



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**KENNETH ANDERSON CHAVES CARVALHO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NA ACADEMIA DA  
MELHOR IDADE EM TOCANTINÓPOLIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Tocantinópolis, TO**  
**2023**

**KENNETH ANDERSON CHAVES CARVALHO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NA ACADEMIA DA  
MELHOR IDADE EM TOCANTINÓPOLIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro

**Tocantinópolis, TO  
2023**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

- C331p Carvalho, Kenneth Anderson Chaves.  
Prática de Atividade Física para pessoas idosas na Academia da Melhor Idade em Tocantinópolis: um relato de experiência. / Kenneth Anderson Chaves Carvalho. – Tocantinópolis, TO, 2023.  
22 f.  
Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2023.  
Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro  
1. Academias.. 2. Atividade física.. 3. Idoso.. 4. Promoção da Saúde.. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

**KENNETH ANDERSON CHAVES CARVALHO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NA ACADEMIA DA  
MELHOR IDADE EM TOCANTINÓPOLIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Artigo apresentado à UFNT- Universidade Federal do Norte do Tocantins do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis do Curso de Educação Física, foi avaliado para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Orientador e Banca Examinadora

Data de aprovação: 28/12/2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro (Orientador)  
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

---

Prof.Me. Wellington Mota de Sousa (Examinador)  
Instituto Federal do Tocantins, IFTO

---

Prof.Esp.Paulo Henrique (Examinador)  
Universidade Federal do Tocantins, UFNT

**Tocantinópolis, TO  
2023**

“Envelhecer significa ajustamento criativo, implica ativar o revolucionário que há em nós, para encarar as limitações do envelhecer e descobrir possibilidades criativas”

(Beatriz Cordella)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, em primeiro lugar, pois ele é quem nos dar forças para vencer todos os desafios e sem ele nada seria possível.

Também não poderia deixar de agradecer a minha mãe, meu irmão e toda minha família, pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações. Tudo isso é fruto do carinho, atenção e suporte que eles me deram durante toda a minha vida.

Aos meus amigos que acumulei ao longo da vida e os que a universidade me trouxe, sou grato a todos por sempre me incentivarem, motivarem e acreditarem que eu seria capaz de superar os obstáculos que a vida me apresentou nesses anos tão intensos.

Aos professores do Curso de Educação Física que tanto me enriqueceram com seus conhecimentos, em especial ao orientador e amigo Professor Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, que além de abrilhantar meu trabalho com suas valiosas contribuições, tecidas durante todo o processo de construção, foi também um dos meus maiores motivadores.

Agradeço também por toda atenção dispensada na Academia da Melhor Idade de Tocantinópolis, TO, que se tornou essencial para que esse relato fosse concluído.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>19</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>

# **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NA ACADEMIA DA MELHOR IDADE EM TOCANTINÓPOLIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

## **PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY PEOPLE AT THE ACADEMY OF THE BEST AGE IN TOCANTINÓPOLIS: AN EXPERIENCE REPORT**

Kenneth Anderson Chaves Carvalho<sup>1</sup>, Adriano Filipe Barreto Grangeiro<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O objetivo do estudo foi descrever a experiência da prática de atividade física para pessoas idosas na academia da melhor idade. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência na Academia da Melhor Idade em Tocantinópolis, TO realizado entre setembro e outubro de 2023, com duas turmas de alunos que freqüentam as atividades, duas vezes na semana, com duração de uma hora. A práxis de vivências das visitas no grupo de pessoas idosas pertencentes à Academia da Melhor Idade foi de extrema relevância na minha formação acadêmica, pois oportunizou conhecer, identificar e analisar práticas de atividade física executadas por este grupo como medida protetora da promoção da saúde e prevenção de doenças, ademais, por meio destas estratégias assistenciais promovendo a socialização em atividades que colaboram na preservação da autonomia e manutenção da independência de pessoas idosas, facilitando a integridade psíquica, física, social e inclusão desse grupo contribuindo para o empoderamento do envelhecimento saudável. Nesta perspectiva, é fundamental o município de Tocantinópolis desenvolver políticas mais específicas e intersetoriais que assegurem o envelhecimento saudável, visto que, o envelhecimento populacional é um fato real dos países em desenvolvimento, como o Brasil e pessoas idosas se tornam mais vulneráveis diante de problemas físicos, mentais, ambientais e sociais decorrentes da transição epidemiológica.

**Palavras-Chave:** Academias. Atividade física. Idoso. Promoção da Saúde.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis.  
E-mail: andersonkenneth271@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis.  
E-mail: adriano.grangeiro@ufnt.edu.br



# **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NA ACADEMIA DA MELHOR IDADE EM TOCANTINÓPOLIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

## **PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY PEOPLE AT THE ACADEMY OF THE BEST AGE IN TOCANTINÓPOLIS: AN EXPERIENCE REPORT**

### **ABSTRACT**

The objective of the study was to describe the experience of practicing physical activity for elderly people in the gym of the best age. This is a descriptive study, with a qualitative approach, of the experience report type at the Best Age Academy in Tocantinópolis, TO carried out between September and October 2023, with two groups of students who attend activities, twice a week, with duration of one hour. The practical experience of visits to the group of elderly people belonging to the Best Age Academy was extremely important in my academic training, as it provided the opportunity to learn about, identify and analyze physical activity practices performed by this group as a protective measure for health promotion and prevention. of diseases, in addition, through these assistance strategies promoting socialization in activities that collaborate in preserving the autonomy and maintenance of independence of elderly people, facilitating the psychological, physical, social integrity and inclusion of this group, contributing to the empowerment of healthy aging. From this perspective, it is essential for the municipality of Tocantinópolis to develop more specific and intersectoral policies that ensure healthy aging, given that population aging is a real fact in developing countries, such as Brazil, and elderly people become more vulnerable to physical problems mental, environmental and social consequences resulting from the epidemiological transition.

**Keywords:** Academis. Physical Activity. Aged. Health Promotion.

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a população idosa para os países em desenvolvimento pessoas com 65 anos de idade, quando se trata de países desenvolvidos, como o Brasil, inicia a partir dos 60 anos de idade ocorrendo uma distinção em relação ao local de residências destes indivíduos sendo adotado no Brasil por recomendação da OMS como critério cronológico (WHO, 2005).

No Art. 2º da Política Nacional do Idoso, para efeitos desta lei, idoso é considerado a pessoa maior de 60 anos de idade (BRASIL, 1999), enquanto que o Estatuto do Idoso, publicado em 1º de outubro de 2003, por meio da Lei nº10.741 institui o idoso como indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, sem distinção de cor, raça e ideologia (BRASIL, 2003), recentemente no Art.3º, § 2º, entre as pessoas idosas, é assegurada prioridade especial aos maiores de 80 (oitenta) anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação às demais pessoas idosas conforme Lei nº14.423, de 2022 que dispõe do Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências.

Partindo dessa premissa, é fundamental compreender o envelhecimento é um processo individual e heterogêneo do ser humano e a sociedade contemporânea apresenta uma transição demográfica significativa (REIS *et al.*, 2016), sendo que o desequilíbrio populacional gerado pela desaceleração do crescimento populacional e consequente envelhecimento populacional, nos leva a novos desafios tanto na área econômica quanto na política em geral (MENDES *et al.*, 2018), pois conforme a Organização das Nações Unidas (ONU) em seu último relatório técnico, nos próximos 33 anos no mundo, o número de pessoas com mais de 60 anos deve duplicar. Em 2017, eram 960 milhões, até 2050 esse número passa para 2,1 bilhões, apontando que os idosos representarão 21,4 % da população (UN, 2019).

Tal fato justifica-se principalmente pela redução nas taxas de fecundidade e aumento da expectativa de vida decorrente do processo de transição demográfica (OMS, 2015; UN, 2019). Desse modo, paradigmas de atenção à saúde da população idosa que preservem participação, autossatisfação, autonomia e independência são extremamente necessários diante da nova realidade demográfica do Brasil e do mundo, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável (FERREIRA, 2019).

É necessário destacar que o envelhecimento saudável, não significa que as pessoas precisam estar livres de doenças. Na presença de doença, envelhecer de forma saudável reflete o foco em viver bem e otimizar a habilidade funcional, e ter a garantia de um cuidado

coordenado que maneje a doença ao mesmo tempo em que considera os objetivos pessoais de cada indivíduo (OMS, 2020).

A OMS em 2018, lançou Plano de Ação Global de Atividade Física (2018-2030), convidando os países a implementar ações políticas voltadas para à redução dos níveis de inatividade física em 15% e o comportamento sedentários em todo o mundo até 2030 (WHO, 2018).

Em 2021 foi lançado o Guia de Atividade Física para a População Brasileira demonstrando a importância de a atividade física ser praticada em todas as fases da vida e em distintos momentos, visando o pleno desenvolvimento humano sendo relatado as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde relacionando à Atividade Física objetivando que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2021).

Considerando o exposto, no município de Tocantinópolis no Norte do Tocantins, a Academia da Melhor Idade, criada em 27 de julho de 2010, com recursos do governo Federal e Municipal e seu principal objetivo é de promover uma maior integração social proporcionando uma melhor qualidade de vida para comunidade em geral, incluindo, pessoas idosas (SALVIANO 2019).

Assim, o interesse em pesquisar o tema, surgiu mediante estudo teórico/prático nas disciplinas no Curso de Educação Física e visitas a Academia da Melhor Idade. Esse contato me levou a aprender cada vez mais, buscando conhecimento sobre, e qualificação percebendo por meio das leituras dos artigos científicos baseado na literatura, o crescimento do envelhecimento populacional e aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis implicando no foco na promoção da saúde através de estudos voltados para prática de atividades físicas visando atender maior parte da população Tocantinopolina e a minha vontade e curiosidade em estudar tal temática foi crescendo, sobretudo no município que resido, no qual tem o local destinado a atender diversos idosos, podendo contribuir na minha formação acadêmica e futuramente atuar com esse público.

O tema se faz relevante para se pensar e refletir a função de cada uma das atividades físicas na vida e saúde de um idoso, como também identificar essas atividades, se são realizados alguns diagnósticos ou avaliação física-funcional ou se atende as especificidades dos alunos matriculados na Academia da Melhor Idade.

Diante da real conjuntura no cenário do envelhecimento humano, respostas e ações urgentes são primordiais para que os países possam se preparar para a mudança demográfica e transformar o envelhecimento populacional em oportunidade para uma vida

mais longa e mais saudável. Sendo assim, no dia 03 de agosto de 2020, foi aprovada na 73ª Assembleia Mundial da Saúde, a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) (OMS, 2020).

Desse modo, o objetivo geral do estudo foi descrever a experiência da prática de atividade física para pessoas idosas na academia da melhor idade. E como objetivos específicos, identificar e avaliar quais atividades físicas são realizadas pelos participantes da pesquisa.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa do tipo relato de experiência.

Tuzzo e Braga (2016), abordam como pesquisa qualitativa as seguintes ideias:

[...] enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigorosamente estruturada, permitindo que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques, sugere que a pesquisa qualitativa oferece ao pesquisador um vasto campo de possibilidades investigativas que descrevem momentos e significados rotineiros e problemáticos na vida dos indivíduos. Os pesquisadores dessa área utilizam uma ampla variedade de práticas interpretativas interligadas, na esperança de sempre conseguirem compreender melhor o assunto que está ao seu alcance (TUZZO; BRAGA, 2016, p.142).

Para realização da pesquisa empregamos a metodologia diante de dois aspectos: bibliográfico e relato de experiência. No primeiro caso realizamos leituras, estudos, sobre a temática abordada, como também sobre documentos basilares sobre a legislação do direito das pessoas idosa. O segundo momento foi visitar o espaço destinado à realização das práticas de atividades físicas executadas em uma academia da melhor idade no município de Tocantinópolis-TO, denominada de AMI- Academia da Melhor Idade, localizada na rua Floriano Santos, s/n, Centro.

Foi realizado o levantamento dos dados como: quais as atividades eram realizadas na academia, e qual a finalidade das mesmas. Foi selecionada a academia como prática da experiência e os idosos como objeto de pesquisa. A partir daí passou-se a investigar o que foi proposto no relato de experiência.

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas na academia, entrevista com um dos professores da mesma, para verificar como funcionava toda questão burocrática, e finalizando com observação das atividades desenvolvidas durante a semana.

As etapas da pesquisa iniciaram-se com o diálogo com o professor de educação física. Em seguida, realizamos a observação das atividades realizadas na academia nos turnos matutino e vespertino sendo realizadas no mês de outubro.

Com os dados em mãos partiu-se para a análise dos mesmos onde iniciou-se a sistematização das atividades realizadas na academia, e verificação da importância e contribuição da mesma para a qualidade de vida do idoso.

Em relação aos cuidados éticos foi apresentado uma carta de anuência ao Prof. Airton Rocha Santos, Coordenador da Academia da Melhor Idade e apresentação do projeto de pesquisa para realização de visita técnica objetivando desenvolver um relato de

experiência no qual foi autorizado tal análise observacional para realização do referido estudo o qual foi conduzido com respeito à ética e resguardo da segurança e do bem-estar dos participantes da pesquisa.

A análise de dados se deu através das respostas obtidas por meio da observação do local onde eram executadas atividades físicas, junto a entrevista com um professor sobre os desafios em trabalhar com pessoas idosas e o funcionamento da academia, e por fim relato das atividades realizadas durante a semana. Os *feedbacks* foram refletidos fornecendo subsídios para etapa efetiva da execução de vivência com o discente do Curso de Educação Física e os participantes de cada atividade realizada.

### 3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência foi toda vivenciada na Academia da Melhor Idade (AMI) (Figura 1) e a princípio foi desafiadora, pois já havia observado vários tipos de aplicações de atividades físicas, mas específicas para pessoas idosas era a primeira vez. Meu primeiro contato foi através de uma visita onde pude conhecer todo o espaço físico, os materiais utilizados nas aulas e os profissionais que faziam parte da equipe. Em seguida pude conversar com o professor que me explicou como funcionava os trabalhos.

Figura 1: Academia da Melhor Idade localizada no Centro em Tocantinópolis, TO.



Fonte: Acervo de fotos do grupo de estudos e pesquisa sobre o envelhecimento humano da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2023.

A literatura aponta que a criação de ambientes favoráveis à saúde e a criação de políticas públicas e de ações comunitária são necessários para ampliar a promoção da saúde dos idosos no Brasil (COELHO; VERDI, 2015).

Em relação ao espaço físico o mesmo possui amplo espaço que atende as demandas das atividades, além de ter boa manutenção e sem falar de banheiros e vestiários de qualidade. Por se tratar de um local aberto ao passar pela frente o que mais chama atenção são os aparelhos de musculação. Segundo Schneider (2017), consistem em aparelhos semelhantes aos utilizados em academias privadas, sendo feitos com cores vibrantes e que utilizam o peso do corpo como meio de sobrecarga.

Outra parte importante apresentada por ele foi relacionada ao planejamento, onde pude aferir qual tipo de atividades eram usadas para determinados grupos de uma mesma faixa etária e com as mesmas limitações. Além de ter visto os mais variados métodos que ele usava para deixar as aulas o mais inclusivas possíveis. O professor relatou também que está

sempre em contato constante com os alunos e quando faltam sempre busca saber o motivo ou até mesmo visita-los em casa, na intenção de sempre tê-los assíduos e motivados. Sabe-se que a motivação é um fator determinante no engajamento e aderência das pessoas à prática regular de atividade física (BARBOSA, 2006).

Na semana posterior ao primeiro contato já comecei a observação das aulas. De início o que me chamou atenção foi o quantitativo de alunos que em muitas turmas ultrapassava a marca de 40 alunos na faixa etária de 45 a 80 anos, de ambos os sexos, mas vale ressaltar que nem todos eram idosos e que na sua maioria são do sexo feminino, vindos dos mais variados lugares da cidade através de um ônibus em parceria com a Prefeitura Municipal de Tocantinópolis sendo explicado pelo Coordenador da Academia da Melhor Idade, Prof. Airton que as turmas eram divididas por regiões.

Em relação as atividades executadas os alunos são orientados a ficarem em círculo pelo profissional de Educação Física onde é iniciada uma roda de conversa (Figura 2) e as primeiras interações sociais e orientações quanto o que será proposto para aquele dia.

Figura 2: Roda de conversa com os (as) alunos (as) da Academia da Melhor Idade, Tocantinópolis, TO, 2023.



Fonte: Acervo de fotos do grupo de estudos e pesquisa sobre o envelhecimento humano da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2023.

No geral as atividades são treinos funcionais trabalhando com eles movimentos que executam no dia a dia como agachar, empurrar, puxar, caminhar, entre outros (Figura 3). Uma das atividades mais executadas por eles e realizada quase que em todas às aulas é a dança ao som do forró, ritmo de preferência da grande maioria. Uma observação que pude fazer é que sempre quando perdem o interesse em alguma atividade vão em busca de algum dos aparelhos de musculação.



Figura 3: Atividades executadas na Academia da Melhor Idade, Tocantinópolis, TO, 2023.



Fonte: Acervo de fotos do grupo de estudos e pesquisa sobre o envelhecimento humano da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2023.

Segundo Civinski *et al.*, (2011):

O aumento da expectativa de vida dos idosos reflete diretamente na procura por práticas de exercícios físicos, contudo é de suma importância que os profissionais de educação física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no decorrer do processo evolutivo.

O professor de Educação Física também relatou que procura sempre nas aulas iniciais observá-los e realizar uma anamnese afim de indentificar doenças crônicas não transmissíveis assim como limitação e só após isso iniciar o planejamento das atividades físicas a serem propostas, visando sempre deixá-los motivados e confortáveis, pois segundo BATISTA *et al.* (2015) e Rozendo *et al.* (2017) o envelhecimento leva a alterações do processo fisiológico, favorecendo o surgimento de doenças crônicas.

Nesta perspectiva, os profissionais de Educação Física têm um papel importante na orientação, prescrição e supervisão da atividade física para idosos, adequando às especificidades e condições físicas e de saúde destes (MAZO *et al.*, 2014). Corroborando com tal premissa, Vargas *et al.* (2014) relatam a ênfase no envelhecimento ativo, pois o profissional de educação física passou a atuar diretamente na prevenção de doenças e na qualidade de vida, además, a formação do professor que trabalha com Educação Física deve priorizar o desenvolvimento de competências necessárias para o trabalho do lazer esportivo voltado para qualquer idade, ainda mais indispensável no caso de professores que atendam pessoas idosas.

Apesar de ser extremamente necessária a prática da atividade física, é imprescindível que os idosos passem por uma avaliação médica antes de iniciarem a prática,

que tem que ser bem estruturada e acompanhada por um profissional de educação física, para proporcionar uma vida saudável e sem riscos ao idoso (ALMEIDA *et al.*, 2020).

Em relação as atividades físicas apresentadas durante a observação pude verificar que de fato existe uma preocupação em apresentar atividades pertinentes a pessoa idosa visando sempre melhorar a execução das suas atividades cotidianas e assim melhorar sua saúde física e mental. Foi perceptível também que o professor divide a turma de acordo com limitações ou dificuldades relacionadas de cada aluno (a) e que sempre em algum momento da aula ele promove uma atividade inclusiva onde todos vão interagir, evitando assim a exclusão por alguma deficiência ou desmotivação de algum exercício e que essas atividades quase sempre acompanhadas de música. Outro método utilizado vem através do materiais alternativos e tradicionais como: cabos de madeira, garrafas, cordas, cones e bolas. É preciso dizer também que se verifica a pressão arterial antes e depois das atividades físicas.

Foi possível verificar que a grande maioria dos idosos relataram que antes de participar das atividades realizadas na academia se sentiam esquecidos ou com pouca disposição e força, até para realizar atividades diárias, outros descreviam as melhoras relacionadas a saúde como o controle de doenças físicas crônicas como diabetes, pressão alta, artrites e cardiovasculares, além de mentais como a depressão. Pode se verificar grandes mudanças na vida dos alunos tanto físicas como de socialização. Questionados sobre as atividades propostas os mesmos foram unânimes em elogiar e relatar o cuidado e atenção dos profissionais que ali trabalham.

Na dimensão conceitual percebeu se que a maioria dos alunos eram sempre bem orientados e desenvolviam sempre atividades de acordo com suas especificidades, as aulas quase que sempre tem uma boa participação e motivação por parte dos alunos. Os mesmos só demonstravam desinteresse em atividades repetitivas e grande interesse em atividades competitivas como a corrida, gerando sempre uma disputa saudável.

É considerável destacar dois aspectos importantes sobre o envelhecimento e assim Minozzo (2012) apresenta os conceitos para um envelhecimento saudável e envelhecimento ativo, segundo ele:

Além do conceito de envelhecimento bem-sucedido, é muito comum também ouvirmos falar em envelhecimento saudável e envelhecimento ativo. O primeiro conceito é bem simples e diz sobre envelhecer e ser saudável; o último é muito parecido ao envelhecimento bem-sucedido, com uma ênfase na participação social ativa – é um termo mais atual. (MINOZZO, 2012, p. 17).

Para esse autor, ter envelhecimento bem sucedido e ativo é ser independente e autônomo para realizar suas atividades, isso implica em não depender dos outros. Isso se destaca por motivos de grande número na população essa questão do envelhecimento é como enfatiza os autores Oliveira, Aldalan *et al.*(2010):

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. (OLIVEIRA;Aldalan *et al.*,2010, p.2).

Afirma ainda Minozzo (2012):

Talvez as duas palavras que mais se relacionam ao envelhecimento bem-sucedido, e ativo, sejam independência e autonomia. Elas são fundamentais para que vivamos bem, pois independência relaciona-se com nossa capacidade de ir e vir, de realizar as nossas atividades sem depender de ninguém e autonomia tem a ver com nossa capacidade de tomar decisões, fazer nossas próprias escolhas (MINOZZO, 2012, p. 17).

Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde propôs, uma definição de “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 da vida (WHO, 2023).

O número de idosos no Brasil cresce a todo instante, e ficamos a nos questionar como a sociedade vem preparando-se para este cenário, bem como o poder público busca atender ou planejar um amparo a médio e longo prazo para uma população idosa. Estão levando os idosos à prática de atividades físicas para um bom desenvolvimento físico, já que é descrito na lei o direito a prática de esportes e de diversões.

Assim afirma Oliveira, Aldalan *et al.* (2010, p.2) sobre a importância de atividade física para a qualidade de vida de um idoso

Em idosos, a atividade física regular é igualmente importante para o aumento ou preservação da força e da potência muscular, manutenção da mobilidade e da vida dependente, e prevenção e redução das quedas e das fraturas. (OLIVEIRA, Aldalan.*et al.*, 2010, p.2).

É importante destacar que apesar das recomendações de prática de AF (atividade física) serem uma meta de difícil alcance para pelo menos uma parte da população idosa, a realização de alguma AF já pode contribuir para uma sensação de bem-estar, além do que

incrementos gradativos no nível habitual de AF poderão proporcionar benefícios adicionais para a saúde (COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2021).

Estudo nacional realizado em uma Academia da Terceira Idade demonstra que os principais indicadores de adesão para os idosos participarem da mesma foram saúde e qualidade de vida, os motivacionais para permanecerem frequentando foram diminuir a solidão e aumentar o convívio social e dentre os benefícios mais relatados percebidos com a prática de atividade física estavam a qualidade de vida e a saúde (REIS *et al.*, 2020).

Os achados do estudo de Salviano (2019) na Academia da Melhor Idade (AMI) situada na cidade de Tocantinópolis –TO indicaram que os idosos adentraram na AMI para melhorar os aspectos da sua saúde física e/ou sua saúde psicossocial, outro motivo identificado foi a decorrência de convite/incentivo de amigos para a realização de atividades na AMI. Tal local é considerado um ambiente agradável e harmônico, aliado à possibilidade de socialização entre os participantes, fatores que os levaram a frequentar e permanecerem. Assim, o estudo de Salviano (2019) evidencia que locais como a AMI têm grande importância e poder de transformar a vida do idoso, melhorando a sua sensação de bem-estar ao propiciar aos mesmos uma vida mais autônoma e socializante.

Sendo assim, como expõe, o Guia de Atividade Física para População Brasileira evidenciando os principais benefícios da AF para idosos, como melhora dos aspectos físicos, mentais e sociais, e recomendando um mínimo de 150 minutos por semana de AF de intensidade moderada, ou 75 minutos de intensidade vigorosa, considerando as AF no tempo livre, no deslocamento, no trabalho/estudo ou nas tarefas domésticas. Acredita-se que o Guia auxiliará os idosos e profissionais de saúde a conhecerem os benefícios da AF, a quantidade recomendada e as diversas possibilidades de prática, por meio de mensagens e exemplos culturalmente apropriados (COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2021)

Portanto, a assistência à saúde da pessoa idosa é de fundamental relevância no município de Tocantinópolis, TO e espaços como à Academia da Melhor Idade, transformam as condições de vida de cada indivíduo conforme a sua realidade e seu contexto social, com melhora da autonomia e independência, possibilitando o autocuidado, porém é necessário ampliar o número de profissionais de saúde visando uma abordagem integrada e interdisciplinar coletiva e, concomitantemente, uma atenção individualizada e especializada na área da Geriatria e Gerontologia favorecendo uma vida digna e com qualidade.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A práxis de vivências das visitas no grupo de pessoas idosas pertencentes à Academia da Melhor Idade foi de extrema relevância na minha formação acadêmica, pois oportunizou conhecer, identificar e analisar práticas de atividades físicas executadas por este grupo como medida protetora da promoção da saúde e prevenção de doenças, ademais, por meio destas estratégias assistenciais promovendo a socialização em atividades que colaboram na preservação da autonomia e manutenção da independência de pessoas idosas, facilitando a integridade psíquica, física, social e inclusão desse grupo contribuindo para o empoderamento do envelhecimento saudável.

Esse relato despertou maior interesse na área da gerontologia, principalmente no campo da educação física e envelhecimento humano, pois vale destacar que entre 2021-2030 viveremos o período da década do envelhecimento saudável e surge a necessidade de fomentar debates e inserção de ações preventivas referente a importância da prática de atividades físicas para terceira e quarta idade que atendam às necessidades e aos novos desafios do envelhecimento populacional contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida e propiciando o desenvolvimento, manutenção da funcionalidade e bem-estar em idade avançada

Nesta perspectiva, é fundamental o município de Tocantinópolis desenvolver políticas mais específicas e intersetoriais que assegurem o envelhecimento saudável, visto que, o envelhecimento populacional é um fato real dos países em desenvolvimento, como o Brasil e pessoas idosas se tornam mais vulneráveis diante de problemas físicos, mentais, ambientais e sociais decorrentes da transição epidemiológica.

Por fim, concluiu-se que essa experiência além de desafiadora é de suma importância na formação do profissional de educação física, contribuindo muito na ampliação dos seus conhecimentos em relação a execução de atividades práticas para idosos, além de tornar o indivíduo mais capacitado diante do mundo do trabalho que enfrentará na realidade da profissão, buscando sempre ampliar seus conhecimentos com o objetivo de sempre apresentar e executar atividades físicas que promovam uma melhor qualidade de vida e mais sociabilidade para esses alunos conforme realidade local.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. L; et, al. A qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental.**, 12 (1):466-470, 2020.
- BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).Dissertação (Mestrado).** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, 2006.
- BATISTA, J.J., BELARMINO, C.R., BRASILEIRO DE VASCONCELOS, T., *et al.* Análise do estado de funcionalidade de idosos residentes em unidades de longa permanência. **Rev Bras em promoção da Saúde.**, 28(3):351–360, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 10 out.2023.
- BRASIL. Lei n. 10.741, de 1o de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências** [Internet] Brasília; 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm). Acesso em: 03 set.2023.
- BRASIL. Lei nº.10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências.**(Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022). Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm). Acesso em 04 set.2023.
- CIVINSKI, C., MONTIBELLER, A., BRAZ, A. L.de O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE.**, 1(9):163-175, 2011.
- COELHO, C. S.; VERDI, M. I. M. Políticas e programas de atividade física: uma crítica à luz da promoção da saúde. **Health & Social Change.**, 6(3): 96-108, 2015.
- COELHO-RAVAGNANI, C.de F. *et al.* Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.**, 26:1-8, 2021.
- FERREIRA, K. S A. **Confiabilidade do home fast Brasil: versão autocorrelatada e fatores associados a risco domiciliar de quedas em idosos da comunidade.** 2019. 158 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 2019.
- MENDES, J. O aumento da população idosa no Brasil e o envelhecimento nas últimas décadas: uma revisão da literatura. **Revista de educação, meio ambiente e saúde.**, 8(1):13-26, 2018.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde – OMS. **Decade of Healthy Ageing: baseline report. Geneva: Organização Mundial de Saúde, 2020.** 220 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-baseline-report>. Acesso em: 02 nov.2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde. 2015.** Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf> . Acesso em: 10 set. 2023.

REIS, C. S. DOS.; NORONHA, K.; WAJNMAN, S. Envelhecimento populacional e gastos com internação do SUS: uma análise realizada para o Brasil entre 2000 e 2010. **Revista Brasileira de Estudos de População.**, 33 (3):591- 612, 2016.

REIS, N.R., SANT'ANA, L.O., COSTA, F.F.et al. Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. **Rev Bras Fisiol Exerc.**,19(3):202-208, 2020.

ROZENDO, A.S., DONADONE, J.C. Políticas públicas e asilos de velhos: grau de dependência em idosos institucionalizados. **Revista Kairós: Gerontologia.**, 20 (1): 299-309, 2017

SALVIANO, L. A. F. **A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis - TO.** 2019. 46 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, UFT, Tocantinópolis, 2019.

SCHNEIDER, D. **As academias ao ar livre e academias da saúde como estratégia de promoção à saúde e a inserção do profissional de Educação Física nos contextos da região da Encosta da Serra-RS.** 2017. 82 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2017.

UNITED NATIONS (UN). **World Population Prospects.** 2019. Disponível em: <https://population.un.org/wpp/> . Acesso em: 10 set. 2023.

VARGAS, A. C., KRABBE, S., BIOLCHI, C. da.S., *et al.* Inserção do profissional de Educação Física nas instituições de longa permanência para idosos. **EF Deportes.com, Revista Digital**, 19 (192), 2014.

VIANA, T. M. S. **A pedagogia e a função cognitiva de idosos da academia da melhor idade do Norte do Tocantins.** 2016. 63f. Monografia (Graduação) – Curso de Pedagogia, UFT, Tocantinópolis, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world** [Internet]. Geneva: WHO. 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: 6 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\_ativo.pdf. Acesso em: 10 set.2023.

WHO. **Envelhecimento saudável**. Disponível em <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 10 out.2023.