# OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

STFHANY TAWANY MEIRA SIMÃO

ALANA SIMÕES BEZERRA

**PATOS – PB**
**2026.1**

STFHANY TAWANY MEIRA SIMÃO

# OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.ª Ma. Alana Simões Bezerra

**PATOS – PB**
**2026.1**

## FICHA CATALOGRÁFICA

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Simão, Stfhany Tawany Meira.
S588e Os Efeitos da Ginástica Gerontológica para a Saúde de Idosos do Projeto Vida Ativa. / Stfhany Tawany Meira Simão. – Patos – PB: UNIFIP, 2026.
44 fls.

Orientador (a): Profª. Meª. Alana Simões Bezarra.
Monografia, Graduação Bacharelado em Educação Física.

1. Atividade Física. 2. Envelhecimento. 3. Saúde. 4. Idosos. 5. Qualidade de Vida. I. Título. II. Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 613.71
Yasmim Caroline Andrade Nóbrega. CRB 15/1086

STFHANY TAWANY MEIRA SIMÃO

# OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

Monografia apresentada ao Centro Universitário de Patos - UNIFIP como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 26 de maio de 2026

**BANCA EXAMINADORA**

**Prof°. Ma. Alana Simões Bezerra**
**(Orientadorà)**
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

**Prof. Me. Odvan Pereira de Gois**
**(Examinador)**
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

**Prof. Me. Fabian de Queiroz**
**(Examinador)**
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

## AGRADECIMENTOS

Acima de tudo, minha eterna gratidão a Deus, que esteve comigo em cada passo dessa caminhada. Foi Ele quem me sustentou nos dias difíceis, me acolheu nas horas de angústia e me fortaleceu quando pensei em desistir. Seu amor e sua proteção foram meu refúgio, e foi através d'Ele que encontrei forças para seguir. Hoje, se chego até aqui, é porque Ele nunca soltou minha mão e me fez acreditar que eu era capaz.

Aos meus avós e à minha mãe, dedico meu amor mais profundo. Vocês são o alicerce da minha vida, minha fortaleza e meu abrigo seguro. Obrigada por cada gesto de amor, por cada palavra de incentivo, pelas renúncias feitas em meu favor e por todo o esforço para que eu chegasse até aqui. Vocês sonharam comigo, acreditaram em mim e nunca me deixaram desistir, sendo luz nos momentos em que tudo parecia escuro. Levo comigo tudo o que me ensinaram, e essa conquista é, sem dúvidas, tão de vocês quanto minha.

Aos meus familiares e amigos, que estiveram ao meu lado em todos os momentos, minha sincera gratidão. Obrigada por cada palavra de apoio, por cada gesto de carinho e por não soltarem minha mão quando o caminho ficou mais difícil. Vocês foram essenciais nessa jornada, trazendo leveza nos dias pesados e alegria em meio ao cansaço. Ter vocês por perto tornou tudo mais possível.

À minha orientadora, Alana Simões Bezerra, expresso minha sincera gratidão e admiração. Desde o início da minha trajetória, a senhora foi uma grande inspiração. Agradeço pela dedicação, paciência e por cada orientação ao longo deste processo. Sua confiança no meu potencial e seu compromisso com a excelência foram fundamentais para a realização deste trabalho. Levo comigo não apenas o conhecimento adquirido, mas também seu exemplo como profissional e ser humano. Serei sempre grata por sua contribuição tão significativa na minha formação e por ter feito parte de forma tão especial dessa conquista.

Aos membros da banca e a todos os professores da UNIFIP, deixo meu reconhecimento, respeito e carinho. Cada ensinamento, cada contribuição e cada experiência compartilhada foram essenciais para a minha formação. Vocês fazem parte dessa conquista.

E, de forma muito especial, aos idosos participantes desta pesquisa, minha profunda gratidão. Vocês deram sentido a esta jornada e transformaram minha forma

de enxergar a Educação Física e a vida. Levo cada um de vocês comigo, com muito carinho, no coração. Este trabalho não é apenas sobre vocês, mas por vocês.

## RESUMO

O envelhecimento requer cuidados com a saúde, e a atividade física, como a ginástica, contribui para o bem-estar dos idosos, prevenindo doenças e melhorando sua qualidade de vida. O estudo tem como objetivo identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de campo e com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 31 idosos praticantes de ginástica gerontológica. Foi utilizado dois questionários: um sociodemográfico com 9 questões objetivas e outro de Bitencourt e Simões, com 20 questões objetivas, para avaliar a percepção dos efeitos da prática no bem-estar, socialização, saúde e qualidade de vida. Os dados foram analisados no programa SPSS, para obtenção da porcentagem, média e desvio padrão. Verificou-se que 58,1% dos idosos tem o Ensino superior completo; 38,7% são casados; 64,5% são aposentados; 41,9% participa do projeto a 10 anos ou mais, e, 71,0% possui comorbidades, sendo a mais prevalente a hipertensão (45,2%). Os participantes relataram percepção altamente positiva em relação aos benefícios da prática, destacando melhorias no bem-estar físico e emocional, redução do estresse e sintomas depressivos. Além disso, houve forte valorização da socialização, evidenciada pela formação e fortalecimento de vínculos sociais. Em relação à saúde e qualidade de vida, os idosos atribuíram maior importância aos benefícios funcionais, como melhora da saúde, longevidade e autonomia. Conclui-se que a ginástica gerontológica contribui para a melhoria global da qualidade de vida dos idosos, promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais, configurando-se como importante intervenção para o envelhecimento saudável.



Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Saúde. Idosos. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

Aging requires health care, and physical activity, such as gymnastics, contributes to the well-being of the elderly, preventing diseases and improving their quality of life. This study aims to identify the effects of gerontological gymnastics on the health of elderly people participating in the Vida Ativa Project. This is an exploratory, field study with a quantitative approach. Thirty-one elderly people practicing gerontological gymnastics participated in the study. Two questionnaires were used: a sociodemographic questionnaire with 9 objective questions and another adapted from Bitencourt and Simões, with 20 questions, to assess the perception of the effects of the practice on well-being, socialization, health, and quality of life. The data were analyzed using SPSS software to obtain percentages, means, and standard deviations. It was found that 58.1% of the elderly have completed higher education; 38.7% are married; and 64.5% are retired. 41.9% have participated in the project for 10 years or more, and 71.0% have comorbidities, the most prevalent being hypertension (45.2%). Participants reported a highly positive perception of the benefits of the practice, highlighting improvements in physical and emotional well-being, reduced stress and depressive symptoms. Furthermore, there was a strong emphasis on socialization, evidenced by the formation and strengthening of social bonds. Regarding health and quality of life, the elderly attributed greater importance to functional benefits, such as improved health, longevity, and autonomy. It is concluded that gerontological gymnastics contributes to the overall improvement of the quality of life of the elderly, promoting physical, psychological, and social benefits, thus constituting an important intervention for healthy aging.



Keywords: Physical activity. Aging. Health. Elderly. Quality of life.

**SUMÁRIO**


| | | |
|---|---|---|
| **1** | **INTRODUÇÃO** | **8** |
| **2** | **REVISÃO DE LITERATURA** | **10** |
| **2.1** | **Envelhecimento** | **10** |
| **2.2** | **Atividade física no envelhecimento** | **12** |
| **3** | **ARTIGO CIENTÍFICO** | **16** |
| | **REFERÊNCIAS** | **26** |
| | **APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido** | **30** |
| | **APÊNDICE B – Termo de Compromisso do pesquisador** | **33** |
| | **APÊNDICE C – Questionário** | **34** |
| | **ANEXO A – Termo de Autorização** | **36** |
| | **ANEXO B – Parecer Consubstanciado do CEP** | **37** |
| | **ANEXO C – Normas da revista** | **40** |

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano ocorre a partir de alterações biológicas que diminuem os mecanismos de defesa e homeostasia do corpo. É uma ação que procede de um compilado de interações dos aspectos físico, ambiental, psíquico e social. Em desfecho a estes fatores, as doenças se tornam frequentes e até mesmo havendo uma especificidade de algumas delas, incluindo doenças crônicas, submetendo-os a necessidade de cuidados duradouros (Ramalho, 2020*).*

Conforme o autor supracitado, o termo envelhecimento surge de uma determinada situação que organiza e dá significado à vida do indivíduo. A idade, por sua vez, está diretamente associada ao desenvolvimento e ao bem-estar do ser humano. Desta maneira, o processo de envelhecimento é ativo e complexo que se estende ao longo da vida de cada indivíduo.

Cochar-Soares, Delinocente e Dati (2021), cita que, devido ao aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas na terceira idade, é válido lembrar que se não houver uma assistência adequada, esta população passará por complicações e sequelas que acarretarão em prejuízos físicos e sociais, afetando diretamente na qualidade de vida e morte precoce.

Sendo assim, a prática de atividade física desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento saudáveis sendo recomendada a partir dos primeiros meses de vida, para que se tenha um envelhecimento com maior qualidade de vida. Desse modo, a prática irá contribuir para a prevenção da obesidade, melhoria da qualidade de sono, desenvolvimento da coordenação motora e das funções cognitivas, além de promover benefícios à saúde cardiometabólica e ao aprimoramento de capacidades psicológicas e socias (Silva; Prates; Malta, 2021).

Korn *et al*. (2021), afirmam que, conforme a idade avança existe uma redução da massa muscular, aumento da gordura corporal e diminuição da densidade óssea, mudanças essas que favorecem o surgimento da sarcopenia, obesidade e osteoporose. Estes fatores contribuem para a redução da força muscular e capacidade funcional, tornando esta população mais frágeis e vulneráveis, causando um comportamento sedentário a esta faixa etária. Os autores relatam que a inclusão de programas de atividade física para este público auxilia no envelhecimento saudável.

Com base na pesquisa, os autores Bezerra e Alves (2022) afirmam que, a prática da ginástica gerontológica traz benefícios para a terceira idade nos aspectos biopsicossociais, também tendo observado o desaparecimento de quedas, melhora da aptidão física e ampliação do campo de convivência e amizade. Concluindo que a prática da ginástica colaborou com a manutenção de uma vida mais saudável e a melhoria da qualidade de vida dos mesmos. O presente estudo busca responder a seguinte questão: quais os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde dos idosos do Projeto Vida Ativa?

É importante que as pessoas percebam que a prática da ginástica gerontológica contribui para a manutenção da autonomia dos idosos, melhora o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e auxiliar na prevenção de doenças crônicas. Além dos benefícios físicos, a ginástica também promove a socialização, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Desta maneira, este estudo tem fundamental importância para o Projeto Vida Ativa, onde serão demonstrados os impactos positivos na vida dos idosos participantes. Sendo assim, esta pesquisa serve de suporte para reforçar a importância dessa prática e incentivar a criação de novas iniciativas que valorizem o bem-estar da população idosa.

O objetivo geral desta pesquisa é identificar os efeitos da ginástica gerontológica para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa. Juntamente com os objetivos específicos que são: verificar os efeitos da prática da ginástica gerontológica para o bem-estar psicológico dos idosos do Projeto Vida Ativa; identificar os efeitos da ginástica gerontológica para a socialização dos idosos; averiguar os efeitos da prática da ginástica gerontológica para a saúde e qualidade de vida dos idosos do Projeto Vida Ativa.

# 2 REVISÃO DE LITERATURA

## 2.1 Envelhecimento

O envelhecimento da população tem levado ao aumento do número de idosos em situação de dependência, especialmente os mais longevos. Nessa etapa da vida, muitos idosos enfrentam dificuldades para realizar atividades básicas do dia a dia, como alimentar-se, vestir-se, além de realizar tarefas mais complexas, como se locomover e conduzir a própria rotina. Diante desse cenário, a necessidade de apoio se torna cada vez mais presente, afetando diretamente a autossuficiência e a qualidade de vida desses indivíduos (Ceccon, 2021).

Porém, vale destacar que por muito tempo o envelhecimento vem sendo amplamente estudado e discutido. Nesse contexto, ressalta-se que a atividade física é um fator importante que contribui na questão do envelhecimento bem-sucedido. Embora o envelhecimento seja um processo fisiológico irreversível, no qual os sistemas do corpo começam a declinar, a prática da AF em si, pode ajudar a retardar a velocidade dessas mudanças, proporcionando mais saúde e adotando um novo estilo de vida (Leite, 2023).

Todavia, o processo do envelhecimento traz consigo várias transformações, tanto físicas quanto mentais. Embora essas mudanças sejam diferentes para cada pessoa, é comum que os idosos enfrentem problemas relacionados à saúde, dificuldades para se locomover, doenças crônicas e a perda da autonomia ao longo do tempo. Esses aspectos não afetam apenas o corpo, mas também a mente, muitas vezes resultando em solidão e isolamento dos indivíduos (Cassol; Garcia; Lima, 2023).

O envelhecimento é um processo contínuo que deve ser ativo e tem sido cada vez mais debatido em países com um aumento populacional significativo, como o Brasil. Esse processo envolve não apenas aspectos biológicos, mas também fatores sociais e contextuais. É fundamental considerar condições de vida, acesso à saúde, apoio social e políticas públicas. No Brasil, onde a população idosa está crescendo, é essencial promover a inclusão social e incentivar a participação dos idosos em ambientes que ofereçam atividades físicas (Lima; Félis; Morais Filho, 2023).

Evidentemente, o envelhecimento é um processo natural da vida, assim como todas as outras fases vivenciadas pelo ser humano. Ela traz mudanças em

diferentes aspectos, como o físico, o psicológico e o social, que vão acontecendo ao longo do tempo. No entanto, esse processo não é igual para todo mundo. Fatores genéticos, estilo de vida, condições do ambiente e a alimentação de cada um podem influenciar muito essa experiência. Por isso, manter uma prática regular de atividades físicas e ter uma alimentação equilibrada pode fazer toda a diferença para um envelhecimento mais saudável e ativo (Oliveira *et al*., 2020).

Além disso, vários estudos sobre o envelhecimento da população focam principalmente nas implicações para a saúde pública. No entanto, existem movimentos, tanto nacionais quanto internacionais, que ressaltam a importância do papel social dos idosos. Essas iniciativas promovem ações voltadas para a educação popular e a saúde, contribuindo para um envelhecimento ativo. Nesse contexto, em 2005, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou a ideia de envelhecimento ativo, essa abordagem é definida como o processo de otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece (Souza; Silva; Barros, 2021).

É importante classificar, entretanto, que envelhecimento não significa, necessariamente, que doenças vão aparecer ou que as pessoas mais velhas vão se afastar das suas atividades. Muitas delas conseguem viver de forma saudável por longos anos. No entanto, na literatura, ainda não há um acordo sobre quais critérios definem o que se chama de “envelhecimento saudável”. Além disso, encontra-se diferentes termos para esse conceito, como “envelhecimento bem-sucedido” e “envelhecimento ativo” (Ilha *et al*., 2016).

Conforme Santana Junior e Próspero (2024), o envelhecimento provoca modificações fisiológicas que podem desencadear consequências negativas para a saúde do idoso, as quais demandam ações preventivas e intervenções que melhorem a qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a idade cronológica divide-se em quatro categorias: meia-idade (45 a 59 anos), idoso (60 a 74 anos), velho (75 a 90 anos) e muito velho (acima de 90 anos). Outrossim, a OMS também recomenda a prática de atividades físicas resistidas para essa população, uma vez que tais exercícios contribuem para o fortalecimento muscular e ajuda na melhora da capacidade funcional dos idosos.

Ademais, o conceito de envelhecimento ativo é fundamentado em três pilares principais: saúde, participação e segurança. A saúde, por sua vez, é a base para a qualidade da vida dos mais velhos, pois colabora para a diminuição da

demanda por cuidados médicos e assistenciais. A participação diz respeito à idade ativa dos idosos, que são incentivados ao envolvimento com a sociedade, por ações remuneradas ou voluntárias, favorecendo a inclusão social e seu valor. O pilar da segurança diz respeito à garantia dos direitos dos idosos, respeitando o bem-estar social, físico e financeiro, para garantir a dignidade e a assistência (Alves *et al*., 2024).

## 5.2 Atividade física no envelhecimento

Segundo Almeida e Teles (2020), muitas pessoas buscam melhorar sua qualidade de vida, seja por meio de melhores salários, uma posição profissional mais favorável ou simplesmente pelo desejo de viver bem. No entanto, percebemos que nem todos os idosos seguem as recomendações para alcançar esse objetivo, como a prática regular de AF, que é fundamental para uma vida saudável. Exercícios físicos não só trazem diversos benefícios à saúde, mas também ajudam a prevenir doenças comuns na terceira idade, tornando-se uma estratégia essencial para garantir conforto e longevidade.

Praticar Atividade Física regularmente é essencial para melhorar a qualidade de vida dos idosos e pode ajudar bastante a reduzir o risco de morte. Pesquisas recentes mostram que pessoas com mais de 60 anos que se dedicam a pelo menos 150 minutos de exercícios moderados por semana têm até 31% menos chance de falecer em comparação com aquelas que são menos ativas. Nessa perspectiva, a prática de atividade física é vista por profissionais como a melhor aliada para a promoção da saúde (Dias *et al*., 2023).

Evidentemente, a prática de atividade física é essencial para o desenvolvimento humano, pois ajuda a melhorar a sociabilidade, a aprendizagem, a qualidade de vida e a saúde. Além disso, é uma aliada importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, a falta de atividade física continua sendo um grande desafio para a saúde pública, causando cerca de três milhões de mortes por ano em todo o mundo. Isso mostra como é crucial incluir ações que incentivem a atividade física nos sistemas de saúde (Moraes *et al*., 2022).

Extrair o máximo dos exercícios físicos tem um papel fundamental no crescimento das pessoas, em qualquer idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca essa prática como algo que impacta diretamente a saúde de todos. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere que pessoas entre 18 e 64 anos

façam, por semana, no mínimo 150 minutos de exercícios moderados ou, como opção, 75 minutos de exercícios mais intensos. Outrossim, o objetivo dessas orientações da OMS é assegurar vantagens para a saúde do mundo inteiro e evitar o surgimento de doenças que se arrastam por anos (Ide; Martins; Segri, 2020).

A prática regular de exercícios, em todas as suas formas, tem se mostrado um fator crucial para a saúde, tanto para cada pessoa quanto para a sociedade como um todo. Um relatório recente da Organização das Nações Unidas (ONU) destaca as atividades físicas como um elemento fundamental do desenvolvimento humano, um direito inegável, desde que as pessoas as valorizem e comecem a discussão a partir do tempo livre. Destaca-se também que é importante notar que o tempo livre representa um campo fértil para ações governamentais no incentivo à atividade física, auxiliando na criação de um cenário onde a opção por um estilo de vida ativo se torna mais acessível a todos (Crochemore-Silva *et al*., 2020).

Nesse sentido, na área do envelhecimento, a sarcopenia surge com frequência, visto que a cada ano, idosos tipicamente enfrentam uma redução de 1% a 2% na massa dos músculos e de 1,5% a 5% na força muscular. Tal declínio se vincula a maiores perigos de resultados ruins na saúde, como menor aptidão para AF, qualidade de vida inferior, chances maiores de quedas e de problemas de saúde que levam ao óbito. Contudo, são raros os trabalhos que analisam como a prática de exercícios e a falta deles afetam a capacidade de realizar tarefas, a massa e a força dos músculos de idosos com sarcopenia, e há muita diferença nos tipos de exercícios indicados, seja no modo de fazer, seja na intensidade e no tempo (Oliveira *et al*., 2020).

Manter-se ativo fisicamente é visto como algo crucial para evitar várias doenças crônicas que não são contagiosas, trazendo vantagens, como aprimorar o convívio social, diminuir a tensão e evitar problemas de saúde mental. O Plano de Ação Global para Atividade Física de 2018 a 2030 discute os aspectos culturais, do ambiente e pessoais que afetam a prática de exercícios, salientando a relevância de políticas públicas para incentivar a atividade física entre as pessoas, para assegurar que essas iniciativas funcionem, é essencial levar em conta a organização social e demográfica, com foco em grupos menos ativos, como mulheres, idosos e pessoas em situação socioeconômica difícil (Mielke *et al*., 2021).

A falta de exercícios físicos é tida como um dos maiores motivos de comportamentos que levam ao sedentarismo e ao surgimento de enfermidades

crônicas que não se espalham, o que se mostra como um sério problema para a saúde da população. Sabendo disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) salienta que o costume de não se exercitar e a pouca prática de atividades físicas afetam de forma ruim a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. Além disso, a OMS ainda ressalta que se exercitar é algo muito importante para se manter a tranquilidade e cuidar da saúde, principalmente em momentos delicados, como foi o caso da pandemia (Novaes *et al*., 2020).

De acordo com Mazza, Dumith e Knuth (2022) A maneira como as pessoas cuidam, previne problemas de saúde, como trata e promove a saúde está sempre mudando, influenciada pela economia, política, cultura e sociedade. Entre as coisas que faz e que afetam a saúde, o exercício físico e a alimentação são muito importantes. Em sentido geral, a prática de atividade física, junto com a alimentação continua sendo as principais aliadas na promoção da saúde e na prevenção de doenças, e consequentemente, no envelhecimento saudável.

Nesse contexto, o envelhecimento é um processo variável e contínuo que envolve modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, resultando em perda gradual da capacidade de adaptação ao meio, o que aumenta a vulnerabilidade e a incidência de patologias. A prática regular de AF tem se mostrado uma aliada importante que beneficia a saúde física e mental dos idosos, promovendo melhora na qualidade de vida, na interação social e na manutenção da independência para realizar as atividades cotidianas (Ângelo *et al*., 2021).

De acordo com Vilela Junior *et al*. (2022), A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde, ajudando a amenizar os efeitos do envelhecimento e a prevenir doenças crônicas e degenerativas. Manter-se ativo fisicamente traz melhorias significativas na saúde geral, no condicionamento físico, na composição corporal e em vários outros aspectos do bem-estar.

Ademais, a dor é um sintoma comum entre os idosos, afetando de 37% a 70 deles e sua presença pode impactar negativamente na qualidade de vida desses indivíduos. Essa condição pode prejudicar bastante a qualidade de vida e a produtividade. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas é muito importante para aliviar as dores, prevenir doenças e promover a saúde em geral. Isso é essencial para um envelhecimento saudável e ativo (DallaCosta; Oliveira; Fin, 2023).

Adicionado a isso, a prática de atividade física, mesmo quando começada mais tarde, é uma ótima alternativa não medicamentosa para manter, melhorar e

recuperar a saúde dos idosos. Além disso, ajuda a preservar a dependência na velhice e promove uma qualidade de vida que envolve aspectos físicos, mentais e socias, fundamentais para o desenvolvimento e a realização de exercícios durante essa fase da vida (Souza *et al*., 2024).

No caso de idosos com doenças cardiovasculares, é importante a prescrição de atividades física, e é fundamental que se leve em consideração alguns fatores como a idade, o sexo, presença ou não de sintomas específicos (Vazquez-Guajardo; Rivas; Duque, 2024). Desta maneira, em suma, deve-se considerar a saúde cardiorrespiratória, óssea, metabólica e psicológica do idoso, esses fatores são essenciais para selecionar o tipo e a intensidade do exercício, para que seja executado de forma segura e eficaz, assegurando ao idoso melhoras na condição de saúde e qualidade de vida (World Healt Organization - WHO, 2010).

Sendo assim, na fase do envelhecimento, é indispensável à prática da atividade física para promoção da saúde, trata-se de uma estratégia não medicamentosa, preventiva, que retarda os efeitos da velhice, reduzindo a prevalência de doenças cardiovasculares (Vazquez-Guajardo *et al*., 2024)

## 3 ARTIGO CIENTÍFICO

# OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

**SIMÃO, S. T. M.**
**BEZERRA, A. S.**

**Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**
**ISSN: 1517-2473 (impresso) e 2316-2171 (eletrônico)**
**Qualis A3 em Educação Física**

# OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

# THE EFFECTS OF GERONTOLOGICAL GYMNASTICS ON THE HEALTH OF SENIORS IN THE ACTIVE LIFE PROJECT

**RESUMO**

O envelhecimento requer cuidados com a saúde, e a atividade física, como a ginástica, contribui para o bem-estar dos idosos, prevenindo doenças e melhorando sua qualidade de vida. O estudo tem como objetivo identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de campo e com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 31 idosos praticantes de ginástica gerontológica. Foi utilizado dois questionários: um sociodemográfico com 9 questões objetivas e outro de Bitencourt e Simões, com 20 questões objetivas, para avaliar a percepção dos efeitos da prática no bem-estar, socialização, saúde e qualidade de vida. Os dados foram analisados no programa SPSS, para obtenção da porcentagem, média e desvio padrão. Verificou-se que 58,1% dos idosos tem o Ensino superior completo; 38,7% são casados; 64,5% são aposentados; 41,9% participa do projeto a 10 anos ou mais, e, 71,0% possui comorbidades, sendo a mais prevalente a hipertensão (45,2%). Os participantes relataram percepção altamente positiva em relação aos benefícios da prática, destacando melhorias no bem-estar físico e emocional, redução do estresse e sintomas depressivos. Além disso, houve forte valorização da socialização, evidenciada pela formação e fortalecimento de vínculos sociais. Em relação à saúde e qualidade de vida, os idosos atribuíram maior importância aos benefícios funcionais, como melhora da saúde, longevidade e autonomia. Conclui-se que a ginástica gerontológica contribui para a melhoria global da qualidade de vida dos idosos, promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais, configurando-se como importante intervenção para o envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Saúde. Idosos. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**
Aging requires health care, and physical activity, such as gymnastics, contributes to the well-being of the elderly, preventing diseases and improving their quality of life. This study aims to identify the effects of gerontological gymnastics on the health of elderly people participating in the Vida Ativa Project. This is an exploratory, field study with a quantitative approach. Thirty-one elderly people practicing gerontological gymnastics participated in the study. Two questionnaires were used: a sociodemographic questionnaire with 9 objective questions and another adapted from Bitencourt and Simões, with 20 questions, to assess the perception of the effects of the practice on well-being, socialization, health, and quality of life. The data were analyzed using SPSS software to obtain percentages, means, and standard deviations. It was found that 58.1% of the elderly have completed higher education; 38.7% are married; and 64.5% are retired. 41.9% have participated in the project for 10 years or more, and 71.0% have comorbidities, the most prevalent being hypertension (45.2%). Participants reported a highly positive perception of the benefits of the practice, highlighting improvements in physical and emotional well-being, reduced stress and depressive symptoms. Furthermore, there was a strong emphasis on socialization, evidenced by the formation and strengthening of social bonds. Regarding health and quality of life, the elderly attributed greater importance to functional benefits, such as improved health, longevity, and autonomy. It is concluded that gerontological gymnastics contributes to the overall improvement of the quality of life of the elderly, promoting physical, psychological, and social benefits, thus constituting an important intervention for healthy aging.

**Keywords:** Physical activity. Aging. Health. Elderly. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano ocorre a partir de alterações biológicas que diminuem os mecanismos de defesa e homeostasia do corpo. É uma ação que procede de um compilado de interações dos aspectos físico, ambiental, psíquico e social. Em desfecho a estes fatores, as doenças se tornam frequentes e até mesmo havendo uma especificidade de algumas delas, incluindo doenças crônicas, submetendo-os a necessidade de cuidados duradouros (Ramalho, 2020).

Conforme o autor supracitado, o termo envelhecimento surge de uma determinada situação que organiza e dá significado à vida do indivíduo. A idade, por sua vez, está diretamente associada ao desenvolvimento e ao bem-estar do ser humano. Desta maneira, o processo de envelhecimento é ativo e complexo que se estende ao longo da vida de cada indivíduo.

Cochar-Soares, Delinocente e Dati (2021), cita que, devido ao aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas na terceira idade, é válido lembrar que se não houver uma assistência adequada, esta população passará por complicações e sequelas que acarretarão em prejuízos físicos e sociais, afetando diretamente na qualidade de vida e morte precoce.

Sendo assim, a prática de atividade física desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento saudáveis sendo recomendada a partir dos primeiros meses de vida, para que se tenha um envelhecimento com maior qualidade de vida. Desse modo, a prática irá contribuir para a prevenção da obesidade, melhoria da qualidade de sono, desenvolvimento da coordenação motora e das funções cognitivas, além de promover benefícios à saúde cardiometabólica e ao aprimoramento de capacidades psicológicas e socias (Silva; Prates; Malta, 2021).

Korn *et al*. (2021), afirmam que, conforme a idade avança existe uma redução da massa muscular, aumento da gordura corporal e diminuição da densidade óssea, mudanças essas que favorecem o surgimento da sarcopenia, obesidade e osteoporose. Estes fatores contribuem para a redução da força muscular e capacidade funcional, tornando esta população mais frágeis e vulneráveis, causando um comportamento sedentário a esta faixa etária. Os autores relatam que a inclusão de programas de atividade física para este público auxilia no envelhecimento saudável.

Coelho-Ravagnani *et al.* (2021), afirmam que, conforme a idade avança existe uma redução da massa muscular, aumento da gordura corporal e diminuição da densidade0 óssea, mudanças essas que favorecem o surgimento da sarcopenia, obesidade e osteoporose. Estes fatores contribuem para a redução da força muscular e capacidade funcional, tornando esta população mais frágeis e vulneráveis, causando um comportamento sedentário a esta faixa etária. Os autores relatam que a inclusão de programas de atividade física para este público auxilia no envelhecimento saudável.

Com base na pesquisa, os autores Bezerra e Alves (2022) afirmam que, a prática da ginástica gerontológica traz benefícios para a terceira idade nos aspectos biopsicossociais, também tendo observado o desaparecimento de quedas, melhora da aptidão física e ampliação do campo de convivência e amizade. Concluindo que a prática da ginástica colaborou com a manutenção de uma vida mais saudável e a melhoria da qualidade de vida dos mesmos.

É importante que as pessoas percebam que a prática da ginástica gerontológica contribui para a manutenção da autonomia dos idosos, melhora o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e

auxiliar na prevenção de doenças crônicas. Além dos benefícios físicos, a ginástica também promove a socialização, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Desta maneira, este estudo tem fundamental importância para o Projeto Vida Ativa, onde serão demonstrados os impactos positivos na vida dos idosos participantes. Sendo assim, esta pesquisa serve de suporte para reforçar a importância dessa prática e incentivar a criação de novas iniciativas que valorizem o bem-estar da população idosa.

O estudo tem como objetivo identificar os efeitos da ginástica gerontológica para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa.

## MÉTODOS

A pesquisa é do tipo exploratória, de campo e de abordagem quantitativa. A população do estudo foi composta por idosos praticantes de atividades físicas do Projeto Vida Ativa e tem como amostra 31 participantes.

A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (Sampieri, Collado; Lucio, 2013).

Adotou-se como critérios de inclusão: participaram, apenas, aqueles que praticam a ginástica gerontológica, e ser de ambos os sexos. E como critérios de exclusão: os que não tiver condições cognitivas para responder aos questionários, os participantes que não estiver dentro da faixa etária e aqueles que faltar o dia da coleta.

Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário sociodemográfico, semiestruturado, com 8 questões objetivas, relativas à idade, sexo, escolaridade, estado civil, situação profissional, comorbidades, quais comorbidades possui e tempo de participação na Ginástica Gerontológica.

Também se utilizou o questionário de Bitencourt e Simões (2019), que foi adaptado para este estudo, contendo 20 questões objetivas, sendo 7 questões relacionadas ao bem-estar, 6 a socialização e 8 a saúde e qualidade de vida. As alternativas estão dispostas em escala Likert com: “sem importância”, “Pouca importante”, “Importante” e “Muito importante”.

Inicialmente, as pesquisadoras responsáveis entraram em contato com os gestores da instituição com a finalidade de solicitar autorização e informar o teor do estudo. Após deferimento, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa – CEP do Centro Universitário de Patos – UNIFIP com CAAE: 91896625.7.0000.5181 e número de parecer: 7.845.626.

Todos os idosos foram informados sobre os objetivos da pesquisa e ficaram cientes de que seria garantido o anonimato de suas respostas, e que poderia declinar de sua participação em qualquer momento. Considerando-se esclarecidos, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Após a assinatura do respectivo documento, foram aplicados os questionários.

A coleta de dados se deu antes das aulas de ginástica gerontológica, no ambiente (ginásio poliesportivo ou sala de dança) em que a atividade estivesse acontecendo. O idosos eram acomodado e responderam aos questionários individualmente. No momento da coleta as pesquisadoras responsáveis estavam presentes para sanar quaisquer dúvidas referentes aos itens dos instrumentos.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e foi utilizado o programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25, para obtenção da porcentagem, distribuição de frequência, medidas de tendência central (médias) e medidas de dispersão (desvio-padrão).

A pesquisa seguiu as normativas da resolução 510/2016 considerando que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 31 idosos praticantes de atividades físicas do Projeto Vida Ativa, sendo 96,8% (30) do sexo feminino e 3,2% (1) do sexo masculino, com média de idade de 69,29±6,963.

**Tabela 1** – Dados sociodemográficos dos idosos participantes da Ginástica gerontológica do Projeto Vida Ativa em 2026

| | |
|---|---|
| **ESCOLARIDADE** | |
| Analfabeto | 0% (0) |
| Ensino Fundamental Incompleto | 16,1% (5) |
| Ensino Fundamental Completo | 0% (0) |
| Ensino Médio Incompleto | 9,7% (3) |
| Ensino Médio Completo | 12,9% (4) |
| Ensino Superior Incompleto | 3,2% (1) |
| Ensino Superior Completo | 58,1% (18) |
| **ESTADO CIVIL** | |
| Solteiro(a) | 9,7% (3) |
| Casado(a) | 38,7% (12) |
| Divorciado(a) | 16,1% (5) |
| Viúvo(a) | 35,5% (11) |
| União estável | 0% (0) |
| **SITUAÇÃO PROFISSIONAL** | |
| Ainda trabalha | 29,0% (9) |
| Aposentado(a) | 64,5% (20) |
| Do lar | 6,5% (2) |
| **TEMPO DE PRÁTICA DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA** | |
| Entre 6 meses e 1 ano | 19,4% (6) |
| Entre 2 e 4 anos | 25,8% (8) |
| Entre 5 e 7 anos | 9,7% (3) |
| Entre 8 e 9 anos | 3,2% (1) |
| 10 ou mais anos | 41,9% (13) |

**Fonte**: dados da pesquisa

Conforme Tabela 1, verifica-se que, sobre a escolaridade, 58,1% (18) tem o Ensino Superior completo; com relação ao estado civil, 38,7% são casados; a situação profissional, 64,5% (20) são aposentados; e 41,9% (13) praticam a ginástica gerontológica a 10 anos ou mais.

**Tabela 2** – Sobre a saúde dos idosos participantes da Ginástica gerontológica do Projeto Vida Ativa em 2026

| | |
|---|---|
| **POSSUI COMORBIDADES?** | |
| Sim | 71,0% (22) |
| Não | 29,0% (9) |
| **QUAIS COMORBIDADES POSSUI?** | |
| Hipertensão | 45,2% (14) |
| Diabetes | 25,8% (8) |
| Artrite | 9,7% (3) |
| Artrose | 16,1% (5) |
| **Hérnia de disco** | 12,9% (4) |
| Doenças do coração | 12,9% (4) |
| Doença de Parkinson | 0% (0) |
| Doença de Alzheimer | 0% (0) |
| Problema da tireoide | 6,5% (2) |
| Glaucoma | 3,2% (1) |
| Lipedema | 3,2% (1) |
| Lupus | 3,2% (1) |

**Fonte**: dados da pesquisa

Sobre a saúde dos idosos, observa-se que 71,0% (22) possui comorbidades, das quais as mais citadas foram: hipertensão 45,2% (14) e diabetes 25,8% (8), de acordo com a Tabela 2.

**Tabela 3** – Percepção sobre o bem-estar dos idosos participantes da Ginástica gerontológica

| BEM-ESTAR | Sem importância | Pouco importante | importante | Muito importante |
|---|---|---|---|---|
| **Você acha que melhorou o bem-estar do corpo?** | 0% (0) | 0% (0 | 3,2% (1) | 96,8% (30) |
| **Você acha que recupera as energias do dia-a-dia?** | 0% (0) | 0% (0) | 29,0% (9) | 71,0% (22) |
| **Sente alegria no seu dia-a-dia?** | 3,2% (1) | 6,5% (2) | 16,1% (5) | 74,2% (23) |
| **Sente relaxado(a)?** | 3,2% (1) | 0% (0) | 35,5% (11) | 61,3% (19) |
| **Se sente satisfeito(a)?** | 3,2% (1) | 0% (0) | 22,6% (7) | 74,2% (23) |
| **Se sente menos estressado(a)** | 0% (0) | 12,9% (4) | 25,8% (8) | 61,3% (19) |
| **Se sente menos depressivo(a)** | 9,7% (3) | 0% (0) | 19,4% (6) | 71,0% (22) |

**Fonte**: dados da pesquisa

De acordo com os dados da Tabela 3 sobre o bem estar, verifica-se que em todas as perguntas eles percebem ser muito importantes tais características para o bem-estar com a prática da ginástica gerontológica, tendo maior percentual a questão "você acha que melhorou o bem-estar do corpo?" com 96,8% (30).

**Tabela 4** – Percepção sobre a socialização dos idosos participantes da Ginástica gerontológica

| SOCIALIZAÇÃO | Sem importância | Pouco importante | importante | Muito importante |
|---|---|---|---|---|
| Fez novas amizades? | 0% (0) | 0% (0) | 6,5% (2) | 93,5% (29) |
| Fortaleceu laços de amizades antigos? | 3,2% (1) | 0% (0) | 29,0% (9) | 67,7% (21) |
| Melhorou a autoestima? | 0% (0) | 0% (0) | 6,5% (2) | 93,5% (29) |
| É importante para ter boa relação com os colegas? | 0% (0) | 0% (0) | 6,5% (2) | 93,5% (29) |
| É importante para ter boa relação com a professora? | 0% (0) | 0% (0) | 3,2% (1) | 96,8% (30) |
| Melhorou o convívio com seus familiares? | 3,2% (1) | 0% (0) | 22,6% (7) | 74,2% (23) |

**Fonte:** dados da pesquisa

Também na característica de socialização, os idosos percebem que a ginástica gerontológica é muito importante, tendo como maior resultado o quesito "É importante para ter boa relação com a professora?" (96,8%).

**Tabela 5** – Percepção sobre a saúde e qualidade de vida dos idosos participantes da Ginástica gerontológica

| SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA | Sem importância | Pouco importante | importante | Muito importante |
|---|---|---|---|---|
| Importante para se manter em forma? | 0% (0) | 0% (0) | 32,3% (10) | 67,7% (21) |
| Importante para emagrecer | 3,2% (1) | 12,9% (4) | 41,9% (13) | 41,9% (13) |
| Importante para ficar com o corpo bonito? | 12,9% (4) | 12,9% (4) | 35,5% (11) | 38,7% (18) |
| Importante para parecer mais jovem? | 9,7% (3) | 9,7% (3) | 32,3% (10) | 48,4% (15) |
| Importante para a melhora da saúde? | 0% (0) | 0% (0) | 19,4% (6) | 80,6% (25) |
| Importante para a melhora da postura? | 0% (0) | 3,2% (1) | 22,6% (7) | 74,2% (23) |
| Importante para viver mais? | 0% (0) | 0% (0) | 6,5% (2) | 93,5% (29) |
| Importante para melhorar a qualidade de vida? | 0% (0) | 0% (0) | 3,2% (1) | 96,8% (30) |

**Fonte:** dados da pesquisa

E na Tabela 5, sobre a saúde e qualidade de vida, em alguns quesitos como emagrecer, ficar com o corpo bonito e parecer mais jovem, as respostas variaram entre as escalas de importância. Porém, apesar desta variação, todos os idosos percebem que a ginástica gerontológica é muito importante para sua saúde e qualidade de vida, tendo como maior resultado a questão "Importante para melhorar a qualidade de vida?" (96,8%).

## DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo identificar os efeitos da ginástica gerontológica para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa.

De acordo com Francisco *et al.* (2022), foi desenvolvido um estudo de base populacional com idosos (n = 6.098), os resultados apontaram maior ocorrência de hipertensão arterial (61,7%), seguida por alterações na coluna vertebral (30,0%), hipercolesterolemia (22,0%), diabetes mellitus (20,3%), artrite/reumatismo (19,4%), doenças cardíacas (19,3%) e depressão (9,4%). Esses dados são semelhantes aos encontrados no presente estudo, no qual 89,6% dos idosos referiram apresentar comorbidades, com destaque para a hipertensão (66,7%) e, posteriormente, a artrite (41,7%).

No estudo de Bitencourt e Simões (2019), com relação ao aspecto saúde, foi visto que nos critérios não ficar doente (88,7%) e viver mais (88,6%) responderam que eram fatores importantíssimos para a permanência na ginástica orientada. Dado que corrobora com a presente pesquisa, levando em questão que o fator viver mais obteve 93,5% de respostas como muito importante.

Lorito *et al*. (2020) por meio de seu estudo afirmam que, a ginástica é uma intervenção eficaz e segura para idosos, que seus benefícios são multissistêmicos (muscular, cognitivo, cardiovascular e psicossocial). Desta maneira, conforme a percepção dos idosos do Projeto Vida Ativa, verificou-se que a ginástica gerontológica teve efeito no bem-estar, socialização, saúde e qualidade de vida, conforme Tabelas 3, 4 e 5.

Sun, Norman e Whjle (2013) revela que a prática da ginástica apresenta impactos positivos na saúde cardiovascular e metabólica, contribuindo para a redução de fatores de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis, bem como para a diminuição da mortalidade por causas cardiovasculares. Paralelamente, os benefícios psicossociais também são evidentes, incluindo a redução de sintomas depressivos, melhora da autoestima e ampliação da interação social, especialmente porque esta atividade é realizada em grupo.

Carlini Júnior *et al*. (2021) em um estudo de revisão sistemática aponta que a prática de exercícios resistidos incorporados em programas de ginástica, contribui para a redução de risco de quedas, um dos principais agravos à saúde na população idosa. Eles demonstraram que o fortalecimento muscular e a melhora do equilíbrio previnem incapacidades e melhoras na funcionalidade.

Em um relato de experiência, Bezerra e Alves (2022) indicaram que a ginástica gerontológica traz benefícios nos aspectos biopsicossocial, os autores evidenciaram ausência de quedas, melhora das capacidades físicas e fortalecimento dos laços de amizade. Eles concluem que a ginástica realiza uma manutenção de um estilo de vida ativo, melhorando a qualidade de vida de idosos. Esses fatores são pontos importantes, nos resultados obtidos na presente pesquisa.

No estudo de Jesus, Consul e Wille (2016) concluíram em sua pesquisa que, mulheres idosas quando praticam ginástica ao ar livre, obtiveram melhores efeitos no fator social, mesmo que a melhora nos aspectos físicos fossem notados e também exerciam influência no processo, no entanto, na maioria dos discursos o que ficou evidente foi a importância da interação social e de lazer. Desta maneira, este estudo difere da presente pesquisa, pois, os idosos praticantes de ginástica gerontológica, em sua percepção, evidenciaram que os aspectos investigaram teve efeitos importantíssimos no bem-estar, na socialização, na saúde e qualidade de vida.

Moreno e Tsukamoto (2018) realizou uma pesquisa com o objetivo de investigar a percepção de idosos praticantes de Ginástica Para Todos (GPT) a respeito das influências desta prática em sua saúde. Os resultados mostraram que a sensação de pertencimento e o papel social são importantes para a saúde do idoso. E que a prática da GPT pareceu estimular o autocuidado, autonomia, diversão e o bom humor, desta maneira esta prática surge como uma possibilidade para desenvolver a promoção da saúde deste público.

## CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a prática da ginástica gerontológica no Projeto Vida Ativa está associada a uma percepção positiva por parte dos idosos participantes, em todos os aspectos abordados no estudo, de bem-estar, socialização, saúde e qualidade de vida. Mesmo diante da elevada prevalência de comorbidades, especialmente hipertensão e diabetes, os participantes relataram melhora significativa no bem-estar físico e emocional, destacando-se sensações de alegria, satisfação, redução do estresse e dos sintomas depressivos, o que reforça o papel da atividade física como estratégia importante para promoção da saúde na terceira idade.

Além disso, os dados demonstram que a ginástica gerontológica exerce forte impacto nas relações sociais e na qualidade de vida dos idosos. Observa-se elevada valorização da socialização, demonstrada pela formação de novas amizades, fortalecimento de vínculos e melhora na convivência social e familiar. No que se refere à saúde e qualidade de vida, os participantes atribuíram maior importância aos benefícios funcionais, como melhora da saúde, longevidade e qualidade de vida, em detrimento de aspectos estéticos.

Dessa forma, conclui-se que a ginástica gerontológica contribui de maneira significativa para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo não apenas benefícios físicos, mas também psicológicos e sociais, sendo uma intervenção relevante para a melhoria global da vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS

BEZERRA, Alana Simões; ALVES, Lucas Bezerra. Ginástica gerontológica: um relato de experiência com idosos. **Fiep Bulletin - online**, *[S. l.]*, v. 92, n. 1, p. 261-272, 2022**.**

BITENCOURT, Lais Esméria ; SIMÕES, Regina Rovigati. Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 27, n. 4, p. 179-188, 2019.

CARLINI JUNIOR, Reginaldo José ; SILVA, Silvia Alves ; BATISTA, Suzana Alves da Silva ; SILVA, Eduardo José. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos : uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e esporte**, v. 19, n. 2, 2021.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Lívia Mendonça Munhóz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, v. 29, 2021.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Farias; SANDRESCHI, Paula Fabrício; PIOLA, Thiago Silva; SANTOS, Leandro; SANTOS, Daniela Lopes; MAZO, Giovana Zarpellon; MENEGUCI, Joilson; CORREIA, Marilia de Almeida; BENEDETTI, Tania Rosane Bertoldo; GERMANO-SOARES, Antônio Henrique; HALLAL, Pedro Curi; CYRINO, Edilson Serpeloni. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo; ASSUMPÇÃO, Daniela; BACURAU, Aldiane Gomes de Macedo; NERI, Anita Liberalesso; MALTA, Deborah Carvalho; BORIM, Flávia Silva Arbex. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 27, n. 7, jun. 2022.

JESUS, Rosana; CONSUL, Anabel Nunes; WILLE, Marcinéia Andressa. A mulher idosa e a ginástica ao ar livre. *In*: **Anais I CNEH**... Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24287. Acesso em: 19 abr. 2026.

KORN, Rafaela; MELLO, Bárbara Antonacci; COSTA, Marilda Morais; SALI, Mauren da Silva; SAGAWA JUNIOR, Yoshimasa; SOARES, Antônio Vinícius. A idade e o índice de massa corporal estão relacionados com os critérios de diagnóstico de sarcopenia em mulheres idosas?. **Acta Fisiátr**., v. 28, n. 2, p. 121-5, 2021.

LORITO, Claudio; LONG, Annabelle; BYRNE, Adrian; HARWOOD, Rowan H.; GLADMAN, John R. F.; SCHNEIDER, Stefan; LOGAN, Pip; BOSCO, Alessandro; VAN DER WARDT, Veronika**.** Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses**. J Sport health Sci**, v. 10, n. 1, p. 29-47, jun. 2020.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018.

RAMALHO, José Pereirinha. A construção da identidade no processo de envelhecimento: a importância do sentimento de mesmidade. *In*: FARIA, Maria Cristina; RAMALHO, José Pereirinha; NUNES, Ana Clara; FERNANDES, Ana Isabel. **Visões sobre o envelhecimento**. Beja, Portugal: IPBeja editorial, 2020.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Hernández; LUCIO, Maria del Pilar Baptista. **Metodologia de Pesquisa**. Tradução de Daisy Vaz de Moraes. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SILVA, Alanna Gomes; PRATES, Elton Junio Sady; MALTA, Deborah Carvalho. Avaliação de programas comunitários de atividade física no Brasil: uma revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00277820, 2021.

SUN, Fei; NORMAN, Ian J.; WHJLE, Alison. Physical activity in older people: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 6, n. 13, p. 449, 2013.

## REFERÊNCIA

ALMEIDA, Thatiana Nascimento; TELES, Yonara Júlia de Castro. A importância do exercício e atividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 23-30, 2020.

ALVES, Larissa; MELLO, Priscila Gomes; TEIXEIRA, Pedro Henrique Moura; BARBOSA, Iná Regina Talacimon; BESERRA, Elijalma Augusto; SOUZA, Victor Tavares; ASSUMPÇÃO, Peter William Acosta; FRUTUOSO, Giovanna de Moura; ASSUNÇÃO, Élida Lúcia Ferreira; SILVA, Helton Pimentel. Políticas públicas e iniciativas globais para a promoção do envelhecimento saudável: desafios e oportunidades na era da inclusão digital. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 3, p. 1-11, 2024

ÂNGELO, Elton Batista; PERÔNICO, Francisca Márcia Marques; OLIOTA-RIBEIRO, Leandro Sávio; LIRA, Rafaelle Cavalcante. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. **Saúde (Santa Maria)**, 2021.

BEZERRA, Alana Simões; ALVES, Lucas Bezerra. Ginástica gerontológica: um relato de experiência com idosos. **Fiep Bulletin - online**, *[S. l.]*, v. 92, n. 1, p. 261-272, 2022**.**

BITENCOURT, Lais Esméria ; SIMÕES, Regina Rovigati. Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 27, n. 4, p. 179-188, 2019.

CARLINI JUNIOR, Reginaldo José ; SILVA, Silvia Alves ; BATISTA, Suzana Alves da Silva ; SILVA, Eduardo José. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos : uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e esporte**, v. 19, n. 2, 2021.

CASSOL, Paulo Barrozo; GARCIA, Edna Linhares; LIMA, Suzinara Beatriz Soares. Envelhecimento e solidão: narrativas de idosos não institucionalizados. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 1, p. e023012-e023012, 2023.

CECCON, Roger Flores; VIEIRA, Luiza Jane Eyre de Souza; BRASIL, Christina César Praça; SOARES, Konrad Gutterres; PORTES, Virgínia de Menezes; GARCIA JUNIOR, Carlos Alberto Severo; SCHENEIDER, Ione Jayce Ceola; CARIOCA, Antonio Augusto Ferreira. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 17-26, 2021.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Lívia Mendonça Munhóz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, v. 29, 2021.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria; SANDRESCHI, Paula Fabrício; PIOLA, Thiago Silva; SANTOS, Leandro; SANTOS, Daniela Lopes; MAZO, Giovana Zarpellon; MENEQUCI, Joilson; CORREIA, Marília de Almeida; BERTOLDO-

BENEDETTI; Tânia Rosane; GERMANO-SOARES, Antônio Henrique; HALLAL, Pedro Curi; CYRINO, Edilson Serpeloni. Atividade física para idosos: guia de atividade física para a população. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021

CROCHEMORE-SILVA, Inácio; KNUTH, Alan G.; MIELKE, Gregore Iven; LOCH, Mathias Roberto. Promoção da atividade física e das políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da Lei dos Cuidados Inversos e Hipótese da Equidade Inversa. **Cadernos de Saúde Pública** , v. 36, p. e00155119, 2020.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti; OLIVEIRA, Luis Henrique Silva; FIN, Gracielle. Relação entre atividade física e a incapacidade pela dor em idosos: estudo transversal. **BrJP**, v. 5, p. 365-368, 2023.

DIAS, Ernandes Gonçalves; COSTA, Elivan Pereira; ARAÚJO, Paulo Ricardo Mendonça; CAMPOS, Lyliane Martins; CALDEIRA, Maiza Barbosa. Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 2, p. 1-10, jun. 2023.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo; ASSUMPÇÃO, Daniela; BACURAU, Aldiane Gomes de Macedo; NERI, Anita Liberalesso; MALTA, Deborah Carvalho; BORIM, Flávia Silva Arbex. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 27, n. 7, jun. 2022.

IDE, Patricia Haranaka; MARTINS, Maria Silvia Amicucci Soares; SEGRI, Neuber José. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. **Cadernos de saúde pública**, v. 36, p. e00142919, 2020.

ILHA, Silomar; ARGENTA, Carla; SILVA, Mara Regina Santos; CEZAR-VAZ, Marta Regina; PELZER, Marlene Teda; BACKES, Dirce Stein. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 8, n. 2, p. 4231–4242, 2016.

JESUS, Rosana; CONSUL, Anabel Nunes; WILLE, Marcinéia Andressa. A mulher idosa e a ginástica ao ar livre. *In*: **Anais I CNEH**... Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24287. Acesso em: 19 abr. 2026.

KORN, Rafaela; MELLO, Bárbara Antonacci; COSTA, Marilda Morais; SALI, Mauren da Silva; SAGAWA JUNIOR, Yoshimasa; SOARES, Antônio Vinícius. A idade e o índice de massa corporal estão relacionados com os critérios de diagnóstico de sarcopenia em mulheres idosas?. **Acta Fisiátr**., v. 28, n. 2, p. 121-5, 2021.

LEITE, Morganna Luiz; RIBEIRO, Leila Batista; EVANGELISTA, Lorena Brito; PEREIRA, Divinamar; CORREIA, Sara Fernandes; LOPES, Alberto César da Silva; FERREIRA, Marcus Vinícius Ribeiro; PACHECO, Diana Ferreira. Atividade física: a importância dessa pratica no envelhecimento. **REVISA**, v. 12, n. 1, p. 173-182, 2023.

LIMA, Josiane Cardoso; FÉLIS, Keila Cristina; MORAES FILHO, Iel Marciano. A tecnologia digital como mecanismo auxiliador no envelhecimento ativo no século XXI. **Nursing Edição Brasileira**, v. 26, n. 306, p. 10013-10017, 2023.

LORITO, Claudio; LONG, Annabelle; BYRNE, Adrian; HARWOOD, Rowan H.; GLADMAN, John R. F.; SCHNEIDER, Stefan; LOGAN, Pip; BOSCO, Alessandro; VAN DER WARDT, Veronika**.** Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses**. J Sport health Sci**, v. 10, n. 1, p. 29-47, jun. 2020.

MAZZA, Sheynara Emi Ito; DUMITH, Samuel de Carvalho; KNUTH, Alan Goularte. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, p. 33-43, 2022.

MIELKE, Gregore Iven; STOPA, Sheila Rizzato; GOMES, Crizian Saar; SILVA, Alanna Gomes; ALVES, Francielle Thalita Almeida; VIEIRA, Maria Lúcia França Pontes; MALTA, Deborah Carvalho. Atividade física de lazer na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210008, 2021.

MORAES, Sheylane de Queiroz; SANTOS, Ana Carolina Belther; FERMINO, Rogério César; RECH, Cassiano Ricardo. Aconselhamento para atividade física realizada por profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva** , v. 3603-3614, 2022.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018.

NOVAES, Cinthya Rafaella Magalhães da Nóbrega; WANDERLEY, Flávia Accioly Canuto; FALCÃO, Isabela Moura; ALVES, Rafael Barros; LIMA, Amanda Tener; SOARES, Maria clécia Bezerra. Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; YAMASHITA, Felipe Carmona; SANTOS, Rafaela Merim; FREIRE, Gabriel Lucas Morais; PIVETTA, Naelly Renata Saraiva; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 71-77, 2020.

RAMALHO, José Pereirinha. A construção da identidade no processo de envelhecimento: a importância do sentimento de mesmidade. *In*: FARIA, Maria Cristina; RAMALHO, José Pereirinha; NUNES, Ana Clara; FERNANDES, Ana Isabel. **Visões sobre o envelhecimento**. Beja, Portugal: IPBeja editorial, 2020.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Hernández; LUCIO, Maria del Pilar Baptista. **Metodologia de Pesquisa**. Tradução de Daisy Vaz de Moraes. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTANA JUNIOR, Anderson Luis Gomes; PRÓSPERO, Viviani Gusmão Moretto. Benefícios do treinamento resistido no processo de envelhecimento. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 7-29, 2024.
SILVA, Alanna Gomes; PRATES, Elton Junio Sady; MALTA, Deborah Carvalho. Avaliação de programas comunitários de atividade física no Brasil: uma revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00277820, 2021.

SOUZA, Elza Maria; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1355-1368, 2021.

SOUZA, Welton Rodrigues; SILVA, Lúcio Flávio Oliveira; AZEVEDO, Priscila das Graças; .RIBEIRO, Juliana de Oliveira Mendonça. Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável. **CIS-Conjecturas Inter Studies**, v. 24, n. 1, 2024.

SUN, Fei; NORMAN, Ian J.; WHJLE, Alison. Physical activity in older people: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 6, n. 13, p. 449, 2013.

VAZQUEZ-GUAJARDO, Mauricio; RIVAS, Daniel; DUQUE, Gustavo. Exercise as a Therapeutic Tool in Age-Related Frailty and Cardiovascular Disease: Challenges and Strategies. **Canadian Journal of Cardiology**, v. 40. n. 8, p. 1458- 1467, ago. 2024.

VILELA JUNIOR, Guanis B.; OLIVEIRA, Heleise Farias dos Reis; PEREIRA, Adriano de Almeida; CARVALHO, Alexandre Freitas; CARVALHO, Anderson dos Santos; LIMA, Bráulio Nascimento; MARTINS, Gustavo Celestino; ALMEIDA, Klebson da Silva; SILIO, Luis Felipe; RODRIGUES, Marcelo Francisco; MANESCHY, Mariela de Santana; ABDALLA, Pedro Pugliesi; GUEDES, Uebister Igor dos Santos; FILENI, Carlos Henrique Prevital; OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço; PASSOS, Ricardo Pablo. Atividade física na promoção da saúde. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida,** v. 14, n. 1, p. 1-7, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations no Physical Activity for Health.** 2010. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789?sequence=1. Acesso em: 06 abr. 2025.

## APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### Informação ao Participante

O termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) tende a atender às exigências da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos em eficácia no Brasil. Tendo como seu fundamental objetivo assegurar e resguardar os direitos dos participantes da pesquisa.
Este termo tem informações sobre o projeto de pesquisa e de seus responsáveis mencionados abaixo, atendendo os fundamentos da referida Resolução. Os participantes têm o direito resguardado de abordar o conhecimento sobre o projeto podendo de forma esclarecida e livre de qualquer obrigação, decidir por sua participação no estudo confirmando-se através de sua assinatura no final do termo, permanecendo de direito com uma das vias e a outra de posse do pesquisador.
O participante não alfabetizado, ou seja, impossibilitado de assinar e ler este termo, o pesquisador terá que realizar a leitura do mesmo de forma clara, acessível e repetindo-a se necessário, sempre respeitando a condição intelectual, econômica, cultural e social do participante. Neste caso para a confirmação da participação na parte final do termo terá que deixar sua impressão datiloscópica (marca de seu polegar) e recolher a assinatura da testemunha.
Tratando-se do participante impossibilitado legalmente, deverá ser representado pelo seu referente responsável. No acontecimento de sua ausência, um representante legalmente instituído pelo Estado que possa defender seus direitos, poderá assinando o termo.

### Identificação

**Título do Projeto de Pesquisa:** Os efeitos da ginástica gerontólogica para a saúde de idosos do projeto vida ativa.
**Nome do Pesquisador Responsável:** Alana Simões Bezerra
**Nome do Pesquisador Participante:** Stfhany Tawany Meira Simão
**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Patos - UNIFIP
**Finalidade:** Projeto de pesquisa para realização de Trabalho de Conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física.

### Informações acerca do Projeto de Pesquisa

**Justificativa:** A escolha do tema abordado neste trabalho surgiu da necessidade de investigar os efeitos da ginástica gerontológica na saúde dos idosos, especialmente no contexto do Projeto Vida Ativa. Com o aumento da expectativa de vida, é essencial que existam práticas que promovam um envelhecimento saudável e ativo. É importante que as pessoas percebam que a prática da ginástica gerontológica contribui para a manutenção da autonomia dos idosos, melhora o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e auxiliar na prevenção de doenças crônicas. Além dos benefícios físicos, a ginástica também promove a socialização, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. A pesquisa, também, será de fundamental importância para o Projeto Vida Ativa, pois as atividades promovidas por esse Projeto já demonstram impactos positivos na vida dos idosos participantes. No entanto, o trabalho servirá de suporte para reforçar a importância

dessa prática e incentivar a criação de novas iniciativas que valorizem o bem-estar da população idosa. Dessa forma, esta pesquisa contribuirá com a fundamentação teórica para profissionais e estudantes da área da saúde, em especial da Educação Física, além de disseminar informações acadêmicas baseadas em estudos científicos que abordam essa temática.

**Objetivo Geral:** Identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa.

**Procedimentos:** Os participantes assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Após a assinatura do respectivo termo, serão aplicados os questionários. A coleta de dados se dará antes ou após as aulas de ginástica gerontológica, no ambiente (ginásio poliesportivo ou sala de dança) em que a atividade estiver acontecendo. O idosos será acomodado e responderá aos questionários individualmente. No momento da coleta as pesquisadoras responsáveis estarão presentes para sanar quaisquer dúvidas referentes aos itens dos instrumentos.

**Riscos ou Desconfortos:** Os riscos envolvidos na participação da pesquisa são considerados mínimos, podendo incluir desconforto emocional; medo de não responder corretamente; preocupação com a possibilidade de identificação; solicitação de dados, uma vez que os questionários dependem da memória dos participantes sobre as atividades realizadas, podendo ocorrer falhas no relato, o que afetaria a precisão dos resultados. Com isso, as pesquisadoras estarão disponíveis para oferecer o suporte necessário sempre que surgir alguma demanda durante o desenvolvimento da pesquisa, tanto na coleta de dados quanto depois.

**Benefícios Esperados:** A realização deste estudo permitirá entender de forma mais ampla as características do ambiente investigado, favorecendo a elaboração de propostas que minimizem riscos e promovam a saúde. Também contribuirá para identificar possíveis condições de saúde, fornecendo dados relevantes para a criação de políticas internas mais eficazes. Com isso, será possível estabelecer relações entre os efeitos da ginástica gerontológica na saúde da população idosa.

**Garantias ao Participante da Pesquisa:** Esclarecimentos, antes e durante o andamento da pesquisa, sobre a metodologia e a respeito dos procedimentos da mesma. Asseguro que tem direito de recusar a participação ou abolir o seu consentimento a qualquer momento da pesquisa sem penalização e sem algum prejuízo e deixar de participar do estudo. Receberá assistência especializada a qualquer eventual necessidade resultante dos procedimentos da pesquisa, seja essa precisão, imediata ou tardia.

O sigilo que assegura a privacidade do (a) participante quanto ao caráter confidencial envolvidos na pesquisa, e anonimato, visa preservar a integridade de seu nome e dos seus, mantendo as informações sobre privacidade e anonimato. Os resultados do estudo serão empregados somente para fins científicos.

Garantia de que receberá retorno sobre os resultados da pesquisa e de sua publicação para fins acadêmicos e científicos, e que os dados coletados serão guardados e ficarão sob a guarda do pesquisador, estando acessível ao participante quando desejar. O projeto não terá nenhum bônus, será totalmente custeado pelo pesquisador e instituição.

Caso seja, poderá buscar explicações junto ao pesquisador responsável, que estará acessível para esclarecimentos e/ou dúvidas acerca do andamento, conclusão e publicação dos resultados, bem como, de que poderá buscar informações junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, que avaliou o trabalho e aprovou o termo ora

apresentado, ou a outras instâncias que podem esclarecer e defender seus direitos, caso manifeste esse desejo.

**Contatos Disponibilizados pelos pesquisadores**
Os pesquisadores:
Informados da importância da participação do voluntário, o agradecem por consentir sua participação no acima referido projeto de pesquisa.
Comprometem-se, a cumprir a resolução 510/2016, e prometem cuidar honestamente o que neste termo ficou abordado.
Comprovando seu compromisso, disponibilizam seus dados para contato ao participante.

**Dados Complementares dos Pesquisadores para Contato:**
**Pesquisador responsável:** Alana Simões Bezerra
**E-mail do pesquisador responsável:** alanabezerra@fiponline.edu.br
**Telefone:** (83) 9.8819-6550
**Endereço:** Centro Universitário de Patos - UNIFIP

**Pesquisador participante:** Stfhany Tawany Meira Simão
**E-mail do pesquisador participante:** stfhanysimao@edf.fiponline.edu.br
**Telefone:** (83) 9.81889807
**Endereço:** Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário - UNIFIP (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos - PB, 58.7004-200), através do telefone: (83).3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br

**Consentimento Pós-Informado**
Obter as informações e esclarecimentos sobre o referido projeto de pesquisa, estando de acordo com o teor desse termo, o(a) participante ou seu representante (no caso de legalmente incapaz), assina, recebendo uma via, acatando sua participação no protocolo de pesquisa, de forma livre e gratuita. A outra via do termo fica reservada aos pesquisadores, que também assinam esse documento. Ambos também devem rubricar as folhas do TCLE.

Patos - PB, ____/____/_____.

_____
Assinatura do Participante



_____
Assinatura do Pesquisador

## APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador

## TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

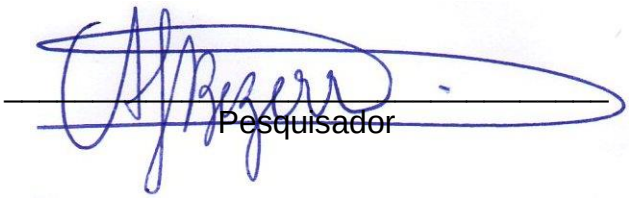
**Título do Projeto:** Os efeitos da ginástica gerontólogica para a saúde de idosos do projeto vida ativa.

**Pesquisador Responsável:** Alana Simões Bezerra
**Instituição:** Centro Universitário de Patos - PB
**Telefone para Contato:** (83) 9.8819-6550
**Local da Coleta de Dados:** Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Alana Simões Bezerra e Ademar Rodolfo Neto responsáveis pela pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 510/2016 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/UNIFIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos - UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, ____ de _____ de 2025



Pesquisador

## APÊNDICE C – Questionário

## QUESTIONÁRIO

1. Idade: _____
2. Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

3. Escolaridade
( ) Analfabeto(a)
( ) Ensino Fundamental incompleto
( ) Ensino Fundamental completo
( ) Ensino Médio Incompleto
( ) Ensino Médio Completo
( ) Ensino Superior Incompleto
( ) Ensino Superior Completo

4. Estado Civil
( ) Solteiro(a)
( ) Casado(a)
( ) Divorciado(a)
( ) Viúvo(a)
( ) União estável

5. Situação profissional:
( ) Ainda trabalho
( ) Aposentado(a)

6. Possui comorbidade (doenças): Sim ( ) Não ( )
7. Quais comorbidades?
( ) Hipertensão
( ) Diabetes
( ) Artrite
( ) Artrose
( ) Hérnia de disco
( ) Problemas cardíacos
( ) Doença de Parkinson
( ) Doença de Alzheimer
( ) Doenças cardíacas
( ) Outras. Qual(is): _____

8. Quanto tempo está na Ginástica Gerontológica?
( ) Entre 6 meses e 1 ano
( ) Entre 2 e 4 anos
( ) Entre 5 e 7 anos
( ) Entre 7 e 9 anos
( ) 10 ou mais anos

A partir de agora, serão questões relacionadas os efeitos da Ginástica Gerontológica.

Responda:
**1 Sem importância**
**2 Pouca importante**
**3 Importante**
**4 Muito importante**

| **Sobre o Bem-estar** | **Sem importância** | **Pouco importante** | **Importante** | **Muito importante** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Você acha que melhorou o bem-estar do corpo? | | | | |
| 2. Você acha que recupera as energias do dia-a-dia? | | | | |
| 3. Sente alegria no seu dia-a-dia? | | | | |
| 4. Sente relaxado(a)? | | | | |
| 5. Se sente satisfeito(a)? | | | | |
| 6. Se sente menos estressado(a)? | | | | |
| 7. Se sente menos depressivo(a) | | | | |
| **Sobre a socialização** | **Sem importância** | **Pouco importante** | **Importante** | **Muito importante** |
| 7. Fez novas amizades? | | | | |
| 8. Fortaleceu laços de amizades antigos? | | | | |
| 9. Melhorou a autoestima? | | | | |
| 10. É importante para ter boa relação com os colegas? | | | | |
| 11. É importante para ter boa relação com a professora? | | | | |
| 12. Melhorou o convívio com seus familiares? | | | | |
| **Sobre a saúde e qualidade de vida** | **Sem importância** | **Pouco importante** | **Importante** | **Muito importante** |
| 13. Importante para se manter em forma? | | | | |
| 14. Importante para emagrecer | | | | |
| 15. Importante para ficar com o corpo bonito? | | | | |
| 16. Importante para parecer mais jovem? | | | | |
| 17. Importante para a melhora da saúde? | | | | |
| 18. Importante para melhorar a postura? | | | | |
| 19. Importante para viver mais? | | | | |
| 20. importante para melhorar a qualidade de vida? | | | | |

## ANEXO A – Termo de Autorização



### TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, **Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho** AUTORIZO **Alana Simões Bezerra** docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP e o discente **Stfhany Tawany Meira Simão**, para a realização do Projeto de Pesquisa intitulado, **OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA**, que tem por objetivo **identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa**

O pesquisador acima qualificado se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução 510/2016, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB, 27 de agosto de 2025.

FIP
Prof. Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho
Coordenador do Curso
Bacharelado em Educação Física - FIP

NALFRANIO DE QUEIROZ SATIRO FILHO
Coordenador do Curso de Educação Física
Centro Universitário de Patos - UNIFIP

## ANEXO B - Parecer Consubstanciado do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** OS EFEITOS DA GINÁSTICA GERONTOLÓGICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

**Pesquisador:** Alana Simões Bezerra

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 91896625.7.0000.5181

**Instituição Proponente:** CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 7.845.626

**Apresentação do Projeto:**

O envelhecimento requer cuidados com a saúde, e a atividade física, como a ginástica, contribui para o bem -estar dos idosos, prevenindo doenças e melhorando sua qualidade de vida. O presente estudo objetiva identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de campo e com abordagem quantitativa. A população é formada por idosos participantes do Projeto

Vida Ativa, sendo a amostra composta por 40 idosos selecionados por julgamento, ou seja, não probabilisticamente. Serão incluídos apenas aqueles que praticam a ginástica gerontológica há pelo menos 3 meses. Serão aplicados dois questionários: um sociodemográfico com 9 questões objetivas e outro adaptado de Freitas (2001), com 15 questões, para avaliar a percepção dos idosos quanto aos efeitos da ginástica gerontológica no bemestar, saúde e socialização. Os dados coletados serão analisados por meio da estatística descritiva com o uso do software SPSS versão 25,utilizando porcentagens, frequências, médias e desvio-padrão.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Identificar os efeitos da ginástica gerontologia para a saúde de idosos do Projeto Vida Ativa.

Objetivo Secundário:

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP



¿ Verificar os efeitos da prática da ginástica gerontológica para o bem-estar psicológico dos idosos do Projeto Vida Ativa;
¿ Identificar os efeitos da ginástica gerontológica para a socialização dos idosos;
¿ Averiguar os efeitos da prática da ginástica gerontológica para a saúde e qualidade de vida dos idosos do Projeto Vida Ativa.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Os riscos envolvidos na participação da pesquisa são considerados mínimos, podendo incluir desconforto emocional; medo de não responder corretamente; preocupação com a possibilidade de identificação; solicitação de dados, uma vez que os questionários dependem da memória dos participantes sobre as atividades realizadas, podendo ocorrer falhas no relato, o que afetaria a precisão dos resultados. Com isso, as pesquisadoras estarão disponível para oferecer o suporte necessário sempre que surgir alguma demanda durante o desenvolvimento da pesquisa, tanto na coleta de dados quanto depois. Além disso, qualquer dúvida sobre os questionários será esclarecida rapidamente enquanto sua realização.

Benefícios:

A realização deste estudo permitirá entender de forma mais ampla as características do ambiente investigado, favorecendo a elaboração de propostas que minimizem riscos e promovam a saúde. Também contribuirá para identificar possíveis condições de saúde, fornecendo dados relevantes para a criação de políticas internas mais eficazes. Com isso, será possível estabelecer relações entre os efeitos da ginástica gerontológica na saúde da população idosa.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Favorável à realização do trabalho.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012 , 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM

**Endereço:** Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
**Bairro:** Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
**UF:** PB **Município:** PATOS
**Telefone:** (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Continuação do Parecer: 7.845.626

SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em pesquisa do UNIFIP - Centro Universitário de Patos , considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.
Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto, via Plataforma Brasil.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|---|---|---|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2627643.pdf | 07/09/2025 16:55:22 | | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.pdf | 07/09/2025 16:55:00 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | PROJETO.pdf | 07/09/2025 16:54:47 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Outros | QUESTIONARIO.pdf | 07/09/2025 16:54:36 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Orçamento | ORCAMENTO.pdf | 07/09/2025 16:54:20 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | TCP.pdf | 07/09/2025 16:54:05 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | ANUENCIA.pdf | 07/09/2025 16:53:47 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Cronograma | CRONOGRAMA.pdf | 07/09/2025 16:53:35 | Alana Simões Bezerra | Aceito |
| Folha de Rosto | FOLHADEROSTO.pdf | 07/09/2025 16:53:19 | Alana Simões Bezerra | Aceito |

**Situação do Parecer:**
Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**
Não

**Endereço:** Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
**Bairro:** Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
**UF:** PB **Município:** PATOS
**Telefone:** (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

**ANEXO C - Normas da Revista**

# *ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE O ENVELHECIMENTO*

## *Qualis A4*

## *Diretrizes para Autores*

*DIRETRIZES PARA AUTORES*

*A revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento não cobra taxas para submissão e publicação de artigos.*

*A seleção dos artigos a serem publicados considera o potencial para novas contribuições no que tange ao avanço da ciência e das intervenções no campo do envelhecimento humano. O caráter inédito, bem como a consistência teórica e metodológica são determinantes no processo de avaliação do texto submetido.*

*A revista publica artigos em português, espanhol e inglês.*

*Procedimentos para o envio dos manuscritos*

*A revista publica as submissões em três modalidades: artigo original, artigo de revisão e espaço aberto.*

*Na modalidade "Artigo original", são publicados:*

1. *artigos baseados em pesquisas e investigações com dados empíricos, utilizando metodologia científica qualitativa e quantitativa (estas somente quando utilizarem estatística inferencial);*
2. *estudos teóricos, análises de construtos teóricos levando ao questionamento de referenciais teóricos existentes.*

*Na modalidade "Artigo de revisão", são publicados:*

1. *estudos de revisão (integrativa, narrativa, sistemática, metanálise).*

*Na modalidade "Espaço aberto", são publicados:*

1. *entrevistas com cientistas e profissionais da área*
2. *artigos de excelência escritos por pesquisadoras/es com reconhecimento internacional, a convite dos editores;*
3. *relatos de experiências inovadoras;*
4. *resenhas.*

*Ao enviar seu manuscrito, o/a(s) autor(es/as) está(rão) automaticamente: a) garantindo que o texto é inédito; b) autorizando o processo editorial do manuscrito; c) garantindo que todos os procedimentos éticos exigidos foram atendidos (informar aprovação de Comitê de Ética ou explicação da não submissão em arquivo adicional); d) concedendo os direitos autorais do manuscrito à revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento; d) admitindo que houve revisão cuidadosa do texto com relação ao português e à digitação.*

*Ao submeter o manuscrito, deve ser informado (no portal SEER) nome, endereço, vínculo institucional, e-mail e telefone do/da autor/a a contatar e dos/das demais autores/as. A ordem de*

*registro dos/das autores/as deve ser a mesma que a do manuscrito. Caso sejam mais que seis autores/as, deve-se justificar o número e detalhar a contribuição de cada autor.*
*O manuscrito deve ser anonimizado; além de retirar qualquer indicação do/da(s) autor(es/as), também devem ser eliminadas referências à cidade, ao local de pesquisa, à instituição ou universidade ao longo do texto. Após a conclusão da avaliação, haverá oportunidade de inserir essas informações. Em relação ao parecer do Comitê de Ética, deve-se retirar o número do parecer e a especificação do Comitê de Ética no qual o projeto foi aprovado. O parecer ou a justificativa de não ter submetido o trabalho a um Comitê de Ética deve ser encaminhado(a) em arquivo adicional.*
*Os artigos devem ser estruturados da seguinte forma: Introdução, Objetivo, Métodos, Resultados, Discussão Conclusão. Artigos de revisão sistemática ou metanálises devem seguir a estrutura: Introdução, Objetivos, Estratégia de pesquisa, Critérios de seleção, Resultados, Discussão, Conclusão. Abaixo do resumo/abstract, especificar no mínimo três e no máximo seis descritores/keywords que definam o assunto do trabalho. Em caso de trabalhos na área da saúde, os descritores deverão ser baseados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) publicado pela Bireme, que é uma tradução do MeSH (Medical SubjectHeadings) da National Library of Medicine e que está disponível no endereço eletrônico: http://decs.bvs.br.*
*Os manuscritos deverão ser formatados em Microsoft Word, em A4 (212x297mm). Margem: 2,5 cm de cada lado. Fonte: Arial 12 para texto. Para tabelas, quadros, figuras e anexos: fonte Arial 8. Recuos e espaçamentos: zero. Alinhamento do texto: justificado. Tabulação de parágrafo: 1,25 cm. Tamanho máximo: 7.500 palavras, incluindo tabelas, quadros e referências (sem resumo). Os resumos, tanto em português quanto em inglês, devem ter entre 150 e 250 palavras.*
*A apresentação dos originais deverá seguir as normas atualizadas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Recomenda-se a consulta principalmente às normas NBR 6023/2018.*
*O resumo em português deve ser apresentado primeiro, seguido pelo abstract, com quebra de página entre eles. O resumo e o abstract devem conter exatamente as mesmas informações. O resumo deverá conter informações relevantes do estudo e ser estruturado de acordo com o tipo de artigo, contendo resumidamente as principais partes do trabalho e ressaltando os dados mais significativos, estimulando a leitura do artigo. Não deverá conter a instituição em que o estudo foi realizado. Não deverá conter referências.*
*Figuras, tabelas, quadros etc. devem ser inseridos no texto. Nas tabelas e figuras, devem constar legendas, bem como a fonte. O número de tabelas deve ser apenas o suficiente para a descrição dos dados de maneira concisa. As figuras e tabelas podem ser apresentadas em preto e branco ou colorido, não excedendo 17,5 cm de largura por 23,5 cm de comprimento. Devem ser, preferencialmente, elaboradas no Word/Windows. Tabelas, figuras e quadros devem ser de muito boa qualidade, facilitando o processo de editoração.*
*Orientações e exemplos de referências:*
*Conferir se as referências seguem os seguintes padrões. Caso não, corrigi-las segundo os modelos.*
*CORREÇÕES NECESSÁRIAS ÀS REFERÊNCIAS:*
*Em todas as referências, deve constar pelo menos um prenome do/da autor/a por extenso.*
*Os nomes dos periódicos, livros, locais de publicação não devem ser abreviados, mas, sim, escritos por completo.*
*Referências a livros ou capítulos de livros devem constar a editora e a cidade.*
*Referências a artigos devem constar a cidade do periódico.*
*A parte destacada das referências (nome da revista, título de livro, etc.) deve ser em* ***negrito****.*
*Seguir a seguinte configuração para escrita das referências:*
*EXEMPLOS DE REFERÊNCIAS:*
***Artigo***

*FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes et al. As diferenças de gênero na velhice.* ***Revista Brasileira de Enfermagem****, Rio de Janeiro, v. 60, n. 4, p. 422-427, ago. 2007.*

***Tese e Dissertação***

*MOTTA, Alda Britto da.* ***Não tá Morto quem Peleia****: a pedagogia inesperada nos grupos de idosos. 1999. 250 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 1999.*

***Livro***

*BARDIN, Laurence.* ***Análise de conteúdo****. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.*

***Capítulo de Livro***

*DELEUZE, Gilles. Pos-scriptum sobre as sociedades de controle. In: DELEUZE, Gilles.* ***Conversações****. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992, p.219-226.*

***Texto eletrônico***

*INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.* ***Pesquisa nacional por amostra de domicílio – 2000****. Disponível em: http:// www.ibge.gov.br. Acesso em: 03 fev. 2003.*

***Anais***

*NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. In: CONGRESSO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 2., 2001, São Paulo.* ***Anais...*** *. São Paulo: GERP, 2001, p. 01-18.*

***Apud***

*Em nota de rodapé*

*BARROS, Myriam Moraes Lins de Testemunho de vida: um estudo antropológico de mulheres na velhice. In: BARROS, Myriam Moraes Lins de (org.).* ***Velhice ou Terceira Idade****? Rio de Janeiro (RJ): Fundação Getúlio Vargas; 1998. Apud FIGUEIREDO, 2007.*

# *Declaração de Direito Autoral*

*Os direitos autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não-comerciais.*

# *Política de Privacidade*

*Os nomes e endereços de e-mail neste site serão usados exclusivamente para os propósitos da Revista, não estando disponíveis para outros fins.*