

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA POPULAÇÃO IDOSA EM ACADEMIAS

Cleber Júnior de Araújo¹
Rodrigo Rocha Sales²
Nozelmar Borges de Sousa Júnior³

RESUMO

O presente estudo vem abordar a prática de exercícios físicos na população idosa em academias. Tendo em vista que a população idosa vem aumentando consideravelmente no mundo e no Brasil, com isso, a expectativa de vida se torna maior. Com o aumento da expectativa de vida, o Brasil em 2030 será a 6ª maior população de idosos no mundo, sendo considerado idoso, indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Este estudo objetivou-se enfocar qual a consciência do idoso frente ao benefício e a importância da prática de exercícios físicos regular para alcançar qualidade de vida, observando quais são as atividades físicas mais praticadas. A análise foi realizada através anotações dos fundamentos que falavam do tema abordado e do uso de questionário fechado. Com as porcentagens dos dados obtidos, os resultados apresentaram que 56% dos idosos procuram realizar exercícios físicos em busca da melhora da saúde, 16% condicionamento físico. O motivo que levou a decisão de iniciar a prática de exercícios físicos 56% por recomendação médica, 11% por recomendação pelo profissional de educação física e 26% por vontade própria. A escolha da atividade a ser realizada 53% foi por recomendação médica, 21% recomendação por profissional de educação física. Tendo como fator principal que os idosos realizam a prática regular de exercícios físicos devido à orientação médica, mas com o profissionalismo dos profissionais de educação física essa conscientização possa ser realizada e ampliada pelos educadores físicos.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico, terceira idade, conscientização, indicação

INTRODUÇÃO

A população idosa vem aumentando consideravelmente, no mundo e no Brasil. Isto se atribui a um aumento da expectativa e obtenção de qualidade de vida, relacionada diretamente como controle das doenças e a prática de exercícios físicos com frequência constante. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que esse crescimento no Brasil ocorre em ritmo acelerado e que em 2030 será a 6ª maior população de idosos do mundo, o que se atribui a uma maior expectativa de vida (MELLO, 2005). A legislação brasileira, em concordância com a Organização Mundial de Saúde (OMS), diz que

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

terceira idade: “são considerados as pessoas maiores de 60 anos, de ambos os sexos, sem distinção de cor, raça e ideologia”.

Convém destacar que, a população brasileira que compõe essa faixa etária, apresenta características estruturais, como a condição de saúde, renda, cuidado formal e informal entre outros, que merecem muita atenção por parte de toda a sociedade. Portanto, o crescimento quantitativo dos gerontes, deverá ser acompanhado por uma implementação efetiva de políticas públicas, igualitárias e universais, que garantam os direitos de proteção e participação social da população idosa" (BORBA, 2001).

Para que estas pessoas tenham um melhor controle de doenças infecto-contagiosas e crônico-degenerativas, houve a necessidade de que tenham uma boa qualidade de vida. Segundo Vecchia et al (2005) o conceito qualidade de vida está relacionado ao auto-estima e ao bem estar pessoal e que abrange uma série de aspectos, como a capacidade funcional, o nível sócio-econômico, a interação social, estado emocional e de saúde entre outros.

O Centro Nacional de Estatística e Saúde, por sua vez, prevê para o ano de 2020 um contingente assustador de pessoas na terceira idade com grave ou moderada incapacidade física (MELLO, 2005). Com essas limitações a qualidade de vida do idoso poderá ser comprometida, assim, como também a realização das atividades da vida diária (AVD).

O envelhecimento implica, em maior ou menor grau, uma perda da mineralização óssea (osteoporose e a osteopenia), e na sarcopenia: que do Grego “pobreza de carne” é a perda degenerativa de massa e força nos músculos com o envelhecimento. Osteopenia: é a perda de mineral ósseo geralmente resultante do processo de envelhecimento que afeta tanto homens como mulheres. Segundo Balsamo e Simão (2005) esse processo de perda de massa óssea decorrente do envelhecimento pode ser devido à redução do nível de atividade física diária total e, com isso, influencia na redução da massa muscular (sarcopenia). Segundo Simão (2004) deixar de exercitar sua musculatura que, de acordo com a lei do uso e desuso, tende a atrofiar-se, diminuindo assim a massa muscular e provocando a sarcopenia. Sobretudo, a falta de exercício físico acelera e agrava o processo osteoporótico. Os ossos são, portanto, mais frágeis e o risco de fratura, muito maior (GEIS, 2003).

Trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, pois há uma variabilidade na magnitude das mudanças (ganhos e perdas) em diferentes características em cada indivíduo e entre indivíduos.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Nos organismos que envelhecem, observamos diferentes etapas: fertilização, maturidade sexual, parada do crescimento, morte. O desenvolvimento seria uma continuação do crescimento e, embora o desenvolvimento inclua fenômenos de diferenciação, o crescimento e a maturidade sexual que ajudarão na sobrevivência até que o indivíduo seja um adulto reprodutor competitivo, os processos do envelhecimento conduzirão a uma maior dificuldade de adaptação ao meio e, por fim, à morte. O objetivo deixa de ser apenas prolongar a vida, mas, principalmente, a manutenção da capacidade funcional de cada indivíduo, de forma que ele permaneça autônomo e independente pelo maior tempo possível (COSTA, BARRETO e GIATTI, 2003).

O benefício que os exercícios físicos podem proporcionar justifica, por si só, o início de um programa de atividades físicas para toda a população.

A atividade física bem dosada e cuidadosamente escolhida, de acordo com as condições individuais, é um importante meio de prevenção de doenças e promoção da saúde dos idosos através dos inúmeros benefícios que podem trazer aos seus praticantes. Dentre eles um dos principais é a manutenção do desempenho na realização de tarefas do cotidiano como: tomar banho, levantar, vestir-se, cozinhar, limpar, fazer compras, têm componente psicológico e várias outras. Em um grupo da mesma faixa etária os idosos ampliam seus círculos sociais, suprimindo um dos problemas da terceira idade: o isolamento.

A prática de atividade física promove a melhora de composição, a diminuição de dores articulares, o aumento de densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO, 2001).

Segundo Balsamo e Simão (2005) o envelhecimento determina modificações estruturais que levam à diminuição da reserva funcional, limitando a performance durante a atividade física, bem como reduzindo a capacidade de tolerância em várias situações de grande demanda, principalmente nas doenças cardiovasculares. Segundo RAMOS (1999) o treinamento físico pode imediatamente produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso, ou seja, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Guedes (2001) afirma que o envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos, expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, efeitos deletérios que envolvem aspectos físicos e mentais, além das mudanças no estilo de vida, com alterações psicoemocionais.

O potencial do ser humano será aumentado se, na fase de não trabalho e/ou no tempo livre, o idoso se ocupar com novas aprendizagens, o que significa uma atualização permanente e uma inserção no mundo que demandam novos aprenderes num fluxo rápido e contínuo.

Uma das condições que o ambiente deve oferecer para que o idoso mantenha-se atualizado é a prática regular de exercícios físicos (OKUMA, 2002).

Segundo Okuma (2002) através da percepção dos entrevistados, as mudanças no bem estar e na disposição geral, a melhoria na aptidão física e no desempenho das atividades da vida diária, as sensações corporais agradáveis, uma maior disposição, a alteração de quadros de doenças com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o resgate da condição de eficiência, independência e autonomia, levando os idosos a serem novamente ativos e abertos para o mundo, devolvendo-lhes uma das possibilidades do ser, que é a mobilidade primordial que predispõe ação (OKUMA, 2002).

Segundo Carvalho, Maia e Rocha (2003) a atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios.

Nahas (2001) à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico degenerativas, associadas a baixos níveis de atividades física.

Segundo Meirelles (2000), “a falta de atividade física mostra que um número crescente de idosos está vivendo abaixo dos limites da capacidade física, bastando qualquer doença para se tornarem dependentes”. A diminuição dos movimentos articulares, sobretudo nos joelhos e nos quadris, levará a um caminhar instável e, portanto, a um maior risco de queda (GEIS, 2003).

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Ao contrário do que se pensa o estilo de vida sedentário, carente de movimentos moderados e intensos na velhice pode induzir a um maior desgaste no organismo do que uma vida fisicamente ativa.

Para Ramos (1999) o treinamento físico pode imediatamente produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso, ou seja, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Idosos ativos exibem níveis de força muito mais elevados que os sedentários (SIMAO, 2004). Por isso, o objetivo principal da atividade física para o idoso é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida e afaste os fatores de risco de patologias na terceira idade. Podemos ressaltar que diferente tipo de treinamento pode-se tornar um aliado no combate aos prejuízos da terceira idade. Porém não se sabe até que ponto os profissionais da saúde se engajam na conscientização dos idosos para a prática de exercícios e também se estes idosos estão bem informados dessa importância. Sabendo da importância da prática de exercício físico para idosos na sua qualidade de vida, este trabalho será importante para que, a partir dos resultados, das possíveis patologias e a participação dos profissionais da saúde frente a essa problemática, possamos intervir para melhorar a aderência e a busca destes idosos a prática regular de exercícios.

O presente artigo teve por objetivo focar a consciência desses idosos, frente ao benefício e a importância da prática de atividades físicas regulares para alcançar qualidade de vida. Observando também quais as atividades mais praticadas pelos idosos nas academias.

METODOLOGIA

Utilizamos como método de pesquisa, pesquisa de campo quantitativa descritiva como forma de comprovar o que nossas hipóteses levantaram no decorrer de nossa pesquisa.

O exercício físico deve sempre ser acompanhado de uma avaliação. Assim levantar as condições de saúde do praticante e poder fazer um levantamento dos resultados obtidos pelo treinamento. Os aspectos investigados nesta pesquisa realizada em academias de Goiânia foram saber a consciência do idoso e o engajamento do profissional frente a essa conscientização.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Os entrevistados responderam um questionário com nome, idade, data de nascimento e sexo, com 7 (sete) perguntas. Para a participação da pesquisa o idoso deveria ter 60 anos completos ou mais, estar devidamente matriculado nas academias as quais foram realizadas a pesquisa.

Observando as respostas dos idosos no questionário, realizamos a tabulação dos dados e observamos a frequência de cada resposta obtida.

A análise dos dados coletados, após respostas obtidas dos questionários respondidos dentre as 41(quarenta e uma) pessoas que participaram desta pesquisa, 30(trinta) é do sexo feminino e 11(onze) do sexo masculino, conclui os seguintes percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sempre que uma ou grupo de pessoa realizam exercícios físicos, sempre se tem um ou mais objetivos. Neste estudo ficou evidente que quando o idoso vai realizar o exercício físico ele tem como objetivo melhora da saúde com mais da metade dos idosos que corresponde a 56%, com o interesse de condicionamento físico 16%, lazer e convívio social 10%, recuperação e/ou melhora de lesões 13%, estético 5% e outros objetivos com 2%.

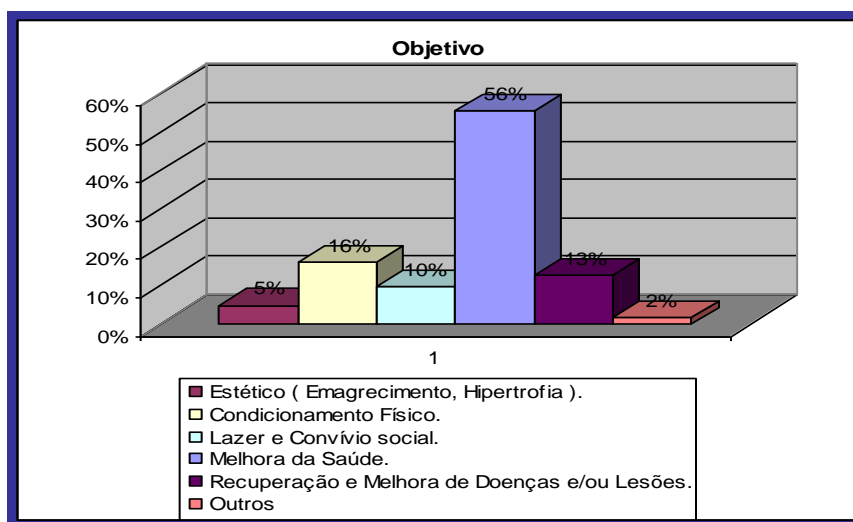


Gráfico 1 - Representa o percentual relacionado ao objetivo de treinamento dos idosos.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Quando uma pessoa realiza exercícios físicos, sempre tem um motivo: seja por prazer, melhora da saúde, indicação entre outras. O idoso não é diferente, podemos observar quais os principais motivos que fizeram esses idosos a iniciarem a prática regular de exercícios físicos. Entre esses motivos, 56% responderam que era por recomendação médica, 26% por vontade própria e consciência da importância da prática de exercício físico, 11% por recomendação do profissional de educação física, 0% por influência da mídia e estética, 2% por reabilitação e/ou melhora de lesões e lazer e socialização e 4% outros motivos.

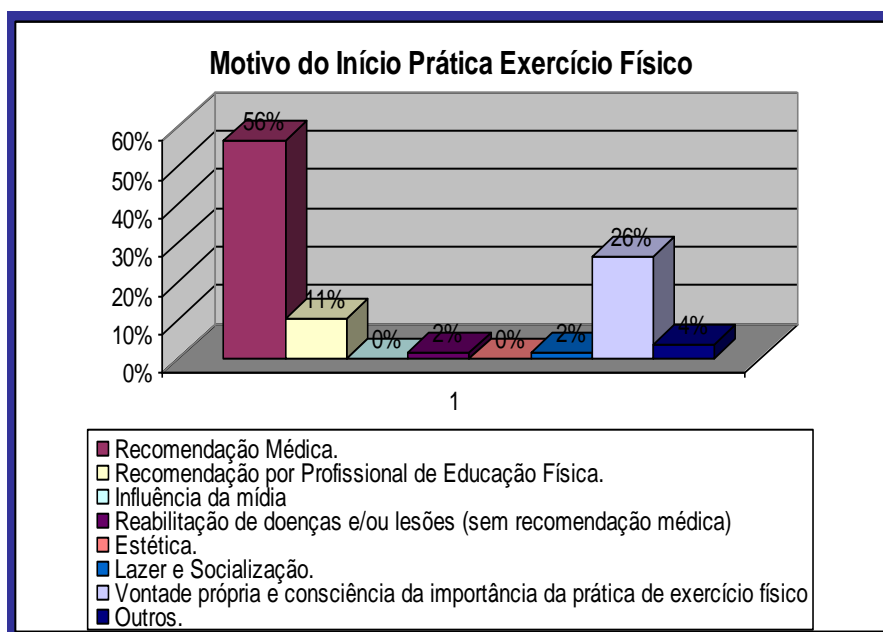


Gráfico 2 - Qual motivo leva o idoso a realização de exercício físico.

Como podemos observar no gráfico a seguir que a modalidade de exercício físico praticada pelos idosos, mais da metade o que corresponde 53% do total realiza por indicação médica seguida de 21% por recomendação do profissional de educação física, 11% porque é a mais prazerosa, 2% indicação da mídia e de amigos, 5 % é a mesma que fazia quando jovem e 7 % outras. Essa indicação poderá partir do educador físico, a partir do momento em que buscar ampliar seus interesses em ajudar e/ou auxiliar mais de perto esses idosos.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

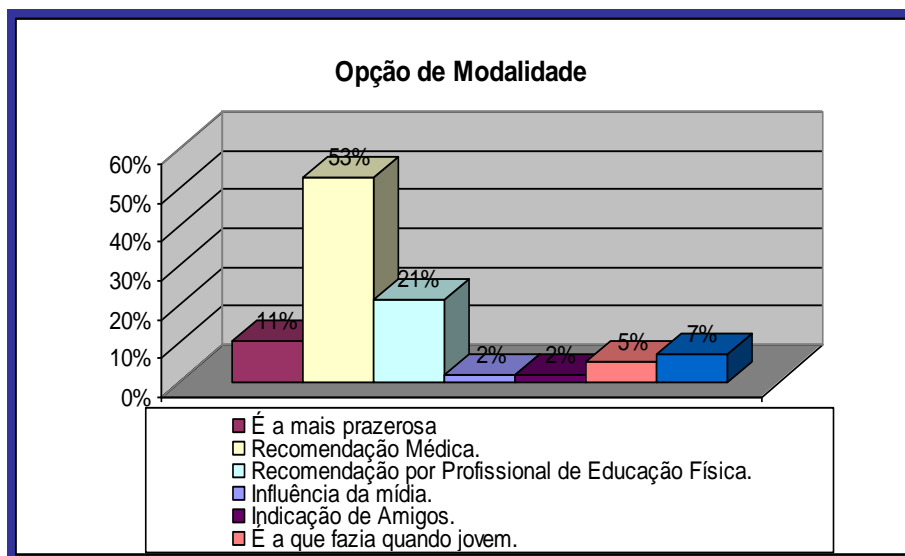


Gráfico 3 - Representa o porque da opção da modalidade de exercício físico.

Os dados mostram que as patologias mais constantes nos idosos são: dores articulares, hipertensão, artrose e insônia. Respectivamente com as seguintes porcentagens: 20% sentem ou sentiram dores articulares nos últimos seis meses, 17% serem hipertensos ou terem tido um aumento da Pressão Arterial (PA), 12% terem tido ou sofrerem de insônia e artrose; seguido de: tonteira 10%, obesidade e insuficiência coronariana 6%, diabetes 5%, artrite e hipotensão 4%, hiperglicemia 2% e hipoglicemia 1%.

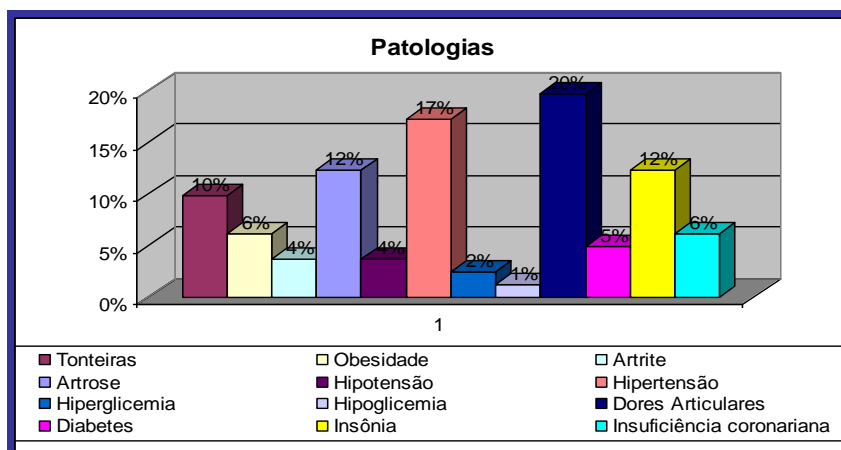


Gráfico 4 - As patologias mais frequentes nos idosos entrevistados.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Quando perguntado qual era o tempo de prática de exercício físico, os idosos responderam realizavam esses exercícios há mais de 6 (seis) meses em academias, como podemos observar no gráfico a seguir.

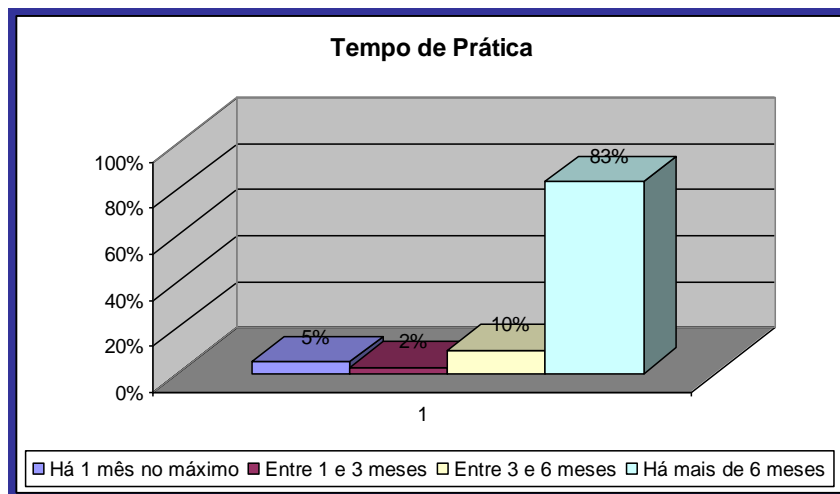


Gráfico 5 - Representa o tempo de prática de exercício físico dos idosos nas academias.

Durante a realização da tabulação dos dados, podemos observar que a frequência dos idosos para o treinamento, em sua grande maioria realiza treinamento três vezes por semana com um total de 41%, seguido de 24% quando realizam cinco vezes por semana.

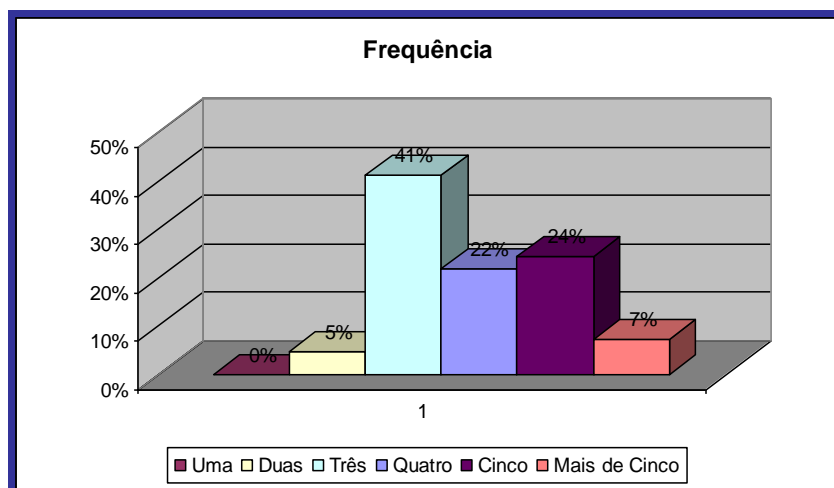


Gráfico 6 - Frequência dos idosos nas academias para treinamento.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Quando nos referimos às atividades que os idosos realizam nas academias, as atividades mais realizadas pelos idosos estão a musculação, seguido por ergometria, hidroginástica, outras atividades, dança e natação. Como constatados que eles procuram melhora da saúde, a pratica da musculação sendo a mais praticada seja pelo fato que a musculação por ser um exercício resistido proporciona uma melhora da força muscular. As atividades mais realizadas podem verificar no gráfico a seguir.

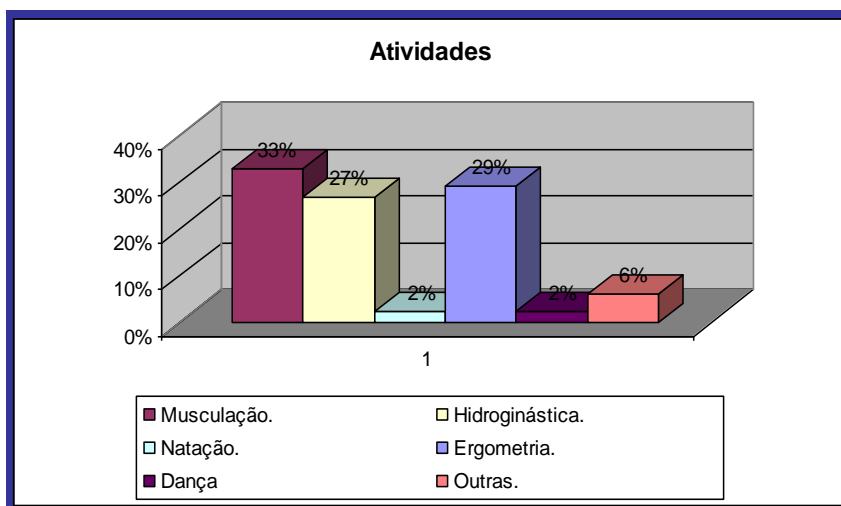


Gráfico 7 - Quais são as modalidades de exercícios praticados pelos idosos nas academias.

Os resultados obtidos foram significativos quando observamos a participação médica perante a indicação de exercícios físicos ao idoso, e que há uma conscientização do idoso junto à necessidade da realização de exercícios físicos regulares. A prática regular de exercício físico traz benefícios físicos e é de fundamental importância ao idoso. Segundo Costa et al (2003) a ausência de atividades físicas está também associada com diversos problemas músculo-esqueléticos, que podem afetar negativamente as atividades funcionais do idoso.

A realização de atividades físicas possibilita uma melhora na AVD e também proporciona ao idoso integração, socialização e um auto estima maior.

Zawadski e Vagatti (2007) citam o exercício físico como de fundamental importância para esta população idosa, uma vez que possibilita a retomada da independência física, além de facilitar as relações entre os participantes.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

CONCLUSÃO

Observamos que o idoso está preocupado com sua saúde e com um bom condicionamento físico. Segundo Vecchia et al (2005) para eles, qualidade de vida é poder adotar hábitos de vida considerados saudáveis. Também observamos que sua prática de exercícios físicos e a escolha das atividades se dão pela recomendação médica seguido pela recomendação do profissional de educação física para a prática e também para a escolha dos exercícios praticados.

Neste estudo ficou evidente tamanha é a influência dos médicos aos idosos quanto à prática bem como a escolha dos exercícios que vão praticar. Sendo que o médico tem o primeiro contato com o idoso, assim, ele é quem faz as primeiras orientações.

Mas com a crescente profissionalização do educador físico, e a necessidade da prática regular de exercício físico, podemos tomar frente a essa conscientização e a indicação do exercício físico ao idoso. Atitudes, essas que poderá mudar as possíveis estatísticas oriundas as indicações, a prática regular de exercício físico e sua importância.

Podemos finalizar o estudo com a visão que cabem aos profissionais da área de saúde, em especial os educadores físicos, que denominem meios e percursos para que essa aderência aos exercícios físicos seja praticada.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BALSAMO, S.; SIMÃO, R.. **Treinamento da força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento.** São Paulo: Phorte, 2005.

BORBA, V. R. O envelhecimento da humanidade. **In: SEMINÁRIO UNESP-UNATI, 3.2001,** Rio Claro, Anais. Rio Claro: UNESP, 2001.

CARVALHO, K. A.; MAIA, M. R.; ROCHA, R. M. C. A percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de juiz de fora. **Vida & Saúde, 2(1); 2003.**

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia. **Revista da Universidade Federal de Goiás**; Ano V n. 2 dezembro, 2003.

COSTA, M. F. L.; BARRETO, S. M.; GIATTI, L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Cad. Saúde Pública** v. 19 n. 3. Rio de Janeiro. Jun., 2003.

GEIS, P. P. **Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática** / Pilar Pont Géis: trad. Magda Schwartzaupt Chaves. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GUEDES, R. M. L. **Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: guedes O C (org). Idoso, Esporte e Atividade Físicas.** João Pessoa: Idéia; 2001.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf; 2001.

MEIRELLES, A. E. **Atividade Física na Terceira Idade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MELLO, S. **Efeitos do treinamento de potência nas habilidades funcionais e na força muscular em idosos.** [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf; 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa.** 2ª ed. Campinas: Papirus; 2002.

RAMOS, A. T. **Atividade Física - diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e idosos.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004. 208p.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**; 8(3): 246-52, 2005.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

ZAWADSKI, A. B. R.; VAGATTI; G. C. Motivos que levam idosas a freqüentar as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP. v. 7. n. 10, - ISSN 679-8678, jan/jun 2007.

Anexo 1

APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Artigo: Prática de Exercícios Físicos na População Idosa em Academias

Responsáveis pelo Artigo: Acadêmico Cleber Júnior de Araújo e Rodrigo Rocha Sales

Eu _____, abaixo assino, declaro ter pleno conhecimento das implicações da minha participação neste estudo, pois fui informado, de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada “PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA POPULAÇÃO IDOSA EM ACADEMIAS”. Irá analisar quais motivos levou a prática regular de exercícios físicos em academias de Goiânia. Sei que nesta pesquisa será realizada uma coleta de dados individuais com o uso de um questionário fechado contendo questões de múltipla escolha, relacionados com o contexto acima mencionado.

Estou ciente que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido (a) antes e durante a realização da mesma, poderei requisitar o cancelamento das minhas informações junto aos responsáveis da pesquisa, no entanto. Prontifico-me a

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

responder tais perguntas ciente de que minha identificação será preservada. Ao final da coleta unificada dos dados, e da tabulação dos mesmos, os dados individuais de nenhum sujeito, incluso na pesquisa, serão divulgados individualmente nem formalizado, nenhum comentário individual das respostas assinadas no questionário de coleta dos dados, assim em nada irá constranger nem denegrir a imagem de nenhuma pessoa que optar participar dessa pesquisa, nem ao menos trará transtornos para a mesma dentro ou fora de sua instituição de ensino ou na sua vida profissional e familiar.

Esta pesquisa será julgada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) e quaisquer outras informações adicionais que eu julgar importantes para compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas por intermédio dos pesquisadores, da Instituição de ensino ou do Comitê de Ética e Pesquisa da UNIVERSO.

Ciente de que os pesquisadores e a instituição de ensino manterão em caráter confidencial todas as respostas que comprometam a minha privacidade, e estando sob minha espontânea vontade participar do estudo assino abaixo declaro, ainda que li e assinei o presente Termo de Consentimento, onde Autorizo a minha participação.

Goiânia, de setembro de 2008

Nome dos Pesquisadores:

Cleber Júnior de Araújo
Rodrigo Rocha Sales

Nome do Sujeito da Pesquisa: _____

CPF: _____

Anexo 2

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Nome: Idade: anos

Sexo: () Masculino () Feminino Data de Nascimento:/...../.....

OBJETIVO DE TREINAMENTO

Qual o seu objetivo com a prática de exercícios físicos?

- () Estético (Emagrecimento, Hipertrofia).
- () Condicionamento Físico.
- () Lazer e Convívio social.
- () Melhora da Saúde.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

- Recuperação e Melhora de Doenças e/ou Lesões.
- Outros.

ANÁLISE CLÍNICA

Já sofreu ou sofre de alguma doença ou disfunção abaixo citada? (nos últimos 6 meses)

- Tonteadas
- Hiperglicemia
- Obesidade
- Hipoglicemia
- Artrite
- Dores Articulares
- Artrose
- Diabetes
- Hipotensão
- Insônia
- Hipertensão
- Insuficiência coronariana

ATIVIDADES FÍSICAS

Pratica exercícios físicos há quanto tempo?

- Há 1 mês no máximo
- Entre 1 e 3 meses
- Entre 3 e 6 meses
- Há mais de 6 meses

Quantas vezes por semana?

- Uma
- Quatro
- Duas
- Cinco
- Três
- Mais de cinco

Qual o motivo que o levou a tomar a decisão de iniciar a prática de exercícios físicos?

- Recomendação Médica.
- Recomendação por Profissional de Educação Física.
- Influência da mídia.
- Estética.
- Reabilitação de doenças e/ou lesões (sem recomendação médica).
- Lazer e Socialização.
- Vontade própria e consciência da importância da prática de exercício físico.
- Outros.

Quais atividades?

- Musculação.
- Hidroginástica.
- Natação.
- Ergometria.
- Dança.
- Outras.

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

Por que optou por esta modalidade de exercício físico especificamente?

- É a mais prazerosa.
- Recomendação Médica.
- Recomendação por Profissional de Educação Física.
- Influência da mídia.
- Indicação de Amigos.
- É a que fazia quando jovem.
- Outros.

Goiânia, de setembro de 2008

Anexo 3

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE LIBERAÇÃO DE PESQUISA NA ACADEMIA

A academia _____, CNPJ _____ libera a realização da pesquisa científica “PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA POPULAÇÃO IDOSA EM ACADEMIAS”, como empresa. A academia foi devidamente informada e esclarecida pelos pesquisadores CLEBER JÚNIOR DE ARAÚJO e RODRIGO ROCHA SALES sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação da empresa nessa pesquisa. Foi garantido a empresa que a mesma poderia retirar o consentimento de realização da pesquisa a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade à empresa.

Local e data _____

Nome da academia: _____

Assinatura e carimbo da academia: _____

Observações complementares

¹ Especialista Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício - Universidade Gama Filho – UGF – Rio de Janeiro. Graduado Educação Física Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia;

³ Professor do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO - Campus Goiânia.