

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUANDA KELLY SILVA DE MEDEIROS

**REFLEXÕES SOBRE AS IMPLICAÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: Uma revisão integrativa**

MOSSORÓ/RN
2021

LUANDA KELLY SILVA DE MEDEIROS

**REFLEXÕES SOBRE AS IMPLICAÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: Uma revisão integrativa**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães

MOSSORÓ/RN
2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

M488r Medeiros, Luanda Kelly Silva de.

Reflexões sobre as implicações do exercício físico na
qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / Luanda
Kelly Silva de Medeiros. – Mossoró, 2021.

24 f. : il.

Orientador: Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães.

Monografia (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Exercício físico. 2. Idoso. 3. Qualidade de vida. I.
Magalhães, Alberto Assis. II. Título.

CDU 796-053.9

LUANDA KELLY SILVA DE MEDEIROS

**REFLEXÕES SOBRE AS IMPLICAÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**

Monografia apresentada à Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título/do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães
Faculdade Nova Esperança De Mossoró - FACENE/RN
ORIENTAÇÃO

Prof. Esp. Maria da Conceição de Medeiros Costa
Faculdade Nova Esperança De Mossoró - FACENE/RN
MEMBRO

Prof. Esp. André Gustavo de Medeiros Matos
Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN
MEMBRO

Dedico a Deus, por ter me guiado e me protegido durante o percurso. A minha família, que não mediram esforços para que eu chegasse aqui, sem eles eu nada seria.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter permitido vivenciar esse momento, graças a Ele concluo mais uma etapa da minha vida, mesmo quando tantas vezes pensei em desistir e ele me manteve forte diante das adversidades (que não foram poucas) durante o percurso, gratidão senhor.

A minha família, que sempre esteve ao meu lado me dando apoio, aguentado meus estresses, me fortalecendo para conquistar meus objetivos. Sem vocês eu não teria conseguido, meu amor eterno.

Ao meu orientador Alberto Assis, por ter me aceitado como orientanda mesmo com tantas dificuldades, obrigada por tanta dedicação e ensinamentos.

A minha amiga Vanessa Camilo, que sempre me incentivou a continuar, que enxugou minhas lágrimas e não mediu esforços a ajudar.

E por fim, não menos importante, aos meus amigos que me apoiaram e se fizeram presente durante o meu caminhar. Em especial as princesas (Terezinha, Heloísa e Estephany) que durante toda a graduação estavam ao meu lado, me reerguendo quando por diversas vezes pensei em desistir, minha eterna gratidão.

Seja forte e corajoso!
Não se apavore nem desanime,
pois o Senhor, o seu Deus,
estará com você por onde você andar”.

Josué 1:9

RESUMO

O envelhecimento é um processo que ocorre de forma natural e é responsável por diversas mudanças no organismo. Um dos principais fatores que influenciam na qualidade de vida dos sujeitos idosos é a realização de exercícios físicos, nos quais trazem como consequência a manutenção das capacidades físicas do ser humano. Diante disso, esta pesquisa integrativa traz como objetivo analisar as evidências temáticas na literatura científica sobre os impactos positivos do exercício físico na terceira idade. Tendo como objetivos específicos verificar estratégias de busca através de fluxograma em bases de dados escolhidos, identificar quais as principais evidências dos benefícios do exercício físico para a população idosa, observar a metodologia, resultados e conclusões dos estudos selecionados e identificar os impactos do exercício físico na terceira idade. Trata-se de um estudo de revisão integrativa de tipo qualitativo, onde os artigos selecionados foram encontrados nas bases de dados Portal Capes, Lilacs e Scielo. Após a leitura dos artigos escolhidos, concluímos que tais achados fortalecem a ideia da prática da atividade como promotora da saúde e qualidade de vida para o idoso nos diferentes aspectos, sejam eles físicos psicológicos ou sociais, sendo que o profissional de educação física é um dos responsáveis para que esses resultados sejam alcançados de forma exitosa.

Palavras Chave: exercício físico; idoso; qualidade de vida.

ABSTRACT

Aging is a process that occurs naturally and is responsible for several changes in the body. One of the main factors influencing the quality of life of elderly subjects is the performance of physical exercises, which result in the maintenance of human physical capacities. Therefore, this integrative research aims to analyze the thematic evidence in the scientific literature about the positive impacts of physical exercise in old age. Having as specific objectives to verify search strategies through a flowchart in chosen databases, identify the main evidences of the benefits of physical exercise for the elderly population and observe the methodology, results and conclusions of the selected studies and identify the impacts of physical exercise on third Age. This is an integrative review study of a qualitative type, where the selected articles were found in the Portal Capes, Lilacs and Scielo databases. After reading the chosen articles, we concluded that these findings strengthen the idea of the practice of the activity as a promoter of health and quality of life for the elderly in different aspects, whether physical, psychological or social, with the physical education professional being one of the responsible for these results to be successfully achieved.

Keywords: physical exercise; old man; quality of life.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	4
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
2.1	Implicações sobre a vida do sujeito no processo de Envelhecimento.....	8
2.2	Adesão dos idosos na prática de exercícios físicos e o cotidiano.....	9
3	METODOLOGIA.....	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6	REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é conceituado como um processo gradual, onde ocorrem algumas alterações biológicas, funcionais, psicológicas no organismo e diante disso o indivíduo tende a ter uma perda nas capacidades que possui de se adaptar ao meio que se vive, trazendo como consequência uma maior fragilidade aumentando a incidência de doenças como é o caso de hipertensão, obesidade, sarcopenia, entre outras. Pois, como um processo biológico, o envelhecimento ocorre de forma natural e é responsável por diversas mudanças no organismo do idoso (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Segundo Schneider e Irigaray (2008) é considerado idoso o indivíduo a partir de 65 anos para países desenvolvidos e a partir de 60 anos para os indivíduos de países subdesenvolvidos, independente do seu estado físico e/ou psicológico.

De acordo com Freire *et al* (2014), no século XX aconteceram algumas alterações na pirâmide etária mundial. A expectativa de vida tem aumentado em países em desenvolvimento de forma rápida. A população idosa brasileira aumentou consideravelmente “e representa atualmente cerca de 10% da população total, em 1980 essa proporção era de 6%”.

Quanto aos dados epidemiológicos, no mundo todo, o número de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo em uma proporção bem mais rápida que a de qualquer outra faixa etária.

Entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223 %, ou em torno de 694 milhões, no número de pessoas mais velhas. Em 2025, existirá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p. 8).

Trazendo para o contexto nacional, no Brasil a população sofreu mudanças relacionadas a seu envelhecimento, “dados de 2018 demostram que no Brasil havia mais de 8 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, representando 13% da população do país. Estima-se que em 2043 25% da população brasileira terá 60 anos ou mais” (IBGE, 2019, S/D).

Deste modo, o processo de transição demográfica está relacionado principalmente ao aumento da expectativa de vida, provocando grandes alterações

na estrutura etária da população mundial. Desta forma, foi aprovada pelo Ministério da Saúde a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa sob a portaria nº 2528/2006, que estabelece entre outras coisas que,

todo profissional deve procurar promover a qualidade de vida da pessoa idosa [...] articular ações e ampliar a integração entre as secretarias municipais e as estaduais de saúde, e os programas locais desenvolvidos para difusão da atividade física e o combate ao sedentarismo (BRASIL, 2006, S/D).

O envelhecimento é irreversível, porém é um processo que faz parte do desenvolvimento humano, sendo que uma das principais características é a plasticidade. Ou seja, um processo que diz respeito à manutenção das capacidades físicas do idoso para que os mesmos não venham a sofrer severamente com os danos causados por ele. Os autores apontam que os principais fatores que influenciam na qualidade de vida dos sujeitos idosos é a realização de exercícios físicos, nos quais trazem como consequência a manutenção das capacidades físicas do ser humano. Capacidades essas essenciais para a realização das atividades de vida diária (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Toscano e Oliveira (2008) define que qualidade de vida não está relacionada somente a limitações e existência ou não de comorbidades, mas sim compreendida em todos os âmbitos da vida. Contudo, a qualidade de vida relacionada a saúde, envolve não somente como as pessoas percebem seu estado de saúde em geral, mas os quão físicos, mentais e sociais estão aptos para realizar seus afazeres diários.

O termo qualidade de vida abrange vários aspectos, como: o desenvolvimento físico, social e psicológico dos indivíduos. O físico é representado por toda a atividade funcional do corpo. O aspecto social é referente a afetividade, como o indivíduo se relaciona com outras pessoas. O psicológico é representado por meio do receio, ansiedade, depressão que podem trazer enfermidade mental no sujeito (CAMBOIM *et al.*, 2017).

Com isso, para se ter uma melhor qualidade de vida é necessário ter o conhecimento sobre a importância da prática de exercício físico regular e seus benefícios com relação a saúde em geral. Esses efeitos positivos são comprovados em estudos que mostram que a prática de exercício físico regular é uma importante aliada no combate ao sedentarismo. O sedentarismo é uma consequência da

inatividade física e um dos principais motivos para ocasionar o desenvolvimento ou a gravidade de doenças cardiovasculares, coronarianas e metabólicas (BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2012).

Assim, a prática de atividade física proporciona benefícios indispensáveis a saúde física e mental, principalmente na terceira idade, que é quando os indivíduos têm uma diminuição nas capacidades funcionais e o organismo se torna mais fraco e suscetível a desenvolver doenças, contribuindo para a longevidade e proporcionando um estilo de vida mais saudável, conservando a autonomia e liberdade para os afazeres diários, com isso proporcionando uma maior independência. (CAMBOIM *et al.*, 2017).

Diante do exposto, associando as questões no contexto nacional e mundial relacionadas ao processo natural do envelhecimento e como o exercício físico pode contribuir. Torna-se necessário refletir sobre as questões levantadas até aqui. Para discorrer essa problemática elencamos a seguinte questão: Quais os impactos que o exercício físico trás para a qualidade de vida do idoso?

Para tentar responder a essa questão elegemos como objetivo geral desse estudo analisar as evidências temáticas na literatura científica sobre os impactos positivos do exercício físico na terceira idade. Tendo como objetivos específicos verificar estratégias de busca através de fluxograma em bases de dados escolhidos, identificar quais as principais evidências dos benefícios do exercício físico para a população idosa, observar a metodologia, resultados e conclusões dos estudos selecionados, identificar os impactos do exercício físico na terceira idade.

O presente trabalho emergiu da vivência da pesquisadora em seu campo de estágio, onde foi possível perceber a grande importância que a prática de Exercício físico traz para a vida do idoso. A pesquisa justifica-se no âmbito acadêmico pela necessidade de produção do conhecimento referente aos aspectos relacionados aos impactos positivos que o exercício físico traz para a vida do idoso, nos diversos domínios do comportamento humano. Além de haver uma necessidade de alargamentos dos horizontes de reflexão a cerca dos preconceitos e estereótipos relacionados a adesão dessa população à prática de exercício físico sistematizada. Contribuindo assim para a produção de acervos bibliográficos a respeito do tema em questão. Justifica-se socialmente principalmente pelo aspecto de informação, no sentido de trazer mais conhecimento tanto para a população idosa, quanto para os

profissionais de Educação Física acerca dos benefícios ocasionados pela prática de exercício físico.

A execução deste trabalho foi de grande importância, pois é possível perceber que com o passar da idade, os idosos se tornam cada vez mais sedentários, menos ativos, com isso causando consequências na saúde física. Com base nas pesquisas, por meio de estudos bibliográficos de acordo com o tema proposto "*Reflexões sobre as implicações do exercício físico na qualidade de vida de idosos*" é possível avaliar a melhoria na qualidade de vida e de saúde dos idosos praticantes de alguma atividade física. Este trabalho foi organizado da seguinte forma, o primeiro capítulo trata-se de um capítulo teórico que aborda sobre os aspectos do envelhecimento, as perdas naturais do processo envelhecer, trazendo consigo alguns desgastes naturais, comprometendo assim a qualidade de vida da população idosa. Entretanto, alguns autores apontam que esses desgastes podem ser revertidos, desde a prática regular de exercício físico seja realizada. Já o segundo capítulo, é o capítulo de resultados e discussões, no qual trazemos os dados bibliográficos que foram coletados nas bases de dados: portal CAPES, SciELO e LILACS.

3. REFERENCIAL TEÓRICO:

3.1 implicações sobre a vida do sujeito no processo de envelhecimento

A princípio neste capítulo buscaremos tecer reflexões sobre as perdas naturais que acontecem durante o processo de envelhecimento. O envelhecimento traz consigo um desgaste natural, conseqüentemente diminuindo algumas das valências físicas e o tornando mais vulneráveis a adquirir doenças. Algumas doenças são mais evidenciadas na vida do idoso, como a perda da força musculoesquelética, o aumento da gordura corporal, a redução do débito cardíaco, a diminuição da função dos pulmões, elevação da pressão arterial, entre outras. Essas modificações ocasionam desequilíbrios no organismo, tornando o idoso vulnerável, diminuindo sua expectativa de vida. Todos esses pontos estão relacionados ao estilo de vida do que propriamente a idade cronológica (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Maciel (2010) relata que algumas doenças surgem com mais frequência quanto maior for a idade e podem afetar a funcionalidade dos idosos, diminuindo o desempenho nas atividades diárias. E com isso, comprometendo a qualidade de vida dessa população. Assim, ter uma maior independência e autonomia se torna fundamental no processo de envelhecimento.

Nos idosos a maioria dos casos de incapacidade está relacionada à fraqueza muscular, tornando-os mais vulnerável a quedas e tendo suas atividades diárias limitadas. A perda da funcionalidade pode esta relacionada a algumas mudanças que acontecem no indivíduo durante o processo de envelhecimento, reduzindo a sua autonomia e o tornando mais dependente. Dentre essas modificações podemos citar algumas na figura 1.

Figura 1 - Efeitos deletérios do envelhecimento (Adaptado de MATSUDO, 1996).

Nível antropométrico	Nível Muscular	Nível Pulmonar	Nível Neural	Nível Cardiovascular	Outras
Aumento do peso corporal/gordura Diminuição da estatura Diminuição da massa muscular Diminuição da densidade óssea	Perda de 10 a 0% na força muscular Maior índice de fadiga muscular Menor capacidade para hipertrofia Diminuição na atividade oxidativa Diminuição dos estoques de fontes energéticas (ATP/CP/Glico-gênio) Diminuição na velocidade de condução Diminuição na capacidade de regeneração	Diminuição da capacidade vital Aumento do volume residual Aumento da ventilação durante o exercício Menor mobilidade da parede torácica Diminuição da capacidade de difusão pulmonar	Diminuição no número e no tamanho dos neurônios Diminuição na velocidade de condução nervosa Aumento do tecido conetivo nos neurônios Menor tempo de reação Menor velocidade de movimento Diminuição no fluxo sanguíneo cerebral	Diminuição do gasto energético Diminuição da frequência cardíaca Diminuição do volume sistólico Diminuição da utilização de O ₂ pelos tecidos	Diminuição da agilidade Diminuição da coordenação Diminuição do equilíbrio Diminuição da flexibilidade Diminuição da mobilidade articular Aumento da rigidez da cartilagem, dos tendões e dos ligamentos

Fonte: Maciel (2010, p. 1025)

Os Autores apontam que alguns declínios relacionados ao processo de envelhecimento podem ser revertidos, desde que a prática de exercício físico seja realizada regularmente. Os exercícios atuam como forma de promoção e manutenção a saúde, trazendo adaptações em alguns sistemas do corpo, tais como: sistema cardiovascular, respiratório, musculoesquelético (SILVA NETO; MAGALHÃES, 2021).

Os adultos geralmente perdem cerca de 10 a 20% de sua força até os 70 anos, especialmente nos músculos dos membros inferiores, e mais depois dessa idade, porém essas perdas podem ser reversíveis devido a plasticidade do desenvolvimento humano. (PAPALIA; OLDS, FELDMAN, 2006, p. 678).

Rebelatto *et al* (2006) diz que a prática regular de exercícios físicos é uma maneira de prevenção atrativa e eficiente, pois traz benefícios tanto físico como psicológico em qualquer fase da vida, apresentando efeitos diretos e indiretos como forma de prevenção para as modificações funcionais do envelhecimento, diminuindo o risco de adquirir algumas doenças que são comuns na terceira idade, como: hipertensão, diabetes, osteoporose, desnutrição, ansiedade, depressão, insônia.

Neste sentido, a prática de exercícios físicos age de forma aguda e crônica em diferentes doenças. Os exercícios resistidos ajudam no fortalecimento muscular e na densidade óssea, já os exercícios aeróbicos contribuem na perda de gordura corporal e melhoram a capacidade cardiorrespiratória (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). Assim, praticar exercícios regularmente é uma forma de se prevenir e melhorar alguns aspectos da vida em qualquer idade, proporcionando benefícios e tornando menos vulneráveis para os efeitos do envelhecimento.

3.2 Adesão dos idosos na prática de exercícios físicos e o cotidiano

A prática de exercício físico é fundamental para a promoção de qualidade de vida de pessoas na terceira idade e prevenção de doenças relacionadas a esse processo. Os exercícios físicos não só atuam como benefícios biológicos, mas também na vida social do idoso, o mantendo motivado e ativo, possibilitando executar as tarefas diárias normalmente, com uma maior facilidade (CIVINSKI;

MONTIBELLER; BRAZ, 2011). Algumas evidências mostram que a prática de exercício físico traz benefícios e qualidade de vida para a população idosa.

É na idade adulta que ocorre uma diminuição no metabolismo e algumas alterações acontecem no corpo humano, como: diminuição da mobilidade articular, da resistência e força muscular, entre outros. Nesse modo, a vida ativa do idoso e do adulto pode proporcionar melhorias em alguns aspectos, dentre eles: um aumento na mobilidade, o equilíbrio, a coordenação, a capacidade aeróbica, bem-estar psicológico, o controle de doenças crônicas (FREIRE *et al*, 2014).

Os idosos com uma boa aptidão física tendem a desempenhar as atividades básicas diárias e não dependem de outras pessoas, o tornando mais independentes (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). As atividades de vida diária podem ser definidas de várias formas, como: tomar banho vestir-se, levantar-se, assim sendo tarefas pessoais básicas. E também tem as atividades que são relacionadas a vida doméstica, como: cozinhar, limpar casa, fazer compras, atividades mais complexas. (FRANCHI E MONTENEGRO JUNIOR 2005).

Conforme Ribeiro *et al* (2012) alguns dos motivos que determinaram os idosos a se manter em um programa de exercício físico, foram a melhora postural, o bem-estar, manter a forma, o sentimento de satisfação, o incentivo do instrutor e gostar do ambiente.

De acordo com os depoimentos colhidos na pesquisa de Camboim *et al*, (2017), foi possível identificar as melhorias no dia a dia e na vida de pessoas da terceira idade que prática alguma atividade física. Foram relatados que houve redução das dores musculares e ósseas, proporcionando liberdade para a execução de tarefas do cotidiano e possibilitando a capacidade de caminhar sozinhos.

Nahas (2017) pontua alguns fatores funcionais e de saúde que podem ser beneficiados com a prática de atividade física: equilíbrio, postura, locomoção, mobilidade, tempo de reação, osteoporose, dificuldade respiratória, dores lombares, ansiedade, depressão e circulação periférica.

Ribeiro *et al* (2012) identificou que os idosos têm ciência dos benefícios proporcionados e isso faz com que continuem no programa de atividade física, assim estariam melhorando a qualidade de vida. O principal fator citado pelos entrevistados referente à importância da atividade física foi a prevenção de doença e/ou a manutenção de saúde, mostrando que a atividade física em seu entendimento está relacionada à saúde. Fatores sociais e psicológicos devem ser

levados em consideração, visto que a socialização considerada importante pelo grupo.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de pesquisa bibliográfica integrativa, com abordagem qualitativa. Quanto a abordagem qualitativa, Gerhardt e Silveira (2009) relatam que quem busca utilizar esse método procura esclarecer o motivo das coisas, explicando o que deve ser feito para tanto, porém não quantificam valores e nem cedem a prova de fatos, pois os dados se valem de diversas abordagens, além disso o responsável pelo estudo qualitativo, tanto realiza quanto participa de suas pesquisas objetivando construir elementos aprofundados com qualidade para produzir novas informações.

A pesquisa se deu através da busca por artigos científicos nas seguintes bases de dados; Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e portal CAPES, A partir do uso dos descritores “Exercício Físico”, “Idoso” e “qualidade de Vida” indexada na biblioteca virtual de saúde (BVS), e operacionalizada pelos booleanos em inglês *AND* e *OR*.

Estabeleceu-se como critério de inclusão artigos no idioma português, completos e disponíveis gratuitamente, que abordem especificamente a temática desse estudo e que tenham como público idoso com 60 anos ou mais. Estabeleceram-se os seguintes critérios de exclusão; resenhas, panfletos, monografias, dissertações, teses e revisões de literatura. Após a busca nas bases de dados, foram aplicados os critérios de inclusão, sendo que, os artigos em duplicatas foram excluídos, os demais foram lidos o título e o resumo a fim de verificar a sua adequação os objetivos propostos nessa pesquisa. Após a leitura dos títulos e dos resumos os demais artigos foram lidos na íntegra, observamos os resultados e a metodologia, a fim de obter os dados necessários para compor os resultados desse estudo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No processo de busca dos artigos nas bases de dados escolhidas (Lilacs, SciELO e Portal Capes), foram achados no geral a quantidade de 3.043 artigos. Encontramos no portal capes um total de 2.374, na Scielo 11 trabalhos e na Lilacs 658. Para melhor exemplificar essa busca, abaixo apresentamos numa tabela a quantidade de artigos encontrados e selecionados em cada base.

Tabela 1.

Descritores	Lilacs		SciELO		Portal Capes	
	Encon.	Selec.	Encon.	Selec.	Encon.	Selec.
Exercício Físico AND Idoso AND Qualidade de vida	658	2	11	0	2.374	10
Total		2		0		10

Fonte: Elaboração própria dos pesquisadores (2021).

Após o processo de pesquisa nas bases de dados, aplicamos os critérios de inclusão, que é: ano 2016 – 2021; somente artigos; idioma português, no portal capes restaram 674 artigos e destes foram selecionados 10 estudos. Na base de dados Lilacs encontramos 658 e 2 foram escolhidos. Já na Scielo foram encontrados 11 e nenhum se enquadrou nos critérios de inclusão. Posterior à leitura e análise dos títulos que atendiam à temática em estudo, vários artigos foram excluídos, portanto, a revisão integrativa foi composta por doze (12) artigos, esses apresentamos de forma detalhada na tabela 2 a seguir.

Tabela 2.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados	Conclusões
GOZZI <i>et al</i> (2016)	Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes	Analisar o equilíbrio, a agilidade e a capacidade cognitiva de idosos praticantes de exercícios físicos nas Academias da Terceira Idade (ATI).	A comparação entre as médias das variáveis mostrou que o grupo de idosos praticantes de exercícios físicos obteve melhores resultados nos testes de equilíbrio	Conclui-se que em idosos praticantes de exercícios físicos nas academias da terceira idade, o equilíbrio, a agilidade e a cognição são melhores quando

				comparados aos não praticantes, sugerindo que o Programa ATI melhora a capacidade funcional da população idosa.
SILVA <i>et al</i> , (2016)	Influência do treinamento resistido sobre a aptidão cardiorrespiratória em idosos	Verificar a influência do treinamento resistido sobre a aptidão cardiorrespiratória de idosos.	Houve uma diminuição significativa do consumo para o mesmo esforço realizado, onde o tempo gasto para a realização dos dois testes, cuja diferença, embora tendesse ser menor, não foi estatisticamente significativa, indicando melhorias do sistema cardiorrespiratório, porém, não na eficiência mecânica para realização do teste.	Conclui-se que o treinamento resistido pode ser considerado um meio eficaz para o desenvolvimento da capacidade aeróbia de idosos, ao menos dos mais frágeis.
ALVES <i>et al</i> , 2018	Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo	Avaliar de forma qualitativa os efeitos dos exercícios resistidos sobre a qualidade de vida em idoso	O principal achado deste estudo evidenciou, qualitativamente, que o treinamento resistido melhorou a qualidade de vida em idosos.	Os resultados do presente estudo indicam que os exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida de idosos, evidenciado através da análise qualitativa.
MORAES; CORRÊA; COELHO 2018	Avaliação da autonomia funcional, capacidades	Avaliar a autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de	Uma visão geral permite sugerir que as avaliações pessoais destes	Conclui-se que as atividades oferecidas na ATI promovem a

	físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.	idosos engajados em atividades físicas nas academias da terceira idade.	sujeitos a respeito da sua percepção de qualidade de vida, estão classificadas entre regular a boa satisfação pessoal especialmente quanto aos diferentes domínios físico e psicológico.	manutenção satisfatória dos domínios da qualidade de vida, sobretudo àqueles associados à percepção geral da saúde e da qualidade de vida.
ALVES <i>et al</i> , 2017	Influência da frequência semanal do treinamento de força sobre o desempenho funcional em idosas	Verificar a influência da frequência semanal do TF sobre o desempenho funcional em idosas.	Os achados deste experimento demonstraram a eficiência do TF em melhorar o desempenho funcional de idosas. No entanto, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos experimentais, mostrando que uma maior frequência de treinamento não leva necessariamente a maiores ganhos em desempenho funcional.	Conclui-se que o TF é capaz de promover melhoras no desempenho funcional de mulheres idosas independente da frequência de treinamento, isto é, pelo menos nas fases iniciais de treinamento. Desta forma, o período de treinamento pode ser eficiente e estimulante à aderência a pessoas com pouca disponibilidade de tempo
SILVA <i>et al</i> , 2017	Perfil da aptidão física de idosos ingressantes nas academias da terceira idade	Analisar o perfil antropométrico e a aptidão física do idoso ingressante no programa ATI para que as futuras intervenções no referido programa sejam adequadamente direcionadas;	Os resultados deste trabalho indicaram que o idoso ingressante nas ATIs tem, geralmente, sua capacidade funcional normal, o que possibilita a realização de suas atividades diárias	Os idosos ingressantes na ATIs apresentam, em sua maioria, sobrepeso, circunferência abdominal acima do normal, boa força e flexibilidade, baixa resistência

		positivas à saúde e qualidade de vida.	mesmo que estas requeiram esforço.	aeróbia, agilidade e equilíbrio dinâmico. Estes achados são de fundamental importância para os profissionais envolvidos na saúde do idoso e para a base de políticas públicas que desenvolvem as ATIs.
OLIVEIRA <i>et al</i> , 2018	Programa de exercícios funcionais para idosas – impacto na aptidão física	Investigar a influência de um programa de exercícios funcionais na aptidão física de idosas.	Verificou-se que todos os componentes da aptidão física das participantes melhoraram após a intervenção, quando comparados com os do grupo de idosas não praticantes.	O programa de exercícios funcionais promoveu a melhora dos componentes de aptidão física das idosas. Como implicação prática, destaca-se a importância para os profissionais da saúde em orientar a realização de programas de exercícios funcionais, uma vez que a população idosa deve realizar exercícios específicos que sejam benéficos no seu processo de envelhecimento e, conseqüentemente, para sua saúde.
SANTOS; D'ORSI; RECH 2020	Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de	Analisar a percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas	Os principais resultados deste estudo apontam que as barreiras intrapessoais	As barreiras percebidas pelos idosos para participar de programas de AF

	atividades físicas	em uma amostra de idosos de uma cidade do Sul do Brasil.	interpessoais, e ambientais podem influenciar os idosos a desistirem de participar de programas de AF	incluíram as condições de saúde, os compromissos cotidianos, as atitudes perante a prática de AF e os aspectos ambientais. Porém, ainda se observa que a maior parte das barreiras percebidas são da ordem intrapessoal.
NASCIMEN TO <i>et al</i> , 2018	Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios	Avaliar a qualidade de vida (QV) em idosas praticantes de exercícios físicos.	Ao avaliar os resultados de cada domínio, o que mais contribuiu significativamente para a QV geral foi à média encontrada para o domínio psicológico, seguido do domínio físico. E, ao avaliar os resultados de cada domínio por faixa etária, constatou-se que a média do domínio psicológico foi o que mais contribuiu para a qualidade de vida do grupo de 60-69 anos e 80-89 anos. Somente para o grupo de 70-79 anos, a média do domínio físico, é apresentada como	A prática de exercícios físicos, além de ser estratégia importante, parece estar vinculada à melhora da QV da população idosa, podendo ser associada como importante mediadora para o desempenho das atividades da vida diária, mobilidade, aceitação da aparência física, além de ser um instrumento de interação social.

			sendo o que melhor contribui para a qualidade de vida.	
BROERING <i>et al</i> , 2016	Influência da institucionalização e da prática de atividade física no equilíbrio e na mobilidade funcional de idosos	Analisar a influência da institucionalização e da prática de atividade física no equilíbrio e mobilidade funcional de idosos.	Na avaliação do equilíbrio pela EEB, foi observada diferença entre os três grupos, com maior pontuação no GAT, evidenciando nos idosos não institucionalizados ativos um maior equilíbrio e, conseqüentemente, menor risco de quedas que nos voluntários não institucionalizados não ativos e nos institucionalizados.	Idosos ativos apresentaram melhor equilíbrio, mobilidade funcional e menor risco de quedas. Já os institucionalizados apresentaram menor equilíbrio, mobilidade funcional reduzida e maior risco de quedas.
SANTOS <i>et al</i> , 2020	Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto	Mensurar a importância da prática de atividade física e a sua influência na qualidade de vida diária de pessoas idosas praticantes de atividades físicas.	Os resultados obtidos a partir do questionário do WHOQOL-bref, e na análise dos dados os aspectos como relações sociais e meio-ambiente evidenciaram-se como elementos extremamente significativos entre os idosos analisados. Os domínios psicológicos (85,45) e ambiente (80,00) tiveram maior destaque em relação ao físico (79,64) e	Com base nos resultados obtidos fica destacado que as idosas avaliadas apresentam uma independência funcional excelente e conseqüentemente aparentam ter uma boa qualidade de vida.

			relações sociais (71,67).	
CASSIANO <i>et al</i> , 2020	Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	Avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos	Houve redução dos valores médios de colesterol total e LDL-colesterol e aumentaram níveis de HDL-colesterol. O RCV e a pontuação do escore de risco global diminuíram significativamente. A frequência de sintomas depressivos reduziu de 25% para 4,2%. Observou-se melhora nos domínios do SF-36: físico, saúde e vitalidade.	O protocolo misto de exercícios físicos de intensidade moderada, constituiu-se em uma alternativa viável e eficaz na redução do risco para o desenvolvimento de eventos cardiovasculares nos próximos dez anos, além de favorecer a QVRS e a redução de sintomas depressivos nesta população.

Fonte: Elaboração própria dos pesquisadores (2021).

Tendo em vista o aumento da população idosa, observou-se o aumento dos estudos que focam nesta população, o quadro acima apresenta artigos que refletem os avanços destas pesquisas. Desta forma, reuniram-se artigos que trazem em seus objetivos de pesquisa o foco sobre exercício físico e a qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e o impacto deste no dia a dia. Verificou-se que os estudos possuem objetivos claros possibilitando um fácil entendimento ao leitor, e que todos conseguiram alcançar os objetivos sugeridos e traçar discussões pertinentes no que se refere à temática discutida.

Durante a análise dos artigos percebeu-se que os resultados presentes nestes estudos, mostram que muitos idosos fazem uso contínuo de medicamentos e diante disso as pesquisas fortalecem que a prática regular de exercícios físicos age de forma positiva, como prevenção de doenças cardiovasculares. Cassiano *et al* (2020) no estudo intitulado “efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos” apontam que ter uma vida fisicamente

ativa é uma forma de intervenção não farmacológica eficaz na manutenção do colesterol total, proporcionando qualidade de vida para o idosos.

Nesse sentido entendemos que o exercício físico é promotor de saúde e qualidade de vida, sendo necessário a sua prática regular, que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), deve ser realizada pelos menos 30 minutos diário e com uma frequência semanal mínima de pelo menos três vezes. De acordo com Lima, Levy e Luiz (2014, p. 165)

O Brasil adota a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que, por sua vez, endossa as diretrizes estadunidenses (3, 17, 18). A última atualização da OMS, de 2010, orienta adultos à prática de pelo menos 150 minutos por semana de AF moderada ou 75 minutos por semana de AF vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal.

Diante disso, Nascimento *et al* (2018) no trabalho intitulado “*Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios*” afirma que a prática de exercícios físicos, pode estar vinculada a uma melhor qualidade de vida da população da terceira idade, podendo ser intercessora para a execução das tarefas do dia a dia, mobilidade, aceitação da aparência física e também uma forma de ajudar na interação social.

No que se refere ao convívio social, Moraes, Corrêa e Coelho (2018), no estudo intitulado “*avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários*” corroboram com o pensamento de Nascimento *et al* (2018), quando afirmam que o exercício físico traz resultados positivos para os indivíduos fisicamente ativos nos domínios das relações sociais, mostrando que a prática de atividade física pode proporcionar e reforçar laços afetivos e a interação social, contribuindo para o bem-estar e o sentimento de se sentir útil a sociedade.

Sendo assim, de acordo com exposto acima, entendemos que o exercício físico se torna algo benéfico não apenas no que se refere ao aspecto físico do ser humano, porém contribui de forma efetiva em outros domínios do comportamento como o social e o afetivo, sendo de grande importância para que idosos possam socializar e estabelecer vínculos, servindo também como momentos de lazer e distração.

Santos *et at* (2020) com o estudo intitulado “*Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades*

físicas: um estudo piloto”, corroboram como as afirmações de Nascimento *et al* (2018), acrescentando que o exercício físico também é importante no processo de desenvolvimento das capacidade funcionais dos idosos, contribuindo assim como a sua independência, afirmando ainda que é de suma importância relacionar as práticas de exercícios físicos com a qualidade de vida, visto que a pratica regular, planejada e orientada de forma correta possibilita resultados visíveis em diversos aspectos da vida dos idosos, tornando-os capazes de realizarem as atividades diárias de forma satisfatória. E assim, possibilitado uma diminuição da taxa de mortalidade e, por conseguinte, aumento da longevidade.

Essa compreensão dos benefícios do exercício físico para o desenvolvimento das capacidades funcionais que são fundamentais para que o idoso possa realizar as suas atividades diárias de forma exitosa, também é compartilhada por Gozzi *et al*, (2016), no trabalho intitulado “*Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes*”, cujo objetivo foi analisar o equilíbrio, a agilidade e a capacidade cognitiva de idosos praticantes de exercícios físicos nas Academias da Terceira Idade (ATI), nas análises realizadas pelos autores, eles verificaram que o equilíbrio, a agilidade e a cognição dos idosos que praticam exercício físico, são melhores quando comparados aos não praticantes, sugerindo que o Programa ATI melhora a capacidade funcional da população idosa.

Além disso, Gozzi *et al*, (2016), ainda afirma com base em seu estudo e com base em dados na literatura científica, é de suma importância que os idosos participantes de algum programa de atividade física possam ser bem orientados por profissionais e motivados a continuarem a pratica de exercícios regulares para que o bom desempenho motor e cognitivo possa ser conservado e/ou melhorado.

De acordo com os dados apresentados até aqui, entendemos a necessidade de idosos praticarem exercícios físicos e afirmamos mais uma vez que é imprescindível para que os mesmos possam ter melhoras na sua saúde funcional. Nesse sentido é importante também refletir sobre o processo de adesão ao exercício físico por parte dessa população.

Trazendo o aspecto do processo de adesão ao treinamento físico por parte da população idoso, destacamos aqui que, embora diversos autores apresentem os benefícios do exercício físico, ainda encontra-se certa resistência na adesão do treinamento por parte dessa população. Santos, D’orsi e Rech (2020), no trabalho

intitulado “*Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas*” investigou sobre possíveis barreiras que dificultam ou impedem os idosos de engajarem em algum programa de atividade física, e observou-se que os principais resultados deste estudo apontam que as barreiras intrapessoais (variáveis biológicas e psicológicas), interpessoais (variáveis culturais/organizacionais) e ambientais (construído/natural) podem influenciar os idosos a desistirem de participar de programas de AF, como também a presença de limitações físicas faz com que essa população venha a se desestimular. No estudo anteriormente citado referente às barreiras intrapessoais, os autores observaram que a presença de limitação física (barreira mais prevalente) atrapalha ou impede os idosos de aderir a um programa de atividade física.

Nesse aspecto corroboramos com o Pensamento de Silva Neto e Magalhães (2021, p. 239) quando eles afirmam que “o idoso que adere a realização de exercício de forma regular, possui uma motivação de caráter intrínseco, de modo a melhorar o quadro de saúde, assim como aumentar a expectativa de vida”.

Dito isto, os impactos da prática de exercícios físicos na vida do idoso trazem reflexões diretas para o campo da Educação Física, uma vez que promove resultados positivos na saúde, tais como: redução do risco de adquirir doenças crônicas não transmissíveis, incremento da força muscular e da densidade óssea, aumento dos aspectos psicológicos e sociais, melhora da autoestima, redução do estresse, melhora das funções cognitivas e da socialização, além de prevenir quedas (CASSIANO *et al*, 2020).

Essas implicações do exercício físico atrelado à qualidade de vida dos idosos estar diretamente relacionados ao profissional de Educação Física visto que ele é o mais capacitado para estar atuando de forma efetiva com o treinamento físico e atividades físicas para essa população, assim como outros públicos, atuando de forma a sistematizar e acompanhar o treinamento de acordo com as especificidades e necessidades de cada indivíduo.

6 CONSIDERAÇÃO FINAIS

De acordo com os dados obtidos nessa pesquisa, podemos afirmar que a literatura científica de forma unânime apontam os benefícios do exercício físico para a promoção de saúde e qualidade de vida, assim como a prevenção de doenças na população idosa, além de contribuir de forma exitosa com a independência desses sujeitos, visto que mediante a prática de exercícios físicos, as capacidades funcionais, como força, flexibilidade, equilíbrio e agilidade são desenvolvidas, sendo essas capacidades físicas fundamentais para que o idoso possa realizar as suas atividades diárias, desde as mais simples como amarrar um cadarço, até mesmo as mais complexas que envolvem a utilização de grandes agrupamentos musculares, como é o caso de realizarem força ao trazerem sacolas do supermercado, assim como o desenvolvimento do equilíbrio, capacidade essa que atrelada às outras citadas, diminuem os riscos de quedas que estão diretamente ligadas a fraturas.

Além dos benefícios físicos, os artigos analisados apontam que o exercício físico também é benéfico no que se refere às questões cognitivas e sociais, contribuindo assim com a construção de novos vínculos por parte dos idosos, despertando o sentimento de pertencimento a determinado grupo social.

Neste sentido, concluímos tais achados fortalecem a ideia da prática da atividade como promotora da saúde e qualidade de vida para o idoso nos diferentes aspectos, sejam eles físicos psicológicos ou sociais, sendo que o profissional de educação física é um dos responsáveis para que esses resultados sejam alcançados de forma exitosa.

REFERÊNCIAS

- BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. **Atividade física e seus benefícios à saúde**. [2012]. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf Acesso em: 24 maio 2021
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 2528 de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: 2006.
- CAMBOIM, F. E. F. et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, v.11, n.6, p.2415-22, jun. 2017.
- CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe** (Online), v.9, p.163-175, jan./jun. 2011.
- DE MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; COREA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação o da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 297-307, 2018.
- DOS SANTOS, Carla Elane Silva; D'ORSI, Eleonora; RECH, Cassiano Ricardo. Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. **Motricidade**, v. 16, n. 4, p. 353-360, 2020.
- DOS SANTOS, Jorge Rollemberg et al. Avaliação da independência funcional e percepção da qualidade de vida de idosas praticantes de atividades físicas: um estudo piloto. **Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 64-71, 2020.
- FRANCHI, K. M.B.; MONTENEGRO JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, v.18, n.3, p.152-156, 2005. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/928/2103> Acesso em: 28 de maio 2021
- FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n.5, set./out, 2014.
- GALAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 7.ed.Porto Alegre: 2013
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf> Acesso em: 22 maio 2021.

GOZZI, Susyane Dianin; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; LUCENA, Tiago Franklin Rodrigues. Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes. **Concientiae Saúde**, v. 15, n. 1, p. 15-23, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade> Acesso em: 22 maio 2021

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

NAHAS, M. V.; Atividade Física, Saúde E Qualidade De Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, T. D. et al. Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios. **Revista brasileira de qualidade de vida**, v. 10, n. 2, p. 1-16, 2018.

OLIVEIRA, N. S. Percepção dos Idosos Sobre o Processo de Envelhecimento. **Revista de Psicologia**, ano 8, n. 22, fev. 2014.

REBELATTO, J.R. et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Rev. bras. fisioter.**, v. 10, n.1, 2006.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, v.20, n.2, jun. 2007.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25, n.4, p. 585-593, out./dez. 2008.

SILVA NETO, P.T.; MAGALHÃES, A. A. Refletindo sobre as barreiras que impedem a adesão ao exercício resistido por parte da população idosa. In: SILVA, J. G.; MORAIS, I. C. N. **Atividade física e nutrição**: Contribuições para a saúde e o bem estar. Rio de Janeiro: e-publicar, 2021.

TOSCANO, J.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. **Rev Bras Med Esporte**, v. 15, n. 3, maio/jun. 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.