



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
UNIFAMETRO *CAMPUS* GUILHERME ROCHA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LÚCIO BARBOSA DE BRITO

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE: REVISÃO
SISTEMÁTICA**

FORTALEZA

2020

LÚCIO BARBOSA DE BRITO

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE: REVISÃO
SISTEMÁTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO) - Campus Guilherme Rocha, como requisito parcial para obtenção do Título de graduação.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira.

FORTALEZA

2020

LÚCIO BARBOSA DE BRITO

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE: REVISÃO
SISTEMÁTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO) - Campus Guilherme Rocha, como requisito parcial para obtenção do Título de graduação.

Aprovado (a) em: ____ / ____ / ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira (Orientador)

Centro Universitário Fametro – (UNIFAMETRO) – *Campus* Guilherme Rocha

Profa. Esp. Antonio Djandro Ricardo Nascimento

Centro Universitário Fametro – (UNIFAMETRO) – *Campus* Guilherme Rocha

Profa. Dr. Jailton Gregorio Pelarigo

Centro Universitário Fametro – (UNIFAMETRO) – *Campus* Guilherme Rocha

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA

Lúcio Barbosa de Brito¹.

Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira².

RESUMO

Introdução: A prática do exercício físico promove a manutenção e melhoria da qualidade de vida de cada indivíduo, sendo que a tendência das pessoas mais idosas, principalmente na terceira idade é de uma menor mobilidade e conseqüentemente perda de massa muscular. Em decorrência disso, pode acarretar prejuízos a saúde e bem estar, com desenvolvimento de doenças cardiovasculares, ósseas e como conseqüência pode acarretar muitos acidentes devido a fragilidade da estrutura óssea e muscular. Os acidentes mais comuns na população idosa, está associado a quedas. Segundo a CBGG a tendência da sociedade brasileira é ter a maior concentração de idosos no futuro, transformando a pirâmide de natalidade e mortalidade, contendo mais idosos que crianças. Sendo assim é de extrema importância a relevância de tratamento e cuidados com a população mais idosa. **Objetivo:** O estudo tem o intuito de analisar a importância do exercício físico e seus benefícios para a população mais idosa. **Método:** Revisão sistemática da literatura com pesquisa por palavras chaves nas bases de dados CAPES, USP, BIREME, SCIELO e DEDALUS. **Desenvolvimento:** Após amostragem quantitativa, realizar uma análise das informações de diversos artigos, com informações de exercícios físicos para a terceira idade, buscando os benefícios para qualidade de vida. **Considerações Finais:** Podemos concluir que a prática regular de exercícios na terceira idade é benéfica e promove aos participantes melhorias nos seus aspectos físicos, já que traz uma melhora da massa muscular, evitando a perda, dentro do processo conhecido como sarcopenia, e com isso, acaba promovendo equilíbrio e conseqüentemente autonomia ao idoso. Além dos fatores estruturais, os sociais e cognitivo também apresentam uma melhora acentuada, pois exercícios físicos coletivos de maneira direta promovem uma socialização e com isso contribui para uma melhor aceitação no meio da sociedade, através de uma auto inclusão, em conseqüência contribui em melhora na autoestima.

Palavras-chave: Qualidade de vida 1. Exercícios 2. Terceira idade 3.

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical exercise promotes the maintenance and improvement of the quality of life of each individual, and the tendency of older people, especially in the elderly, is less mobility and consequently loss of muscle mass. As a result, it can cause damage to health and well-being, with the development of cardiovascular and bone diseases and as a consequence can cause many accidents due to the fragility of bone and muscle structure. The most common accidents in the elderly population are associated with falls. According to CBGG, the trend of Brazilian society is to have the highest concentration of elderly people in the future, transforming the pyramid of birth and mortality, containing more elderly people than children. Therefore, the relevance of treatment and care for the elderly population is extremely important. **Objective;** The study aims to analyze the importance of physical exercise and its benefits for the elderly population. **Method;** Systematic literature review with search for keywords in the CAPES, USP, BIREME, SCIELO and DEDALUS databases. **Development:** After quantitative sampling, perform an analysis of the information in several articles, with information on physical exercises for the elderly, seeking the benefits for quality of life. **Final Considerations:** We can conclude that the regular practice of exercises in the elderly is beneficial and promotes to the participants improvements in their physical aspects, since it brings an improvement of the muscular mass, avoiding the loss, within the process known as sarcopenia, and with that, ends up promoting balance and consequently autonomy to the elderly. In addition to structural factors, social and cognitive factors also show a marked improvement, since collective physical exercises directly promote socialization and thus contribute to a better acceptance in society, through self-inclusion, consequently contributing to improvement in self esteem.

Keywords: Quality of life 1. Exercises 2. Old age 3.

¹ Graduando no curso Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fаметro (UNIFAMETRO).

² Doutor em Ciências do Desporto. Professor Adjunto do Centro Universitário Fаметro (UNIFAMETRO).

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico promove a manutenção e melhoria da qualidade de vida de cada indivíduo, sendo que a tendência das pessoas mais idosas, principalmente na terceira idade é de uma menor mobilidade, além da perda de massa muscular, conhecida cientificamente como Sarcopenia. Esse acontecimento é comum após os 50 anos de idade, período que há maior redução da quantidade e tamanho das fibras que formam os músculos, também causado devido à falta de atividade física, e principalmente devido à redução de hormônios como estrogênio e testosterona assim podendo prejudicar saúde e bem estar da população na terceira idade, com doenças cardiovasculares e doenças ósseas como a Osteopenia que é a perda da densidade óssea, porém, é uma condição normal do processo de envelhecimento. Segundo o Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia (CBGG) a tendência da sociedade brasileira é ter a maior concentração de idosos no futuro, transformando a pirâmide de natalidade e mortalidade, contendo mais idosos que crianças. Sendo assim é de extrema importância a relevância de tratamento e cuidados com a população mais idosa.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão investigativa: Quais os benefícios da atividade física para pessoas na terceira idade? Através de uma revisão sistemática, analisaremos a importância da realização de atividades físicas na melhoria de qualidade de vida das pessoas idosas.

Portanto o objetivo desta pesquisa é analisar a importância do exercício físico e seus benefícios para a terceira idade.

Esta pesquisa se justifica pelo fato do crescimento da população idosa no Brasil, bem como, para entender melhor sobre os exercícios mais adequados para esta faixa etária e conhecer melhor este objeto de estudo para uma atuação profissional mais consciente e eficaz.

Espero que este estudo sirva para um embasamento de futuras pesquisas acadêmicas e ao mesmo tempo possibilitar melhorias das práticas dos exercícios físicos para indivíduos na terceira idade.

Esta pesquisa foi desenvolvida através de uma revisão de literatura sistemática, com pesquisa por palavras chaves nas bases de dados CAPES, USP, BIREME, SCIELO e DEDALUS, pois através dos mesmos fui capaz de realizar uma análise das informações de diversos artigos, com relação de exercícios físicos para a terceira idade, buscando os benefícios para qualidade de vida, já que devido fatores genéticos e qualidade de vida, há uma tendência de perda de massa muscular acentuada, podendo prejudicar a mobilidade e autonomia do indivíduo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A primeira parte do referencial teórico trata da questão do estilo de vida saudável na terceira idade. O tópico contém informações atualizadas sobre essa temática. No segundo tópico do referencial teórico, subitem 2. 2, são descritas a capacidade físicas de idosos com ou sem a prática de exercícios. Na seção 2.3 deste capítulo são discutidos os benefícios e malefícios dos exercícios resistidos para terceira idade. São dadas explicações de porquê e como o exercício de resistência muscular pode melhorar o consumo de oxigênio do idoso. Na busca dos conhecimentos teóricos e prático, trataremos também da questão da hidroginástica para terceira idade, subitem 2.4. Questões referentes outros métodos ou exercícios relacionados a idosos são tratados no subitem 2.5. Por fim, faz-se também necessário tratarmos da atividade física como prevenção de quedas e acidentes, subitem 2.6, como veremos mais à frente.

2.1 Estilo de vida saudável na terceira idade

Segundo especialista Dr Rogério Augusto Pinto da Silva - CRM: 13323 - MG, para o indivíduo ter uma vida mais saudável, é necessário que se pratique atividades físicas diariamente, regule alguns hábitos como usar mais as escadas ao invés do elevador, fazer algumas atividades a pé ao invés de usar o carro e em supermercados, carregar as compras nas mãos ao invés de utilizar o carrinho, além de evitar consumo exagerado de bebidas alcoólicas e fumo, e manter uma alimentação equilibrada. A atividade física aliada a uma boa alimentação é importante e contribui para manter um peso ideal e conseqüentemente uma vida mais saudável. Além disso aconselha-se que se ingira no mínimo 2 litros de água por dia, algo equivalente a 6 copos, reduzir o consumo de sódio, e também evitar produtos industrializados e não orgânicos, além da inclusão de laticínios e o famoso e clássico arroz e feijão, devem ser itens básicos na mesa da população, principalmente na terceira idade.

2.2 Capacidade físicas de idosos com ou sem a prática de exercícios

Segundo Da Costa Corrêa e Da Silva (2015), idosos têm a tendência a perda de massa muscular ao decorrer dos anos, podendo retardar o processo com atividades físicas regularmente, porém o hábito e costume sedentário de pessoas idosas não favorecem a prática.

De acordo com Barbosa et al. (2014), a maior parte dos idosos conseguem realizar tarefas do cotidiano normalmente como: tomar banho, se trocar, porém há um pequeno grupo de idosos que apresentam dificuldades ou até mesmo necessidade de um acompanhamento diário para auxiliar nessas tarefas consideradas simples e básicas, principalmente se houver algumas doenças interligadas.

Sardeliv et al. (2014), propõe que ao decorrer da vida indivíduos que praticam atividade física, pode ter uma autonomia maior aos que não praticam, porém o tipo de atividade física pode interferir na qualidade desta melhora.

De Campos et al. (2015) afirma que idosos que frequentam a UAMI e UNIARP, campus Caçador-SC são em sua maioria ativos de acordo com os aspectos relacionados à qualidade de vida.

Também foi notado por Da Silva et al. (2016) que em Minas Gerais um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos se sentia satisfeito emocionalmente por praticar exercícios, mas ao decorrer da idade perderam força e mobilidade, dificultando a permanência das práticas.

Santos et al. (2013) diz que a ligação de praticantes e não praticantes de exercícios físicos apresenta uma melhora na qualidade de vida em relação a diminuição de doenças cardiovascular no praticante, mas pouca relação entre mudanças auditivas e vocais. Portanto é crucial que idosos com problemas cardiovasculares tenham programas de treinamento para o auxílio do tratamento das doenças.

Segundo Medeiros et al. (2014) os idosos que praticam atividades físicas, permanecem ativos devido o conhecimento referente a exercícios físicos, socialização ou por gostar da modalidade. O Artigo de Camões et al. (2016) afirma que idosos praticantes de atividades físicas regularmente, tem uma tendência a ter uma melhora significativa na Função física, Saúde mental e vitalidade, comparado a idosos não praticantes.

2.3 Benefícios e malefícios dos exercícios resistidos para terceira idade

O exercício resistido tem demonstrado ser benéfico para idoso, já que auxilia no ganho de massa muscular, e com isso a melhora do equilíbrio e força, segundo Catellane et al. (2014) e Nogueira et al. (2012), os benefícios não param por aí, já que seus estudos

demonstram uma melhora significativa em relação a controle de pressão arterial em hipertensos, além de controle da pressão diastólica e sistólica.

Da Silva et al. (2016), também fala que só o exercício de resistência muscular pode melhorar o consumo de oxigênio do idoso, realizando as mesmas tarefas com mais facilidade que antes. Mesmo concordando Almeida et al. (2016), cita que em seu estudo não foi muito significativo a melhora cardíaca, contudo em relação à porcentual de gordura e força, foram significativos. Segundo Arruda et al. (2014), até mesmo exercícios isométricos apresentaram uma melhora na qualidade de vida dos idosos, podendo utilizar o método para pessoas que apresentam problema articular.

Mesmo com artigos relatando a melhora para a qualidade de vida dos idosos com o exercício resistido, Da Silva Filho et al. (2016), demonstra que este público não é adepto da modalidade, muitas vezes por medo de se machucar ou por resistência dos familiares.

O treinamento com exercícios de força era entendido como uma modalidade que representava um risco relativamente elevado para os idosos e, portanto, os profissionais da saúde comumente por cautela optavam por não prescrevê-lo, porém a literatura dos últimos 10 anos, demonstra que essa modalidade é indicada e segura, e por esse motivo é aconselhável a sua utilização, para esse perfil de pessoa.

Segundo Borst (2004), a fragilidade não é uma contra indicação para o treinamento de força; pelo contrário, é uma das razões mais importantes para prescrevê-lo.

2.4 Hidroginástica para terceira idade

A Hidroginástica regularmente para terceira idade pode ser um bom meio de exercício já que segundo Aguiar et al. (2013) e Mattos et al. (2016), essa atividade melhora a força dos membros inferiores, impulsão e flexibilidade dos praticantes na terceira idade. Zucolo et al. (2015) reafirma as melhoras de força, flexibilidade, e impulsão, porém nos aspectos estéticos não foram considerados significativos, até mesmo a percepção do idoso não mudaram referente a estética (SOUTO et al. 2016).

A ligação do idoso com o meio líquido se mostra eficiente para o aumento de força muscular tanto nos membros superiores quanto inferiores, e qualidade de vida, já no estudo de Rezende et al. (2016) o mesmo, não conseguiu fazer a ligação com o equilíbrio corporal, relata que pode ser devido ao curto tempo do estudo, que durou 12 semanas.

A modalidade de hidroginástica e treino resistido são considerados igualmente bons para a terceira idade melhorando suas capacidades físicas, lhe trazendo uma qualidade de

vida, porém Betâ et al. (2016), sugere que o mais indicado para este público é a Hidroginástica, já que não apresenta tanta pressão sobre as articulações dos praticantes.

2.5 Outros métodos ou exercícios relacionados a idosos

O treinamento funcional tem ganhado grande espaço entre as modalidades esportivas resistidas, porém há poucos artigos relacionados ao público idoso, cito aqui somente dois artigos referentes a modalidade, e ambos demonstraram uma melhora significativa nos membros inferiores, pois mostraram uma relação em trabalho com o peso corporal para MMII, porém para MMSS apenas o artigo de Rocha et al. (2017), evidenciou uma melhora, já que apresentou carga externa diferente do artigo de Miranda et al. (2016), que utilizou somente o peso corporal, porém a melhora na qualidade de vida foi percebida nos dois.

Já na modalidade pilates, encontrei somente um artigo, que demonstrou uma melhora na consciência corporal, na força e flexibilidade, porém o próprio estudo afirma que esse tema não é considerado como parâmetro, pois se faz necessário um estudo mais profundo para chegar a uma conclusão mais concreta (DA SILVA et al. 2016).

Segundo os próprios idosos nos artigos de De Castro et al. (2016) e Santos et al. (2014) os jogos recreativos são utilizados como um método de entender e melhorar sua saúde e bem estar, com isso melhorando a qualidade de vida.

Foi encontrado apenas um artigo referente a suplementação, onde tinha o objetivo de observar o efeito da creatina sobre idosos que realizavam exercícios resistidos, foi considerado satisfatório o uso da substância, já que todos os participantes apresentaram um aumento da força, porém o artigo afirma que para melhor entendimento deveriam existir mais estudos sobre o tema. (DE MELO et al. 2016).

Gonçalves et al. (2016) e Medeiros et al. (2014) afirmam que alongamentos direcionados para terceira idade é crucial, já que apresenta um conforto, e agilidade nas tarefas diárias.

Para Guimarães et al. (2017), a prática de Tai Chin Chuan, tem demonstrado melhora da auto estima dos praticantes da terceira idade.

2.6 Atividade física como prevenção de quedas e acidentes

A prática de atividade física em indivíduos na terceira idade, é um grande aliado na prevenção de quedas e conseqüentemente graves acidentes, pois o exercício estimula o fortalecimento muscular, e através disso propicia uma maior autonomia ao idoso.

Segundo Sá; Bachion; Menezes (2012), as quedas em idosos constituem-se importante problema de saúde pública em todo o mundo, porque aproximadamente 30% da população idosa residente na comunidade referem o episódio uma vez ao ano. Esse número sobe para 50% em pessoas com 80 anos ou mais. Entre os idosos institucionalizados, essa frequência varia entre 30 e 75%.

Quedas nunca devem ser pormenorizadas, pois são importantes causa de mortalidade e morbidade entre a população idosa.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Metodologicamente, foi realizada uma revisão sistemática da literatura. Foram preestabelecidos e delimitados temas de interesse. Sendo assim, assume-se que a revisão sistemática, é uma revisão de estudos, através de uma abordagem sistemática, com o objetivo de reduzir viés. Esse tipo de estudo deve ser conduzido como um experimento científico (MARTINS, 2003).

Há também a meta-análise que é uma forma de revisão sistemática na qual ocorre uma análise estatística que combina e integra os resultados de estudos independentes, com o objetivo de se extrair uma medida de efeito sumária. (IBIDEM, 2003).

Clarke & Oxman; Dickersin (2000, 1994 apud MARTINS, 2003, p. 52 e 53) dizem que as principais fontes utilizadas para a identificação de estudos são as bases de dados eletrônicas. Segundo os referidos autores, apesar dessas bases serem um instrumento importante na seleção de estudos somente uma parcela dos estudos publicados pode ser captada nessas fontes, sendo necessário associar outros mecanismos de busca.

Por último, mesmo quando os artigos estão dentro da base de dados, é possível que nem todos sejam identificados, além disso, nenhuma base de dados eletrônica contém a totalidade da literatura publicada (IBIDEM, 2003).

Neste sentido, foi efetuado uma revisão de literatura que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema” (GIL, 2002). Portanto, o presente trabalho

procurou identificar os estudos que analisaram a importância do exercício físico e seus benefícios para a terceira idade, sob a ótica dos autores pesquisados.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário para a realização da pesquisa, deu-se no período de agosto a outubro de 2020, e teve como base a utilização de artigos científicos do período de 2010 a 2020. Por tratar-se de uma revisão de literatura, resalto que foi definido como linha de corte esse período, para que o trabalho possa ser utilizado como fonte de pesquisa e apoio de outros estudantes dentro de um período atual, ou seja, os últimos 10 anos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Procedeu-se à coleta de dados através do Banco de Dados Bibliográficos da USP (DEDALUS), Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Universidade de São Paulo (USP).

Foram utilizados quatro descritores durante a pesquisa: “Qualidade de vida”; “Exercícios”; “terceira idade”; e “Saúde”. Buscou-se textos completos que foram publicados entre os anos de 2010 a 2020 todos publicados em português.

Foram identificados 5.387.852 artigos, sendo que com a palavra-chave: “Qualidade de vida” foram localizados 285.855; “Exercícios” 42.366; “Terceira idade” 36.972 e “Saúde” 5.022.659 (Tabela 1).

Tabela 1 — Revisão sistemática/palavras-chave: “Qualidade de vida”, “Exercícios”, “Terceira idade” e “Saúde”

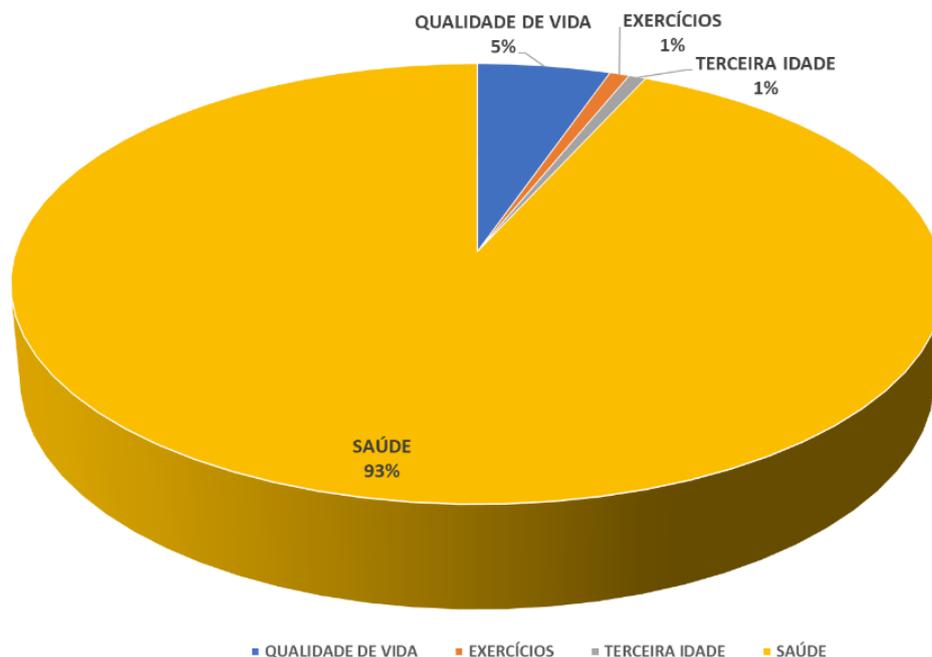
BASE DE DADOS	DESCRITORES			
	Qualidade de vida	Exercícios	Terceira idade	Saúde
BIREME	202.829	8.668	6.331	4.634.176
CAPES	8.280	4.727	840	77.064

DEDALUS	33.949	15.645	7.637	203.008
SciELO	7.397	1.826	564	76.811
USP	33.400	11.500	21.600	31.600
TOTAL	285.855	42.366	36.972	5.022.659

Fonte: Bases de dados: USP, Bireme, Dedalus, Scielo e Capes, entre os anos de 2010 a 2020). Adaptado pelo autor (2020).

Como observado na primeira tabela, foram selecionados artigos publicados em 5 banco de dados bibliográficos, a Tabela – 1 mostra uma visão geral de todos os artigos incluídos na primeira amostra. O levantamento mostrou que as temáticas selecionadas para essa revisão tiveram o maior número de publicações para Saúde (93%), Qualidade de vida (5%), Exercícios e Terceira idade (1%), respectivamente, de acordo com a Figura – 1.

Figura 1 — Gráfico do número de publicações por temáticas

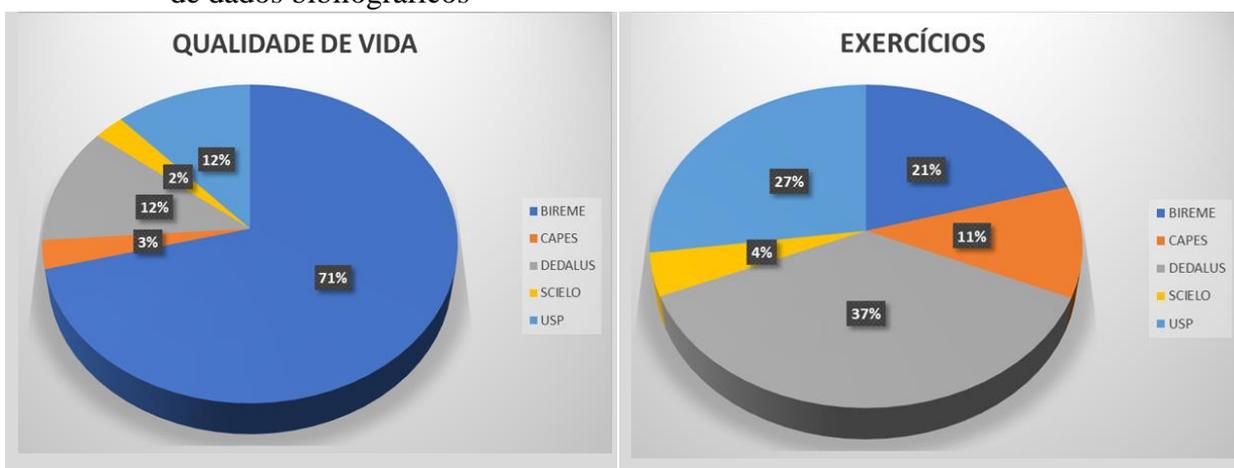


Fonte: Elaborado pelo autor (2020).

A análise de correlação “Qualidade de vida”, “Exercícios”, “Terceira idade” e “Saúde” permitiu compreender que o banco de dados bibliográficos da USP tem resultados

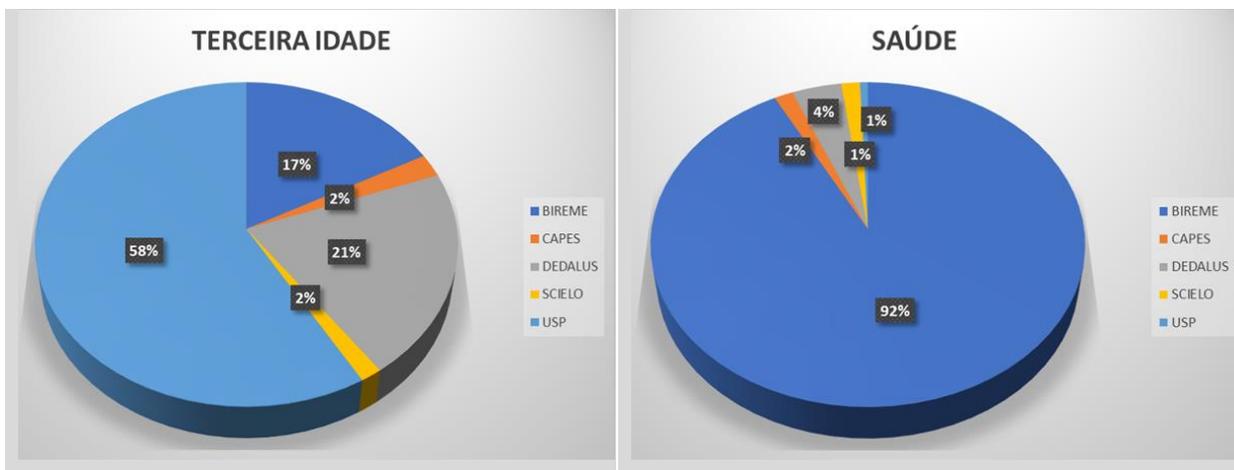
quantitativamente maior (58%) de trabalhos publicados com temática da “Terceira idade”, logo seguido por DEDALUS (21%), BIREME (17%), CAPES (2%) e SciELO (2%), (Figura – 2a e 2b).

Figura 2a — Gráfico do número de publicações temáticas por banco de dados bibliográficos



Fonte: Elaborado pelo autor (2020).

Figura 2b — Gráfico do número de publicações temáticas por banco de dados bibliográficos



Fonte: Elaborado pelo autor (2020).

Na busca das palavras agrupadas obtivemos os seguintes resultados nas bases de dados (Tabela 2), “Qualidade de vida + exercícios” 877; “Exercícios + terceira idade” 636; “Terceira idade + Qualidade de vida” 2.091; “Saúde + Qualidade de vida” 6.316; “Saúde + Exercícios” 2.075; “Saúde + terceira idade” 1.542.

Tabela 2 — Revisão sistemática/palavras-chave/cruzadas: “Qualidade de vida”, “Exercícios”, “terceira idade” e “Saúde”

BASE DE DADOS	DESCRITORES CRUZADOS					
	1 + 2	2 + 3	3 + 1	1 + 4	4 + 2	4 + 3
BIREME	5	3	24	229	20	73
CAPES	185	11	70	3	333	5
DEDALUS	610	200	1.323	4.038	1.071	787
SciELO	77	8	18	1.141	147	53
USP	-	414	656	905	504	624
TOTAL	877	636	2.091	6.316	2.075	1.542

Fonte: Bases de dados: USP, Bireme, Dedalus, Scielo e Capes, entre os anos de 2010 a 2020). Adaptado pelo autor (2020).

Com a combinação de 3 palavras-chave foi obtido o resultado conforme a Tabela 3.

Tabela 3 — Revisão sistemática/palavras-chave/cruzadas/resultados: “Qualidade de vida”, “Exercícios”, “terceira idade” e “Saúde”

BASE DE DADOS	DESCRITORES CRUZADOS/RESULTADOS			
	1 + 2 + 3	2 + 3 + 4	1 + 2 + 4	1 + 3 + 4
BIREME	1	2	4	20
CAPES	1	1	32	6
DEDALUS	97	146	482	426
SciELO	-	5	32	12
USP	-	-	-	-

TOTAL**99****154****550****464**

Fonte: Bases de dados: USP, Bireme, Dedalus, Scielo e Capes, entre os anos de 2010 a 2020). Adaptado pelo autor (2020).

Ao cruzarmos as palavras-chave “Qualidade de vida”, “saúde”, terceira idade” e “Exercício” obtemos o total de 32 artigos, e desse total, utilizamos 8 como apoio, apresentando-se uma síntese que dispõem de:

- Quadro 1 — Síntese dos estudos de Miranda (2016) e Sá et al. (2012);
- Quadro 2 — Síntese dos estudos de Maciel (2010) e Oliveira et al. (2010);
- Quadro 3 — Síntese dos estudos de Batista (2016), Câmara; Bastos; Volpe (2012) e Pereira; Nogueira; Silva (2015);
- Quadro 4 — Síntese dos estudos de Dawalibi; Goulart; Prearo (2014)

Conforme apresentados nos Quadros – 1, 2, 3 e 4 a seguir

Quadro 1 — Síntese dos estudos de Miranda (2016) e Sá et al. (2012) referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos

Autor (a)	Objetivo	Participantes	Tipo de estudo	Resultados
1. MIRANDA (2016)	Identificar fatores associados à boa QV de idosos de um Centro de Referência, em Belo Horizonte, MG	257 idosos, usuários do Centro de Referência	Adotou-se o instrumento <i>World Health Organization Quality of Life Assessment</i> versão breve (<i>WHOQOL-bref</i>) para avaliação da QV dos idosos. A análise foi racionalizada por meio da definição de dois grupos em relação à percepção da QV e satisfação com a saúde. Análise de regressão logística foi realizada para avaliar a direção e a magnitude das associações de cada variável independente com a QV.	Os resultados mostraram que a maioria (63,4%) dos idosos consideravam sua QV boa e encontravam-se satisfeitos com sua saúde. O domínio ambiental obteve pior escore (média = 14,4). Idade avançada, ser natural do interior de MG, atividade física, diabetes melito, doenças osteomusculares, hipertensão arterial e depressão permaneceram independentemente associados à QV e à satisfação com a saúde após ajuste do modelo. Os dados obtidos permitem orientar estratégias de cuidado aos idosos mais vulneráveis, com especial atenção às questões que interferem no meio ambiente.

2. SÁ et al, (2012)	Avaliar um programa de intervenção com exercícios físicos em grupo na prevenção de quedas em idosos residentes em instituições de longa permanência.	Trata-se de um ensaio clínico não randomizado realizado com 20 idosos institucionalizados na cidade de Goiânia, Brasil. As intervenções ocorreram durante cinco meses, sendo que o programa de exercícios proposto foi baseado em estudos anteriores.	Análise descritiva dos dados de caracterização dos participantes da pesquisa por meio de medidas de frequência, para as variáveis categóricas, e de medidas de posição e variabilidade, para as variáveis quantitativas. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada por meio de histogramas e do teste de KolmogorovSmirnov.	A Tabela 1 apresenta as características autorrelatadas do perfil sociodemográfico, condições de saúde-doença e aspectos motores dos idosos. Na Tabela 2 pode ser observado que, nos doze meses anteriores à intervenção, o episódio queda foi relatado por 8 idosos, e, a partir do período de doze meses do início da intervenção, o número de idosos que apresentaram relato de queda foi igual a 4.
---------------------	--	---	--	--

				Essa diminuição não foi significativa. Por outro lado, houve relato de 16 quedas no ano anterior à intervenção e somente 05 após o início desta, sendo a diferença significativa. Na Tabela 3 encontra-se a comparação do equilíbrio, marcha, força muscular, flexibilidade e medo de quedas nas três fases da intervenção. Foram observadas diferenças significantes para POMA-Equilíbrio, POMA-Total, força muscular de preensão palmar e de membros inferiores e flexibilidade do movimento de flexão dos ombros. Não foram encontradas diferenças significantes para POMA-Marcha, flexibilidade linear (medida pelo teste <i>Chair Sit-and-Reach</i>) e Escala de Eficácia de quedas.
--	--	--	--	--

Fonte: Miranda (2016) e Sá et al, (2012). Adaptado pelo autor (2020).

Quadro 2 — Síntese dos estudos de Maciel (2010) e Oliveira et al. (2010) referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos

Autor (a)	Objetivo	Participantes	Tipo de estudo	Resultados
3. MACIEL (2010)	O presente artigo tem como proposta discutir aos fatores que influenciam a adesão de idosos pela prática de atividades físicas.	Revisão de sistêmica de artigos.	Revisão de literatura	A população idosa tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. Esse fato tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas e, do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável. A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades

				físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.
--	--	--	--	---

4. OLIVEIRA et al.(2010)	Revisão sistematizada da literatura sobre o impacto da prática regular de atividade física na qualidade de vida dos idosos.	Critérios de inclusão, dos 391 artigos encontrados, apenas três fizeram parte da análise. Foram identificados três tipos de intervenções: 1) exercícios de aquecimento, treino aeróbico, fortalecimento muscular, coordenação e resfriamento; 2) exercícios de fortalecimento muscular, treino funcional; 3) exercícios na água.	Revisão sistemática de estudos publicados até setembro de 2008, nas bases de dados Medline, LILACS e SciELO.	Os resultados desses estudos sugerem que a qualidade de vida aumenta com a prática de atividade física (intervenções 1 e 3), principalmente se for realizada duas vezes por semana ao invés de somente uma vez. Os benefícios do treino de resistência muscular na qualidade de vida foram limitados e não foi encontrado benefício do treinamento funcional neste desfecho.
--------------------------	---	--	--	--

Fonte: Maciel (2010) e Oliveira et al, (2010). Adaptado pelo autor (2020).

Quadro 3 — Síntese dos estudos de Batista (2016), Câmara; Bastos; Volpe (2012) e Pereira; Nogueira; Silva (2015) referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos

Autor (a)	Objetivo	Participantes	Tipo de estudo	Resultados
5. BATISTA (2016)	O objetivo da pesquisa foi verificar a qualidade de vida de idosos que praticam atividade física e idosos que não prática.	O estudo foi realizado na academia municipal Corpus Fitness na cidade de Pongá-SP com 20 idosos, 10 praticantes de exercícios físicos frequentadores do Projeto Melhor Idade e 10 que não realizam nenhum tipo de exercício físico, ambos os gêneros e acima de 60 anos.	O instrumento de estudo foi aplicado o questionário SF-36, específico para a avaliação da qualidade de vida. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste T de Student com um nível de significância $p \leq 0,05$ e realizada a comparação do grupo exercício físico (GE) e do grupo sedentário (GS) com relação aos oito domínios do questionário SF-36.	Com os resultados obtidos pode-se concluir que os idosos praticantes de exercícios físicos possuem melhor result ados na capacidade funcional, dor e estado geral de saúde comparados com idosos que não praticam exercícios físicos, resultados estes que comprovam a importância da prática de exercícios físicos na promoção da qualidade de vida dos idosos.

6. CÂMARA; BASTOS; VOLPE (2012)	Realizar uma revisão Bibliográfica, analisando os efeitos do ER, na fisiopatologia da síndrome da fragilidade.	Artigos de 2004 a 2010, das bases, LILACS, MEDLINE e Pubmed.	Revisão sistêmica de literatura.	Foram observadas alterações nos sistemas hormonais e imune, atuando de forma sistêmica na reversão ou minimização dos efeitos da sarcopenia, exercendo influência positiva na síndrome da fragilidade.
---------------------------------	--	--	----------------------------------	--

7. PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA (2015)	Mapear aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida na percepção de idosos residentes na cidade de Canindé, no Sertão Central do Ceará.	5.214 idosos, a amostragem estratificada proporcional alcançou uma amostra de 372 indivíduos.	Estudo quantitativo, transversal, de base domiciliar	A maioria dos idosos era do sexo feminino, casada, de cor parda, entre 60 e 69 anos de idade, com ensino fundamental incompleto e renda de até um salário-mínimo. A maioria esteve em uma-três consultas/internações nos últimos 12 meses, reportando elevada prevalência de hipertensão, diabetes, osteoporose, ansiedade e doenças cardiovasculares, apesar de a saúde e a qualidade de vida serem reportadas como “boas”. Quanto à qualidade de vida, o domínio psicológico obteve a maior e o meio ambiente, a menor média.
------------------------------------	--	---	--	---

Fonte: Batista (2016), Câmara; Bastos; Volpe (2012) e Pereira; Nogueira; Silva (2015). Adaptado pelo autor (2020).

Quadro 4 — Síntese dos estudos de Dawalibi; Goulart; Prearo (2014) referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos

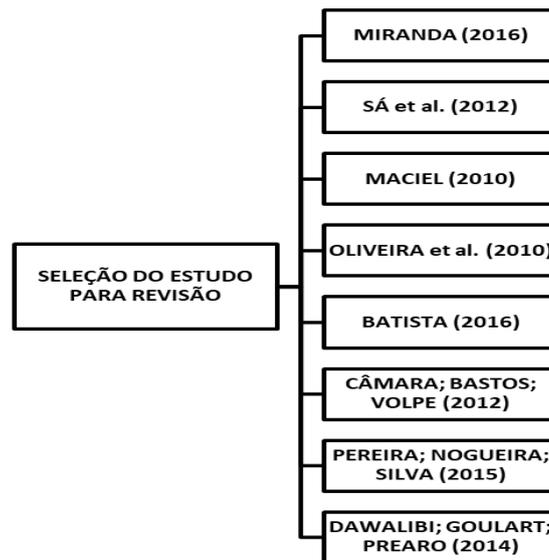
Autor (a)	Objetivo	Participantes	Tipo de estudo	Resultados
8. DAWALIBI; GOULART; PREARO (2014)	Analisar a influência de possíveis fatores intervenientes sobre a qualidade de vida de idosos	182 idosos, de ambos os gêneros, ≥ 60 anos, matriculados em programas para a terceira idade de três universidades localizadas nos municípios de São Paulo, São Caetano do Sul e Mogi das Cruzes.	Estudo transversal, de natureza quantitativa, descritivo-exploratório	Os resultados mostraram que a ausência de doenças influenciou positivamente a qualidade de vida nos quatro domínios avaliados. No domínio ambiental, ensino superior completo, idade avançada, ausência de doenças e residência em São Caetano do Sul influenciaram positivamente a qualidade de vida dos idosos estudados. Os fatores associados à melhor qualidade de vida foram: ensino superior completo, idade

				avançada, ausência de doenças e residência em São Caetano do Sul, nessa ordem de importância.
--	--	--	--	---

Fonte: Pereira; Nogueira; Silva (2015) e Dawalibi; Goulart; Prearo (2014).
Adaptado pelo autor (2020).

As buscas foram realizadas em entre agosto e outubro de 2020 e que teve como base a utilização de artigos científicos do período de 2010 a 2020, que resultaram em total de 5.387.852 artigos. Com o emprego do cruzarmos das palavras-chave “Qualidade de vida”, “saúde”, terceira idade” e “Exercício”, foram selecionados 8 artigos para a amostra.

Figura 3 — Fluxograma da seleção do estudo para revisão



Fonte: Elaborado pelo autor (2020).

O levantamento mostrou que, Miranda (2016) objetivou identificar os fatores associados à boa QV de idosos de um Centro de Referência, em Belo Horizonte, MG. Essa pesquisa revelou a necessidade de investimentos governamentais e estratégias de ação que assegurem melhorias tanto na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Ademais, fica evidente a omissão de Política pública com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de idosos.

Semelhantemente, Maciel (2010), em intensa abordagem trata das políticas públicas, apontando necessidade do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável.

A pesquisa de Maciel (2010) mostra que, a população idosa tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. Aponta-se a importância do desenvolvimento de pesquisas acadêmicas e de políticas públicas para melhorar a qualidade de vida de idosos. Tal desafio não se restringe aos serviços públicos.

Por fim, essa pesquisa conduzida por Maciel (2010) afirma que a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida.

Outros autores corroboram essa ideia de benefício da atividade física entre os idosos, dessa forma a pesquisara realizada por Batista (2016) destaca que os idosos que praticam atividades físicas obtiveram melhor pontuação com relação aos que não realizam exercício físico nos domínios Capacidade Funcional, Dor e Estado Geral de Saúde.

Corroborando essa questão Oliveira, et al., (2010) sugere em seus estudos que a qualidade de vida aumenta com a prática de atividade física. Dados dessa pesquisa mostram que os benefícios do treino de resistência muscular na qualidade de vida foram limitados e não foi encontrado benefício do treinamento funcional neste desfecho. Nesse sentido, Oliveira, et al., (2010) fez uma revisão sistematizada da literatura sobre o impacto da prática regular de atividade física na qualidade de vida dos idosos.

Outra questão decisiva em relação a qualidade de vida de idosos, foi a discussão acerca da temática do meio ambiente, retomando as posições de Miranda (2016), é importante considerar as estratégias de cuidado aos idosos que pondere sobre a questão do meio ambiente na implementação das ações de políticas públicas.

Enfim, as percepção de idosos residentes na cidade de Canindé, no Sertão Central do Ceará demonstraram que o domínio meio ambiente influenciou negativamente a qualidade de vida geral, evidenciando a importância de ambientes que favoreçam a promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos do sertão (PEREIRA, NOGUEIRA, SILVA, 2015).

Seguindo a mesma linha de pensamento, Dawalibi et al. (2014), também chama a atenção para a questão do domínio ambiental. Mais precisamente, eles demonstraram nos resultados do estudo que a ausência de doenças influenciou positivamente a qualidade de vida nos quatro domínios avaliados.

No que se refere aos domínios avaliados, a preocupação de Dawalibi et al. (2014), foram voltadas para cinco quesitos de qualidade de vida, eles notaram que o domínio ambiental, ensino superior completo, idade avançada, ausência de doenças e residência em São Caetano do Sul influenciaram positivamente a qualidade de vida dos idosos estudados (DAWALIBI et al., 2014).

Vimos também, a partir dos estudos Sá et al. (2012), que há desafios na prevenção de quedas em idosos. Um desses é a complexidade da síndrome da queda. Mostrou-se que a queda uma síndrome tão complexa, que se pode compreender a magnitude da dificuldade de se encontrar respostas efetivas para sua prevenção, tanto em relação ao número de idosos que sofrem esse evento quanto na frequência dos episódios (SÁ et al., 2012).

Mas o principal ponto do artigo é que, a intervenção realizada mediante um programa de exercícios mostrou-se adequada para melhorar equilíbrio, força muscular de membros inferiores e superiores e flexibilidade de ombro, contribuindo para redução significativa do número de quedas entre os idosos participantes do estudo (SÁ et al., 2012).

Dentre outros trabalhos analisados que trata da temática da prevenção de quedas em idosos, pode destacar também o artigo de Câmara; Bastos; Volpe (2012), verificou-se que o ER deve ser indicado como opção terapêutica para idosos frágeis ou pré-frágeis que não apresentam contraindicações para a realização desta modalidade de exercício.

Assim como os estudos revisados anteriormente, Câmara; Bastos; Volpe (2012) apresentam uma preocupação com a questão da prevenção de quedas em idosos, e esses olhares permite criar um ciclo virtuoso que favorecem a promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos de um modo geral.

Portanto, ao olhar o conjunto dos artigos, constata-se que eles se completam e dialogam no sentido de melhorar a qualidade de vida de idosos. Em última instância, a prática regular de exercícios, é um grande aliado e totalmente benéfico, pois, promovem aos participantes melhorias nos seus aspectos físicos e psicossociais, como sugerido pela discussão na literatura.

Tendo em vista o que foi discutido anteriormente, foi possível trazer uma síntese da conclusão dos estudos referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos (Quadros – 5).

Quadro 5 — Síntese da conclusão dos estudos referente aos benefícios da prática de atividade física por idosos

Autor	Conclusão
-------	-----------

1. MIRANDA (2016)	Os resultados desta pesquisa trazem discussões importantes sobre preditores que influenciam na qualidade de vida de idosos e indicam a necessidade de investimentos governamentais e estratégias de ação que assegurem melhorias tanto na promoção da saúde e na prevenção de doenças, quanto na infraestrutura local. Os dados obtidos permitem orientar estratégias de cuidado aos idosos mais vulneráveis, com especial atenção às questões que interferem no meio ambiente.
2. SÁ et al, (2012)	A intervenção realizada mediante um programa de exercícios mostrou-se adequada para melhorar equilíbrio, força muscular de membros inferiores e superiores e flexibilidade de ombro, contribuindo para redução significativa do número de quedas entre os idosos participantes do estudo; porém, não suficiente para melhorar a marcha, flexibilidade multiarticular da coluna e quadril e medo de quedas, bem como para reduzir o número de idosos caídores após o estudo. Considerando a queda uma síndrome tão complexa, pode-se compreender a magnitude da dificuldade de se encontrar respostas efetivas para sua prevenção, tanto em relação ao número de idosos que sofrem esse evento quanto na frequência dos episódios. O presente estudo teve limitações que devem ser discutidas: pequeno número da amostra e seleção dos sujeitos de maneira conveniente, o que reduz o poder estatístico dos testes aplicados e limita a possibilidade de generalizações dos resultados.
3. MACIEL (2010)	A população idosa tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. Esse fato tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas e, do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável. A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso. Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população à essas atividades.
4. OLIVEIRA et al.(2010)	O número limitado de artigos encontrados, apenas um único estudo para cada tipo de intervenção, limita as conclusões desta revisão a respeito da eficácia dessas intervenções. Assim, conclui-se que há evidência limitada a respeito dos benefícios da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos vivendo na comunidade. Sugere-se que mais estudos longitudinais sejam realizados para que as conclusões a respeito da eficácia destas intervenções sejam mais robustas.
5. BATISTA (2016)	Pode se concluir que através da aplicação do questionário SF-36 em idosos que praticam ou não atividades físicas, que entre os oito domínios que compõem o questionário SF-36 os idosos que praticam atividades físicas obtiveram melhor pontuação com relação aos que não realizam exercício físico nos domínios Capacidade Funcional, Dor e Estado Geral de Saúde. Este estudo foi de suma importância para corroborar o que diversos estudos mostram com relação ao benefício da atividade entre os idosos e serve como incentivo e estímulo aos profissionais e a população idosa em demonstrar as formas claras de obter a melhora da qualidade de vida para esse tipo de população.
6. CÂMARA; BASTOS; VOLPE (2012)	O ER deve ser indicado como opção terapêutica para idosos frágeis ou pré-frágeis que não apresentam contra-indicações para a realização desta modalidade de exercício.
7. PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA (2015)	As doenças/comorbidades prevalentes pertencem ao grupo das doenças crônicas não transmissíveis. O domínio meio ambiente influenciou negativamente a qualidade de vida geral, evidenciando a importância de ambientes que favoreçam a promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos do sertão.
8. DAWALIBI; GOULART; PREARO (2014)	<i>Sugere-se que sejam feitos estudos longitudinais com idosos em Unati, uma vez que estudos transversais não permitem que se estabeleçam relações de causa/efeito entre as variáveis analisadas.</i>

Fonte: Miranda (2016), Sá et al, (2012), Maciel (2010), Oliveira et al, (2010), Batista (2016), Câmara; Bastos; Volpe (2012), Pereira; Nogueira; Silva (2015) e Dawalibi; Goulart; Prearo (2014). Adaptado pelo autor (2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das leituras realizadas pela revisão sistemática, é possível concluir que a prática regular de exercícios, é um grande aliado e totalmente benéfico ao indivíduo na terceira idade, pois, promovem aos participantes melhorias nos seus aspectos físicos e psicossociais, já que trazem uma melhora da massa muscular, evitando a redução que acontece no processo conhecido como sarcopenia, e conseqüentemente, auxilia promovendo

equilíbrio devido ao ganho e ou manutenção da massa muscular, e com isso, contribui em uma maior autonomia ao idoso. Além dos fatores sociais e cognitivo que apresentaram uma melhora acentuada, pois exercícios físicos coletivos estimulam uma socialização, e uma reinserção a sociedade, e isso acontece de maneira natural, e como consequência há uma melhora na autoestima. Portanto, pode-se afirmar que exercícios físicos regularmente contribuem em melhorias nos aspectos de condicionamento, autonomia e o lado cognitivo, e psicossocial que são fatores de fundamental importância e totalmente necessários para qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra; GURGEL, Luilma Albuquerque. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, p.335-44, out./dez. 2013.

ALMEIDA, Deise Kelly Souza; SILVA, Fernando Oliveira Catanho. A função muscular e a composição corporal na qualidade de vida do idoso: efeitos de um programa de 8 semanas de treinamento combinado. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 60, p. 504-510, 2016.

ARRUDA, Mauricio Ferraz de et al. Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 4, p. 309-314, 2014.

BARBOSA, Bruno Rossi et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3317-3325, 2014.

BATISTA, Amanda Fernandes de. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do Projeto Melhor Idade: Estudo Comparativo. **Revista científica do Unisalesiano – Lins – SP – Ano 7 – Nº 15 – Julho/Dezembro 2016**. ISSN 2177-4951

BÊTA, Fernanda Cristina Oliveira et al. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 58, p. 220-224, 2016.

CÂMARA, Lucas Caseri; BASTOS, Carina Corrêa; VOLPE, Esther Fernandes Tinoco. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 435-443, 2012.

CAMÕES, M. et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**. 2016; 12 (1): 96-105.

CATELLANE, Maria Vieira et al. Efeitos de um programa de exercícios resistidos na composição corporal e aspectos cardiovasculares em idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 48, p. 609-618, 2014.

CHIOSSI, Julia Santos Costa et al. Impacto das mudanças vocais e auditivas na qualidade de vida de idosos ativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3335-3342, 2014.

DA COSTA CORRÊA, Karla; DA SILVA, Fabrício Teixeira. Perfil antropométrico e nutricional de idosos do laboratório de exercício resistido e saúde. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 9, n. 53, p. 337-341, 2015.

DA SILVA FILHO, José Nunes et al. Prevalência da prática de exercício físico em grupos especiais numa academia da região Norte/BR: idosos, crianças e adolescentes. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 59, p. 405-410, 2016.

DA SILVA, Nádia Souza Lima et al. Influência do treinamento resistido sobre a aptidão cardiorrespiratória em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 10, n. 60, p. 486-496, 2016.

DA SILVA, Patrick Leonardo Nogueira et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física de uma unidade básica de saúde de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 14, n. 2, p. 24-35, 2016.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; GOULART, Rita Maria Monteiro; PREARO, Leandro Campi. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3505-3512, 2014.

DE CAMPOS, Leticia Mineiro; BOSCATTO, Elaine Caroline; MINEIRO, Lindomar. Perfil do estilo de vida dos idosos da Universidade Aberta da Maior Idade-UAMI da cidade de Caçador-SC. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 53, p. 315-320, 2015.

DE CASTRO, Marcela Rodrigues; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

DE MELO, Aline Laureano; DE ARAÚJO, Valberio Cândido; REIS, Washington Almeida. Efeito da suplementação de creatina no treinamento neuromuscular e composição corporal em jovens e idosos. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 79-86, 2016.

ENGERS, Patrícia Becker et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016.

ESTRELA, André Luiz; BAUER, Moisés Evandro. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Scientia Medica**, v. 27, n. 1, p. 4, 2017.

FERREIRA, Sionaldo Eduardo et al. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 123-131, 2017.

FURQUIM JÚNIOR, Nilton et al. **Predisposição de indivíduos da terceira idade para freqüentarem o Programa de Atividades Físicas oferecido pela Universidade do Contestado.** 2002.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, Juliano Silveira; DE LIMA, Alisson Padilha; CARDOSO, Fabrício Bruno. Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos. **RBPFEEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 11, n. 71, p. 952-959, 2017.

LAMBERTUCCI, Rafael Herling; PUGGINA, Enrico Fuini; PITHON-CURI, Tânia Cristina. Efeitos da atividade física em condições patológicas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 1, p. 67-74, 2008.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARTINS, Ana Cristina Marques. **Revisão Sistemática Da Antibioticoprofilaxia Em Cesarianas.** Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro s.n. 146p, 2003. Disponível em: < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/5031>>. Acesso em: 09/11/2020.

MATTOS, Fernanda de et al. Efeitos do exercício aquático na força muscular e no desempenho funcional de indivíduos com osteoartrite: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 6, p. 530-542, 2016.

MEDEIROS, Paulo Adão de et al. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3479-3488, 2014.

MIRANDA, Laíse Veríssimo et al. Efeitos de 9 semanas de treinamento funcional sobre índices de aptidão muscular de idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 10, n. 59, p. 386-394, 2016.

MIRANDA, Livia Carvalho Viana; SOARES, Sônia Maria; SILVA, Patrícia Aparecida Barbosa. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3533-3544, 2016.

MOREIRA, Natália Boneti et al. Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 4, p. 433-441, 2017.

NELSON, Miriam E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1094, 2007.

NOGUEIRA, Ingrid Correia et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2012.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física-uma revisão sistemática. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

PEREIRA, Déborah Santana; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; SILVA, Carlos Antonio Bruno da. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 893-908, 2015.

REZENDE, Adriana D.'Aprile; ROCHA, Lidiana Simões Marques; BERTONCELLO, Dernival. Benefícios da corrida aquática adaptada na força muscular, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. **JORNAL DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS E SAÚDE**, v. 2, n. 1, p. 6, 2016.

ROCHA, Cristiano Andrade Quintão Coelho et al. Efeitos de 20 semanas de treinamento combinado na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 4, p. 442-449, 2017.

SÁ, Ana Claudia Antonio Maranhão; BACHION, Maria Márcia; MENEZES, Ruth Losada de. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, n. 8, p. 2117-2127, 2012.

SARDELI, Amanda Veiga; BONGANHA, Valéria; MARQUES CAMARA, Fabiano. Relação entre nível de atividade física e qualidade de vida no envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 19, n. 2, 2014.

SOUTO, Simone Valéria Dias et al. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 53-59, 2016.

ZUCOLO, André Chang et al. Efeitos da hidroginástica sobre variáveis morfofuncionais de indivíduos de meia idade e idosos. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 54, p. 457-462, 2015.

Consultas em páginas, sítios, sites, internet:

<http://www.more.ufsc.br/>

<https://www.uol.com.br/vivabem/listas/10-passos-para-manter-uma-vida-saudavel-na-velhice.htm#:~:text=Fa%C3%A7a%20exerc%C3%ADcios,para%20manter%20um%20peso%20saud%C3%A1vel.>

<https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n11/3533-3544/>

<https://www.clinicaceu.com.br/blog/dicas-para-manter-uma-vida-saudavel/>