 12 repetições para idosos mais frágeis. O programa de exercícios durou 4 meses. Ao final dos quatro meses de intervenção, observou-se redução significativa na média da PAS (P=0.04), IMC e peso, (P<0.01) o mesmo não acontecendo com as demais variáveis, PAD e glicemia. Conclui-se que a prática regular da atividade física é importante para os idosos, pois, após o programa de atividade física proposto pelo NASF foram constatadas mudanças na PAS, IMC e Peso, não acontecendo o mesmo nas variáveis referente a PAD e glicemia. Portanto, o programa deve ser mantido e reconhecido como capaz de reduzir o risco cardiovascular na população idosa já com diagnóstico de doenças crônicas. (NUNES, Marcos Aurélio., 2017).

A motivação que teve o percentual superior aos outros, foi o fator saúde com valor acima de 22%, seguido de prazer com aproximadamente 21%, e sociabilidade com mais de 17%. Esses números representam o quanto cada indivíduo idoso, com idade igual ou superior a 60 anos, é motivado para realizar os exercícios físicos no grupo de atividades ofertado pela prefeitura. (DE FARIAS, Thais Crescencio., 2020).

No estudo de SILVA (2016), o qual afirma que a saúde foi o fator que apresentou maior motivação para a prática de atividade física, seguida pelas dimensões de sociabilidade,

prazer e controle de estresse, que não apresentaram diferenças estatísticas entre si. A estética, seguida pela competitividade, foram os últimos fatores a motivarem os idosos a se exercitarem. (DE FARIAS, Thais Crescencio., 2020).

Os dados apontam os benefícios da atuação do PEF no NASF, mais relevantes para os responsáveis das ESF, sendo mais de uma resposta para cada unidade de saúde, 20 unidades (90,9%) citaram a prevenção e promoção de saúde, 13 unidades (59%) citaram a motivação a hábitos saudáveis, 10 unidades (45,4%) incluem orientação de atividades, integração nos grupos e auxílio no tratamento DCNT e 9 unidades (40,9%) citaram qualidade de vida e bem-estar. Os resultados parecem apontar que o PEF tem sua devida importância na composição da equipe multiprofissional do NASF, que resultam em benefícios para a comunidade atendida, trazendo a prevenção e promoção de saúde e a motivação a hábitos saudáveis. (CARDOSO, Andresa., 2017).

O público predominante na realização do planejamento de aula do PEF é idoso, e o PEF aplica vários exercícios com objetivo de fortalecimento dos músculos e mobilidade nas articulações, além de aplicar atividades recreativas com intuito de socialização. (CARDOSO, Andresa., 2017).

De acordo com os resultados obtidos, os indivíduos que participam de atividades físicas, alimentares e educativas em grupos coordenados pelos profissionais do NASF apresentaram melhora dos domínios, capacidade funcional, aspecto social e emocional e estado geral de saúde e mental. Entretanto, não houve melhora dos domínios dor, aspectos físicos, vitalidade. A melhora na capacidade de realizar as atividades cotidianas pode ser explicada pelo fato do objetivo principal do projeto ser o desenvolvimento de atividades físicas e alimentares direcionadas para a função dos indivíduos. (VITA, et.al. 2018).

Os resultados deste estudo demonstraram que as atividades físicas, nutricional e educativa coordenada pelo NASF promoveram uma melhora na capacidade funcional, aspectos sociais, emocionais, estado geral de saúde e mental do indivíduo e da comunidade, que são domínios relacionados à qualidade de vida. (VITA, et.al. 2018).

Com relação aos principais resultados encontrados nos artigos, nota-se que a grande maioria dos idosos que participam de grupos voltados a esse ciclo da vida são as mulheres, no geral as atividades disponibilizadas são exercícios físicos leves e adaptadas para essa faixa etária, constatou-se que indivíduos entre 70-79 anos apresentaram um maior risco referente a sintomatologia depressiva, e que esses sintomas aparecem num percentual maior em não

ativos que naqueles que foram classificados como ativos. (QUIRINO, José Rafael Ferreira., 2018.)

Foi visto que, em relação aos sintomas de depressão dos idosos, inseridos em grupos ou projetos que tenham o exercício físico como meio de proporcionar melhor qualidade de vida, há uma relevante diminuição. (QUIRINO, José Rafael Ferreira., 2018.)

Os resultados mostram que, a realização de exercício físico com materiais alternativos (bolas, cordas, colchonetes, garrafas pets com areia) juntamente com exercícios realizados em academia ao ar livre (Academia da Saúde) e sessões de caminhadas, não foram capazes de reduzir os valores pressóricos e glicêmicos de adultos e idosos atendidos no NASF em questão de forma significativa, mas foram capazes de melhorar a flexibilidade e auxiliar na redução do peso corporal o que indiretamente pode auxiliar na redução da pressão arterial e da glicemia à longo prazo. (MIRANDA, et.al. 2017).

A comparação da qualidade de vida de indivíduos que participam de atividades que são oferecidas pelo NASF e dos que não participam, mostrou-se significativamente diferente somente no domínio limitação por aspectos físicos. Tal resultado sugere que atividades físicas regulares podem ter impacto positivo na qualidade de vida dos indivíduos. (Totoro, R., Sousa, M., Martins, R., Chacur, E., & Souza, F., 2017).

## 6 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Bezerra, A. S., e da Silva, M. V.	A influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do município de Várzea-PB	<b>Resistência</b> <b>Força</b> <b>Bem Estar</b> <b>Auto Estima</b> <b>Contato Social</b>	Arq. Bras. Ed. Fis. v. 1, n. 1, Jan./Jul., 2018.
NUNES, Marcos Aurélio	O programa de atividade física proposto pelo NASF é capaz de reduzir o risco cardiovascular e a medicação em idosos?	<b>Pressão Arterial</b> <b>IMC</b>	Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. (2017)

DE FARIAS, Thais Crescencio	Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico	<b>Saúde</b> <b>Sociabilidade</b> <b>Qualidade de Vida</b>	RIUNI (2020)
CARDOSO, Andresa	A inserção do profissional de educação física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)	<b>Qualidade de Vida</b> <b>Bem Estar</b> <b>Motivação</b> <b>Integração</b> <b>Promoção de Saúde</b>	RIUNI (2017)
VITA, et.al.	Qualidade de vida em idosos diabéticos assistidos pela equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família	<b>Capacidade</b> <b>Funcional</b> <b>Aspecto Social e Emocional</b> <b>Saúde</b> <b>Qualidade de Vida</b>	IV Seminário Científico da FACIG – 08 e 09 de Novembro de 2018 II Jornada de Iniciação Científica da FACIG – 08 e 09 de Novembro de 2018
QUIRINO, José Rafael Ferreira	O exercício físico e sua influência em idosos com alto risco de depressão: Uma revisão sistemática	<b>Longevidade</b> <b>Qualidade de Vida</b> <b>Aptidão Física</b>	Repositório UFPE (2018)
MIRANDA, et.al.	Efeitos de um programa de exercício físico ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um Núcleo de Apoio à Saúde da Família de Lagoa da Prata-MG	<b>Flexibilidade</b> <b>Pressão Arterial</b>	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (2017)

TOTORO, et.al.	Avaliação da qualidade de vida dos usuários de um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)	<b>Aspectos Físicos</b> <b>Aspectos Emocionais</b> <b>Aspectos Sociais</b>	Revista Psicologia E Saúde Em Debate (2017)
----------------	---	--	---

No quadro 1 temos a apresentação dos autores, dos artigos selecionados, as palavras-chaves trazidas selecionadas por este autor e o local postado respectivo de cada artigo.

O 1º artigo ele traz os resultados acerca de um questionário feito com os idosos de um grupo do NASF em Várzea-PB, onde foram feitos alguns questionamentos sobre a importância do exercício físico na qualidade de vida. Os benefícios verificados vêm trazendo uma qualidade de vida maior nas variáveis resistência, força, melhoria de saúde, bem estar, aumenta e contribui para um melhor contato social entre os idosos, e ajuda na prevenção de doenças, segundo os mesmos responderam nos questionários.

O 2º artigo é um acompanhamento de um grupo de idosos onde foi medido a P.A, glicemia, IMC e junto com a medicação usada por cada um antes e após um programa de atividades físicas. Os resultados apresentaram uma redução significativa de PAS, IMC e peso, não ocorrendo o mesmo com a PAD e glicemia, sendo assim, as reduções nas variáveis citadas ajudam a manter uma qualidade de vida estável, elevando o bem-estar do idoso, precavendo algumas doenças crônicas e reduzindo os riscos cardiovasculares.

O 3º artigo traz um questionário a respeito dos fatores motivacionais da prática de exercício físico, onde os mais citados são saúde, sociabilidade e prazer. Saúde foi o principal fator para que os idosos busquem uma atividade física, procurando evitar os malefícios do sedentarismo e da falta de prática de exercícios regulares, buscando uma homeostase entre o bem-estar, estética, saúde e qualidade de vida. A sociabilidade também foi citada como um fator importante, onde eles acreditam que os exercícios ajudam na interação social entre o próprio grupo e as demais pessoas.

O 4º artigo fala da importância do profissional de Educação Física no NASF e quais os benefícios trazidos para os idosos praticantes de ginástica através de uma entrevista feita com um questionário. Os benefícios mais citados foram: promoção de saúde, hábitos saudáveis, integração entre os grupos, qualidade de vida e bem-estar. As respostas do questionário mostram o papel do profissional e as melhorias que ele traz aos idosos através do exercício

físico, ajudando muitas vezes a terem uma longevidade maior, beneficiando-se dos inúmeros progressos que são trazidos para a saúde através das atividades feitas dentro os grupos.

O 5º artigo trata-se de uma intervenção em um grupo de atividade física do NASF no município de Muriaé/MG, foram aplicados dois questionários. Os resultados apontam uma melhora na capacidade funcional, aspecto social e emocional, podendo ser explicada como objetivo do projeto o desenvolvimento de atividades físicas. Também mostra que essas variáveis em equilíbrio conseguem manter uma boa saúde e qualidade de vida entre os praticantes.

O 6º artigo é uma revisão sistemática, em que é possível ver após as pesquisas mostradas que, a prática de exercícios é uma forma de os idosos terem uma longevidade maior, reduzindo comorbidades, sintomas depressivos e fazendo com que possam ser inseridos no âmbito social novamente. Através desses grupos de idosos, a evolução na aptidão física é nítida na maioria dos participantes, ajudando no processo cognitivo, emocional e social.

O 7º artigo foi um estudo de caráter experimental em um núcleo do NASF de Lagoa da Prata/MG, onde os resultados revelam uma melhoria na variável de flexibilidade que é de suma importância para um idoso, onde ela se aplica em quase todas as ações do indivíduo durante o dia, como por exemplo alcançar um objeto que não está em sua posse. Por outro lado, não foi possível reduzir os níveis glicêmicos e de pressão, mas houve uma redução no peso corporal, o que pode indicar que a um longo prazo com essa perda de peso, é possível sim auxiliar na redução da pressão arterial e da glicemia.

O 8º artigo traz um questionário para avaliar a qualidade de vida de um grupo de idosos, podendo ser verificado que comparando um grupo que pratica atividade física e um que não pratica, há uma diferença que pode ser vista significativamente nos aspectos físicos, não tendo uma significância nos aspectos sociais e emocionais, porém, tal resultado sugere que as atividades têm sim um impacto positivo na qualidade de vida das pessoas.

Após as informações estudadas, obtidas nos artigos e na construção do presente estudo, concluiu-se que o exercício físico é de vital importância para os idosos, trazendo inúmeros benefícios em muitas valências físicas, tais como flexibilidade, resistência e força, ajudando a diminuir os riscos de doenças cardiovasculares, pressão arterial, sintomas depressivos e até mesmo ocorrendo uma melhora no aspecto social, tendo em vista que eles se sentem prazerosos em estar em meio aos grupos, além da melhora da saúde, do bem-estar e da

qualidade de vida que é também o que buscam quando entram em um grupo de atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

BEZERRA, Alana Simões., & FILHO, Francisco Chagas de Brito. **A influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do NASF do município de Várzea-PB.** Arq. Bras. Ed. Fis. v. 1, n. 1, Jan./Jul., 2018

BRAZ, André Luiz de Oliveira., MONTIBELLER, André., & CIVINSKI, Cristian. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Rev. da Unifebe (Online), p. 163-175, 2011.

CARDOSO, Andresa. **A inserção do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).** RIUNI (2017)

CANDIDO, Aldrina da Silva Confessor., & FERRARO, Nayara Santiago. **Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade.** Rev. Mult. Psic. v. 11, n. 38., 2017.

CORREIA, Alexandre Augusto Macedo., ALBANO, Daniele Cristina., CAMARGOS, Gustavo Leite., ABRANTES, Rômulo & DOMINGUES, Sabrina Fontes. **Qualidade de vida na terceira idade em projeto de exercício físico em Ubá-MG.** Rev. Científica Fagoc Saúde, v. III. 2017.

DE FARIAS, Thais Crescencio. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos.** RIUNI (2020)

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini., SCHERER, Fabiana Cristina., JUNIOR, José Roberto Andrade do Nascimento., ANTUNES, Mateus Dias & DA SILVA, Thiago Petronilio de Souza. **O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?.** Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 77, p. 3-16, jan./mai. 2019.

GOMES, Áurea Kely Viana., FERREIRA, Elizângela Fernandes., DE OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues & ROMANO, Taís Alves. **Prática de exercício físico na meia e terceira idade: Um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em**

**praticantes de ginástica localizada e não praticantes.** Rev. Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 74, p. 370-376, mai./jun. 2018.

MADUREIRA, Alberto Saturno., & LIMA, Sônia Maria Toyoshima. **Influência do treinamento físico no meio aquático para mulheres de terceira idade.** Rev. Bras. Atividade Física & Saúde, v. 3, n. 3, p. 59-66, 1998.

MAZO, Giovana Zarpellon., MEURER, Simone Teresinha., & BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação.** Estudos de Psicologia, v. 17(2), p. 299-303, mai./ago. 2012.

MIRANDA, et al., **Efeitos de um programa de exercício físico ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um Núcleo de Apoio à Saúde da Família de Lagoa da Prata-MG.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (2017).

NUNES, Marcos Aurélio., & WANDERLEY, Flávia Accioly Canuto. **O programa de atividade física proposto pelo NASF é capaz de reduzir o risco cardiovascular e a medicação em idosos?.** Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (2017).

QUIRINO, José Rafael Ferreira. **O exercício físico e sua influência em idosos com alto risco de depressão: uma revisão sistemática.** Repositório UFPE (2018).

TOTORO, et al.,. **Avaliação da qualidade de vida dos usuários de um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).** Revista Psicologia E Saúde Em Debate (2017).

VITA, et al.,. **Qualidade de vida em idosos diabéticos assistidos pela equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).** IV Seminário Científico da FACIG – 08 e 09 de Novembro de 2018 II Jornada de Iniciação Científica da FACIG – 08 e 09 de Novembro de 2018.