



STANLEY WINSTON FERREIRA PEREIRA

**CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL PARA O
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

**PORTO VELHO
2020**

STANLEY WINSTON FERREIRA PEREIRA

**CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL PARA O
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário São Lucas, 2020, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino

PORTO VELHO

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

P436c Pereira, Stanley Winston Ferreira.

Contribuições da atividade física no Brasil para o envelhecimento saudável. / Stanley Winston Ferreira Pereira. – Porto Velho, 2020.

15 f. ; 30 cm.

Artigo (Graduação) – Centro Universitário São Lucas, 2020.
Orientação Profa. Ma. Elizângela de Souza Bernaldinho,
Coordenação de Educação Física.

1. Educação Física. 2. Capacidade Funcional. 3. Atividade Física. 4. Qualidade de Vida. I. Título. II. Bernaldinho, Elizângela de Souza.

CDU 796-053.9

Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Luciana Rhodius CRB 11/1051

CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Stanley Winston Ferreira, PEREIRA¹; Elizângela de Souza, BERNALDINO²

Centro Universitário São Lucas – E-mail: stanwinston09@gmail.com 2. Centro Universitário São

Lucas – E-mail: elizangela.bernalдино@saolucas.edu.br

RESUMO: A adoção de um estilo de vida pode proporcionar vários benefícios à saúde, melhorando assim, a qualidade de vida e a independência funcional do idoso quando este inclui e participa de programas de atividade física, porém, é interessante analisar as contribuições e efeitos que a capacidade funcional é importante para a vida do idoso, que compreende os fatores associados que influencia a adesão e manutenção. Em razão disso, a presente pesquisa tem por objetivo analisar as contribuições e o impacto da participação do idoso em programas de Atividade Física regular com vistas à promoção do envelhecimento ativo e saudável no Brasil. Para tanto foi realizada um estudo revisão sistemática do tipo descritiva exploratória fundamentada no levantamento de produções acadêmicas no período correspondente entre os anos de 2010 a 2020. Identificou-se um total de 20 artigos, onde 10 foram selecionados para análise e discussão. Para apresentação recorreu às categorias: participação do idoso em programas de atividade física; benefícios percebidos e/ou alcançados; indicadores de saúde e capacidade funcional do idoso. Partindo das categorias, optou-se pela apresentação dos resultados utilizando quadros para fins de responder os objetivos da pesquisa. Os resultados apontaram que o idoso ativo participa de programas de atividade física regular do tipo aeróbico e anaeróbico; em relação aos benefícios e melhoria da capacidade funcional, a prática de atividade física tem melhorado o desempenho das funções diárias do idoso, permitindo assim, segurança, independência grande quanto à autonomia e direito de decisão. Em síntese, recomenda-se a realização de pesquisas bibliográficas com um quantitativo maior de estudos para fins de aprofundamento sobre a temática estudada, tendo em vista a crescente expansão da prática da atividade física regular pela população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Capacidade Funcional. Atividade Física. Saúde. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é crescente no mundo. Dentre os motivos, destaca-se o comportamento da taxa de natalidade e a taxa de mortalidade, alinhados a aumento da longevidade da população. Essa expansão é também resultado dos inúmeros fatores presentes no meio social, cultural, econômico e até mesmo que perpassa os cuidados em saúde alcançados com o avanço da tecnologia na sociedade moderna contemporânea.

No Brasil dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2020) revelam que até 2060, um quarto da população (25,5%) deverá ter mais de 65 anos. Nesse mesmo ano, o país teria 67,2 indivíduos com menos de 15 e acima dos 65 anos para cada grupo de 100 pessoas em idade de trabalhar (15 a 64 anos).

Neste cenário, mediante a expansão dos números de idosos nas próximas décadas no Brasil e no Mundo, constata-se uma crescente preocupação na literatura referente à implementação de Políticas Públicas, Programas e projetos voltados para promoção da saúde, qualidade de vida e adoção de hábitos saudáveis que contribua sobremaneira para sensibilizar, informar e integrar a população adulta e idosa em práticas saudáveis no seu cotidiano, e deste modo prevenir os riscos associados à saúde e promover o envelhecimento saudável.

Dentre as medidas para promoção do envelhecimento saudável e ativo, a prática da atividade física regular iniciada na fase adulta e continuada com o avanço da idade tem sido apontada como uma ferramenta de saúde pública essencial nas Políticas, programas e ações do Ministério da Saúde.

A portaria n. 2.528 de 19 de outubro de 2006, aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa idosa no Brasil, cuja intenção tem sido primordial para recuperação e promoção quanto a autonomia e independência dos idosos, direcionando as medidas coletivas e individuais de saúde, em concordância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde, sendo um alvo da política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade.

O sistema único de Saúde tem sido tradicional para organizar o atendimento à saúde materno-infantil e pessoas idosas, cuja formação e educação tem sido permanente para os profissionais de saúde do SUS quando se trata da área de saúde do idoso. A relevância profissional de Educação Física quando se é exposto numa equipe multiprofissional e SUS, tem facilitado em participar as pessoas idosas, especialmente em equipamentos sociais, grupos de terceira idade, atividade física, conselhos de saúde locais e conselhos comunitários onde o idoso possa ser ouvido e apresentar as prioridades, tendo uma oportunidade em participar de programas de Atividade Física ao idoso.

De acordo com o levantamento da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico nas cidades e capitais do Brasil, foi constatado que adulto (maior de 18 anos) tem tido a prática abaixo de atividade física. Quando se trata por sexo masculino e feminino, as capitais, estados brasileiros e o Distrito Federal, têm sido fisicamente inativos no conjunto da população adulta (maior de 18 anos) quanto a escolaridade e despendem de três ou mais horas do seu tempo livre para assistir televisão ou computador, tablet ou celular (BRASIL, 2019).

Cientificamente, é visto que a prática regular do exercício físico e o processo de educação em saúde traz

uma revelação quanto a importância das estratégias que alcançam a população idosa em diversas grandezas, como por exemplo, social, psicológica, física e saúde, contribuindo assim, para prevenção de doenças, aumento da expectativa de vida, melhora da capacidade funcional, a autonomia e independência que realiza as atividades do dia a dia do idoso (CARVALHO *et al.*, 2015; FERRETI *et al.*, 2015).

Destaca-se que quando ocorre a mudança de comportamento do idoso, há uma melhora da qualidade de vida, podendo adotar os hábitos saudáveis no cotidiano que são os frutos da ação integrada dos profissionais que podem compor a equipe multiprofissional e da família. No entanto, a atuação do profissional de Educação Física nos espaços públicos e no Sistema Único de Saúde (SUS) traz o desencadeamento que reflete sobre certos estados do Brasil, cuja carência de políticas públicas, programas e projetos estaduais e municipais podem garantir o atendimento profissional de Educação Física a população idosa.

Sabe-se que há resultados quanto à participação de idosos no programas de atividades físicas que tem trazido fatores da percepção positiva, reduzindo assim, riscos quanto às mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; como também a atuação para prevenir e reduzir a hipertensão arterial, prevenindo o ganho de peso ponderal, e diminuindo o risco de obesidade, podendo ser auxiliado a prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (MACIEL, 2010).

Tedeschi (2013) descreve sobre a porcentagem de idosos que podem buscar a participação de Programas de atividade física, esporte e lazer que tem

crescido muito. Tem também se constituído pelo desafio das políticas públicas de promoção da saúde do idoso, buscando estratégias que podem ser estimulados de forma abrangente a população idosa com relação à adesão e permanência em Programas de Atividade Física regular.

Silva et al (2017) dispõe o dependência do aumento grandioso de idosos nos próximos anos no Brasil e também no mundo, cujo avanço de idade não saudável pode afetar a capacidade física e funcional, sendo desenvolvido e executado pelas tarefas básicas do cotidiano e que podem ser prejudicadas concomitante a acréscimo das barreiras e/ou limitações físicas, fisiológicas, ambientais e sociais que abrange o idoso inativo fisicamente.

É destacada a declinação da capacidade funcional, que contribui para o grande acometimento do idoso as doenças crônicas não transmissíveis, tais como: osteoporose, artrite, hipertensão arterial, diabetes, cardiopatias, depressão entre outros (SILVA et al., 2017).

Sobre a aderência quanto à prática de atividade física por parte da população idosa que atua adequadamente o profissional de Educação que mostra como o ponto de partida. Ribeiro et al. (2012) descreve necessariamente a primeira identificação do estágio de comportamento para atividade física em que o idoso se encontra, como pré contemplação, contemplação, preparação e manutenção. Ferreira et al. (2012) dispõe a identificar as barreiras físicas, psicológicas, sociais, ambientais e fisiológicas do indivíduo avaliar a capacidade funcional do idoso e da anamnese.

Sabe-se que a Política Nacional de Saúde do Idoso contribui a promoção do envelhecimento saudável, havendo conservação e avanço da capacidade

funcional e na precaução de doenças e agravos não transmissíveis. Contextualizando a relevância da inserção e participação do idoso em programas de atividade física regular para prevenção, promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida levantou-se o seguinte problema de pesquisa: Qual a contribuição e o impacto da participação do idoso em programas de Atividade Física regular com vistas à promoção do envelhecimento ativo e saudável no Brasil?

Mediante a problemática da pesquisa, levantou-se como objetivo primário analisar as contribuições e o impacto da participação do idoso em programas de Atividade Física regular com vistas à promoção do envelhecimento ativo e saudável no Brasil. Para tanto, como objetivos secundários, buscou-se relacionar os tipos e benefícios percebidos e/ou alcançados pelo idoso participante de programas de Atividade Física no Brasil; e descrever as contribuições da atividade física regular para capacidade funcional e nos indicadores de saúde do idoso participante dos programas de Atividade Física regular no Brasil.

A realização da pesquisa justifica-se pela concordância literária referente aos benefícios da participação do idoso em programas de atividade física de forma regular, alinhados a existência de políticas e programas que abordam a necessidade de promover o envelhecimento ativo e saudável da população (ACIOLE E BATISTA, 2013; AMORIM, 2013; BRASIL, 2013; FONSECA et al., 2014).

Aciole e Batista (2013) informam que os benefícios que são alcançados na capacidade funcional do idoso com a prática regular da atividade física pode ser essencialmente alcançado o envelhecimento ativo e saudável. Nas palavras de Fonseca et al. (2014), é

confirmado que a prática regular da atividade física tem proporcionado grandes benefícios quanto a autoestima, imagem corporal, motivação, redução de peso, socialização, sendo constituído num momento de interação e relacionamentos afetivos entre idosos.

Conforme Brasil (2013), a participação da população idosa em atividades de grupos e/ou em programas de atividade física públicos de forma regular e sistematizada tem caracterizado numa estratégia essencial para poder alcançar as metas do envelhecimento ativo e saudável da população brasileira. Em compensação, as evidências e o reconhecimento têm sido implantados nas políticas públicas para promover atividade física no Brasil, os quais puderam ser analisados a qualidade de vida de idosos que participam de programas públicos de exercícios.

MATERIAL E MÉTODO

A presente pesquisa trata-se de um estudo revisão sistemática do tipo descritiva exploratória que teve por desígnio explicar e discutir o objeto de estudo “Participação do idoso em programas de Atividade Física regular no Brasil”, procedendo ao levantamento de produções acadêmicas no período correspondente aos anos de 2010 a 2019.

A pesquisa identifica-se como exploratória, pois registra fatos, analisa-os, interpreta-os e identifica suas causas, visando ampliar generalizações, definir leis amplas, estruturar e definir modelos teóricos, relacionar as hipóteses em uma visão mais unitária do universo ou âmbito produtivo em geral e por fim, gerar hipóteses ou ideias por força de dedução lógica (LAKATOS, MARCONI, 2011).

Os procedimentos de sistematização e coleta de dados recorreu-se a base de SCIELO, LILACS,

BIREME para levantamento dos artigos científicos, dissertações e teses disponíveis na versão completa. Para fins de seleção, foram considerados artigos para leitura e análise de artigos de campo e/ou de revisão completos publicados e disponíveis no idioma português no período entre os anos.

Para levantamento das produções acadêmicas foi utilizado os descritores: capacidade funcional, idoso, programas de atividades físicas, qualidade de vida. Como critério de seleção dos artigos ocorreu em conformidade com a questão de pesquisa e os objetivos propostos.

Para levantamento dos resultados da pesquisa, inicialmente foi realizada uma leitura minuciosa e síntese dos principais dados do estudo, respeitando os preceitos éticos e as ideias centrais de cada autor das produções científicas analisadas. A apresentação dos dados e discussão foi feita de forma descritiva, a fim de proporcionar maior entendimento e aplicabilidade do tema proposto.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos de campo e de revisão completos que estão disponíveis no idioma português entre os anos de 2010 a 2019. Como critérios de exclusão, foram excluídos os artigos, dissertações e teses que não fazem parte dos anos de 2010 a 2019 e que não for adequado ao tema, bem como os artigos duplicados e artigos que se enquadram na mesma metodologia da pesquisa, produções sem disponibilidade do artigo na íntegra.

Para análise dos dados, foi utilizado o método qualitativo, que, conforme descreve Minayo (2010, p. 57), é um método aplicado ao estudo da história, das crenças, das percepções, das opiniões, produtos das interpretações existentes acerca do objeto “Participação do idoso em programas de Atividade Física regular no Brasil”.

RESULTADOS

Para apresentação dos resultados optou-se pela organização dos resultados obedecendo 03 (três) categorias. Na primeira categoria estão apresentados os achados na pesquisa sobre a participação do idoso em programas de Atividade Física. Na segunda categoria estão descritos os resultados referentes aos benefícios percebidos e/ou alcançados com a prática da atividade física e na terceira categoria são elucidados os achados acerca dos indicadores de saúde e capacidade funcional do idoso praticante de atividade física regular no Brasil.

De acordo com o quadro acima, quanto à participação em programas de atividades físicas, os autores citados informaram que os programas devem

ocorrer através da redução e/ou prevenção de uma série de declínios funcionais, de exercícios aeróbicos ou anaeróbicos para a funcionalidade dos idosos. Ainda, o programa de atividades físicas devem trazer uma promoção da saúde e bem estar, como também a prevenção e preservação de idosos, para que os mesmos tenham um envelhecimento ativo.

Sabe-se que as atividades físicas podem ser intensas, moderadas e leves de acordo com cada situação do idoso, podendo ser diariamente, por semana ou até mesmo três vezes ao dia. Devem ser recomendados os trabalhos de força muscular, pois é de suma importância a prática que envolve os principais grupos musculares.

Quadro 1. Benefícios percebidos e/ou alcançados pelo idoso praticante de Atividade Física no Brasil

Autor	Banco de dados	Benefícios
Maciel (2010)	Scielo	Biopsicossociais.
Oliveira et al (2010)	Rev. Bras. Geriatr. Gerontol	Qualidade de vida.
Furtado (2012)	Scielo	Reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais
Guiselini (2013)	Rev. Bras. Muscle in form	Parar de fumar, beber menos, começar a praticar exercícios físicos, perdoar mais, sorrir mais, ter atitudes positivas
Moreira, Teixeira, Novaes (2014)	Revista Kairós Gerontologia	Promoção da saúde, preservação e bem-estar.
Lima, Pietsak (2016)	Revista Extendere	Envelhecimento ativo
Camboim et al. (2017)	Rev enferm UFPE	Alterações fisiológicas
Azevedo Filho (2019)	Scielo	Qualidade de vida

*Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Referentes aos benefícios percebidos e/ou alcançados pelo idoso que participa de programas de atividade física. Como resultados, observa-se que a adoção de um estilo de vida de um idoso ativo tem proporcionado vários benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência

funcional do idoso.

Sabe-se que a prática de exercícios estimula a obtenção mais acentuada dos benefícios e a participação em uma rotina mais regular de exercícios propicia resultados quase imediatos, o que muito beneficia a pessoa na terceira idade. Apresentado a capacidade funcional e indicadores de saúde do idoso participante dos

programas de atividade física regular no Brasil.

Como resultados, observam-se apontamentos quanto às condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária.

DISCUSSÃO

Mediante os resultados encontrados na pesquisa sobre os tipos de atividades físicas para os programas de idosos, Maciel (2010) descreveu a ginástica, hidroginástica, musculação ou qualquer outra modalidade.

Em relação aos achados sobre os benefícios da participação do idoso em programas de atividade física, busco respaldo em Maciel (2010) para salientar acerca da necessidade de se pensar para além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, sendo urgentemente necessário para abranger as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção das atividades.

Sobre a capacidade funcional e os indicadores de saúde do idoso participante dos programas de Atividade Física regular no Brasil, pode-se inferir que, com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos não transmissíveis (DANT), pois exigem acompanhamento constante para que possa evitar o aumento da mortalidade nessa população (MACIEL, 2010).

Em relação aos programas de atividade para o idoso, Oliveira et al. (2010) descreve que o programa de atividades físicas inicialmente requer um trabalho de baixo impacto e intensidade fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não

apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas. As principais atividades recomendadas para essa população podem ser os exercícios aeróbicos, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio.

Segundo Civinski, Montibeller e Braz (2011), a participação dos idosos em programas de exercícios físicos tem revertido ou retardado a perda das funções, independente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa.

Ainda, Civinski, Montibeller e Braz (2011) descrevem sobre os tipos de atividades tem sido os exercícios aeróbicos ou anaeróbicos e ainda. Silva et al. (2014) traz em seus estudos que são os exercícios físicos sistematizados.

Nesta perspectiva, Maciel (2010) e Furtado (2012), ambos descrevem que há evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento.

A promoção e a preservação da autonomia do idoso tem sido de suma importância para a vida do idoso, que visa garantir atenção integral quanto à participação ativa e cidadã, sujeito individual e coletivo, tornando um sujeito capaz de tomar as deliberações necessárias a sua vida (FURTADO, 2012).

Guiselini (2013) descreve que quando uma pessoa está inserida em um programa de exercícios físicos, esta tem se tornado ativa, usufruindo assim, de todos os benefícios advindos da prática esportiva e ainda tornar mínimos os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar.

Nesta vertente, a vivência e participação do idoso nas práticas de atividade física podem significar não

apenas uma prevenção, mas uma melhoria de da capacidade funcional, autonomia e aumento da expectativa de vida. Do ponto de vista do envelhecimento ativo e saudável, a prática do exercício físico aliado ao processo de educação em saúde revela-se como estratégias que podem influenciar positivamente no decorrer do envelhecimento, nas escolhas e na tomada de decisão dos idosos acerca da adoção de hábitos saudáveis (MISSIAS-MOREIRA, TEIXEIRA, NOVAES, 2014).

Referente a participação em programas de atividades físicas, constatou-se que o crescimento incondicional da população do Brasil nos anos anteriores, cuja função cresce a população adulta, podendo destacar o aumento da participação da população idosa (LIMA, PIETSAK, 2016).

Ademais, por meio da prática da Atividade Física é possível melhorar a qualidade de vida e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que afluem no decorrer do processo de envelhecimento (SILVA et al., 2014).

Em relação aos achados da pesquisa, pode-se inferir a participação do idoso, sendo considerado como um programa de exercícios físicos que são regulares para a redução, prevenção e tratamento dos declínios funcionais associados ao envelhecimento. Sabe-se que os exercícios físicos podem ser considerados aeróbicos ou anaeróbicos, podendo colaborar de maneira adequada e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro.

Confirmando o estudo de Camboim et al. (2017), pode-se inferir que os avanços tecnológicos, como também as baixas taxas de natalidade, podem ser considerados e/ou apontados como indicadores significantes para o acompanhamento das condições de

saúde, doença, qualidade de vida e longevidade da população idosa.

Como exemplo disso, Azevedo Filho et al. (2019) retrataram as mudanças fisiológicas nas modificáveis hemodinâmicas e da aptidão física do idoso praticante de atividade física regular. Dentre os achados relevantes, destaca-se o controle da gordura do corpo, como também a melhoria da flexibilidade, a manutenção da massa muscular, da força física e da densidade óssea, maior circulação do sangue, redução da frequência cardíaca e do colesterol, só para mencionar alguns desses benefícios.

Outro ponto importante, sendo a dimensão psicossocial do idoso, Maciel (2010) destaca como um das principais barreiras para adesão de participação do idoso. Face ao exposto, percebe-se a necessidade de se criar estratégias de intervenção específicas para essa população, levando em consideração os aspectos sócio-demográficos e ambientais para uma efetivação das ações de adoção e manutenção de atividades físicas.

CONCLUSÃO

A pesquisa possibilitou a análise detalhada acerca da participação em atividades físicas. Mediante os achados da pesquisa foi possível relacionar os benefícios percebidos e/ou alcançados por participantes de atividade Física, bem como descrever a capacidade funcional e os indicadores de saúde dos participantes de Atividade Física regular no Brasil.

Com base nos os achados da pesquisa, é possível afirmar que a respeito dos benefícios de exercícios, o treino aeróbico associado a exercícios de coordenação e fortalecimento e/ou o treinamento funcional alinhado aos exercícios de fortalecimento muscular,

denotam certa relevância e aplicabilidade para o envelhecimento ativo e saudável da população.

Para tanto, defende-se como sendo de grande relevância que o profissional de Educação Física que trabalha ou pretende trabalhar com esta modalidade esportiva esteja atento quanto à abordagem do treinamento centrado nas necessidades diárias e funcionais do idoso. Há de se considerar também a elaboração de programas preventivos e de reabilitação, com intuito de diminuir a incidência ou até mesmo a gravidade das lesões.

Em suma, julga-se necessário esforço, trabalho conjunto e ações integradas entre o profissional de

Educação Física e o demais profissionais da saúde. Uma vez que a periodização do treino e composição de programas de atividade física revela, por exemplo, a relevância da avaliação clínica, nutricional, anamnese e diagnóstico da capacidade funcional do idoso.

AGRADECIMENTOS

A professora Elizangela de Souza Bernaldino, por toda paciência, sugestões e partilha de conhecimento.

Aos meus pais e irmãos, pelo apoio incondicional, incentivo e total ajuda na superação de todas as dificuldades.

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS FOR THE ELDERLY IN BRAZIL: CONTRIBUTIONS TO ACTIVE AND HEALTHY AGING

ABSTRACT: The adoption of a lifestyle can provide several health benefits, thus improving the quality of life and functional independence of the elderly when they include and participate in physical activity programs, however, it is interesting to analyze the contributions and effects that the capacity functional is important for the life of the elderly, which includes the associated factors that influence adherence and maintenance. For this reason, this research aims to analyze the contributions and the impact of the participation of the elderly in regular physical activity programs with a view to promoting active and healthy aging in Brazil. To this end, a systematic review study of the exploratory descriptive type was carried out based on the survey of academic productions in the corresponding period between the years 2010 to 2020. A total of 20 articles were identified, where 10 were selected for analysis and discussion. The following categories were used for presentation: participation of the elderly in physical activity programs; perceived and / or achieved benefits; health indicators and functional capacity of the elderly. Starting from the categories, it was decided to present the results using tables in order to answer the research objectives. The results showed that the active elderly participates in regular aerobic and anaerobic physical activity programs; in relation to the benefits and improvement of the functional capacity, the practice of physical activity has improved the performance of the elderly's daily functions, thus allowing for security, great independence regarding autonomy and right of decision. In summary, it is recommended to carry out bibliographic research with a greater number of studies for the purpose of deepening the studied subject, in view of the growing expansion of the practice of regular physical activity by the elderly population.

KEYWORDS: Elderly. Program. Contribution. Evaluation. Functional capacity.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de. Et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc.** Esporte vol.41 no. 2 Porto Alegre Apr./June 2019 Epub July 04, 2019.

ALMEIDA, P. S.; SCOTTA, A.; PIMENTEL, B.; JUNIOR, S.; SAMPAIO, Y. Incidência de lesão musculoesquelética em jogadores de futebol. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Vol. 19, Núm. 2, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v19n2/08.pdf>. Acesso em: 30 de Mar 2019.

ARLIANI, G. G.; LARA, P. H. S.; ASTUR, D. C.; PEDRINELLI, A.; PAGURA, J. R.; COHEN, M. Avaliação prospectiva das lesões durante o campeonato paulista de futebol de 2016. **Acta ortop. bras.** [online]. 2017, vol.25, n.5, pp.212-215. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141378522017000500212&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 24 de Mar 2019.

BARBALHO, M. S. M.; AMARAL, J. C. Prevalência de lesão em jogadores de futebol profissional nos anos de 2013-2014. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.9. n.33. p.144-150. Maio/Jun./Jul./Ago. 2017. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/472>. Acesso em: 30 de Mar 2019.

BARBOSA, B. T. C.; CARVALHO, A. M. Incidência de lesões traumatoortopédicas na equipe do Ipatinga Futebol Clube-MG. **Revista Digital de Educação Física Movimentum**.2008. Disponível em: https://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V3N1_em_pdf/movimentum_v3_n1_barbosa_bruno_teixeira_casoti_2_2007.pdf. Acesso em: 26 de Mar 2019.

BORGES, C. A.; ANDRADE, G. F.; SANTOS, I. R. D. D. S.; ANDRADE, M. F. A.; SANTOS, M. A.; RIBEIRO, V. S. M. Incidência de lesões em jogadores de futebol do time profissional de vitória da conquista – Bahia. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v.10, n.37, p.215-220. 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/579>. Acesso em: 24 de Mar 2019.

Camboim FEF, Nóbrega MO, Davim RMB et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017

CARVALHO, D. A. Lesões Ortopédicas nas Categorias de Formação de um Clube de Futebol. **Rev. Bras. Ortop.** 48(1):41-45. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbort/v48n1/pt_0102-3616-rbort-48-01-0041.pdf. Acesso em: 05 de Abril 2019.

CARVALHO, P.; CABRI, J. Avaliação isocinética da força dos músculos da coxa em futebolistas. **Rev. Port. Fisio. Desport.** V. 1, n, 2. p. 4 – 13, 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/242093258_Avaliacao_Isocinetica_da_Forca_dos_Musculos_da_Coxa_em_Futebolistas. Acesso em: 05 de Abril 2019.

COELHO, M. M. Prevalência de lesões em atletas de futebol profissional em duas equipes catarinense. **Universidade do sul de Santa Catarina**, Palhoça-SC, 2011. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/1340>. Acesso em: 30 de Mar 2019.

DIAS, A. Incidência e padrões de lesão em futebol profissional: um estudo durante três épocas consecutivas com uma equipa de elite. Porto: A. Dias. **Dissertação de 2º Ciclo apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**. 2011. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87335/2/163765.pdf>. Acesso em: 15 de Abril 2019.

FREITAS I. B.; FELIN L.; RUBIN, M. L.; RADUNZ R. L. Análise dos Índices de Lesões Musculares em Atletas de Futebol do Esporte Clube Internacional de Santa Maria. **Serie: Ciência da Saúde**, V. 6, N. 1. 2005. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/viewFile/878/823>. Acesso em: 05 de Abril 2019.

FURTADO HL. **Atividade física e envelhecimento**. In: Brasil C, editor. Viver é melhor opção: Envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: Quartet; 2012. p. 183-203.

GUISELINI, M. Vida de Personal: Exercício físico e envelhecimento saudável. **Rev. Bras. Muscle in form**. São Paulo ed. 70, p. 56-58, 2013.

GONÇALVES, J. C. S.; CARVALHO, C. A. A mercantilização do futebol brasileiro: instrumentos, avanços e resistências. **Fgv ebape**, Vol. IV N. 2, 2012. Disponível em: <http://www.egov.ufsc.br/portal/sites/default/files/anexos/28930-28948-1-PB.pdf>. Acesso em: 04 de Abril 2019.

HIRATA, E. A mercantilização do futebol e os subterrâneos da legislação esportiva brasileira (1980-2010). **Anais do XXVI Simpósio Nacional de História – ANPUH**. São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.snh2011.anpuh.org/resources/anais/14/1300654967>. Acesso em: 03 de Abril 2019.

LAURINO, C. F. S.; Atualização em ortopedia e traumatologia do esporte: as lesões musculares. **Office Editora e Publicidade**. São Paulo - SP. 2009. Disponível em: http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atualizacao_lesoes_musculares.pdf. Acesso em: 05 de Abril 2019.

MACIEL, Marcos. Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Missias-Moreira, R., Teixeira, R.M. & Novaes, K.O. (2014, março). Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(1), pp.201-217. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

MONTEIRO, J. M.; MELO, G. G. **Lesões no futebol: estudo de uma temporada de um time profissional. III Congresso de ciência, tecnologia e de desenvolvimento**. Unitau, 2014. Disponível

em:http://www.unitau.br/files/arquivos/category_154/MCB0719_1427285856.pdf
Acesso em: 24 de Mar 2019.

MORAES, E. R.; ARLIANI, G. G.; LARA, P. H. S.; SILVA, E. H. R.; PAGURA, J. R.; COHEN, M. Lesões ortopédicas no futebol profissional masculino no Brasil: comparação prospectiva de duas temporadas consecutivas 2017/2016. **Acta ortop. bras.** [online]. 2018, vol.26, n.5, pp.338-341. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S141378522018000500338&lng=pt&nrm=1. Acesso em: 25 Mar 2019.

NASCIMENTO, M. F.; CHIAPETA, A. V. Incidência de lesões em jogadores de futebol de acordo com sua posição. **Revista Científica Univiçosa**. Vol. 9. Num. 1. Viçosa- MG. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v19n2/08.pdf>. Acesso em: 27 de Mar 2019.

NASCIMENTO, N. A.; SILVA, B. G. M. Análise do perfil epidemiológico de lesões esportivas em atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.9. n.34. p.282-289. 2017. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/503>. Acesso em: 30 de Mar 2019.

OLIVEIRA, P. M. C. **Padrões e incidência de lesão: estudo de caso na equipa de futebol profissional do Clube Desportivo Feirense**. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2016. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87335/2/163765.pdf>. Acesso em: 28 de Mar 2019.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado and ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** [online]. 2010, vol.13, n.2, pp.301-312. ISSN 1809-9823. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>.

PALACIO, E P.; CANDELORO, B. M.; LOPES, A. A. Lesões nos Jogadores de Futebol Profissional do Marília Atlético Clube: Estudo de Coorte Histórico do Campeonato Brasileiro de 2003 a 2005. **Rev Bras. Med. Esporte**, Vol. 15, No 1, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n1/07.pdf> . Acesso em: 25 de Mar 2019.

PINHO, M. E. R. C.; VAZ, M. A. P.; AREZES, P. M. F. M.; CAMPOS, J. C. R.; MAGALHÃES, A. P. B. Lesões musculoesqueléticas relacionadas com as atividades desportivas em crianças e adolescentes: Uma revisão das questões emergentes. **Motricidade**. Vol. 9, n. 1, pp. 31-49, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v9n1/v9n1a05.pdf>. Acesso em: 25 de Mar 2019.

RAYMUNDO, J.L. P.; RECKERS, L. J.; LOCKS, R.; SILVA, L.; HALLAL, P.C. Perfil das lesões e evolução da capacidade física em atletas profissionais de futebol durante uma temporada. **Revista Brasileira de Ortopedia**. Vol. 40. Num. 6. p. 341-

48. 2005. Disponível

em:https://www.researchgate.net/publication/285331294_Perfil_das_lesoes_e_evolucao_da_capacidade_fisica_em_atletas_profissionais_de_futebol_durante_uma_temporada. Acesso em: 25 de Mar 2019.

RODRIGUES, M. C.; HUNGER, M. C.; DELBIN, L. R.; MARTELLI, A. O futebol como uma modalidade esportiva popular no Brasil e as lesões mais incidentes nessa prática. **Rev. Saúde em foco**, Teresina, v. 2, n. 2, art. 2, p. 14-28, ago./dez. 2015. Disponível em:

<http://www4.fsanet.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/946>. Acesso: 05 de Abril 2019.

SANTANA, Tarcizio Marcos. A prevalência de lesões no futebol de campo masculino. **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG**. Belo Horizonte – MG, 2011. Disponível em:

<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1909.pdf>. Acesso em: 28 Mar 2019.

SELESTRI, L. F. A.; TAUBE, O. L. S.; FERREIRA, L. M. A.; BARROS, E. A.

Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino sub-21 durante os Jogos Regionais de Sertãozinho-SP de 2006. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.15, n. 5, 2009.

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000600006. Acesso em: 12 Abril 2019.

SILVA, A. A.; DÓRIA, D. D.; MORAIS, G. A.; PROTA, R. V. M.; MENDES, V. B.; LACERDA, A. C.; URSINE, B. L.; VAL. C. G.; SANTOS, C. M. F.; CULNHA, F. F. M.; AMARAL, P. H. S. Fisioterapia Esportiva: Prevenção e Reabilitação de Lesões Esportivas em Atletas do América Futebol Clube. **Anais VIII Encontro de Extensão da UFMG**. Belo Horizonte: UFMG, 2005. Disponível em:

http://www.alsafitness.com.br/file_download/5/Artigo+Am%C3%A9rica.pdf. Acesso em: 24 de Mar 2019.

SILVA, D. A.; ALMEIDA, R. C.; SILVA, T. D. O; LIMA, E. V. Incidência de lesões no futebol profissional do Brasil. **XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**. Universidade do Vale do Paraíba Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação, São José dos Campos, SP. 2007. Disponível em:

http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2007/trabalhos/saude/inic/INICG00098_01C.pdf. Acesso em: 29 de Abril 2019.

SILVA, N.; et al. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, 2014;13(2):75-85

SOUZA, R. F. R.; MAININE, S.; SOUZA, F. F. R.; ZANON, E. M.; NISHIMI, A. Y; DOBASHI, E. T.; FERNANDES, F. A. Lesões ortopédicas no futebol – análise do campeonato paulista da serie A2. **Acta ortop. Bras**, 2017, vol.25, n.5, 2017.

Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141378522017000500216&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 25 de Mar 2019.

VASCONCELOS JUNIOR, J.; ASSIS, T. O. Lesões em atletas de futebol profissional de um clube da cidade de campina grande, no estado do Paraná. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 8, n 26, out/dez 2010. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1066. Acesso em: 25 de Abril 2019.