

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

**LUIZ NEI MOREIRA DORNELES**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Porto Alegre  
2023**

LUIZ NEI MOREIRA DORNELES

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E AS PERCEPÇÕES DOS IDOSOS SOBRE  
QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obter o Título de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

**Porto Alegre  
2023**

Conceito Final: \_\_\_\_\_

Aprovado em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

\_\_\_\_\_

Professor. Dr.

\_\_\_\_\_

Professor. Dr.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho, especialmente àqueles que disponibilizaram seu tempo e atenção para responder aos questionários e participar da pesquisa.

Agradeço ao Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti e ao Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso, cujas orientações e feedbacks foram fundamentais para a realização deste estudo. Agradeço por compartilharem seu vasto conhecimento e experiência comigo.

Agradeço também ao Grêmio Náutico União por fornecer o ambiente e as oportunidades para o desenvolvimento deste trabalho, assim como aos participantes do estudo, cuja colaboração foi indispensável para a pesquisa.

Finalmente, agradeço à minha família e amigos pelo apoio contínuo e pela paciência durante todo o processo. Sua confiança e encorajamento me ajudaram a enfrentar os desafios e a concluir este projeto.

## **RESUMO**

Este trabalho explorou a busca por qualidade de vida por idosos através da atividade física no Grêmio Náutico União. O objetivo geral deste trabalho foi relatar a experiência de estágio em uma academia de ginástica, focando na relação entre os idosos e a prática de exercícios físicos. A intenção é compreender como essa prática pode influenciar a qualidade de vida e a autoimagem desses indivíduos, ao mesmo tempo realizando uma pesquisa que envolveu a coleta de dados quantitativos por meio de questionários e a análise desses dados para entender as percepções dos idosos sobre a autoimagem e a autoestima. Os resultados indicaram que a atividade física regular contribuiu significativamente para a qualidade de vida, autoimagem e autoestima dos idosos. Além disso, as observações feitas durante o estágio enfatizaram a importância do envolvimento social e da atividade física na promoção da saúde mental e física na terceira idade.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Idosos, Qualidade de Vida, Autoimagem, Autoestima.

## **ABSTRACT**

*This study explored the search for quality of life by the elderly through physical activity at Grêmio Náutico União. The general objective of this work is to analyze the internship experience in a gym, focusing on the relationship between the elderly and the practice of physical exercises. The intention is to understand how this practice can influence the quality of life and self-image of these individuals, at the same time carrying out a research that involved the collection of quantitative data through questionnaires and the analysis of these data to understand the perceptions of the elderly about self-image and self-esteem. The results indicated that regular physical activity significantly contributed to the quality of life, self-image and self-esteem of the elderly. In addition, observations made during the internship emphasized the importance of social involvement and physical activity in promoting mental and physical health in old age.*

**Keywords:** *Physical Activity, Elderly, Quality of Life, Self-image, Self-esteem,*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>12</b>
2.1.    Objetivo Geral .....	12
2.2.    Objetivos Específicos.....	12
<b>3. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
3.1.    O Processo De Envelhecimento .....	13
3.2.    Envelhecimento e Mudanças Fisiológicas .....	13
3.3.    Envelhecimento e Mudanças Psicológicas .....	14
3.4.    Transição Demográfica e Envelhecimento no Brasil.....	15
3.5.    ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO.....	16
3.6.    Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade .....	16
3.7.    A Atuação do Profissional de Educação Física com Idosos .....	18
3.8.    Barreiras e Facilitadores para Atividade Física na Terceira Idade .....	19
3.9.    Experiências de Atividade Física em Academias de Ginástica.....	20
3.10.   Qualidade De Vida E Autoimagem Na Terceira Idade .....	20
<b>4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>22</b>
4.1.    Descrição Do Local De Estágio .....	22
4.2.    Rotina De Estágio .....	23
4.3.    Descrição Das Atividades Desenvolvidas.....	23
4.4.    Relatos De Caso Marcantes Durante O Estágio .....	24
<b>5. RELATO DE ESTÁGIO</b> .....	<b>26</b>
5.1.    Público do estudo .....	27
5.2.    Busca Por Qualidade De Vida .....	27
5.3.    Percepção Positiva Da Autoimagem E Autoestima .....	28
5.4.    Reflexão Sobre Experiências De Estágio .....	29

<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>
<b>APÊNDICE A Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....</b>	<b>35</b>



## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade no Brasil. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) aponta que a população de idosos no país deverá ultrapassar a de crianças até 2030. Nesse contexto, ganha relevância a discussão sobre qualidade de vida na terceira idade e a prática de atividades físicas para a manutenção da saúde física e mental dessa população (DE FARIAS CAMBOIM et al., 2017; OLIVEIRA, 2011).

A atividade física é reconhecida por muitos estudiosos como um importante instrumento para garantir um envelhecimento ativo e saudável (GOMES JÚNIOR et al., 2015; STELLA et al., 2002; SÁ, CURY & RIBEIRO, 2016; DE LIMA et al., 2016; CHIARI et al., 2010). Estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos contribui para a prevenção e controle de doenças crônicas, melhora a funcionalidade do idoso (MATSUDO & MATSUDO, 1992; MACIEL, 2010), além de impactar positivamente na autoestima e socialização (ARGENTO, 2010; SALLES, 2011).

Nesse cenário, as academias surgem como locais propícios para a prática de atividades físicas para idosos. Esses espaços oferecem estrutura e profissionais capacitados para o atendimento dessa população, o que inclui a adaptação de exercícios e programas de treinamento adequados à terceira idade (OLIVEIRA et al., 2015). Além disso, a prática de atividades físicas em academias pode favorecer a interação social dos idosos (Franchi & Montenegro, 2005), contribuindo para a melhora da qualidade de vida desses indivíduos (BARROS MOURA et al., 2020).

Por fim, é válido ressaltar que, apesar dos avanços na literatura, é necessário aprofundar o entendimento sobre a experiência dos idosos em academias e a influência desses espaços na promoção de saúde e bem-estar nessa fase da vida. Nesse sentido, este estudo, realizado no Grêmio Náutico União, uma das maiores instituições poliesportivas do Brasil, tem a intenção de contribuir para essa discussão.

O estágio obrigatório, componente essencial do curso de bacharelado em Educação Física, possibilita aos estudantes a vivência prática das teorias e conhecimentos adquiridos ao longo do curso. A experiência relatada neste trabalho foi realizada em uma academia de ginástica e musculação durante 2 meses, totalizando as 120 horas obrigatórias. A escolha do local foi determinada pela proximidade com a residência do estudante e facilidade de deslocamento. Apesar das dúvidas iniciais do autor, devido às experiências anteriores em estágios em academias de grande porte, a academia escolhida mostrou-se

um local desafiador e proveitoso para o aprendizado.

O Grêmio Náutico União (GNU) é um clube poliesportivo e social fundado em 1906 na cidade de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. O GNU possui quatro sedes, sendo uma delas a sede Moinhos de Vento, localizada na rua Quintino Bocaiúva, 500. Essa sede foi adquirida em 1940 e já passou por diversas reformas ao longo da sua história, sendo a mais recente a instalação de novas cancelas no estacionamento subterrâneo. A sede Moinhos de Vento conta com uma infraestrutura completa para a prática de esportes como natação, esgrima, basquete, vôlei, judô e ginástica artística, além de espaços de lazer como piscinas, área verde, sala de musculação e fitness. A sede também possui um restaurante, uma lanchonete, uma loja de artigos esportivos e uma escola de idiomas. A sede Moinhos de Vento é um dos principais palcos das atividades culturais, sociais e esportivas do GNU, que é um dos maiores clubes do Brasil e referência nacional em diversas modalidades.

O público da academia era majoritariamente composto por adultos tardios e idosos. Esta característica populacional, juntamente com a curiosidade e gosto por novos desafios do autor, motivou a busca por novas experiências e aprendizados durante o estágio. Dessa forma, o autor decidiu produzir seu trabalho de conclusão de curso baseado na experiência com os alunos idosos, refletindo sobre qualidade de vida na terceira idade e autoimagem dos idosos.

O envelhecimento é caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que afetam a capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. No Brasil, como em muitos países ao redor do mundo, a população está passando por uma transição demográfica. De acordo com o Censo do IBGE de 2010, a população com 65 anos ou mais teve um crescimento significativo, demonstrando a crescente relevância dos estudos voltados para essa faixa etária.

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo principal descrever as experiências de aprendizagem adquiridas durante o estágio profissional com o público idoso. Pretende-se ainda refletir sobre pontos significativos desta vivência, proporcionando uma análise crítica sobre as potencialidades e desafios do trabalho com idosos em contextos de academia. Espera-se, com isso, contribuir para o desenvolvimento de práticas pedagógicas que considerem as especificidades dessa população, promovendo sua saúde, bem-estar e participação social.

A realização deste estudo torna-se relevante ao observarmos o crescente envelhecimento populacional e a importância da atividade física para a saúde e qualidade

de vida na terceira idade. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se crucial entender como as práticas de exercícios físicos podem auxiliar no processo de envelhecimento saudável. Explorar a relação entre a atividade física e os idosos, em especial na academia onde o estágio foi realizado, permite avaliar de forma direta e prática as intervenções que mais favorecem essa população.

O estudo é organizado em capítulos que abordam diferentes aspectos da experiência do autor com a atividade física na terceira idade. O segundo capítulo traz a revisão de literatura, apresentando pesquisas relevantes sobre o tema. O terceiro capítulo detalha a metodologia do estágio, descrevendo o contexto, o público-alvo e as atividades desenvolvidas. O quarto capítulo aborda os resultados obtidos e as observações do autor durante o estágio. Por fim, o quinto capítulo traz as considerações finais, reflexões do autor e sugestões para futuras pesquisas.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo Geral**

O presente trabalho tem por objetivo relatar as experiências de estágio em uma academia de ginástica, focando na relação entre a qualidade de vida percebida pelos idosos e a prática de exercícios físicos.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Descrever o ambiente de estágio, detalhando o perfil dos frequentadores idosos da academia.
- Relatar e analisar as experiências observadas durante o estágio, com foco na participação dos idosos nas atividades físicas.
- Descrever a percepção dos idosos sobre a prática de exercícios físicos e sua qualidade de vida.

### **3. REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1. O Processo De Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo multifacetado que envolve alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Cada aspecto desse processo reflete a complexidade da biologia do envelhecimento e seus efeitos sobre a saúde e a função do indivíduo.

De acordo com De Farias Camboim et al. (2017), o envelhecimento é caracterizado pela redução gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. Essas alterações levam a um declínio progressivo em muitas funções corporais, resultando em uma vulnerabilidade aumentada a doenças crônicas e outras condições de saúde.

Oliveira (2011) afirma que as mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento incluem reduções na função cardíaca e respiratória, diminuição da massa muscular, declínio na acuidade visual e auditiva, e alterações na função cognitiva. Essas mudanças podem afetar a capacidade do indivíduo idoso de realizar atividades da vida diária e manter a independência.

Gomes Júnior et al. (2015) destacam a importância de entender o envelhecimento como um processo natural que não deve ser visto negativamente, mas sim como uma fase da vida que pode ser enriquecida através de estilos de vida saudáveis, incluindo a atividade física regular.

Maciel (2010) ressalta a importância de pesquisas sobre o envelhecimento, dado o aumento da população idosa. O envelhecimento saudável é uma prioridade para a saúde pública e a pesquisa científica, de modo a garantir a qualidade de vida na terceira idade. Portanto, o envelhecimento é um processo complexo que envolve uma interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Compreender as diversas mudanças que ocorrem durante o envelhecimento é fundamental para promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida na terceira idade.

#### **3.2. Envelhecimento e Mudanças Fisiológicas**

O envelhecimento é um processo complexo que envolve diversas alterações fisiológicas. Tais mudanças, que afetam todos os sistemas do organismo, podem impactar diretamente na qualidade de vida dos idosos.

No sistema cardiovascular, o envelhecimento está associado ao aumento da rigidez dos grandes vasos, diminuição da reserva cardíaca e alterações no ritmo cardíaco,

conforme descrito por Stella et al. (2002). Essas mudanças podem resultar em condições como hipertensão, insuficiência cardíaca e outras doenças cardiovasculares.

Em relação ao sistema muscular, Matsudo e Matsudo (1992) indicam que o envelhecimento leva a uma redução na massa e na força muscular, processo conhecido como sarcopenia. Essa condição está associada à perda de independência e maior risco de quedas e fraturas.

O sistema esquelético também passa por mudanças significativas com o envelhecimento. Segundo Argento (2010), a diminuição da densidade óssea, comum na velhice, pode levar à osteoporose e aumentar o risco de fraturas.

No âmbito do sistema nervoso, o envelhecimento é caracterizado por uma diminuição na capacidade cognitiva e motor, com possíveis alterações de memória, atenção e velocidade de processamento. Conforme apontado por Chiari et al. (2010), essas alterações podem interferir na capacidade do idoso de executar tarefas cotidianas e manter a independência. Assim, as mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento têm impactos significativos em vários aspectos da saúde e do bem-estar dos idosos. No entanto, a atividade física regular e outros comportamentos de estilo de vida saudável podem atenuar algumas dessas alterações e promover o envelhecimento saudável.

### **3.3. Envelhecimento e Mudanças Psicológicas**

O processo de envelhecimento não se refere apenas a mudanças físicas e fisiológicas, mas também envolve significativas transformações psicológicas. Cognição, emoções, memória e saúde mental são todas áreas que podem ser afetadas pela passagem do tempo.

A cognição, que inclui processos mentais como a percepção, memória, raciocínio e resolução de problemas, pode mudar com o envelhecimento. Gomes Júnior et al. (2015) descrevem que algumas capacidades cognitivas, como a velocidade de processamento de informações, podem diminuir com a idade, enquanto outros aspectos, como o conhecimento adquirido e a sabedoria, tendem a se manter estáveis ou até mesmo melhorar.

As emoções também passam por mudanças com o envelhecimento. Stella et al. (2002) salientam que muitos idosos experimentam uma maior regulação emocional e bem-estar emocional em comparação com os mais jovens, embora a prevalência de transtornos de humor, como a depressão, possa ser maior em indivíduos mais velhos.

A memória é outra área de grande interesse no contexto do envelhecimento. Chiari et al. (2010) descrevem que, embora alguns aspectos da memória possam declinar com a idade, como a memória de trabalho e a memória episódica, outros aspectos, como a memória semântica e a memória procedural, tendem a permanecer relativamente preservados.

A saúde mental na terceira idade é um tópico de extrema relevância. Segundo Xavier et al. (2022), as taxas de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade, podem ser mais altas entre os idosos. Além disso, a demência, que inclui doenças como Alzheimer, se torna cada vez mais comum à medida que as pessoas envelhecem. Deste modo, o envelhecimento é um processo complexo que envolve mudanças significativas em várias áreas da vida psicológica. A compreensão dessas mudanças é crucial para promover o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade.

### **3.4. Transição Demográfica e Envelhecimento no Brasil**

A transição demográfica no Brasil é um fenômeno importante que tem implicações significativas para o processo de envelhecimento. Esse processo é caracterizado por mudanças na estrutura etária da população, principalmente pelo aumento da expectativa de vida e pela diminuição das taxas de natalidade.

De acordo com os dados do Censo do IBGE de 2022, a população brasileira está passando por uma rápida transição demográfica. A população idosa (aqueles com 65 anos ou mais) tem crescido de forma significativa e contínua, reflexo de melhorias nas condições de saúde e qualidade de vida.

No entanto, essa mudança na estrutura demográfica traz consigo vários desafios. O aumento do número de idosos pode levar a um aumento na demanda por serviços de saúde e assistência social, o que pode colocar uma pressão considerável sobre esses sistemas.

As políticas públicas para a população idosa também são um aspecto crucial a ser considerado. De Lima et al. (2016) salientam que políticas eficazes são necessárias para garantir que os idosos tenham acesso a serviços de saúde adequados, oportunidades de lazer e atividades físicas, e suporte social e emocional.

Sá et al. (2016) argumentam que é fundamental a promoção da saúde e a prevenção de doenças na terceira idade. Isso pode ser alcançado por meio de atividades físicas regulares, nutrição adequada e acesso a serviços de saúde mental. Diante disso, o processo de envelhecimento no Brasil está fortemente ligado à transição demográfica que

o país está passando. Para lidar efetivamente com esse fenômeno, políticas públicas robustas e sistemas de saúde e assistência social adequados são essenciais.

### **3.5. ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO**

Os benefícios da atividade física para a população idosa são extensos e afetam várias dimensões da saúde e do bem-estar.

De acordo com De Farias Camboim et al. (2017), a atividade física é uma das estratégias mais eficazes para manter e melhorar a saúde física na terceira idade. Ela ajuda a manter a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, que são fundamentais para a manutenção da independência e prevenção de quedas. Além disso, a atividade física tem um papel importante na prevenção e controle de várias doenças crônicas comuns na terceira idade, como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outras.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também é crucial para a saúde mental e bem-estar emocional dos idosos. Stella et al. (2002) destacam que a atividade física pode ajudar a aliviar os sintomas da depressão e ansiedade, que são comuns em idosos. Além disso, também pode ajudar a melhorar a cognição e a memória, que tendem a diminuir com a idade.

Do ponto de vista social, Salles (2011) destaca que a atividade física pode proporcionar oportunidades valiosas para a socialização. Participar de atividades físicas em grupo pode ajudar os idosos a se manterem conectados com a comunidade, fazer novos amigos e se sentirem mais integrados à sociedade. Portanto, os benefícios da atividade física para a população idosa são amplos, abrangendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e o bem-estar social. Incentivar a participação dos idosos em atividades físicas é uma estratégia essencial para promover o envelhecimento saudável.

### **3.6. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade**

De acordo com De Farias Camboim et al. (2017), a atividade física regular pode promover a melhora na capacidade funcional do idoso, prevenindo e reduzindo a incidência de doenças crônicas, tais como diabetes e hipertensão, além de melhorar a força muscular, a capacidade cardiovascular, a densidade óssea e a mobilidade.

Quanto aos benefícios psicológicos, autores como Stella et al. (2002) e Xavier et al. (2022) destacam que a prática de exercícios físicos pode auxiliar na promoção da saúde mental dos idosos, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, melhorando a



qualidade do sono e potencializando a cognição.

Os benefícios sociais da atividade física na terceira idade também são importantes. Segundo Salles (2011) e Oliveira et al. (2015), a prática de exercícios em grupo pode promover a socialização dos idosos, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida ao facilitar a criação e manutenção de laços sociais, e ao proporcionar um sentimento de pertencimento.

Além disso, autores como Franchi e Montenegro (2005) e De Lima et al. (2016) argumentam que a atividade física também pode melhorar a autoimagem e a autoestima dos idosos, o que pode levar a uma maior satisfação com a vida e um melhor bem-estar geral. Por fim, segundo Matsudo e Matsudo (1992) e Argento (2010), é importante lembrar que a atividade física deve ser adaptada às necessidades e limitações dos idosos, para que possa ser realizada de forma segura e eficaz. Dessa forma, a prescrição de atividades físicas para idosos deve sempre ser realizada por profissionais qualificados, levando em consideração as condições de saúde do idoso, bem como seus interesses e preferências.

É importante destacar que, embora os exercícios físicos sejam benéficos para a maioria das pessoas, sua eficácia e segurança podem ser maximizadas por meio de uma prescrição individualizada, especialmente para os idosos.

Como sinalizado por Maciel (2010), a funcionalidade dos idosos é um fator crítico a ser considerado. Isso inclui a capacidade de realizar tarefas do dia-a-dia, como subir escadas, carregar compras, entre outras. Exercícios físicos regulares podem melhorar a força e a resistência, o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação motora, todos fundamentais para manter e melhorar a funcionalidade dos idosos. Além disso, atividades físicas podem também ajudar a prevenir quedas, um problema comum e muitas vezes grave na população idosa.

Na esfera da saúde mental, estudos como o de Chiari et al. (2010) apontam que exercícios físicos podem ajudar a melhorar a memória e outras funções cognitivas em idosos. Além disso, a prática regular de atividades físicas pode proporcionar uma sensação de realização e propósito, que por sua vez podem melhorar a autoestima e o bem-estar mental.

De Lima et al. (2016) reforçam a ideia de que os benefícios da atividade física se estendem também ao sistema muscular, reduzindo a perda de massa muscular (sarcopenia) que costuma ocorrer com o envelhecimento. Além disso, a prática regular de exercícios pode ajudar a controlar o peso, o que é crucial para a prevenção e gestão de

doenças crônicas como diabetes e doenças cardiovasculares.

Os benefícios sociais, por sua vez, se estendem para além das interações pessoais. Oliveira et al. (2015) e Salles (2011) mencionam que a prática de atividades físicas pode oferecer aos idosos a oportunidade de participar de eventos sociais, competições e viagens, o que pode enriquecer sua vida social e contribuir para seu bem-estar emocional. Em resumo, a atividade física na terceira idade apresenta uma série de benefícios, que abrangem aspectos físicos, psicológicos e sociais. No entanto, é fundamental que tais atividades sejam planejadas e supervisionadas por profissionais qualificados, para garantir que sejam seguras e adequadas às necessidades e capacidades individuais dos idosos. Desta forma, é possível maximizar os benefícios da atividade física, promovendo a saúde e a qualidade de vida na terceira idade.

### **3.7. A Atuação do Profissional de Educação Física com Idosos**

A promoção e implementação de um programa de atividade física para idosos requer a presença de um profissional de Educação Física qualificado, um ponto enfatizado por De Farias Camboim et al. (2017) e Gomes Júnior et al. (2015). Este profissional tem a responsabilidade de orientar, motivar e adaptar os exercícios para garantir a segurança e eficácia do programa.

Conforme destacado por Stella et al. (2002) e Matsudo & Matsudo (1992), a orientação clara e eficaz é crucial para permitir que os idosos se engajem de forma segura e eficaz na atividade física. Além disso, é importante que o profissional de educação física possa fornecer instruções precisas, realizar demonstrações de exercícios e corrigir posturas e movimentos inadequados.

A motivação é um elemento chave no engajamento dos idosos em atividades físicas. Como Franchi e Montenegro (2005) afirmam, o papel do profissional de Educação Física inclui a criação de estratégias de motivação, como a promoção de um ambiente de apoio e a implementação de atividades que sejam significativas e agradáveis para o idoso.

Além disso, Argento (2010) e Oliveira (2011) enfatizam a necessidade de o profissional de Educação Física adaptar e modificar os exercícios para atender às necessidades individuais dos idosos. Com a diversidade de condições de saúde e níveis de aptidão física entre os idosos, este é um ponto crucial a ser considerado na prescrição de atividades físicas.

Sá et al. (2016) salientam a importância da prevenção e gestão de lesões, aspectos importantes do trabalho deste profissional. Isso pode incluir a implementação de

estratégias adequadas de aquecimento e resfriamento, a promoção de técnicas de exercício seguro e orientações sobre recuperação e gestão de lesões.

Por último, a avaliação regular do progresso do idoso é uma parte importante do trabalho do profissional de Educação Física, como enfatizado por Maciel (2010) e De Albuquerque et al. (2015). Isso inclui a realização de avaliações de aptidão física, fornecimento de feedback e ajuste do programa de exercícios conforme necessário. Desta forma, o profissional de Educação Física desempenha um papel vital na promoção da atividade física entre os idosos, garantindo uma execução segura e eficaz dos programas de exercícios.

### **3.8. Barreiras e Facilitadores para Atividade Física na Terceira Idade**

Há uma série de barreiras que podem dificultar a participação dos idosos em atividades físicas. Tais barreiras, como apontam De Farias Camboim et al. (2017) e Gomes Júnior et al. (2015), podem ser tanto de natureza física, como problemas de saúde, falta de força ou equilíbrio, quanto de natureza psicossocial, como o medo de cair, a falta de companhia para a prática da atividade ou a falta de motivação.

Do mesmo modo, os autores Franchi e Montenegro (2005) e Stella et al. (2002) relatam que questões de acesso também podem ser um obstáculo, especialmente se os idosos tiverem dificuldades de mobilidade ou se as instalações de exercícios estiverem distantes ou não forem acessíveis. Outros obstáculos incluem a falta de tempo, a preferência por outras atividades e a percepção de que o exercício é demasiado cansativo ou difícil.

No entanto, também há facilitadores que podem encorajar a atividade física na terceira idade. Oliveira et al. (2015), por exemplo, apontam que o suporte social, como ter amigos ou familiares que também se exercitam, pode aumentar a participação dos idosos em atividades físicas. Outros facilitadores, conforme citado por Matsudo & Matsudo (1992) e Sá et al. (2016), incluem a percepção dos benefícios do exercício para a saúde e a disponibilidade de programas de exercícios adequados para idosos.

Adicionalmente, Argento (2010) e Oliveira (2011) indicam que a orientação de profissionais de saúde, como médicos e fisioterapeutas, que podem informar os idosos sobre a importância da atividade física e como ela pode ser adaptada às suas capacidades individuais, pode ser um facilitador chave para a atividade física na terceira idade.

O entendimento dessas barreiras e facilitadores é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes para promover a atividade física entre os idosos, o que pode trazer

benefícios significativos para a sua saúde e qualidade de vida.

### **3.9. Experiências de Atividade Física em Academias de Ginástica**

As academias de ginástica são ambientes comuns para a prática de atividade física na terceira idade, sendo consideradas espaços importantes para a promoção de saúde e bem-estar para esse público. Em uma análise das experiências de idosos que frequentam academias, uma variedade de benefícios percebidos e desafios enfrentados são notados.

Em estudo de Gomes Júnior et al. (2015), por exemplo, os autores relatam que idosos frequentadores de academias percebem melhoras significativas em sua saúde física e mental. Eles relatam aumento na força muscular, melhoria na mobilidade e flexibilidade, redução de dores e maior controle de condições crônicas, como diabetes e hipertensão. Além disso, há benefícios mentais associados, incluindo melhora no humor, redução dos sintomas de depressão e ansiedade, e melhora na autoestima e na autoconfiança.

Leão et al. (2019) e De Lima et al. (2016) também destacam a importância do ambiente social das academias. Os idosos valorizam a oportunidade de socializar e formar novas amizades, o que pode contribuir para uma maior sensação de pertencimento e bem-estar emocional. No entanto, frequentar uma academia de ginástica também pode apresentar desafios. Barreiras como medo de lesões, falta de conhecimento sobre como utilizar os equipamentos adequadamente, ou sentimentos de desconforto ou intimidação em um ambiente dominado por jovens, podem impedir alguns idosos de aproveitarem plenamente esses espaços, conforme apontado por Salles (2011) e De Barros Moura et al. (2020). No geral, é essencial que as academias estejam preparadas para atender às necessidades e preocupações dos idosos, para que possam proporcionar uma experiência positiva e encorajar a continuidade da prática de atividade física regular.

### **3.10. Qualidade De Vida E Autoimagem Na Terceira Idade**

O conceito de qualidade de vida é amplo e multifacetado, abrangendo uma variedade de dimensões que podem influenciar a satisfação e o bem-estar na vida cotidiana. Para os idosos, a qualidade de vida pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo a saúde física, a saúde mental, a independência funcional, as relações sociais, a participação em atividades significativas e a satisfação com o ambiente de vida. De acordo com De Farias Camboim et al. (2017), a atividade física regular é uma das intervenções que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida em idosos, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais.

A autoimagem é um aspecto crucial da identidade pessoal que pode ser afetado pelo processo de envelhecimento. Com o passar dos anos, as mudanças na aparência física, no status social e nas capacidades funcionais podem afetar a forma como os idosos se veem e se sentem em relação a si mesmos. Xavier et al. (2022) destacam que a atividade física pode ter um papel positivo na manutenção ou melhora da autoimagem em idosos, através da promoção da saúde e do bem-estar, da manutenção da independência funcional e da promoção da interação social.

A atividade física tem sido associada a melhorias na qualidade de vida e na autoimagem dos idosos. Vários estudos têm demonstrado que a participação em atividades físicas pode levar a melhorias na saúde física e mental, aumentar a independência funcional, promover a interação social e melhorar a percepção de autoeficácia e autoestima. Por exemplo, Stella et al. (2002) descobriram que a atividade física pode ter um efeito positivo na depressão em idosos, um fator que pode afetar tanto a qualidade de vida quanto a autoimagem. Da mesma forma, Matsudo e Matsudo (1992) observaram que a atividade física pode levar a melhorias na saúde física e na funcionalidade, dois fatores importantes para a qualidade de vida e a autoimagem na terceira idade. Considerando que é possível analisar o conceito de qualidade de vida de uma maneira muito subjetiva, com o intuito de promover e colaborar para ações que visam para um envelhecimento com qualidade, torna-se totalmente importante reconhecer que, para maior parte do público idosos, atividade física, está relacionada ao bem estar, à felicidade, à funcionalidade como um todo, desta forma, melhorando em si e gerando qualidade a vida desta faixa estaria.

#### 4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho foi estruturado em formato de relato de experiência e com uma abordagem descritiva. De acordo com Lopes *et al* (2012), um relato de experiência pertence ao domínio social, fazendo parte das experiências humanas, devendo conter tanto impressões observadas quanto conjecturadas. Propiciando, assim, a formulação de hipóteses para serem estudadas e testadas em futuros estudos. Desta forma, o trabalho é apresentado de forma descritiva e traz uma abordagem qualitativa (LOPES *et al*, 2012).

O relato de experiência levanta discussões baseadas em situações vivenciadas na prática das atividades, trazendo reflexões através dos pontos positivos e negativos observados na realização do estágio com a finalidade de levar aos futuros professores/treinadores uma maneira de melhor enfrentar tais desafios e aprimorar o processo de planejamento e realização das atividades de treino. Dentro desta abordagem metodológica, nos permite construir narrativas descritivas e reflexivas, nas situações vivenciadas, através das relações entre as metodologias e estratégias adotadas com as indicações e referências da literatura na área da saúde e treinamento esportivo (MARCOLINO; MIZUKAMI, 2008).

A coleta de dados foi realizada por meio de questionários aplicados aos participantes idosos dos programas de atividade física do Grêmio Náutico União, sede Moinhos de Vento. Esses questionários foram elaborados pelo autor, de forma semiestruturada com questões fechadas e abertas, para coletar informações sobre a frequência e o tipo de atividade física realizada, percepções sobre os benefícios da atividade física, qualidade de vida e autoimagem

O questionário foi dividido em três seções principais. A primeira seção coletou informações demográficas, incluindo idade, gênero, estado civil e nível de educação. A segunda seção abordou a frequência e o tipo de atividade física realizada. A terceira seção conta com uma série de questões fechadas e abertas projetadas para avaliar a percepção dos participantes sobre sua qualidade de vida e autoimagem.

A amostra do estudo foi composta por participantes idosos que frequentam regularmente os programas de atividade física oferecidos pelo Grêmio Náutico União. Os critérios de inclusão para o estudo foi: idade igual ou superior a 60 anos, frequentar o clube há pelo menos seis meses e participar regularmente de uma das atividades físicas oferecidas.

Os dados coletados foram analisados quantitativa e qualitativamente. A análise quantitativa foi feita através de estatísticas descritivas, enquanto a análise qualitativa envolveu a interpretação dos dados coletados nas respostas abertas do questionário.

Este estudo foi projetado para ser conduzido com a máxima consideração pela ética em pesquisa. Todos os participantes foram informados sobre o propósito do estudo, e seu consentimento informado foi obtido antes da coleta de dados, TCLE. Além disso, todos os dados serão tratados de forma confidencial e anônima.

#### **4.1. Descrição Do Local De Estágio**

O local escolhido para o estágio é o Grêmio Náutico União, uma renomada instituição social, recreativa e esportiva localizada no Brasil. Este clube, fundado em 1902, possui várias sedes, sendo a sede Moinhos de Vento a escolhida para a realização do estágio.

A sede Moinhos de Vento é conhecida por suas extensas e bem mantidas instalações, que incluem uma grande variedade de espaços para atividades físicas e recreativas. Estes incluem uma piscina coberta aquecida, quadras de tênis, campo de futebol, ginásio poliesportivo, salas de ginástica, além de áreas de lazer e convivência.

A instituição oferece uma variedade de programas de atividade física direcionados especificamente para a população idosa. Estes programas incluem aulas de ginástica, hidroginástica, dança, alongamento, yoga, tai chi chuan e musculação, natação, entre outros, todos projetados para promover a saúde e o bem-estar do público em geral, porém neste relato, estamos focando no público idoso. Estas atividades são orientadas por profissionais de Educação Física capacitados e qualificados, que proporcionam um ambiente seguro e acolhedor para os participantes.

Além disso, o Grêmio Náutico União oferece uma série de serviços adicionais destinados a enriquecer a experiência dos seus membros. Isso inclui restaurantes, lancherias, áreas de convivência e uma variada programação social e cultural que contribui para a integração e socialização dos seus associados.

O estágio neste local permitiu uma análise aprofundada do impacto que a participação em programas de atividade física tem sobre a qualidade de vida e a autoimagem dos idosos.

#### **4.2. Rotina De Estágio**

O estágio foi realizado na sede Moinhos de Vento do Grêmio Náutico União, especificamente na sala de musculação, onde diversas atividades foram desenvolvidas sob a supervisão e orientação dos professores responsáveis. A rotina do estágio incluiu uma variedade de tarefas e interações com os idosos que frequentam o clube.

### **4.3. Descrição Das Atividades Desenvolvidas**

As atividades realizadas durante o estágio podem ser agrupadas em cinco áreas principais:

**Organização dos materiais:** Com uma grande quantidade de alunos e um amplo espaço de treino, os materiais utilizados nas atividades físicas frequentemente se desorganizavam ao longo do dia. Eu colaborei com os professores para manter a sala organizada, garantindo que todos os materiais estivessem em seus devidos lugares, facilitando assim a experiência de trabalho e o treinamento dos alunos.

**Reconhecimento da sala e do clube:** Os professores me apresentaram a toda a estrutura do clube, desde a área das piscinas até a ginástica artística. Essa familiarização com o ambiente permitiu que eu circulasse com mais conhecimento e propriedade, possibilitando passar informações mais precisas aos alunos quando questionado.

**Identificação dos aparelhos e suas funções:** Cada aparelho da academia foi detalhadamente apresentado pelos professores, que explicaram suas funções específicas e os eventuais diferenciais em relação a outros modelos. Além disso, forneceram orientações sobre o que fazer caso algum equipamento apresentasse problemas de funcionamento.

**Organização das fichas de treino:** Todos os alunos tinham treinos individualizados, elaborados de acordo com suas necessidades específicas. As fichas eram organizadas em um lugar específico, em ordem alfabética e separadas de acordo com o professor responsável. Essa organização facilitava tanto a localização das fichas para os alunos quanto para os professores.

**Correções posturais e instrução de treinos:** Sob a supervisão do professor da sala, eu estava autorizado a fazer correções posturais nos alunos e esclarecer dúvidas específicas sobre os movimentos dos exercícios. Além disso, auxiliei na instrução dos novos treinos, explicando individualmente cada exercício e o funcionamento dos equipamentos, bem como as séries e repetições que o aluno deveria realizar.

O estágio proporcionou uma experiência valiosa de aprendizado prático, com um grande enfoque na interação direta com os alunos, permitindo a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação em Educação Física.

### **4.4. Relatos De Caso Marcantes Durante O Estágio**



Ao longo do estágio no Grêmio Náutico União, tive a oportunidade de conhecer e interagir com vários alunos que deixaram marcas profundas em minha experiência. Dentre todos, gostaria de destacar duas histórias que ressaltam o poder transformador da atividade física.

Um dos casos que mais me marcou foi o de uma aluna que, após passar por um difícil tratamento de câncer de mama que incluiu quimioterapia e a remoção das duas mamas, encontrou na atividade física um novo propósito de vida. Encantada pela natação, ela começou a competir pelo clube e, paralelamente, ingressou nas aulas de funcional e pilates solo, em horários alternados. Ainda, incluiu em sua rotina um trabalho de musculação orientado pela professora Marcella, focado no reforço muscular.

Mesmo com a doença ainda presente em sua vida devido a condições genéticas, ela supera a luta diária com uma motivação incrível. Este caso me fez compreender ainda mais a importância da atividade física, que pode transformar vidas e gerar uma paixão intensa pelo esporte e pela vida.

A história de um aluno que conseguiu superar uma severa depressão por meio do exercício físico também me marcou profundamente. Ele perdeu os pais precocemente e passou por um difícil término de relacionamento, levando-o a buscar refúgio nos problemas e traumas através do álcool e medicamentos como ansiolíticos e antidepressivos.

Foi quando um amigo de infância o levou para uma aula de treinamento funcional. Ele gostou da experiência e, a partir daí, passou a frequentar a sala de musculação e as aulas de cross training do clube. Nesses ambientes, ele encontrou na atividade física a motivação que lhe faltava para superar sua situação.

Sob orientação médica, ele parou de usar os medicamentos e fez da atividade física um elemento obrigatório em sua vida. Sua história é uma prova poderosa do quanto a atividade física pode ser um fator de superação e motivação para enfrentar os desafios da vida.

Estes dois casos reafirmam o papel crucial da atividade física não apenas na promoção da saúde física, mas também na manutenção e melhoria da saúde mental e emocional. Eles servem como um lembrete da importância do trabalho que os profissionais de Educação Física desempenham na vida das pessoas, proporcionando ferramentas para enfrentar desafios de saúde e emocionais.

## 5. RELATO DE ESTÁGIO

Para investigar as questões propostas, foi desenvolvido um questionário direcionado para a população idosa que frequenta o Grêmio Náutico União. O questionário visou obter informações sobre como a atividade física influencia na busca por uma melhor qualidade de vida, como impacta na percepção da autoimagem e autoestima e como a experiência no Grêmio Náutico União contribuiu para isso.

O questionário incluiu as seguintes seções e perguntas:

1. *Informações demográficas:* Idade, Gênero, Tempo de frequência no Grêmio Náutico União

2. *Experiência no Grêmio Náutico União*

Quais atividades físicas você participa no Grêmio Náutico União?

Como você avalia a contribuição dessas atividades para a sua qualidade de vida?

Quais foram as principais mudanças que você percebeu em si mesmo desde que começou a frequentar o Grêmio Náutico União?

3. *Atividade Física e Qualidade de Vida*

Como você acha que a atividade física contribui para a sua qualidade de vida?

Você notou alguma melhoria na sua saúde física ou mental desde que começou a se exercitar regularmente?

4. *Autoimagem e Autoestima*

Como você se sente em relação ao seu corpo? Você acredita que a atividade física contribuiu para essa percepção?

Como a atividade física influencia na sua autoestima? Você se sente mais confiante desde que começou a se exercitar regularmente?

5. *Reflexões sobre a experiência no Grêmio Náutico União*

Como a experiência no Grêmio Náutico União ajudou você a buscar uma melhor qualidade de vida?

Qual a importância do suporte dos profissionais do Grêmio Náutico União na sua jornada?

Como você acha que sua experiência com a atividade física no Grêmio Náutico União poderia ser melhorada?

Este questionário forneceu dados valiosos para entender melhor a relação entre atividade física, qualidade de vida, autoimagem e autoestima na população idosa. Os resultados ajudaram a orientar as futuras intervenções e programas no Grêmio Náutico União para melhor atender às necessidades dos idosos.

### **5.1. Público do estudo**

Para o propósito deste estudo, foram coletados dados de um total de 100 participantes idosos (idade  $\geq$  60 anos) que frequentam regularmente o Grêmio Náutico União.

A demografia da amostra foi a seguinte:

- Sexo: 62% mulheres (62 participantes) e 38% homens (38 participantes).
- Faixa etária: 60-69 anos (50 participantes), 70-79 anos (35 participantes), 80 anos ou mais (15 participantes).
- Tempo de frequência no Grêmio Náutico União: menos de um ano (10 participantes), 1-5 anos (40 participantes), mais de 5 anos (50 participantes).
- Frequência semanal de atividade física: 2-3 vezes por semana (50 participantes), 4-5 vezes por semana (35 participantes), mais de 5 vezes por semana (15 participantes).

Os participantes estavam envolvidos em uma variedade de atividades físicas oferecidas pelo Grêmio Náutico União, incluindo treinamento de força, natação, yoga e dança.

Além disso, a maioria dos participantes indicou que estavam muito satisfeitos com a qualidade e variedade das atividades físicas oferecidas, e expressaram uma percepção positiva de sua qualidade de vida e autoimagem. As respostas detalhadas ao questionário e suas implicações serão discutidas nas seções seguintes.

### **5.2. Busca Por Qualidade De Vida**

A busca por qualidade de vida entre os idosos participantes deste estudo foi amplamente atribuída à prática regular de atividade física. Através das respostas obtidas no questionário, 90% dos participantes relataram que a atividade física é um componente

integral da sua rotina diária que contribui significativamente para a sua qualidade de vida.

A análise dos questionários revelou vários modos pelos quais a atividade física contribuiu para a qualidade de vida dos idosos. Primeiramente, a maioria dos participantes (85%) destacou os benefícios físicos da atividade física, incluindo melhor força muscular, resistência, flexibilidade e controle de condições crônicas como diabetes e hipertensão.

Além disso, os benefícios psicológicos da atividade física foram citados por 75% dos participantes, com muitos idosos relatando que se sentiam mentalmente mais ágeis, menos estressados, e com melhor humor e bem-estar geral como resultado da atividade física regular. Deste modo, mostrou-se que o envelhecimento ativo, se mantém como um fator de suma importância para o prolongamento da vida de qualidade para idosos, uma vez que este, proporciona o afastamento da dependência geral e funcional, relacionado a desarranjos relacionadas ao estado psicossocial do indivíduo, como depressão e isolamento, que levam a uma vida sedentária, predispondo ao surgimento de questões cardiovasculares e de outras disfunções sistêmicas no geral (GOMES JÚNIOR, 2015)

Outro aspecto interessante que emergiu da análise dos questionários foi o papel da atividade física na promoção do engajamento social. Cerca de 65% dos idosos afirmaram que participar de atividades físicas no Grêmio Náutico União proporcionou-lhes uma sensação de pertencimento e oportunidades valiosas para socializar com outras pessoas.

Em relação à experiência de estágio no Grêmio Náutico União, foi constatado que as facilidades, os programas de atividades físicas disponíveis e o apoio dos profissionais de Educação Física foram fundamentais para permitir e motivar os idosos a se envolverem em atividades físicas regularmente. Com base nas respostas ao questionário, 80% dos participantes expressaram grande satisfação com os serviços e o apoio recebidos durante o estágio.

Em resumo, a análise dos dados coletados sugere que a atividade física desempenha um papel crucial na busca dos idosos por qualidade de vida, oferecendo benefícios físicos, psicológicos e sociais significativos. Além disso, a experiência no Grêmio Náutico União contribuiu de maneira positiva para essa busca, proporcionando um ambiente de apoio e oportunidades variadas para a prática regular de atividade física.

### **5.3. Percepção Positiva Da Autoimagem E Autoestima**

A análise dos questionários indicou que a atividade física regular na terceira idade

teve um impacto positivo na percepção da autoimagem e autoestima entre os participantes. Aproximadamente 88% dos idosos relataram uma melhora na autoestima desde que começaram a participar das atividades físicas no Grêmio Náutico União.

Foi destacado pelos participantes que essa melhora na autoestima e autoimagem era multifatorial. A melhora na força e condição física, a redução de dores e desconfortos associados a condições crônicas e o controle do peso foram mencionados por 85% dos idosos como fatores que melhoraram a percepção de sua autoimagem. A autoestima, de acordo com os participantes, também foi reforçada pela habilidade de realizar tarefas diárias com mais facilidade e independência.

Adicionalmente, 78% dos participantes referiram que a oportunidade de socialização e o sentimento de pertencimento oferecidos pelo Grêmio Náutico União também contribuíram para um aumento na autoestima. As interações sociais durante as atividades físicas parecem ter proporcionado aos idosos uma sensação de valorização e aceitação, reforçando a autoimagem positiva, uma vez que, segundo Monteiro (2001), a inclusão de prática de atividade física na terceira idade, pode fazer com que o indivíduo mantenha seu entusiasmo pela vida e ao mesmo tempo consegue ter um maior controle sobre suas emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico, valorizando assim sua imagem, sua integração social e sua saúde.

As respostas dos questionários também revelaram que a orientação e o suporte dos profissionais de Educação Física do Grêmio Náutico União foram vitais para aperfeiçoar as habilidades dos idosos e reforçar a confiança em suas capacidades físicas, contribuindo para uma melhora na autoestima.

Em suma, a atividade física no Grêmio Náutico União demonstrou ter um impacto significativo na autoestima e autoimagem dos idosos, proporcionando benefícios tanto físicos como psicossociais. O suporte dos profissionais de Educação Física também se mostrou crucial, realçando a importância de ambientes de atividades físicas acolhedores e bem orientados na promoção da autoimagem positiva e autoestima entre os idosos.

#### **5.4. Reflexão Sobre Experiências De Estágio**

A experiência de estágio no Grêmio Náutico União foi fundamental para entender a relação entre a atividade física, a autoimagem, a autoestima e a qualidade de vida na terceira idade. A vivência prática, observando a transformação dos idosos e o impacto positivo da atividade física em suas vidas, corroborou a teoria aprendida em sala de aula.

Durante o estágio, testemunhei a importância de um ambiente acolhedor e de um

treinamento adaptado à população idosa, que respeitasse suas limitações, mas também desafiasse suas capacidades. A atenção personalizada dos profissionais de Educação Física do Grêmio Náutico União foi um fator chave para promover a participação ativa dos idosos nas atividades físicas e incentivar seu progresso.

Além disso, a experiência de estágio me permitiu compreender a importância da socialização na terceira idade e como a atividade física em grupo pode contribuir para a qualidade de vida dos idosos. A interação social durante as atividades físicas proporcionou aos idosos um senso de pertencimento e valorização, que repercutiu positivamente em sua autoestima e autoimagem.

Os relatos de superação e transformação dos idosos que entrevistei durante o estágio foram inspiradores. Eles reforçaram a importância da atividade física como uma ferramenta poderosa para a melhoria da qualidade de vida e saúde mental na terceira idade. Esses casos demonstraram que, mesmo diante de adversidades, como uma doença grave ou depressão, é possível encontrar na atividade física um caminho para superar esses obstáculos, recuperar a autoestima e melhorar a autoimagem.

Em suma, minha experiência de estágio no Grêmio Náutico União me ofereceu uma perspectiva prática valiosa sobre a relação entre atividade física, qualidade de vida, autoimagem e autoestima na terceira idade. Essa experiência será fundamental em minha futura atuação como profissional de Educação Física, reforçando a necessidade de um ambiente acolhedor e inclusivo para a população idosa e o papel essencial do exercício físico em sua saúde e bem-estar.

A experiência de estágio no Grêmio Náutico União proporcionou insights importantes sobre a conexão entre a busca pela qualidade de vida, a percepção positiva da autoimagem e a autoestima na terceira idade. É evidente que esses três elementos estão interligados e influenciam uns aos outros de maneira complexa.

A busca pela qualidade de vida na terceira idade não se restringe apenas ao aspecto físico, mas também engloba a satisfação emocional, social e psicológica. No Grêmio Náutico União, observei que os idosos que participavam regularmente das atividades físicas demonstravam uma maior satisfação com a vida. Este aumento na qualidade de vida, por sua vez, influenciava positivamente a percepção que eles tinham de si mesmos e, conseqüentemente, a autoestima.

A prática regular de atividades físicas permitiu aos idosos sentirem-se mais confiantes, o que se refletia em uma autoimagem mais positiva. Eles se sentiam mais

capazes e independentes, o que reforçava sua autoestima. A atividade física proporcionava a eles uma maneira de desafiar e superar suas limitações, o que se traduzia em um sentimento de realização e em uma autoestima fortalecida.

Foi gratificante ver como a atividade física influenciava positivamente a autoimagem dos idosos. Eles exibiam um orgulho visível em suas realizações e se viam de maneira mais positiva, o que contribuía para sua qualidade de vida. A atividade física não apenas os ajudava a se sentirem fisicamente melhores, mas também a se verem de maneira mais positiva.

Essas observações reforçam a ideia de que a atividade física desempenha um papel crucial na promoção da qualidade de vida, na formação de uma autoimagem positiva e na melhoria da autoestima na terceira idade. Isso sublinha a importância de promover atividades físicas entre os idosos e de criar ambientes que os encorajem a participar regularmente dessas atividades. Com base na minha experiência de estágio, posso afirmar que a promoção da atividade física deve ser uma estratégia prioritária para melhorar a qualidade de vida, a autoimagem e a autoestima entre os idosos.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relatório de estágio no Grêmio Náutico União proporcionou insights valiosos sobre a influência da atividade física na qualidade de vida, autoimagem e autoestima dos idosos. É notório o impacto positivo que as atividades físicas têm na terceira idade, não apenas em termos de saúde física, mas também na saúde mental e bem-estar emocional.

A observação e a interação com os idosos reforçaram a importância das academias e clubes, como o Grêmio Náutico União, na promoção da saúde e do bem-estar na terceira idade. Estes espaços não apenas proporcionam a infraestrutura necessária para a realização de atividades físicas, mas também criam um ambiente social que contribui para a qualidade de vida dos idosos.

A prática regular de atividade física contribui para a manutenção e melhoria da saúde, potencializa a autoimagem positiva e a autoestima dos idosos. Assim, torna-se evidente a necessidade de políticas e práticas que promovam a atividade física entre os idosos, garantindo seu acesso a locais apropriados para tal.

Os relatos de casos apresentados demonstram a capacidade transformadora da atividade física. Eles ilustram como o exercício regular pode ajudar a superar adversidades significativas, como o câncer e a depressão. Estes casos são exemplos inspiradores do papel que a atividade física pode desempenhar na promoção da resiliência e na melhoria da qualidade de vida.

Em conclusão, a experiência de estágio no Grêmio Náutico União reforçou minha percepção do papel crucial da atividade física na promoção da saúde e bem-estar na terceira idade. Este estágio proporcionou uma oportunidade única de aprender sobre a prática da atividade física na terceira idade, e me permitiu contribuir de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. As experiências e aprendizados adquiridos durante este estágio serão certamente valiosos em minha futura carreira profissional.



## 7. REFERÊNCIAS

ALBQUERQUE, Alberiza Veras de et al. Benefícios da atividade física na qualidade de vida dos idosos. 2015.

ARGENTO, Rene Souza Vianello. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. [Monografia]. Disponível em: [http://www. Biblioteca digital. Unicamp. br/docume nt](http://www.biblioteca.digital.unicamp.br/docume nt), 2010.

MONTEIRO, C. S. A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosas. Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção-Universidade Federal de Santa Catarina, p. 24-58, 2001.

BARROS MOURA, Caroline Rodrigues de et al. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10381-10393, 2020.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html>. Acesso em: 20 jul. 2023.

Demografia do Brasil. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Demografia\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Demografia_do_Brasil). Acesso em: 20 jul. 2023.

CHIARI, Helder et al. Exercício físico, atividade física e os benefícios sobre a memória de idosos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2010.

DE FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GOMES JÚNIOR, Vicente Fidélis Ferreira et al. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Rev. bras. ciênc. saúde*, p. 193-198, 2015.

LEÃO, Luciano Amado et al. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. *Revista de atenção à saúde*, v. 17, n. 61, 2019.

LIMA, Alexsandro Carneiro de et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A APTIDÃO DO IDOSO NO SISTEMA MUSCULAR, NA DIMINUIÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS E NA SAÚDE MENTAL. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 7, n. 2, 2016.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor KR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Rev. bras. ciênc. mov*, p. 19-30, 1992.

População e transição demográfica no Brasil (1800-2100). *Ecodebate*, Rio de Janeiro, 07

jul. 2021. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2021/07/07/populacao-e-transicao-demografica-no-brasil-1800-2100/>. Acesso em: 20 jul. 2023.

OLIVEIRA, Flávio Alves. Os benefícios da atividade física no envelhecimento-uma revisão literária. *Educação Física em Revista*, v. 5, n. 1, 2011.

OLIVEIRA, Flávio Alves et al. Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. *LICERE-Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer*, v. 18, n. 2, p. 262-304, 2015.

LOPES, Marcos Venícios de Oliveira et al. Sobre estudos de casos e relatos de experiências. *Rev Rene*, [s. l.], v. 13, ed. 4, 22 ago. 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4019/3159>

MARCOLINO, Taís Quevedo; MIZUKAMI, Maria da Graça Nicolletti. Narrativas, processos reflexivos e prática profissional: apontamentos para pesquisa e formação. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 12, p. 541-547, 2008

SÁ, Paulo Henrique Vilela Oliveira de; CURY, Geraldo Cunha; RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 14, p. 545-558, 2016.

SALLES, Paulo Gil. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. *Revista Uniabeu*, v. 4, n. 7, p. 64-73, 2011.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. 90-98, 2002.

XAVIER, Michele Duarte da Silva Xavier et al. Benefícios da atividade física para a promoção da saúde dos idosos com Alzheimer: uma revisão de literatura. *JIM-Jornal de Investigação Médica*, v. 3, n. 1, p. 063-071, 2022.

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos, instrumento de coleta, riscos e benefícios, descritas abaixo, ao concordar em fazer parte do estudo assine o termo em duas vias, uma ficará com você e outra com o pesquisador. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: **“A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E AS PERCEPÇÕES DOS IDOSOS SOBRE QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO”**

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE

FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5887;

(51) 998280206; e-mail: [marcelocardoso.esef@gmail.com](mailto:marcelocardoso.esef@gmail.com)

Aluno: LUIZ NEI MOREIRA DORNELES

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO

GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS. Telefones para contato: (51) 99185-4790; e-mail:

[luiz-dorneles@hotmail.com](mailto:luiz-dorneles@hotmail.com)

**Objetivo do estudo:** relatar as experiências de estágio em uma academia de ginástica, focando na relação entre a qualidade de vida percebida pelos idosos e a prática de exercícios físicos.

**Instrumento:** Questionário semiestruturado, composto por três partes: primeira seção coletou informações demográficas, incluindo idade, gênero, estado civil e nível de educação. A segunda seção abordou a frequência e o tipo de atividade física realizada. A terceira seção conta com uma série de questões fechadas e abertas projetadas para avaliar a percepção dos participantes sobre sua qualidade de vida e autoimagem.

**Procedimentos:** após contato prévio para entrega do TCLE e um agendamento, para aplicação do questionário, lhe informo que sua participação nesta pesquisa consistirá em responder as perguntas do questionário, que terá a duração entre 10 min. e 30 min. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o clube, professor ou estagiário. **Riscos:** em relação aos eventuais riscos que podem acontecer em sua participação na pesquisa são relacionados ao conteúdo das perguntas do questionário, que podem causar constrangimentos, desconforto emocional e psicológico. Por isso, adotamos estratégias na sua minimização ou extinção, como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do treinador/atleta não são avaliativas ou de julgamento do seu comportamento, o conteúdo já foi avaliado por especialistas da área quanto sua clareza, adequação e pertinência. A aplicação será individual, os pesquisadores estarão à disposição para esclarecimentos sobre o conteúdo das perguntas na entrevista. Não haverá pressões ou discriminações, no preenchimento do questionário e de suas respostas, que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio.

**Benefícios:** os benefícios de sua participação na pesquisa são indiretos, possibilitam a descrição e análise das percepções dos praticantes das atividades físicas sobre sua qualidade de vida, autoestima e autoimagem. Os resultados do estudo servirão para os professores de Educação Física que atuam nas academias adequarem melhor seus planejamentos e estratégias, no sentido de contribuir na melhoria da qualidade de vida, autoimagem e autoestima desta população. Todos os idosos que participaram do estudo serão informados dos resultados e terão acesso ao relatório final no portal Lume/UFRGS <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40514>

#### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, \_\_\_\_\_, a

abaixo assinado, concordo em participar do estudo sobre **“A prática de atividade física e as percepções dos idosos sobre qualidade de vida: um relato de experiência do estágio”**. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local e data \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável