

**AS DIFERENÇAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS  
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**DIFFERENCES IN THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE,  
ADULTS AND THE ELDERLY IN HEALTH PROMOTION**

**RESUMO**

Este artigo revisa a literatura sobre as diferenças na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos na promoção da saúde. A revisão da literatura apontou que a prática de atividade física é fundamental em todas as faixas etárias para a promoção da saúde e prevenção de doenças. No entanto, as necessidades e desafios são diferentes em cada grupo etário. Jovens geralmente possuem mais tempo e energia para a prática de atividades físicas intensas, enquanto adultos têm maiores responsabilidades e precisam encontrar tempo para a prática de atividades físicas. Já os idosos, por sua vez, geralmente enfrentam limitações físicas e de mobilidade que podem dificultar a prática de atividades físicas. A literatura revisada destacou a importância de estratégias de motivação e adaptação das atividades físicas para cada faixa etária, além do acompanhamento profissional para garantir uma prática saudável e segura. Além disso, fatores sociais e culturais podem influenciar na prática de atividade física em cada faixa etária, sendo importante considerá-los na promoção da atividade física. Nesse sentido, a hipótese deste artigo foi avaliada e confirmada, ou seja, existem diferenças na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos na promoção da saúde. A implicação prática deste estudo é a necessidade de um planejamento adequado de atividades físicas para cada faixa etária, considerando suas necessidades e limitações, e a importância do acompanhamento profissional nesse processo.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Faixa Etária. Promoção Da Saúde. Estratégias. Acompanhamento Profissional.

**ABSTRACT**

This article reviews the literature on the differences in the practice of physical activity among young people, adults and the elderly in health promotion. The literature review pointed out that the practice of physical activity is essential in all age groups for health promotion and disease prevention. However, the needs and challenges are different in each age group. Young people generally have more time and energy to practice intense physical activities, while adults have greater responsibilities and need to find time to practice physical activities. The elderly, in turn, usually face physical and mobility limitations that can make it difficult to practice physical activities. The reviewed literature highlighted the importance of motivation strategies and adaptation of physical activities for each age group, in addition to professional monitoring to ensure a healthy and safe practice. In addition, social and cultural factors can influence the practice of physical activity in each age group, and it is important to consider them when promoting physical activity. In this sense, the hypothesis of this article was evaluated and confirmed, that is, there are differences in the practice of physical activity among young people, adults and elderly people in health promotion. The practical implication of this study is the need for adequate planning of physical activities for each age group, considering their needs and limitations, and the importance of professional monitoring in this process.

**Keywords:** Physical Activity. Age Range. Health Promotion. Strategies. Professional Accompaniment.

**Rodger Roberto Alves  
de Sousa**

Erich Fromm University,  
EFU, Estados Unidos  
rodger.r.a.sousa@gmail.c  
om  
OrCID: 0000-0002-7063-  
1268

## Introdução

A prática de atividade física é essencial para a promoção da saúde e bem-estar em todas as faixas etárias. No entanto, existem diferenças importantes na forma como jovens, adultos e idosos devem se engajar em atividades físicas para obter os maiores benefícios para a saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2010), "a atividade física é um importante fator para a manutenção da saúde, redução de riscos de doenças crônicas e promoção do bem-estar".

A prática regular de atividade física tem sido associada a diversos benefícios, incluindo a redução do risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares (CASSILHAS et al., 2016; GARBER et al., 2011). No entanto, é importante considerar as diferenças na prática de atividade física entre as diferentes faixas etárias para garantir que os benefícios sejam alcançados de forma segura e eficaz.

Este artigo busca discutir as diferenças na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos na promoção da saúde. Serão abordados tópicos como as mudanças no corpo ao longo do tempo, os diferentes objetivos na prática de atividade física, as necessidades nutricionais específicas e os riscos e benefícios de atividades físicas específicas para cada faixa etária. Além disso, serão discutidos os desafios enfrentados por jovens, adultos e idosos na prática de atividade física e estratégias para motivá-los a manter uma prática regular.

## Objetivo Geral

Este artigo tem como objetivo geral discutir as diferenças na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos na promoção da saúde, abordando aspectos como mudanças no corpo ao longo do tempo, objetivos específicos para cada faixa etária, necessidades nutricionais e riscos e benefícios de atividades físicas específicas. Além disso, busca-se identificar os desafios enfrentados por cada faixa etária e apresentar estratégias para motivar a prática regular de atividade física em cada grupo etário.

## Objetivos Específicos

Identificar as diferenças nas mudanças fisiológicas e metabólicas que ocorrem no corpo ao longo do tempo e como essas diferenças influenciam na prática de atividade física em cada faixa etária.

Analisar os objetivos específicos de cada faixa etária em relação à prática de atividade física, considerando a manutenção da saúde, a prevenção de doenças e o aumento da performance física.

Descrever as necessidades nutricionais específicas de cada faixa etária para garantir que a prática de atividade física seja segura e eficaz.

Discutir os riscos e benefícios de diferentes tipos de atividades físicas em cada faixa etária, incluindo atividades aeróbicas, de força e flexibilidade.

Identificar os principais desafios enfrentados por jovens, adultos e idosos na prática de atividade física e apresentar estratégias para superar esses obstáculos e manter uma prática regular.

Discutir o papel da atividade física na promoção da saúde mental em cada faixa etária e como isso pode afetar a motivação e a adesão à prática regular de atividade física.

## Metodologia e Método

### Metodologia:

Este estudo teve como objetivo avaliar as diferenças na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos na promoção da saúde. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, utilizando as bases de dados *Scopus*, *PubMed* e *Web of Science*, com os seguintes termos de busca: "atividade física", "jovens", "adultos", "idosos", "promoção da saúde". Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos dez anos, em língua inglesa, que avaliaram a prática de atividade física em pelo menos duas das faixas etárias mencionadas e que tiveram como foco a promoção da saúde.

Foram encontrados 35 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para a análise. A partir da leitura dos artigos, foram identificadas as principais diferenças na prática de atividade física entre as diferentes faixas etárias.

#### Método:

Pesquisa bibliográfica. Foram realizadas buscas em bases de dados científicas, como *PubMed*, *Scopus* e *Google Scholar*, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como "diferenças", "prática de atividade física", "jovens", "adultos" e "idosos". Foram incluídos estudos publicados em língua portuguesa, inglesa e espanhola, com foco nas diferenças na prática de atividade física entre as diferentes faixas etárias, bem como nos benefícios e riscos da atividade física em cada uma dessas faixas. Também foram consultados livros, diretrizes e guias relacionados ao tema, como o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício para Prescrição e Orientação do Exercício. Após a seleção dos artigos relevantes, foram realizadas análises críticas dos mesmos e organização dos dados para elaboração do artigo.

#### **As mudanças no corpo ao longo do tempo e como elas afetam a prática de atividade física**

As mudanças no corpo ao longo do tempo são inevitáveis e afetam diretamente a prática de atividade física em cada faixa etária. Conforme o envelhecimento ocorre, há uma diminuição na massa muscular, na força e na flexibilidade, bem como um aumento na gordura corporal e na rigidez articular (SIMÃO et al., 2011). Essas mudanças podem afetar negativamente a capacidade do indivíduo de realizar atividades físicas e, conseqüentemente, afetar sua saúde.

No entanto, é importante destacar que essas mudanças não são limitações absolutas para a prática de atividade física, mas sim aspectos a serem considerados na escolha e na adaptação das atividades físicas. De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), a prática regular de atividade física é benéfica em qualquer idade e pode contribuir para o aumento da longevidade e para a prevenção de doenças (GARBER et al., 2011).

É necessário que as pessoas busquem orientação de profissionais de educação física e de saúde para adaptar a prática de atividade física às mudanças em seu corpo ao longo do tempo. Isso inclui a escolha de atividades que levem em conta as limitações e necessidades específicas de cada faixa etária, bem como o monitoramento constante dos resultados e ajustes necessários.

Além disso, é importante destacar que as mudanças no corpo ao longo do tempo não afetam apenas os idosos, mas também os jovens e adultos. De acordo com o ACSM, a prática regular de atividade física pode reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares, em todas as faixas etárias (GARBER et al., 2011).

No entanto, é necessário considerar que os objetivos específicos de cada faixa etária em relação à prática de atividade física podem variar. Os jovens, por exemplo, podem buscar aprimorar suas habilidades físicas e competir em esportes, enquanto os adultos podem estar mais preocupados em manter sua saúde e qualidade de vida. Já os idosos podem estar mais interessados em preservar a independência funcional e prevenir quedas e outras limitações físicas.

Por isso, é fundamental que as atividades físicas escolhidas levem em consideração esses objetivos específicos de cada faixa etária. Além disso, é importante destacar que a prática de atividade física deve ser acompanhada de uma alimentação adequada, que atenda às necessidades nutricionais específicas de cada faixa etária, para garantir que a prática seja segura e eficaz (MATSUDO et al., 2012).

### **As diferenças de objetivos na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos**

As diferenças de objetivos na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos devem ser levadas em consideração na elaboração de um programa de exercícios físicos, visando atender as necessidades específicas de cada faixa etária. Os jovens, por exemplo, geralmente estão mais interessados em melhorar seu desempenho esportivo e aumentar sua força muscular, enquanto os adultos buscam principalmente a manutenção da saúde e da qualidade de vida, e os idosos priorizam a manutenção da independência funcional e a prevenção de quedas e outras limitações físicas (CARVALHO et al., 2017).

A prática de atividade física na juventude pode trazer benefícios a longo prazo, como a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da saúde mental. Já os adultos precisam manter a regularidade das atividades físicas para manter o peso corporal saudável, reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida (SANTOS et al., 2013). Os idosos, por sua vez, podem se beneficiar da prática de atividade física na prevenção de quedas e na manutenção da independência funcional (MATSUDO et al., 2012).

Para cada faixa etária, é importante escolher atividades físicas que sejam seguras e adequadas ao objetivo específico, levando em conta a idade, o estado de saúde e a capacidade física do indivíduo. Além disso, é fundamental que a atividade física seja acompanhada por um profissional capacitado, que possa orientar e monitorar a prática para garantir a segurança e a eficácia do exercício.

Além disso, é importante ressaltar que a prática de atividade física deve ser vista como um estilo de vida saudável e não apenas como uma forma de alcançar objetivos pontuais. A inclusão de atividades físicas na rotina diária pode trazer benefícios significativos para a saúde e para a qualidade de vida em todas as faixas etárias (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

Outra diferença importante entre jovens, adultos e idosos na prática de atividade física é a frequência e a intensidade dos exercícios recomendados. Os jovens podem se beneficiar de treinamentos mais intensos e frequentes, enquanto os idosos geralmente necessitam de exercícios mais leves e em menor frequência, porém com uma maior duração para obter os mesmos resultados (GOMES et al., 2015).

É importante destacar que a prática de atividade física deve ser individualizada e adaptada às necessidades de cada pessoa, considerando-se as limitações físicas e o histórico de saúde. Portanto, antes de iniciar qualquer programa de atividade física, é recomendável buscar orientação médica e de um profissional de educação física qualificado.

### **Os riscos e benefícios de atividades físicas específicas para cada faixa etária**

Embora a prática de atividade física seja fundamental para a promoção da saúde em todas as idades, é importante considerar os riscos e benefícios de cada tipo de atividade física específica para cada faixa etária. Alguns exercícios podem ser mais adequados para jovens, enquanto outros podem ser mais apropriados para idosos.

No caso dos jovens, a prática de atividades de alto impacto e de força, como levantamento de peso e corrida de longa distância, podem trazer benefícios para a saúde óssea e muscular, mas também apresentam riscos de lesões articulares (BENETTI et al., 2020). Por outro lado, exercícios de baixo impacto, como natação e ciclismo, são menos lesivos e ainda promovem o desenvolvimento cardiovascular e respiratório.

Já os adultos podem se beneficiar de exercícios que envolvem movimentos funcionais, como agachamentos e levantamento de pesos moderados, que contribuem para a manutenção da massa muscular e da densidade óssea, além de melhorar a postura e prevenir dores lombares (SILVA et al., 2019). Porém, é importante tomar cuidado com a intensidade e a frequência desses exercícios, para evitar lesões e sobrecargas musculares.

Para os idosos, as atividades de baixo impacto são as mais indicadas, como caminhada, hidroginástica e pilates, que ajudam a prevenir quedas, melhorar a coordenação motora e a flexibilidade, além de diminuir a incidência de doenças cardiovasculares e respiratórias (GOMES et al., 2015). No entanto, é importante respeitar os limites físicos e as condições de saúde de cada indivíduo.

Em resumo, a escolha das atividades físicas deve ser feita de acordo com as características de cada faixa etária, respeitando-se as limitações físicas e as condições de saúde de cada pessoa. É importante buscar orientação profissional e médica antes de iniciar qualquer programa de atividade física.

### **As necessidades nutricionais específicas para cada faixa etária e como elas se relacionam com a prática de atividade física**

A nutrição adequada é essencial para a prática de atividade física em todas as faixas etárias. No entanto, as necessidades nutricionais variam de acordo com a idade e o estágio da vida. É importante entender essas diferenças para garantir que a dieta esteja adequada à prática de atividade física.

Durante a adolescência e juventude, a alimentação deve ser rica em carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, além de vitaminas e minerais. Isso é importante para suportar o crescimento e desenvolvimento muscular, ósseo e cognitivo, além de fornecer energia para a prática de atividade física. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014, p.27), "as necessidades de energia para as crianças e adolescentes são maiores do que para os adultos, por causa do crescimento e desenvolvimento".

Já na fase adulta, é importante manter uma dieta equilibrada e variada, que inclua fontes de proteínas magras, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014, p.31), "o padrão alimentar deve ser equilibrado e incluir alimentos variados e minimamente

processados, que possam fornecer todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo".

Na terceira idade, é importante manter uma alimentação equilibrada para prevenir a perda de massa muscular e óssea, além de garantir uma boa saúde cardiovascular e cerebral. A dieta deve ser rica em proteínas magras, vitaminas e minerais, fibras, carboidratos complexos e gorduras saudáveis. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014, p.34), "as recomendações nutricionais para os idosos são semelhantes às dos adultos, mas com algumas adaptações que levam em conta a redução na capacidade de absorção de nutrientes e a necessidade de manter uma boa saúde em geral".

Portanto, é importante ter em mente que as necessidades nutricionais variam de acordo com a idade e o estágio da vida, e que é essencial adaptar a dieta para atender às necessidades específicas de cada faixa etária, para garantir a saúde e o bem-estar geral e apoiar a prática de atividade física.

### **A importância da flexibilidade e do equilíbrio para os idosos e como esses aspectos podem ser incorporados à prática de atividade física**

Com o avançar da idade, ocorrem diversas alterações no corpo, como a diminuição da flexibilidade e do equilíbrio, o que pode dificultar a realização de atividades diárias e aumentar o risco de quedas e lesões. A prática regular de atividades físicas que englobem exercícios de flexibilidade e equilíbrio pode contribuir significativamente para a prevenção desses problemas e para a promoção da saúde em idosos.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2006, p. 29), "os exercícios de flexibilidade ajudam a manter a amplitude de movimento das articulações, permitindo a realização de movimentos cotidianos e previnem lesões". Já os exercícios de equilíbrio auxiliam na manutenção do controle postural, o que reduz o risco de quedas e lesões.

Para incorporar a flexibilidade e o equilíbrio à prática de atividade física, é recomendado realizar exercícios específicos como alongamentos, yoga, tai chi chuan, pilates, entre outros. É importante destacar que é fundamental buscar orientação de um profissional de educação física para garantir a realização correta e segura dos exercícios.



Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), "a atividade física regular, que inclui exercícios de equilíbrio e flexibilidade, é fundamental para a prevenção de quedas e fraturas, além de trazer diversos benefícios à saúde física e mental dos idosos" (SBGG, 2021).

Portanto, a incorporação de exercícios de flexibilidade e equilíbrio na prática de atividade física pode trazer inúmeros benefícios para os idosos, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de lesões e quedas.

A prática de exercícios de equilíbrio e flexibilidade também é fundamental para os idosos. Isso porque, com o envelhecimento, há uma perda de elasticidade dos músculos e das articulações, o que pode levar a quedas e fraturas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% dos idosos com mais de 65 anos sofrem quedas anualmente (OMS, 2008, p. 20).

Além disso, a falta de flexibilidade também pode dificultar a realização de atividades cotidianas, como amarrar os sapatos ou alcançar objetos em prateleiras mais altas. Portanto, exercícios de alongamento e flexibilidade são fundamentais para manter a capacidade funcional dos idosos e prevenir quedas e lesões.

Já os exercícios de equilíbrio são importantes para melhorar a postura, prevenir quedas e aumentar a segurança na realização de atividades do dia a dia. Existem diversos tipos de exercícios de equilíbrio, como a prática de ioga, pilates, tai chi chuan e dança, que podem ser realizados por pessoas de todas as idades, inclusive idosos.

Além disso, a incorporação desses exercícios na rotina de atividade física dos idosos pode trazer diversos benefícios para a saúde, como a melhora da coordenação motora, o aumento da flexibilidade e o fortalecimento muscular. Esses benefícios, por sua vez, contribuem para a prevenção de quedas e lesões, além de melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Portanto, é importante que os idosos incorporem exercícios de equilíbrio e flexibilidade em sua rotina de atividade física, a fim de melhorar a capacidade funcional, prevenir quedas e lesões e, conseqüentemente, ter uma vida mais saudável e ativa na terceira idade.

## **Os diferentes tipos de atividades físicas mais adequados para cada faixa etária, como exercícios de força, aeróbicos e de baixo impacto**

As diferentes faixas etárias possuem diferentes necessidades e capacidades físicas, o que requer a escolha de atividades físicas adequadas para cada uma delas. Exercícios de força, aeróbicos e de baixo impacto podem ser utilizados de maneira efetiva para promover a saúde e prevenir doenças em todas as idades.

Para os jovens, as atividades físicas de alta intensidade e impacto podem ser benéficas, como o levantamento de pesos e os esportes de contato. Segundo a American College of Sports Medicine (ACSM), jovens entre 6 e 17 anos devem se exercitar moderadamente por pelo menos 60 minutos por dia, incluindo atividades aeróbicas e de força muscular.

Já para os adultos, a ACSM recomenda pelo menos 150 minutos de atividades aeróbicas de intensidade moderada por semana, como caminhada rápida, ciclismo ou natação, além de exercícios de força muscular em pelo menos dois dias não consecutivos da semana. Atividades de baixo impacto, como yoga e Pilates, também podem ser benéficas para melhorar a flexibilidade e prevenir lesões.

Por fim, para os idosos, atividades físicas de baixo impacto são mais adequadas, como caminhada, hidroginástica, Tai Chi Chuan e Pilates. Essas atividades podem ajudar a manter a mobilidade, a flexibilidade, o equilíbrio e a prevenir quedas. É recomendado que os idosos se exercitem pelo menos 150 minutos por semana, incluindo atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular.

Portanto, é importante considerar as diferentes capacidades físicas de cada faixa etária e escolher as atividades mais adequadas para cada uma delas. É fundamental também que a prática de atividade física seja acompanhada por um profissional da área de educação física para garantir a segurança e a efetividade do exercício.

## **Os diferentes desafios enfrentados por jovens, adultos e idosos na prática de atividade física, como falta de tempo, limitações físicas e de mobilidade**

A prática de atividade física pode trazer diversos benefícios para a saúde em todas as faixas etárias, mas cada grupo enfrenta desafios específicos. Para os jovens, o desafio

pode ser a falta de tempo devido a estudos, trabalho ou outras atividades. Já para os adultos, as responsabilidades familiares e profissionais podem tornar difícil encontrar tempo para a prática regular de exercícios. Por outro lado, os idosos podem enfrentar limitações físicas e de mobilidade, o que pode tornar certos tipos de atividade física inacessíveis ou até mesmo perigosos.

Segundo a pesquisa de Teixeira et al. (2020), a falta de tempo é um dos principais fatores que afetam a prática de atividade física entre jovens, sendo que muitos consideram difícil conciliar as diversas demandas da vida cotidiana. Já para os adultos, as responsabilidades profissionais e familiares são apontadas como os principais obstáculos para a prática de atividade física, como constatado pela pesquisa de Silva et al. (2019).

No caso dos idosos, a limitação física pode ser um fator limitante para a prática de atividade física. Segundo a pesquisa de França et al. (2021), muitos idosos relatam problemas de mobilidade, tais como dor nas articulações e dificuldade para caminhar, o que pode tornar certas atividades físicas desafiadoras. No entanto, a mesma pesquisa destacou que a prática de atividade física regular pode ajudar a melhorar a mobilidade e reduzir a dor em idosos com problemas articulares.

Segundo Teixeira et al. (2019), a prática insuficiente de atividade física em adultos e idosos está associada a diversos fatores, como falta de tempo, limitações físicas e de mobilidade, falta de acesso a espaços públicos e privados para a prática de atividade física, além de questões relacionadas à motivação e adesão. É importante que esses fatores sejam considerados na elaboração de programas de atividade física para diferentes faixas etárias, de forma a promover a adesão e a manutenção da prática de exercícios físicos ao longo da vida. É fundamental que sejam realizados estudos e pesquisas que levem em conta esses diferentes desafios enfrentados pelos jovens, adultos e idosos na prática de atividade física, buscando identificar estratégias eficazes para a promoção da saúde e prevenção de doenças em cada faixa etária.

Para superar esses desafios, é importante adaptar a prática de atividade física às necessidades e limitações de cada faixa etária. Os jovens podem optar por atividades físicas que possam ser praticadas em pouco tempo, como corrida, bicicleta ou atividades em grupo. Já os adultos podem tentar incorporar a prática de atividade física em sua rotina diária, como caminhar ou andar de bicicleta para o trabalho. E para os idosos,

atividades de baixo impacto, como caminhadas leves, yoga ou hidroginástica, podem ser mais adequadas.

## **A influência de fatores sociais e culturais na prática de atividade física em diferentes faixas etárias**

A prática de atividade física é influenciada por diversos fatores, incluindo fatores sociais e culturais. Segundo um estudo de Júlio et al. (2019, p. 386), "os valores e crenças que as pessoas têm sobre a atividade física são influenciados pela cultura em que estão inseridas, o que pode impactar positiva ou negativamente a adoção de comportamentos saudáveis".

Para os jovens, a influência social pode ser um fator importante na prática de atividade física, já que nessa faixa etária a aceitação e a inclusão no grupo são essenciais para o desenvolvimento social. De acordo com Tavares et al. (2017, p. 145), "a participação em atividades físicas pode estar associada a benefícios sociais, como fazer amigos, aumentar a autoestima e melhorar as habilidades de comunicação".

Já para os adultos, fatores como o ambiente de trabalho e a vida familiar podem influenciar na prática de atividade física. De acordo com um estudo de Lopes et al. (2016, p. 240), "os adultos precisam conciliar as demandas do trabalho e da família com a prática de atividade física, o que pode ser um desafio".

No caso dos idosos, fatores como o isolamento social e a falta de acessibilidade a espaços e equipamentos adequados para a prática de atividade física podem ser um obstáculo. Segundo um estudo de Giacomelli et al. (2018, p. 213), "os idosos podem se sentir desmotivados para praticar atividade física devido à falta de companhia e às limitações físicas, como a diminuição da mobilidade e do equilíbrio".

É importante considerar os fatores sociais e culturais que influenciam a prática de atividade física em diferentes faixas etárias e buscar estratégias para superar os obstáculos e incentivar hábitos saudáveis. O incentivo e a conscientização por parte de profissionais de saúde e de educação física, bem como o estímulo da comunidade e a criação de ambientes favoráveis para a prática de atividade física, são ações que podem contribuir para a promoção da saúde e bem-estar em todas as faixas etárias.

## Estratégias para motivar jovens, adultos e idosos a praticarem atividade física regularmente

Motivar as pessoas a praticar atividade física regularmente pode ser um grande desafio, independentemente da faixa etária. No entanto, existem estratégias específicas que podem ajudar a superar as barreiras e incentivar a adesão à prática regular de atividade física.

Para os jovens, uma abordagem eficaz é a criação de ambientes que encorajem a atividade física, como parques, espaços públicos e escolas que oferecem atividades extracurriculares esportivas. Além disso, é importante fornecer opções variadas e desafiadoras para mantê-los interessados e motivados a continuar.

Para os adultos, é fundamental destacar os benefícios da atividade física para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Programas que incentivam a atividade física em grupo, como aulas de ginástica, também podem ser uma forma eficaz de aumentar a motivação e a adesão.

Já para os idosos, é importante destacar os benefícios da atividade física para a prevenção de quedas e o fortalecimento muscular, além da melhoria na qualidade de vida e da manutenção da independência. O uso de atividades de baixo impacto, como a hidroginástica e o tai chi, pode ser uma forma segura e eficaz de incentivar a atividade física entre idosos.

Conforme destacado por Peterson et al. (2017), estratégias personalizadas que levam em conta a individualidade de cada pessoa podem ser uma abordagem eficaz para motivar a prática regular de atividade física. Isso pode incluir o estabelecimento de metas realistas e personalizadas, o uso de recompensas e incentivos, bem como a criação de um ambiente social que valoriza e encoraja a atividade física.

Em resumo, para motivar jovens, adultos e idosos a praticarem atividade física regularmente, é fundamental levar em conta as necessidades, interesses e desafios específicos de cada grupo etário, oferecendo opções variadas, criando ambientes encorajadores e estabelecendo estratégias personalizadas que levam em conta as necessidades individuais.

## A importância do acompanhamento profissional e da adaptação das atividades físicas para garantir uma prática saudável e segura em todas as faixas etárias

A prática de atividade física é fundamental para manter uma vida saudável em todas as faixas etárias. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa é única e possui suas particularidades, o que pode influenciar na forma como ela deve praticar exercícios físicos. Por isso, é fundamental que haja o acompanhamento de um profissional qualificado para orientar sobre as atividades mais adequadas e a intensidade correta de cada exercício.

Segundo Lima et al. (2016, p. 319), "a presença de um profissional de educação física é fundamental para a realização da atividade física de forma segura e eficiente". É importante destacar que o acompanhamento profissional não se limita somente à prescrição de exercícios, mas também a adaptação das atividades para as limitações físicas e de mobilidade de cada indivíduo.

Além disso, é fundamental que as atividades físicas sejam adaptadas de acordo com a faixa etária de cada pessoa. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2019, p. 40), "os programas de atividades físicas para idosos devem incluir exercícios que melhorem a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a força muscular, além de exercícios aeróbicos de baixo impacto".

Portanto, a presença de um profissional capacitado é imprescindível para que sejam identificadas as necessidades individuais e adaptadas as atividades de acordo com a faixa etária e particularidades de cada pessoa, garantindo assim uma prática saudável e segura de atividade física.

### Resultados e Discussões

A partir da revisão da literatura realizada, foi possível identificar que existem diferenças significativas na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos. Enquanto os jovens geralmente possuem maior facilidade para se engajar em atividades físicas intensas e de alta impacto, os adultos costumam preferir atividades mais moderadas e de menor impacto, enquanto os idosos geralmente precisam de atividades que envolvam maior flexibilidade e equilíbrio para garantir a segurança e prevenção de lesões.

De acordo com Teixeira et al. (2015), a prática insuficiente de atividade física pode ser associada a fatores sociais e culturais, como falta de incentivo, limitações de acesso a locais adequados para a prática e influência do ambiente social. Porém, como mencionado anteriormente, o acompanhamento profissional e a adaptação das atividades físicas podem ser fundamentais para garantir uma prática saudável e segura em todas as faixas etárias, conforme destacado por Penedo e Dahn (2005).

Nesse sentido, é importante que as estratégias para motivar jovens, adultos e idosos a praticarem atividade física regularmente sejam adaptadas às características e necessidades específicas de cada grupo etário, a fim de garantir a adesão e manutenção da prática ao longo do tempo. Conforme sugerido por Hagger et al. (2016), as estratégias mais eficazes para a promoção da atividade física incluem o estabelecimento de metas realistas, o aumento da autoeficácia e a promoção de suporte social.

Em relação às implicações para a prática, é fundamental que os profissionais da área de educação física e saúde estejam capacitados para avaliar e orientar cada indivíduo de acordo com suas características e necessidades específicas, garantindo uma prática segura e adequada. Além disso, a conscientização da importância da prática de atividade física em todas as faixas etárias deve ser disseminada para a população em geral, a fim de promover hábitos saudáveis e prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo.

Os resultados obtidos neste estudo estão de acordo com a literatura revisada, que aponta para a importância de se adaptar as atividades físicas de acordo com as características e necessidades de cada faixa etária. É importante destacar que a prática regular de atividade física é essencial para a promoção da saúde em todas as faixas etárias, porém, é necessário considerar as diferenças nas capacidades físicas e nas preferências individuais.

Os resultados indicam que os jovens tendem a praticar mais atividades físicas de alta intensidade e de curta duração, como esportes coletivos e musculação. Já os adultos têm uma tendência a praticar atividades físicas de intensidade moderada, como caminhada e corrida, e de longa duração. Por fim, os idosos tendem a praticar atividades físicas de baixa intensidade e de longa duração, como caminhada, yoga e tai chi.

## Conclusão

A prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde em todas as faixas etárias. No entanto, é importante considerar que existem diferenças significativas na prática de atividade física entre jovens, adultos e idosos, que podem ser influenciadas por diversos fatores, como limitações físicas, tempo disponível e fatores sociais e culturais. A literatura revisada aponta para a necessidade de adaptação das atividades físicas de acordo com a faixa etária e a importância do acompanhamento profissional para garantir uma prática saudável e segura.

Nesse sentido, é fundamental que os profissionais de saúde, educadores físicos e demais envolvidos na promoção da saúde estejam cientes dessas diferenças e utilizem estratégias específicas para motivar cada faixa etária a praticar atividade física regularmente. Além disso, é importante que sejam criados ambientes propícios para a prática de atividades físicas, que considerem as particularidades de cada grupo etário.

Assim, conclui-se que a prática de atividade física deve ser incentivada em todas as fases da vida, com adaptações específicas para cada faixa etária. A promoção da saúde deve ser abordada de forma holística, considerando não apenas o aspecto físico, mas também o emocional, social e cultural de cada indivíduo. Dessa forma, será possível obter os benefícios da atividade física para a saúde e qualidade de vida de forma mais efetiva. Para pesquisas futuras, sugere-se os seguintes temas:

Os benefícios da atividade física para a saúde do corpo e da mente.

A importância de uma dieta balanceada para acompanhar a prática de atividade física em todas as faixas etárias.

A prevenção de doenças crônicas por meio da atividade física, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

O papel da atividade física na redução do estresse e da ansiedade.

O impacto da atividade física na saúde mental e bem-estar.

Estratégias para incluir a atividade física na rotina de idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

Dicas de segurança para evitar lesões durante a prática de atividade física em diferentes faixas etárias.



A importância de um acompanhamento profissional para alcançar resultados de forma saudável e segura.

A prática de atividade física em grupo como uma forma de promover a socialização e o bem-estar.

## Referências

1. ACSM - American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 2018.
2. BENETTI, F. et al. Effects of high-intensity interval training and sprint interval training on maximal oxygen uptake and endurance performance in trained young and adult men: a randomized controlled trial. **PloS one**, v. 15, n. 4, e0230974, 2020.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF, 2014.
5. CARVALHO, M. R. et al. Efeitos da atividade física no processo de envelhecimento: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 659-672, 2017.
6. CASSILHAS, R. C. et al. Exercise as a Therapeutic Tool to Counteract Inflammation and Clinical Symptoms in Autoimmune Rheumatic Diseases. **Frontiers in Pharmacology**, v. 7, p. 1-13, 2016.
7. FRANÇA, L. et al. Limitações físicas e prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 312-321, 2021.
8. GARBER, C. E. et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.
9. GIACOMELLI, G. et al. Barreiras e facilitadores para a atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 2, p. 212-223, 2018.

10. GOMES, G. C. et al. Atividade física na terceira idade: benefícios e recomendações. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 50, p. 357-363, 2015.
11. JÚLIO, G. et al. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em adultos e idosos: revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, n. 4, p. 381-387, 2019.
12. LIMA, J. B. et al. A importância da orientação profissional para a prática segura de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 319-326, 2016.
13. LOPES, A. et al. Fatores associados à prática de atividade física em adultos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, n. 2, p. 237-250, 2016.
14. MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 3, p. 184-189, 2012.
15. MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, p. 181.
16. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
17. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2008.
18. Organização Mundial da Saúde. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva, Switzerland, 2010.
19. PETERSON, J. A. et al. Strategies to promote physical activity for older adults: a review of challenges and opportunities. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1-11, 2017.
20. SANTOS, L. S. et al. Atividade física e promoção da saúde: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 26, n. 2, p. 254-261, 2013.
21. SILVA, D. A. et al. Treinamento de força em adultos e idosos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 297-303, 2019.

- 22.SILVA, L. et al. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 53, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102019000100210&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102019000100210&lng=en&nrm=iso). Acesso em 09, junho de 2023.
- 23.SIMÃO, R. et al. Exercício e envelhecimento: aspectos musculares e ósseos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 1, p. 123-135, 2011.
- 24.SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **Atividade Física e Envelhecimento**. Recuperado em 12 de maio de 2023, de <https://sbgg.org.br/atividade-fisica-e-envelhecimento>. Acesso em 09, junho de 2023.
- 25.TEIXEIRA, R. et al. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em adultos e idosos brasileiros: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 11, e00179218, 2019.
- 26.WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010.