EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE: O CAMINHO PARA UMA PROPOSTA INTERGERACIONAL SAUDÁVEL

PHYSICAL EXERCISE IN OLD AGE: THE PATH TO A HEALTHY INTERGENERATIONAL PROPOSAL

Gabriel Cotuvio Coelho, Guilherme Costa Oshiro, Gustavo Almeida Marques, Beatriz de Camargo Oyarzún, Luara Spinola (orientadora)

Colégio Novo Tempo, Ensino Médio
E-mail para contato: luaraspinola@somosnovotempo.com.br

RESUMO – O projeto investiga como a atividade física e a socialização impactam a saúde mental de idosos após a pandemia. Com pessoas acima de 60 anos, busca compreender hábitos de vida, preferências por exercícios e percepções sobre qualidade de vida. Serão realizadas caminhadas, yoga e encontros ao ar livre no jardim da orla de Santos, com interação entre idosos e jovens voluntários. Uma plataforma digital simples permitirá agendamento e acompanhamento das atividades, com vídeos demonstrativos. O projeto visa combater o isolamento, fortalecer vínculos intergeracionais e criar um modelo replicável em outras localidades.

Palavras-chave: Saúde do idoso; Atividade Física; Interação intergeracional; Saúde mental; Idosos.

ABSTRACT – The project investigates how physical activity and socialization impact the mental health of older adults after the pandemic. Involving people over 60, it aims to understand lifestyle habits, exercise preferences, and perceptions of quality of life. Walking, yoga, and outdoor meetings at the Santos waterfront garden will be organized, with interaction between older adults and young volunteers. A simple digital platform will allow scheduling and monitoring of activities, with instructional videos. The project seeks to combat isolation, strengthen intergenerational bonds, and create a replicable model for other locations.

Keywords: Elderly health; Physical activity; Intergenerational interaction; Mental health; Older Adults.

1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia, com mais pesquisas sobre a saúde mental, uma pauta importante tem sido discutida: a saúde mental do idoso. Uma pessoa idosa não tem uma vida tão ativa como alguém mais novo e é sempre importante buscar preservar sua boa saúde, tanto física como mental.

A pesquisa que está em desenvolvimento, pretende responder por que é importante, mesmo após a terceira idade, manter uma vida ativa?

Atualmente a estimativa de vida, comparada a trinta anos atrás, já está com uma média muito mais alta, mas para isso, é necessária uma vida ativa, com socialização e realização de atividades físicas.

A ideia é buscar idosos em diferentes situações, em asilos ou em espaços públicos, que possuem costume de socializar assim.

Para melhor embasar o desenvolvendo da proposta, durante a implementação, serão realizadas pesquisas com idosos do sexo feminino e masculino, com média de mais de 60 anos, para identificar hábitos de vida, percepções sobre qualidade de vida, atividades aceitas e melhores localidades na cidade para adesão.

A partir dos resultados, devemos buscar a opção mais acessível, de maneira que as atividades sejam monitoradas por voluntários e bem aproveitadas por todos.

Também buscaremos desenvolver um aplicativo com os exercícios que serão montados por uma personal qualificada, assim, a eficiência dos exercícios será voltada para as necessidades. O aplicativo será bem didático, para que pessoas com dificuldades relacionadas à internet, possam entender o que e como devem fazer.

Estudo da Fundação Seade (2021) mostra que a taxa de mortalidade da população de 60 anos e mais registrou acréscimo expressivo no estado de São Paulo, ao passar de 33,5 óbitos por mil habitantes em 2019 para 37,1 por mil em 2020. A ruptura na tendência decrescente ocorreu em virtude da pandemia, que atingiu com mais intensidade adultos e idosos. (...)

Em 2020, as taxas mais elevadas foram verificadas na Região Metropolitana da Baixada Santista (42,5 por mil) e antes da pandemia a Região Metropolitana de São Paulo, exibiu a menor taxa de mortalidade em 2019 (32,3 por mil), passou para a oitava posição relativa em 2020 (37,2 por mil).

Na cidade de Santos em 2020 foram contabilizados pelo IBGE, ao todo 4.122 mortes de pessoas com mais de 60 anos (aproximadamente 83,2% das mortes no ano). Na cidade de SP,

no mesmo ano, a porcentagem da mesma faixa etária foi de aproximadamente 72,83%.
Por isso, como hipótese, foi considerado que além da doença a mudança de hábito no dia a dia da vida ativa do idoso pode ser um dos fatores que contribuíram com o aumento da taxa.

E a intenção desse projeto é o incentivo em atividades físicas as pessoas idosas, promovendo o aproveitamento dos espaços da cidade e, por outro lado, trazer uma interação entre voluntários mais jovens, assim, criando laços por meio de trocas de experiências profissionais e a disponibilidade para a desempenho de diferentes atividades, como por exemplo, yoga na orla da praia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto desenvolvido caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza investigativa e prática, que visa analisar a importância da atividade física e da socialização para a saúde mental de idosos, especialmente no período pós-pandemia. O objetivo central do estudo é entender os hábitos de vida, as percepções sobre qualidade de vida e as preferências em relação a atividades físicas da população-alvo, buscando promover um modelo de envelhecimento ativo e saudável.

O grupo de estudo selecionado consiste em idosos do sexo feminino e masculino, com idade acima de 60 anos. A implementação das atividades está prevista para ocorrer em espaços públicos e áreas arborizadas do município de Santos, como o famoso jardim da orla. Para o projeto piloto, foi selecionado o bairro do Embaré, próximo à escola, devido à identificação de grandes áreas verdes, como praças, através do mapeamento municipal.

A metodologia de coleta de dados foi estruturada em sete pesquisas de campo diferentes, realizadas para validar a viabilidade do projeto. Inicialmente, a Pesquisa 1 identificou as atividades físicas mais adequadas e os voluntários, utilizando informações de fontes online. Os resultados mostraram que 40% dos idosos tinham interesse em atividades ao ar livre (caminhadas e parques), 30% em atividades aquáticas, 20% em yoga ou tai chi e 10% em atividades em grupo. A Pesquisa 2, realizada com idosos de centros de convivência, confirmou a viabilidade do projeto, indicando que 80% dos idosos se inscreveram. A Pesquisa 3 consistiu em uma entrevista com um educador físico especializado, a fim de embasar a relevância dos exercícios para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas na terceira idade.

A Pesquisa 4 teve como foco a busca por voluntários, indicando que os sábados e domingos eram os dias de maior disponibilidade, sendo o horário principal entre 16h e 17h, e que a maioria

dos voluntários tinha entre 39 e 49 anos. A Pesquisa 5 buscou entender o interesse em atividades recreativas e o meio de comunicação mais viável; devido à dificuldade dos idosos com o meio digital, foi concluído que a melhor abordagem para obter respostas seria uma pesquisa pessoalmente e manuscrita.

O estudo também envolveu um teste de aplicabilidade prática (Pesquisa 7), precedido pelo planejamento da intervenção (Pesquisa 6), que buscou colocar o trabalho em prática em um asilo de idosos próximo à escola. As atividades incluíram a entrega de desenhos e bilhetes feitos por crianças do ensino fundamental (1º ao 5º ano e 8º ano), visando o apoio emocional e a intergeracionalidade, a realização de rodas de conversa com música e a prática de alongamentos orientados por uma personal trainer especialista. O teste revelou que as cartinhas funcionaram como estímulos simbólicos, aumentando a animação e a adesão aos exercícios, o que reforça a eficácia da abordagem intergeracional.

Em paralelo à intervenção presencial, a metodologia incluiu o desenvolvimento de um modelo computacional: o aplicativo "VIVA ATIVO". O aplicativo, projetado para Android e IOS, terá um layout simples e didático, similar ao Duolingo, para facilitar o entendimento e a inclusão digital. Ele oferecerá agendamento de atividades ao ar livre com voluntários, solicitação de atividades exclusivas e acesso a vídeos demonstrativos de exercícios montados por uma profissional qualificada, prevenindo confusões na execução. A validação do aplicativo foi feita por meio de uma pesquisa de usabilidade com uma idosa. A principal crítica apontada foi a complexidade do processo de cadastro (exigindo CPF, e-mail ou telefone), o que levou à constatação da necessidade de simplificar o registro para garantir maior inclusão do público-alvo.

A metodologia, que combina pesquisa de campo, análise de dados e um teste prático com validação de ferramenta digital, justifica-se pela necessidade de obter dados diretos sobre as preferências e a viabilidade do projeto. A descrição detalhada do processo de recrutamento (voluntários e idosos) e a utilização de ferramentas como o Google Agenda para automatizar a gestão das atividades e monitorar o desenvolvimento em cada localidade (praça municipal), permitem que o estudo sirva como um modelo para ser replicado em outras localidades.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

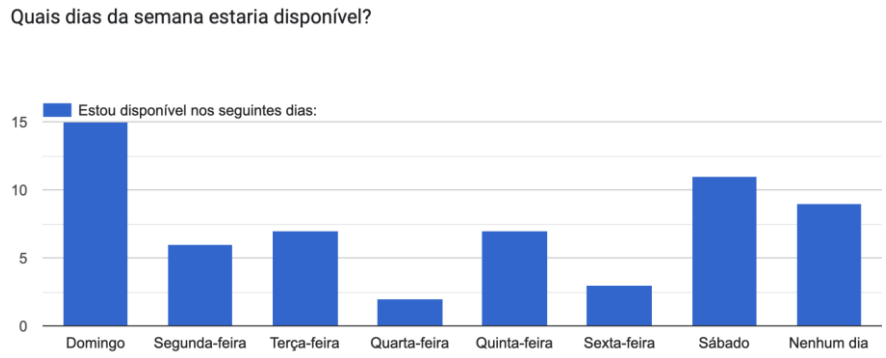
A pesquisa de campo realizada para testar a viabilidade do projeto "Viva Ativo" produziu descobertas significativas sobre as preferências dos idosos e a adesão de voluntários, além de

validar a eficácia da abordagem intergeracional. A primeira pesquisa, focada na identificação de atividades adequadas, revelou que 40% dos idosos manifestaram interesse em atividades ao ar livre, como caminhadas e exercícios em parques. Atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, foram a preferência de 30% da amostra, enquanto modalidades como *yoga* e *tai chi* atraíram 20% dos idosos, e atividades em grupo, como dança e ginástica, foram selecionadas por 10%.

Confirmando a viabilidade da iniciativa, a segunda pesquisa de adesão indicou que 80% dos idosos que frequentavam centros de convivência afirmaram que se inscreveram no projeto, ao passo que 15% demonstraram interesse com restrições de horário, e apenas 5% não manifestaram interesse em participar.

Em relação à mobilização de voluntários, o formulário digital mostrou que a maior disponibilidade se concentra nos sábados e domingos, com o principal horário de preferência entre 16h e 17h, dentro da faixa mais ampla de 15h às 19h, conforme mostra a Figura 1: Disponibilidade de dias dos voluntários.

Figura 1: Disponibilidade de dias dos voluntários.



A faixa etária predominante dos voluntários era entre 39 e 49 anos. Esses resultados sobre a disponibilidade e o perfil dos voluntários são cruciais para o agendamento das atividades e poderiam ser detalhados em uma figura.

A pesquisa sobre o meio de comunicação mais viável para os idosos revelou uma limitação importante: a abordagem digital inicial não obteve sucesso devido à dificuldade da geração com esse meio. Concluiu-se que a melhor maneira de obter respostas seria uma pesquisa presencial e manuscrita. As atividades desejadas pelos idosos incluíam caminhada, culinária, meditação,

rodas de conversa e a curiosa solicitação de um curso onde seriam ensinados a mexer com tecnologias.

O teste de aplicabilidade do projeto, realizado em um asilo (Pesquisa 7), demonstrou a eficácia da intergeracionalidade. Ao receberem as cartinhas e desenhos feitos por crianças e adolescentes (ensino fundamental 1 e 8º ano), as idosas apresentaram grande alegria e satisfação conforme a Figura 2: Idosos recebendo as cartinhas após os exercícios.

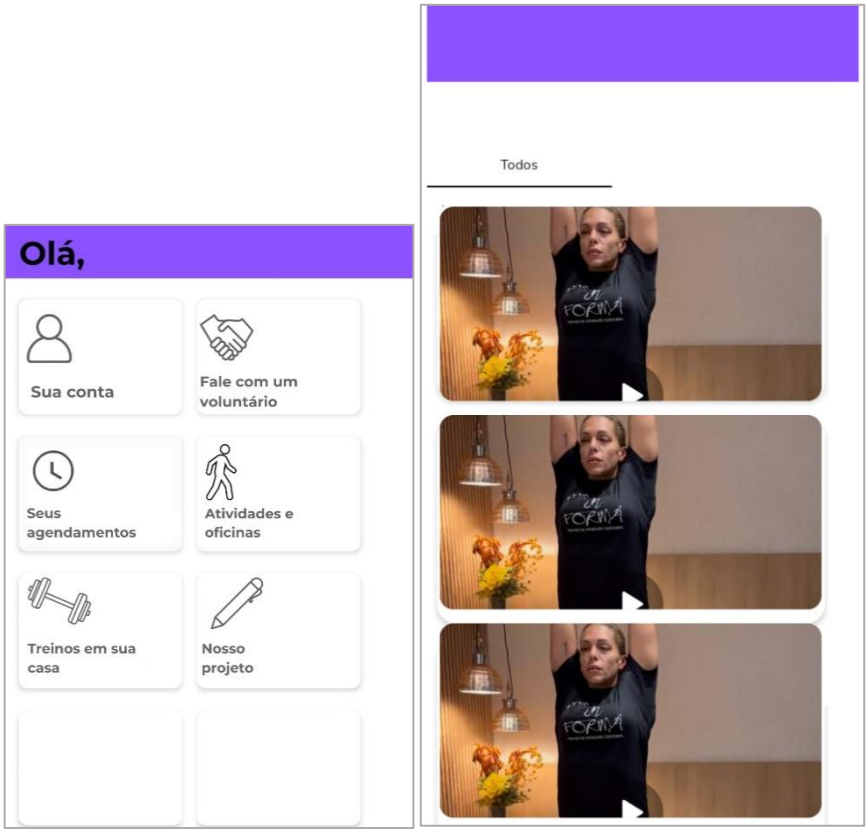
Figura 2: Idosos recebendo as cartinhas após os exercícios



Este estímulo simbólico resultou em maior animação e dedicação na execução dos alongamentos e exercícios planejados, tornando a atividade mais eficaz e prazerosa. As idosas que não puderam participar dos exercícios também demonstraram entusiasmo com as cartinhas, reforçando a percepção de que funcionam como incentivos simbólicos.

Finalmente, a validação do modelo computacional (aplicativo "VIVA ATIVO") revelou um obstáculo crucial para a inclusão digital: o processo de cadastro, que exigia dados complexos como CPF, e-mail ou número de telefone, gerou críticas e se tornou um obstáculo para a usabilidade, necessitando de simplificação no registro. Por outro lado, o aplicativo recebeu elogios pelo layout didático e pelos vídeos demonstrativos dos exercícios, montados por uma personal qualificada conforme a Figura 3: Protótipo do layout do aplicativo.

Figura 3: Protótipo do layout de 2 telas do aplicativo.



Todo o conteúdo da pesquisa foi divulgado publicamente e está disponível em um site criado pelo grupo, que pode ser acessado no link: https://sites.google.com/somosnovotempo.com.br/bem-estar/in%C3%ADcio

A importância das atividades físicas ao ar livre foi reforçada, contribuindo para sistemas do corpo como o cardiovascular e promovendo o bem-estar pela liberação de endorfina, hormônio que gera a sensação de recompensa e prazer. Esse tipo de exercício se tornou uma alternativa de bem-estar após meses de isolamento social, conforme ilustrado na Figura 3: Foto da Unimed Belo Horizonte.

Os resultados obtidos confirmam a necessidade e a receptividade da população idosa a projetos de vida ativa e socialização. A alta taxa de adesão (80%) é particularmente significativa quando confrontada com o contexto dramático da pandemia. Dados da Fundação Seade (2021) mostram um acréscimo expressivo na taxa de mortalidade de pessoas com 60 anos ou mais no estado de São Paulo, passando de 33,5 óbitos por mil habitantes em 2019 para 37,1 por mil em 2020. Especificamente em Santos, a taxa foi ainda mais elevada (42,5 por mil em 2020), com aproximadamente 83,2% das mortes no ano ocorrendo nessa faixa etária. A hipótese de que a

mudança de hábito na vida ativa, somada à doença, contribuiu para o aumento da mortalidade é um fator que reforça a relevância do projeto. Manter uma vida ativa, com socialização e realização de atividades físicas, é essencial para uma longevidade maior e melhor.

A eficácia observada no teste prático com a entrega das cartinhas corrobora as pesquisas sobre a importância da interação intergeracional para o bem-estar dos idosos. A troca entre gerações mais jovens e mais velhas é cada vez mais necessária devido ao aumento da expectativa de vida, conforme ilustrado na Figura 4: Apresentação do grupo aos idosos.

Figura 4: Apresentação do grupo aos idosos.



Essa interação é essencial para combater a solidão e o isolamento social, promovendo a qualidade de vida. O sucesso do uso das cartinhas como estímulo simbólico se alinha com o consenso científico sobre o poder transformador da convivência entre gerações, apoiando a ideia de que a prática de atividades físicas em espaços públicos, aliada à valorização do saber acumulado e da autonomia, atinge níveis surpreendentes de benefício à saúde. A interação entre os jovens voluntários e os idosos também promove a troca de conhecimentos e o fortalecimento de laços sociais. Além da atividade física, o cuidado com a saúde mental é crucial, e manter conexões sociais ajuda a reduzir o risco de problemas como depressão e ansiedade.

Apesar do sucesso da proposta presencial, os resultados sobre a usabilidade do aplicativo "VIVA ATIVO" destacam o desafio da inclusão digital na terceira idade. A dificuldade

encontrada pela idosa com o cadastro complexo reforça a conclusão da Pesquisa 5, que identificou a dificuldade da geração com o meio digital. Embora a internet seja importante e presente na vida de todos, e seja necessário que a terceira idade esteja integrada, o estudo indica que a plataforma digital só será eficiente se o processo de registro for simplificado, oferecendo alternativas que não dependam de dados pessoais complexos, garantindo assim maior inclusão. A usabilidade dos vídeos demonstrativos de exercícios e do layout didático do aplicativo, que foi elogiada, atende ao objetivo de fornecer exercícios seguros e eficientes, montados por uma pessoa qualificada para as necessidades dos idosos.

4 CONCLUSÃO

O projeto propõe uma reflexão sobre as limitações físicas enfrentadas por idosos e evidencia que, por meio da prática de exercícios físicos e da socialização, é possível promover maior clareza mental, saúde física e bem-estar. A pesquisa demonstrou que a população idosa está disposta a aderir a projetos de vida ativa, apresentando 80% de adesão, e que o componente intergeracional, como a participação de voluntários e trocas de cartinhas, se mostra um fator significativo de engajamento. A implementação de ferramentas tecnológicas, entretanto, exige uma abordagem simplificada para superar barreiras digitais, conforme indicado pelo teste do aplicativo.

A realização de atividades ao ar livre em espaços arborizados de Santos permitiu integrar os benefícios do exercício físico com a conservação ambiental, oferecendo uma resposta completa à promoção de um envelhecimento saudável. A experiência com participantes engajados e alegres evidenciou os impactos positivos do projeto na qualidade de vida e na longevidade dos idosos. O trabalho contou com a colaboração da tutora Luara Spinola, da educadora física Michelle Cotuvio, responsável pela elaboração de uma planilha de treinos específica para idosos, e do Residencial Villa Rica, que viabilizou a execução do projeto e seu impacto transformador.

5 REFERÊNCIAS

SEADE. *Em 2020, aumenta a mortalidade de idosos*. São Paulo, 08 dez. 2021. Disponível em: https://www.seade.gov.br/em-2020-aumenta-mortalidade-de-idosos/. Acesso em: 12 ago. 2024.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Mortalidade – Santos – 2020*. Disponível em: https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/santos/pesquisa/17/0?ano=2020&localidade1=35.

Acesso em: 12 ago. 2024.

Jornal Da USP. *Idosos desidratam facilmente, e em atividades físicas requerem atenção*. São Paulo, 2010. Disponível em: https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-requerem-atencao/#:~:text=Dados%20do%20IBGE%20(Instituto%20Brasileiro,%2C%20com%209%2C69%25. Acesso em: 12 ago. 2024.

Santos. *Jardim da Orla*. Secretaria de Turismo. Disponível em: https://www.turismosantos.com.br/?q=pt-br/content/jardim-da-orla. Acesso em: 12 ago. 2024.

Prefeitura De Santos. *Mapa de arborização pública*. Disponível em: https://egov.santos.sp.gov.br/santosmapeada/ServicosPublicos/ArborizacaoPublica/MapaArborizacaoPublica/montarMapaLocalizacaoArvore. Acesso em: 25 maio 2025.

Prefeitura De Santos. *Vida plena: política municipal de atenção integral à pessoa idosa*. Disponível em: https://www.santos.sp.gov.br/static/files_www/conselhos/CMAS/vida_plena__poltica_municipal_de_ateno_integral__pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 25 maio 2025.

Unimed Belo Horizonte. *Atividade ao ar livre: benefícios e dicas para se exercitar em BH*. Disponível em: https://viverbem.unimedbh.com.br/mude1habito/para-participar/atividade-ao-ar-livre-beneficios-e-dicas-para-se-exercitar-em-bh/#:~:text=A%20import%C3%A2ncia%20das%20atividades%20f%C3%ADsicas,sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20recompensa%20e%20prazer. Acesso em: 25 maio 2025.

CEDIPI – Centro De Defesa Da Infância E Juventude. *Projeto promove troca de experiências entre adolescentes e pessoas idosas*. Disponível em: https://www.cedipi.pr.gov.br/Noticia/Projeto-promove-troca-de-experiencias-entre-adolescentes-e-pessoas-idosa. Acesso em: 25 maio 2025.

The Good Life Rio. *Conexão geracional: como estimular a interação entre jovens e idosos*. 27 fev. 2024. Disponível em: https://thegoodliferio.com.br/2024/02/27/conexao-geracional-como-estimular-a-interacao-entre-jovens-e-idosos/. Acesso em: 25 maio 2025.

Câmara Dos Deputados. *Especialistas sugerem interação entre jovens e idosos como política para um envelhecimento saudável*. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/527123-especialistas-sugerem-interacao-entre-jovens-e-idosos-como-politica-para-um-envelhecimento-saudavel/. Acesso em: 25 maio 2025.

Duolingo. Disponível em: https://pt.duolingo.com/. Acesso em: 25 maio 2025.

SESC – Serviço Social Do Comércio**.** *Credencial Sesc SP* [aplicativo]. São Paulo, s.d. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=br.org.sesc.credencialvirtual. Acesso em: 05 set. 2025.