

# COMPARAÇÕES DE FATORES QUE BENEFICIAM OU IMPEDEM A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ

*(COMPARISONS OF FACTORS THAT BENEFIT OR PREVENT THE PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISE AMONG ELDERLY PEOPLE IN FORTALEZA, CEARÁ)*

Danilo Theml Sampaio <sup>1</sup>  
Estefani Vieira Barroso<sup>2</sup>  
Maria Nazaré Nunes Castilho <sup>3</sup>  
Robson Oliveira Sousa <sup>4</sup>  
Francisco Girleudo Coutinho da Silva (Orientador) <sup>5</sup>

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo principal responder a seguinte pergunta: quais fatores beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre idosos de Fortaleza, Ceará? Bem como, apontar, de acordo com os entrevistados, quais foram os maiores benefícios adquiridos com a prática de exercício físico e citar ainda qual o principal(is) impedimento(s) para a realização de exercício físico diário. O artigo é pautado em uma pesquisa descritiva quantitativa. As informações foram coletadas através de entrevistas realizadas com idosos em academias de uma determinada região de Fortaleza – CE e nas proximidades das residências dos pesquisadores. Ao final desse estudo, chegou-se a conclusão de que o maior benefício de se realizar exercício físico, foi uma melhora significativa na qualidade de vida dessas pessoas. Com relação as razões para impedimento da prática desses exercícios, foi observado que o fator principal seria a falta de motivação, seguido da falta de dinheiro e tempo na mesma proporção, segundo os entrevistados.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Exercício Físico; Academia; Idosos.

## ABSTRACT

The main objective of this work is to answer the following question: what factors benefit or hinder the performance of physical exercise among elderly people in Fortaleza, Ceará? As well as, point out, according to the interviewees, which were the greatest

---

<sup>1</sup>Acadêmico de graduação em educação física do Centro Universitário Ateneu  
E-mail: danilothelmsampaio@live.com

<sup>2</sup> Acadêmico de graduação em educação física do Centro Universitário Ateneu  
E-mail: estefanivieira771@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico de graduação em educação física do Centro Universitário Ateneu  
E-mail: mariacastilho2506@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmico de graduação em educação física do Centro Universitário Ateneu  
E-mail: robsonoliveira417@gmail.com

Docente do Curso de Educação física do Centro Universitário Ateneu  
E-mail: girleudo.silva@professor.uniateneu.edu.br

benefits acquired with the practice of physical exercise and also mention the main impediment(s) to carrying out daily physical exercise. The article is based on a quantitative descriptive research. Information was collected through interviews with seniors in gyms in a certain region of Fortaleza - CE and close to the researchers' homes. At the end of this study, it was concluded that the greatest benefit of performing physical exercise was a significant improvement in the quality of life of these people. Regarding the reasons for impeding the practice of these exercises, it was observed that the main factor would be the lack of motivation, followed by the lack of money and time in the same proportion, according to the interviewees.

**Keywords:** Quality of Life; Physical Exercise; Gym; Elderly.

## 1 INTRODUÇÃO

Nahas (2006) em seus estudos define que o envelhecimento é um processo progressivo, global e inevitável. Tal mudança acarreta consigo percas em inúmeras funções do corpo. Nota-se que com o passar dos anos ocorre uma diminuição considerável da prática de exercício físico entre os idosos (CAMBOIM et al.,2017).

Segundo a Organização Mundial de saúde, idoso é qualquer pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, inclusive, afirma, ainda, que o Brasil, em 2025, estará com um elevado índice populacional de idosos (OMS,2005). Visto que o envelhecimento ocorre independentemente da realidade cultural e social de cada ser humano, políticas públicas estão sendo direcionadas para a promoção da qualidade de vida através do exercício físico (CAVALLI et al.,2014).

O programa de exercício físico direcionado para os idosos visa promover não somente as habilidades físicas, mas cognitivas, melhorando toda a capacidade funcional podendo ser aplicada no dia a dia (FARO JR.,1996c). Idosos que constantemente são submetidos às práticas de exercício físico regular ou até mesmo irregular demonstram melhor qualidade de vida em comparação aos idosos sedentários (FREITAS; LÉLIS; FILHO,2014).

De acordo com Lacourt e Martin (2006), todo esse movimento físico que engloba a prática do exercício físico serve de terapia, uma vez que os próprios idosos perceberam aumento na aptidão. Vale ressaltar que o exercício físico deve ser realizado sob a orientação de um profissional devidamente qualificado, para que seja

possível a obtenção de todos seus benefícios fisiológicos (CASPENSERVEN et al. 1985), (McARDLE et al.1992).

Diante de todos os fatores benéficos de curto, médio e longo prazo, relacionados ao exercício físico e seu papel motivacional ligado à qualidade de vida (AZEVEDO FILHO,2018). Constatou-se que o exercício físico é um elemento essencial na manutenção de uma vida saudável, pois além de melhorar a saúde física também ajuda na saúde mental devido as interações com outras pessoas, ocupação da mente, aproveitamento no tempo livre, ganho de independência funcional, entre outros benefícios.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Responder a seguinte pergunta: quais fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre idosos de Fortaleza, Ceará?

### **2.2 Específico**

- Definir os fatores que beneficiam os idosos na realização de exercício físico;
- Pontuar, segundo os idosos entrevistados, quais os principais impedimentos para a realização de exercício físico diário.

## **3.0 MÉTODO**

### **3.1 Tipo de estudo:**

Bruney, Herman e Schoutheete (in DUARTE e BARROS, 2006, p. 216) definem estudo de caso como “análise intensiva, empreendida numa única ou em algumas organizações reais.” Para eles, o estudo de caso reúne tanto quanto possível informações numerosas e detalhadas para apreender a totalidade de uma situação.

Nosso estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, com o objetivo de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa. Apolinário (2011 p.146), defende

que a pesquisa aplicada é realizada com o intuito de solucionar problemas ou necessidades concretas e imediatas. Nela, o pesquisador limita-se a “descrever o fenômeno observado, sem interferir nas relações de causalidade entre as variáveis estudadas”.

Observação é fonte constante de conhecimento para o homem a respeito de si, dos outros e do mundo que o cerca (BARROS; LEHFELD, 2014). Segundo GIL (2019), pode-se afirmar que qualquer investigação em ciências sociais deve valer-se em mais de um momento de procedimentos observacionais.

Nas entrevistas, os idosos foram questionados sobre suas idades, se são fisicamente ativos ou sedentários, quais os motivos que estimulam ou impedem a prática de atividade física e se sentem dores específicas. Responderam também sobre a motivação que os levou a praticarem exercícios físicos e quais seus objetivos ou o motivo de não praticarem nenhuma atividade.

### **3.2 Local do estudo:**

A pesquisa foi feita em quatro academias de Fortaleza. A primeira é a academia Performance, localizada na rua Cruzeiro do Sul, 297 – Bairro: Álvaro Weyne; a segunda é a Body Coach que fica na Avenida Demétrio de Menezes, 3520 – Antônio Bezerra; a terceira é a academia Seven Cares Treinamento Personalizado, localizada na Avenida Atilano de Moura, nº 517 – Patriolino Ribeiro e por fim, a academia Greenlife sede Maraponga, localizada na Avenida Godofredo Maciel, 2540 Bairro Maraponga.

A pesquisa com idosos que não treinam foi realizada nas imediações das residências dos pesquisadores em um raio de até 1 quilômetro. A escolha das academias para a realização da pesquisa, se deu pela facilidade de acesso aos dados, uma vez que há idosos que treinam diariamente nessas academias e por serem locais próximos das residências dos pesquisadores, no que se refere aos idosos sedentários. Desta forma, os alunos, levantaram questionamentos acerca da temática a fim de desenvolverem suas pesquisas.

### **3.3 População e amostra:**

Os entrevistados foram escolhidos de forma aleatória. A pesquisa foi realizada com aqueles que estavam aptos ou à vontade para participar do estudo. O levantamento das informações se deu através de um questionário simples que levou, no máximo, 05(cinco) minutos da atenção e tempo do idoso entrevistado. Foram coletados dados de 200 idosos com idade acima de 60 anos, divididos em dois grupos, 100 idosos que praticam atividade física e 100 que não praticam.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados:**

A coleta de dados foi realizada em duas fases: a primeira por meio de um questionário impresso e aplicado presencialmente nas academias selecionadas, onde os idosos realizam seus exercícios. E a segunda, foi a entrevista realizada com idosos que não praticam exercícios físicos. Foram desenvolvidos dois questionários.

O primeiro foi realizado com os idosos ativos e contém 12(doze) perguntas, o segundo foi realizado com os idosos sedentários, contendo apenas 10(dez) perguntas. Com o objetivo de identificar o nível de aptidão, possíveis doenças, frequência e importância do treinamento em suas vidas.

### **3.5 Técnicas de análises dos dados:**

Os dados foram registrados e submetidos à análise através do programa Microsoft Excel. Utilizou-se a estatística descritiva por meio das frequências absolutas e relativas para todas as variáveis estudadas. Mais a frente, os resultados serão expressos em formato de tabelas, sintetizando as informações coletadas e discutidas entre os pesquisadores.

### **3.6 Aspectos éticos:**

O respeito à dignidade humana exige que toda pesquisa seja processada mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Anexo A) conforme Resolução do Conselho de Saúde nº 510/2016, onde foram esclarecidas todas as dúvidas e usos relacionados à pesquisa, garantindo que os dados pessoais não serão divulgados nesse momento e que os participantes não pagarão qualquer taxa pela participação no estudo. Também foi dada uma explicação adequada dos

objetivos e metodologia do projeto. Os participantes assinaram um TCLE ao serem informados sobre todas as fases do estudo, garantindo o sigilo de suas respostas e que somente será divulgado o resultado do objeto da pesquisa.

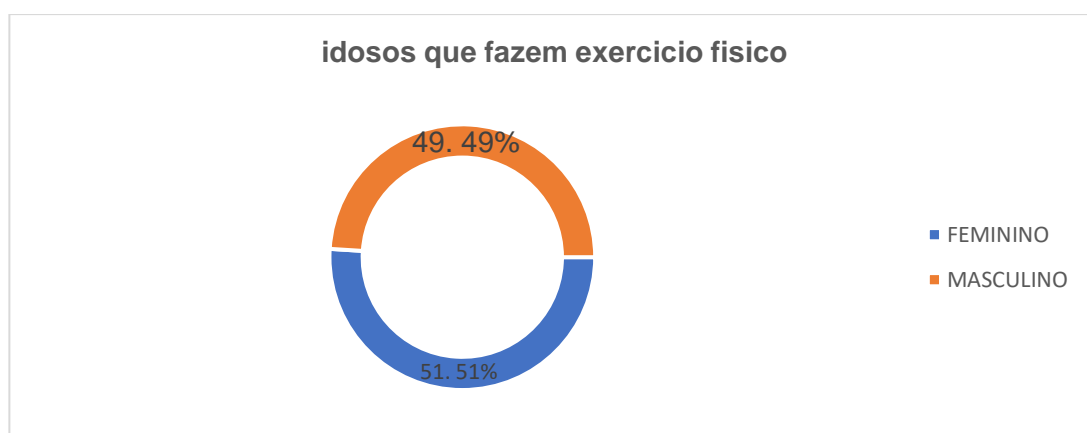
#### 4 RESULTADO E DISCUSSÃO:

Os gráficos apresentados a seguir são o resultado da coleta de dados realizada em forma de pesquisa, tendo como base as respostas dos idosos entrevistados.

##### **Gráfico 1: Gênero dos participantes idosos que fazem exercício físico de uma determinada região de Fortaleza – CE.**

A amostra expõe a predominância de mulheres nas práticas de exercícios físicos, uma diferença mínima, porém relevante. Acreditando-se nas fortes associações de características de gênero. Percebemos que as questões das mulheres com a saúde e estética ou até mesmo por serem mais ativas que os homens, tem forte relação com a procura do exercício físico.

Um fato observado e pertinente entre as mulheres é a segurança, comentando que se sentem mais confortáveis e seguras em ambientes fechados para a prática do exercício físico.



O gráfico 1, expõe a porcentagem de homens e mulheres que praticam exercício físico (49 homens e 51 mulheres), e demonstra equilíbrio na variável gênero, visto que (49,49%) pertencem ao gênero masculino e (51,51%) pertencem ao gênero feminino.

CARVALHO e MADRUGA (2011), por sua vez, em seus estudos concluíram que em programas de atividades físicas em locais fechados direcionados aos indivíduos de meia idade e idosos, tem sido visível que as mulheres são maioria e por vezes é difícil atrair os homens para esses programas.

As autoras expõem ainda que o maior número de mulheres em relação aos homens em idades mais avançadas parece não explicar totalmente este fato, apontando para um acontecimento com fortes características de gênero<sup>2</sup>. Por outro lado, as autoras perceberam que o percentual de homens e mulheres praticando atividades físicas nos parques, ou seja, em locais abertos, foi muito semelhante – 49,7% de homens 50,3% de mulheres.

Segundo CARVALHO e MADRUGA (2011), parece claro que os homens sentem prazer na prática de exercício físico, mas não necessariamente em ambientes fechados, ou dividindo o espaço com as mulheres. É importante salientar que embora o esporte e a prática do exercício físico na forma de lazer existam há muito tempo, era comum apenas entre os homens. A participação das mulheres aconteceu de forma mais tardia (SPIRDUSO, 2005).

As práticas esportivas para as mulheres tiveram início no final do século XIX, na Europa, sendo mais comuns as práticas de caminhada, bicicleta e tênis. A escolha pelas atividades é permeada por preferências individuais e essas preferências estão diretamente ligadas ao gênero e as práticas históricas.

### **Gráfico 2: Maior e menor idade dos participantes idosos que fazem exercício físico em uma região de Fortaleza – CE.**

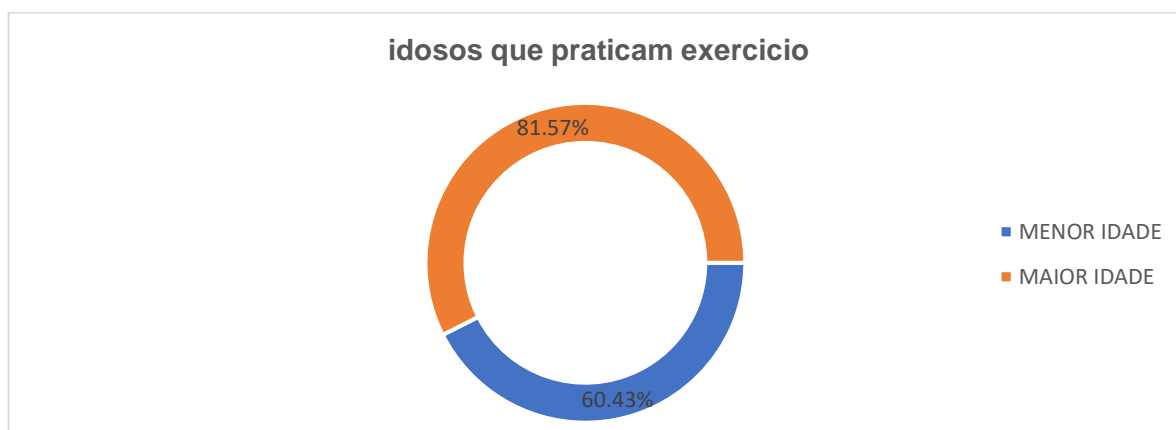
A menor idade conforme a (OMS) sobre idosos em nações em desenvolvimento é de 60 anos. E a maior idade, não tendo uma idade máxima de parâmetro mediante os pesquisados foi de 83 anos.

Constatou-se que os idosos de meia-idade são os que menos procuram o exercício físico tendo forte relação com os principais impedimentos mostrados mais a frente no gráfico 3. Já os idosos que mais procuram o exercício físico são aqueles de

---

<sup>2</sup> Entende-se por gênero, aqui, o simbolismo e significado histórico, social e cultural sobre o feminino e o masculino (GOELLNER, 2005).

idade mais avançada, acreditando-se que esta é a forte relação com principais objetivos do gráfico 5.



No gráfico 2, a média da menor idade é de (60,43%) e a maior idade é de (81,57%). Observou-se que idosos com idade um pouco mais avançada se preocupam mais com a prática de exercício físico para promoção da saúde e da qualidade de vida que idosos mais próximos de 60 anos. De acordo com STONE, et al., 2018, isto se dá com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

ANDERSON (1998), enfatiza que a saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber, numa atuação interdisciplinar e multidimensional.

### **Gráfico 3: Fatores que impedem a prática de exercício físico em participantes idosos de uma região de Fortaleza – CE.**

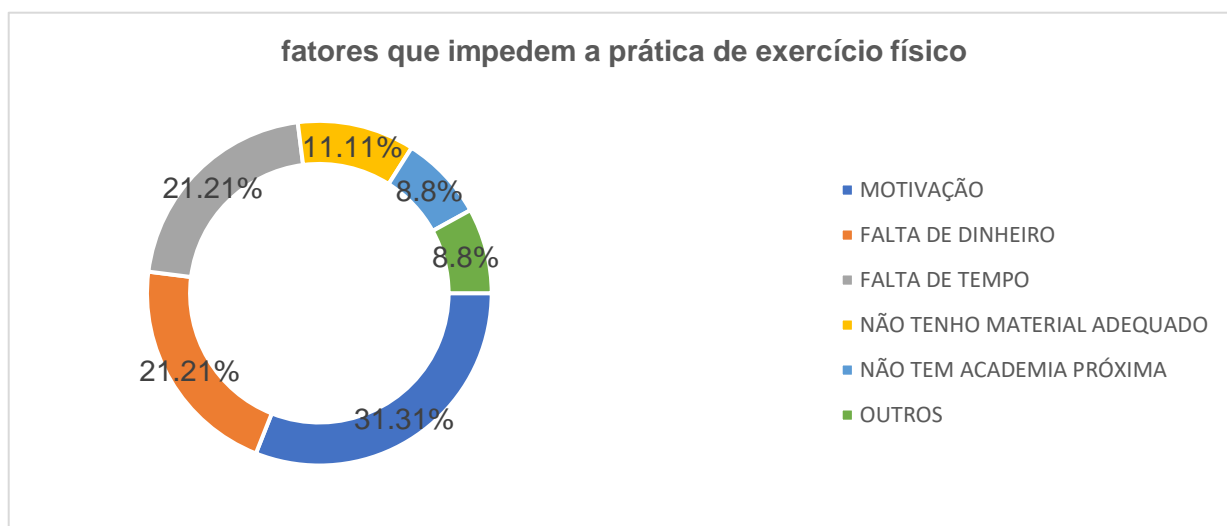
O fator motivacional mostrou-se o mais relevante, visto que principalmente os idosos necessitam de uma ajuda externa para as práticas. Fazendo com que a presença e orientação de um familiar ou pessoas próximas seja necessária e relevante.

Os fatores falta de dinheiro e falta de tempo ficaram em segundo lugar, pôde-se perceber que estes fatores estão interligados aos idosos que se mostraram mais



solitários ou que trabalhavam e cuidavam de suas casas e filhos, e portanto, não viam o exercício físico como uma prioridade.

Um pouco mais de 11% dos entrevistados, responderam que não ter um material adequado para realizar exercício físico também era um dos fatores de impedimento. E 8,8% dos idosos responderam que a falta de uma academia próxima ao local de suas residências seriam outro fator, empatando com outros 8,8% dos entrevistados que marcaram a opção outros.



Dentre os fatores que impedem os idosos de praticarem exercício físico, o gráfico 3 mostra a motivação com (31,31%) como sendo o motivo mais relevante, seguido da falta de dinheiro e falta de tempo, ambos (21,21%), já na terceira posição está a falta de material adequado com (11,11%) e, por último, o fato de não terem academia nas proximidades e “outros” ambos representando (8,8%) das respostas.

De acordo com STONE (2018) “atualmente, devido à correria do dia a dia, temos cada vez mais problemas relacionados à saúde. A alimentação inadequada, o estresse do trabalho, a vida pessoal agitada e o pouco tempo para as atividades físicas são aspectos que acabam influenciando no comprometimento da qualidade de vida.”

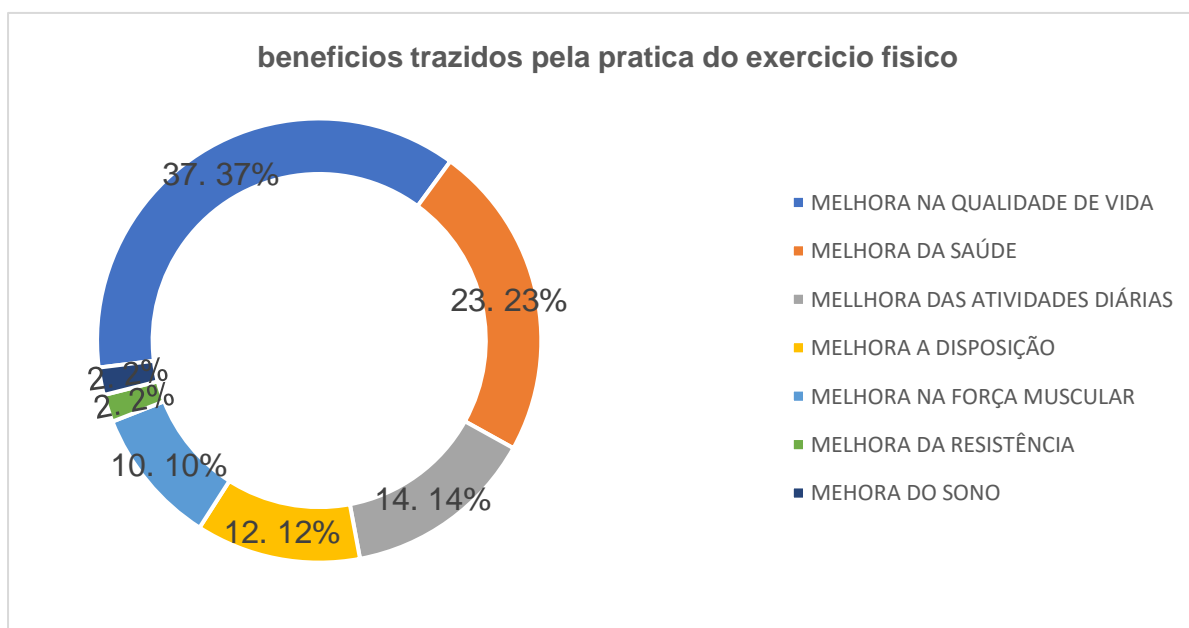
Há, ainda, outros fatores que devem ser considerados: o apoio e incentivo, seja por parte de familiares ou por meio de políticas públicas, pois consoante LOPES (2016), para enfrentar a inatividade física, durante o ciclo de vida, qualquer indivíduo necessita de apoio e incentivo. As diferentes formas de vivenciar o envelhecimento são peculiares aos hábitos de vida adquiridos durante a trajetória de vida de cada

pessoa. Durante essa trajetória, muitas barreiras surgem e a forma como são trabalhadas e resolvidas é determinante nesse processo de envelhecimento.

Sobre o apoio familiar, ANDERSON, et al. (1998) em seu estudo sobre a prática de atividade e terceira idade, observou que 64,1% dos participantes da pesquisa possuíam apoio familiar, enquanto 16,3 % eram pouco apoiados e 10,9% não recebiam nenhum apoio. Além disso, aproximadamente 8,7% não responderam a esta pergunta. Os números mostram que ainda é preciso um grande avanço no que diz respeito ao apoio à pessoa idosa nos exercícios físicos.

**Gráfico 4: Fatores que beneficiam a prática de exercício físico dos participantes idosos de uma região de Fortaleza – CE.**

O gráfico 4 chama atenção para seu fator mais relevante a qualidade de vida. A Organização Mundial de Saúde explica que qualidade de vida é a “percepção do indivíduo de sua inserção na vida” ou seja, está relacionada a outros fatores além da saúde físico motora, como está relacionada, por exemplo, à saúde mental, financeira, emocional, além dos seus relacionamentos familiares e sociais. Portanto, fica evidente que a maioria dos idosos participantes entende que o exercício físico tem influência relevante na melhoria de todos esses aspectos.



Dentre os benefícios trazidos com a prática de exercício físico, o gráfico 4 apresenta o fator “melhora na qualidade de vida” (37,37%) em destaque, seguido do fator “melhora da saúde” (23,23%), em terceiro lugar aparece o fator “melhora das atividades diárias” (14,14%) e em quarto lugar tem-se o fator “melhora a disposição” (12,12%) e em quinto há o fator “melhora na força muscular” (10,10%).

Estes números demonstram que a prática do exercício físico pelo sujeito idoso está diretamente ligada à saúde e mais especificamente à saúde motora e ao bem-estar físico e mental desse indivíduo. Com menos expressividade aparecem ainda os fatores “melhora do sono” e “melhora da resistência”, ambos com o percentual de (2,2%).

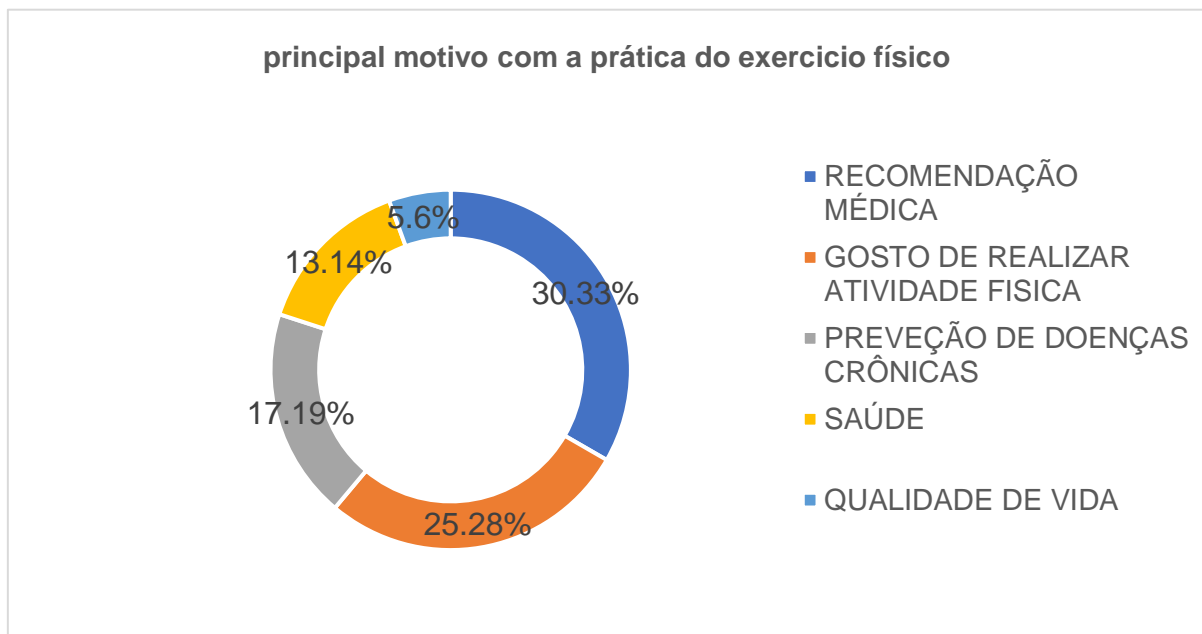
Diante desses dados, é indiscutível que a prática regular da atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental da pessoa idosa, pois conforme STONE (2018), “o declínio da forma física apresentado na meia-idade, exige que esse indivíduo busque formas de manter sua qualidade de vida e a atividade física tem um importante papel na promoção de um envelhecimento ativo e mais independente”.

SOUSA, et al. (2019), cita, ainda, que os efeitos positivos na qualidade de vida dos idosos praticantes de exercício físico vão além da forma física ou saúde motora, visto que evita o isolamento, diminui consideravelmente as chances de depressão, melhora a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

#### **Gráfico 5: Principal motivo com a prática do exercício físico dos participantes idosos de uma região de Fortaleza – CE.**

Ao comparar os gráficos 4 e 5, percebeu-se que o fator “recomendação médica”, apresentado no gráfico 5 está diretamente relacionado a “melhora da saúde” que aparece como segundo fator mais relevante no gráfico 4. Fica claro que a medicina preventiva tem sido muito mais abordada pelos médicos, e o segundo fator mais relevante no gráfico 5 “gosto de realizar atividade física” está relacionado com entendimento que os idosos têm da importância do exercício físico em suas vidas.

De acordo com os motivos citados no gráfico 5, os que apresentaram maiores



médias foram a “recomendação médica” (30,33%), seguido pelo “gosto de realizar atividade física” (25,28%). Ainda, na ordem, aparecem “prevenção de doenças crônicas” (17,19%), “saúde” (13,14%) e “qualidade de vida” (5,6%).

Portanto, conforme STONE (2018), a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial. É nesta faixa etária, também, que os exercícios promovem a melhora das capacidades físicas (com média superior em relação aos outros grupos de idades, na dimensão saúde) e neurológicas, em declínio, segundo SPIRDUSO (2005).

## 5 CONCLUSÃO:

Através de uma pesquisa realizada em forma de questionário, buscou-se abranger idosos que realizam exercício físico, e idosos sedentários. Foram analisados quais fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre os idosos de Fortaleza, Ceará, além dos motivos que os levaram a essa prática.

Pôde-se perceber que o fator melhor qualidade de vida, associado a recomendação médica mostrou-se eficaz quanto aos fatores benéficos no entendimento dos idosos quanto à busca e prática do exercício físico. E ao se verificar

as razões de impedimento desta prática, observou-se que a falta de motivação está em primeiro lugar.

Em segundo lugar ficaram a falta de dinheiro e tempo na mesma proporção, uma vez que estes idosos, diante destes problemas acabam não enxergando suas saúdes como prioridade. Vale ressaltar que os pesquisadores não interferiram nas respostas dos entrevistados, apenas relataram a maneira como cada um apresentou sua visão acerca das perguntas realizadas.

O presente estudo concluiu que há uma necessidade de ampliar essa pesquisa a fim de buscar outros fatores que impedem a prática de exercício físico por parte desses idosos. Faz-se necessário, ainda, uma ação de políticas públicas a fim de esclarecer a importância de um envelhecimento ativo, para prevenir ou retardar doenças ou até menos uma morte precoce. O apoio familiar também é de suma importância, uma vez que esses idosos acabam priorizado outras coisas em detrimento de suas saúdes.

## REFERÊNCIAS:

ANDERSON, Maria Inez Padula et al. **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**. Textos envelhecimento, v. 1, n. 1, p. 23-43, 1998. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338541006.pdf> Acesso em: 12 nov. 2022.

AZEVEDO FILHO, E. R. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física**: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. DOI: <https://dx.doi.org//10.1016/j.rbce.2018.04.010>.

CAMBOIM, F. E. F.; NOBREGA, O. M.; DAVIM, B. M. R.; CAMDOIM, A. C. J.; NUNES, V. M. R.; OLIVEIRA, X. S. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. UFPE on line: Revista de Enfermagem, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/reulo.10827.96111-1.ED.11062001721>.

CARVALHO, Rosane Beltrão da Cunha; MADRUGA, Carvalho Vera Aparecida. **Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero.** Universidade Estadual de Campinas, SP, Brasil, 2011.

**CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Public Health Rep. 1985.**

CAVALLI, A. S et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física:** estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. Revista bras. Geriatria gerontologia. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>.

FARO JR, et al. **Alterações fisiológicas e atividade física na terceira idade**

FREITAS, S. R.; LÉLLIS, O. L. F.; FILHO, F. A. J. **Prática regular de atividade física:** estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil.

GOELLNER, S. V. Gênero. In: GONZALEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Org.). **Dicionário crítico de Educação Física.** Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2005. p. 207-209.

LACOURT, M. X; MARINE, L. L: **Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso:** uma revisão de literatura. RCBEH, Passo Fundo, p.114.121,2006

LOPES, Marize Amorim Lopes; KRUB, Rodrigo de Rosso; BONETTI, Albertin, e MAZOC, Giovana Zarpellon. **Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevos.** In: Revista Brasileira de Ciências do Esporte. V. 33, p. , 76 – 83, 2016.

McARDLE, W.D., KATCH, F.I., KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992. 510p.

MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. **Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.** Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício. São Paulo, v.

12, n. 74, p. 297-307, maio-jun 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398/1049>

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006.

ORTEGA, R. F. **Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idade para uma melhora na qualidade de vida**. Revista Didática Sistêmica, [S. l.], v. 11, p. 46–57, 2011. DOI: 10.14295/rds.v11i0.1735. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/1735>. Acesso em: 12 nov. 2022.

**Revista Brasileira Medicina Esporte**, v. 20, n. 5, set-out 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

SOUSA, Carmelita Maria Silva; SOUSA, Alex Alves Sobral de; GURGEL, Lucineide Coqueiro; BRITO, Eulina Alves Sousa; SOUSA, Francisco Rafael Soares de; SANTAA, Willma José de; VIEIRA, Patrícia Dore. **Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura**. Id on Line Rev.Mult. Psic., 2019, vol.13, n.46, p. 425-433 ISSN: 1981-1179.

SPIRDUSO, W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

STONE, Rodrigo Fehlber. **Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade**. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Publicado em 11/03/2018. Porto Alegre. Disponível em: <https://dialnet-FatoresMotivacionaisParaAPraticaDeAtividadesDeAcad-6852603.pdf> Acesso em: 10/11/2022

## APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada: COMPARAÇÕES DE FATORES QUE BENEFICIAM OU NÃO A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ, que tem como objetivo verificar a prática de exercício físico em idosos de Fortaleza, Ceará. Caso você autorize, você irá: como participante de coleta de dados, responder um questionário na qual as questões abordam aspectos relativos aos dados pessoais (idade); prática de exercício físico; se teve alguma fratura, lesão ou cirurgia recente ou dor articular. Será verificado se existe histórico de alguma doença na sua família. Além de perguntar se você toma algum tipo de medicamento, será questionado se você tende a perder a consciência ou cair, como resultado de tonturas ou desmaios. Será perguntado se você possui algum problema ósseo ou muscular dentre outros aspectos.

A sua participação não é obrigatória e, a qualquer momento, poderá desistir da participação. Tal recusa não trará prejuízos em sua relação com o pesquisador ou com a instituição Universidade Ateneu - UNIATENEU. Tudo foi planejado para minimizar os riscos da sua participação, porém se sentir desconforto emocional, dificuldades ou até mesmo desinteresse poderá interromper a participação e, se houver interesse, conversar com o pesquisador responsável.

Você não receberá remuneração pela participação. A sua participação pode contribuir para verificar os hábitos comportamentais em idosos. A sua identidade será preservada. Além disso, você está recebendo uma cópia deste termo onde consta o telefone dos pesquisadores responsável, podendo tirar dúvidas quando desejar.

Danilo Theml TEL: \_\_\_\_\_

Estefani Vieira TEL: \_\_\_\_\_

Maria Nazaré TEL: \_\_\_\_\_

Robson Oliveira TEL: \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da minha participação. Sendo que: ( ) aceito participar ( ) não aceito participar.

Fortaleza \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.



## APÊNDICE B – CARTA DE ANUÊNCIA



## CARTA DE ANUÊNCIA

**Título: COMPARAÇÕES DE FATORES QUE BENEFICIAM OU NÃO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICO EM IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ**

Sra. Gestora. Erika Emily dos Santos Jorge

Solicitamos autorização institucional para realização da pesquisa intitulada, Comparações de fatores que beneficiam ou não a prática de exercícios físico em idosos de Fortaleza, Ceará pelo(a) aluno(a) Maria Nazaré Nunes Castilho sob orientação do Professor Ms Francisco Girleudo Coutinho da Silva, com o(s) seguinte(s) objetivo(s): Objetivo Geral: Mostrar fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício entre idosos de fortaleza - Ceará. Ao mesmo tempo, pedimos autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final bem como em futuras publicações na forma de artigo científico.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) 466/12 que trata da Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Salientamos ainda que tais dados sejam utilizados tão somente para realização deste estudo.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Diretoria, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessária.

Fortaleza, 21 de Agosto de 2022.

Maria Nazaré Nunes Castilho  
Maria Nazaré Nunes Castilho

concordamos com a solicitação ( ) não concordamos com a solicitação

Erika Emily dos Santos Jorge  
Gestora. Erika Emily dos Santos Jorge  
Gerente geral



### CARTA DE ANUÊNCIA

**Título: COMPARAÇÕES DE FATORES QUE BENEFICIAM OU IMPEDEM A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ.**

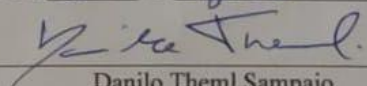
Sra. Marcia Cristina Pereira Freitas

Solicitamos autorização institucional para realização da pesquisa intitulada, Comparações de fatores que beneficiam ou não a prática de exercícios físico em idosos de Fortaleza, Ceará pelo aluno Danilo Theml Sampaio sob orientação da Professor Ms Francisco Girleudo Coutinho da Silva, com o(s) seguinte(s) objetivo(s): Objetivo Geral: Mostrar fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre idosos de Fortaleza, Ceará. Ao mesmo tempo, pedimos autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final bem como em futuras publicações na forma de artigo científico.

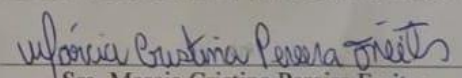
Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) 466/12 que trata da Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Salientamos ainda que tais dados sejam utilizados tão somente para realização deste estudo.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Diretoria, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessária.

Fortaleza CE, 15 de Agosto de 2022.

  
Danilo Theml Sampaio

concordamos com a solicitação ( ) não concordamos com a solicitação

  
Sra. Marcia Cristina Pereira Freitas

Proprietária  
18.282.021/0001-02  
SEVEN CARES TREINAMENTO  
PERSONALIZADO LTDA - ME  
Rua: Professor Jacinto Botelho, S/N  
L002, Q010 - Guararapes - CEP: 60.510-050  
FORTALEZA - CE

**CARTA DE ANUÊNCIA**

**Título: COMPARAÇÕES DE FATORES QUE BENEFICIAM OU IMPEDEM A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ**

Sr. Fernando Cesar de Brito Tavares

Solicitamos autorização institucional para realização da pesquisa intitulada, Comparações de fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre idosos de Fortaleza, Ceará pelo aluno Robson Oliveira Sousa sob orientação do Professor Ms Francisco Girleudo Coutinho da Silva, com o(s) seguinte(s) objetivo(s): Objetivo Geral: Mostrar fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercício físico entre idosos de Fortaleza, Ceará. Ao mesmo tempo, pedimos autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final bem como em futuras publicações na forma de artigo científico.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) 466/12 que trata da Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Salientamos ainda que tais dados sejam utilizados tão somente para realização deste estudo.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Diretoria, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessária.

Fortaleza, 30 de AGOSTO de 2022.

Robson Oliveira Sousa

( ) concordamos com a solicitação ( ) não concordamos com a solicitação

Fernando Cesar de Brito Tavares  
Resp. Técnico e Proprietário



### CARTA DE ANUÊNCIA

**Título: COMPARAÇÕES DE FATORES QUE INFLUENCIAM OU NÃO A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DE FORTALEZA, CEARÁ**

Sr. Coord. Justiniano Justo Jurity Filho

Solicitamos autorização institucional para realização da pesquisa intitulada, Comparações de fatores que influenciam ou não a prática de exercício físico em idosos de Fortaleza, Ceará pelo aluno Estefani Vieira Barroso sob orientação da Professor Ms Francisco Girleudo Coutinho da Silva, com o(s) seguinte(s) objetivo(s): Objetivo Geral: Mostrar fatores que beneficiam ou impedem a realização de exercícios físico entre idosos de Fortaleza, Ceara. Ao mesmo tempo, pedimos autorização para que o nome desta instituição possa constar no relatório final bem como em futuras publicações na forma de artigo científico.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) 466/12 que trata da Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Salientamos ainda que tais dados sejam utilizados tão somente para realização deste estudo.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Diretoria, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessária.

Fortaleza, 22 de agosto de 2022.

Estefani Vieira Barroso  
Estefani Vieira Barroso

concordamos com a solicitação ( ) não concordamos com a solicitação

Justiniano Justo Jurity Filho  
JUSTINIANO JUSTO JURITY FILHO  
Coordenador.

**QUESTIONÁRIO I**

Idosos que não fazem exercício físico

/  
**1 – Qual o seu gênero?****DATA: /** Masculino    Feminino    Outros**2 – Qual a sua idade?**

\_\_\_\_\_

**3 – Qual o seu estado civil?** Solteiro (a). Casado (a). Divorciado (a). Viúvo (a).**4 – Qual a sua escolaridade?** Ensino fundamental incompleto Ensino fundamental completo Ensino médio incompleto Ensino médio completo Ensino superior incompleto Ensino superior completo**5 – Quantas pessoas moram com você?** Moro sozinho(a). Uma pessoa. Duas pessoas. Três pessoas.

Quatro pessoas.

Acima de 5 pessoas.

**6 – Qual a sua fonte de renda?**

Aposentadoria.

Pensão.

Trabalho ainda.

Não tenho fonte de renda pessoal.

**7 – Qual a sua renda pessoal?**

Até um salário mínimo.

Entre 1 e 2 salários mínimos.

Entre 3 e 4 salários mínimos.

Entre 4 e 5 salários mínimos.

Acima de 5 salários mínimos.

**8 – Qual a sua renda familiar?**

Até um salário mínimo.

Entre 1 e 2 salários mínimos.

Entre 3 e 4 salários mínimos.

Entre 4 e 5 salários mínimos.

Acima de 5 salários mínimos.

**9 – Você apresenta quais dessas patologias?**

Diabetes

Pressão alta

Colesterol alto

Hérnia discal

Cardiopata

( ) Condromalácia patelar

( ) Dor. Local? \_\_\_\_\_

( ) Outras: \_\_\_\_\_

**10 – O que te impede de realizar Exercício físico?**

( ) Falta de tempo

( ) Falta de dinheiro

( ) Motivação

( ) Não tem academia próxima

( ) Não tenho material adequado (tênis, roupa, etc...)

( \_\_\_\_\_ )

Outras:

---

**QUESTIONÁRIO II**

Idosos que fazem exercício físico

/ **1 – Qual o seu gênero?****DATA:** / Masculino  Feminino  Outros**2 – Qual a sua idade?**  

---

**3 – Qual o seu estado civil?** Solteiro (a). Casado (a). Divorciado (a). Viúvo (a).**4 – Qual a sua escolaridade?** Ensino fundamental incompleto Ensino fundamental completo Ensino médio incompleto Ensino médio completo Ensino superior incompleto Ensino superior completo**5 – Quantas pessoas moram com você?** Moro sozinho(a). Uma pessoa. Duas pessoas. Três pessoas.



Quatro pessoas.

Acima de 5 pessoas.

**6 – Qual a sua fonte de renda?**

Aposentadoria.

Pensão.

Trabalho ainda.

Não tenho fonte de renda pessoal.

**7 – Qual a sua renda pessoal?**

Até um salário mínimo.

Entre 1 e 2 salários mínimos.

Entre 3 e 4 salários mínimos.

Entre 4 e 5 salários mínimos.

Acima de 5 salários mínimos.

**8 – Qual a sua renda familiar?**

Até um salário mínimo.

Entre 1 e 2 salários mínimos.

Entre 3 e 4 salários mínimos.

Entre 4 e 5 salários mínimos.

Acima de 5 salários mínimos.

**9 – Você apresenta quais dessas patologias?**

Diabetes

Pressão alta

Colesterol alto

Hérnia discal

Cardiopata

Condromalácia patelar

Dor. Local? \_\_\_\_\_

Outras: \_\_\_\_\_

**10 – Quais benefícios você entende que o exercício físico proporciona?**

Melhora a saúde

Melhora o sono

Melhora a disposição

Melhora a qualidade de vida

Melhora a força muscular

Melhora a resistência

Melhora as atividades diárias

**11 – Porque você pratica exercício físico?**

Saúde

Qualidade de vida

Prevenção de doenças crônicas

Recomendação médica

Gosto de realizar atividade física

**12– porque você escolheu realizar exercício físico na academia?**

Fácil acesso

Acompanhamento profissional

Segurança

Melhor custo benefício

Melhorar função muscular