



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA ROSALBA DE MOURA MATOS

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

FORTALEZA
2021

MARIA ROSALBA DE MOURA MATOS

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

MARIA ROSALBA DE MOURA MATOS

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Este artigo foi apresentado no dia 08 de dezembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Ronnisson Luís Cavalcante Barbosa
Membro- UNIFAMETRO

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Maria Rosalba de Moura Matos¹
Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

O processo de envelhecimento não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. O objetivo geral da pesquisa é compreender o impacto do exercício físico na qualidade de vida dos idosos. A pesquisa trata-se de uma revisão integrativa, de abordagem qualitativa e natureza descritiva. Realizou-se sua busca na base de dados Google Acadêmico, a partir dos descritores qualidade de vida, idosos e exercício físico. Foram selecionados somente artigos, no idioma português, publicados entre 2011 a 2020 e com texto completo disponível. As pesquisas aconteceram em agosto a novembro de 2021. Foram selecionados 10 artigos. Eles empregaram métodos semelhantes para obtenção dos resultados do estudo, modificando os instrumentos e abordagens. Os resultados apontam resposta significativa em relação ao impacto que o exercício físico tem na qualidade de vida dos idosos, em todos os estudos. Portanto podemos concluir que a prática de exercício regular pode ser uma medida preventiva e eficaz para o declínio decorrentes do processo do envelhecimento, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida, independência e participação ativa no convívio social.

Palavras-chave: Qualidade de vida, exercício físico e idosos.

ABSTRACT

The aging process does not occur in isolation or suddenly, but consists of the accumulation and interaction of bio-psycho-socio-cultural processes during life. The general objective of the research is to understand the impact of physical exercise on the quality of life of the elderly. The research is an integrative review, with a qualitative approach and descriptive nature. The search was carried out in the Google Academic database, using the descriptors quality of life, elderly and physical exercise. Only articles, in Portuguese, published between 2011 and 2020 and with available full text were selected. The research took place from August to November 2021. 10 articles were selected. They used similar methods to obtain the study results, modifying the instruments and approaches. The results show a significant response in relation to the impact that physical exercise has on the quality of life of the elderly, in all studies. Therefore, we can conclude that the practice of regular exercise can be a preventive and effective measure for the decline resulting from the aging process, thus contributing to a better quality of life, independence and active participation in social life.

Keywords: Quality of life, exercise and elderly

¹**Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

²**Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO0**

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. Do ponto de vista orgânico, por exemplo, o envelhecimento envolve diminuição de força muscular e amplitude articular e perda de flexibilidade (SIMÕES, 1994).

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os impactos que o exercício físico tem na Qualidade de vida dos idosos? Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que o a prática regular de exercício físico ajuda a prevenir ou eliminar problemas de saúde, sejam eles físicos ou psíquicos, como, o sedentarismo ou a depressão, por exemplo, e o mesmo auxilia em questões hormonais que o promove bem estar e felicidade, tanto na saúde mental quanto na vida social do idoso, fazendo que o mesmo se sinta motivado e ativo.

Dessa maneira, os objetos de estudo desta pesquisa são, exercício físico, qualidade de vida e idoso. Logo o objetivo geral desta pesquisa é compreender o impacto que o exercício físico tem na qualidade de vida dos idosos.

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico como: Google Acadêmico, onde foram verificados estudos sobre o tema proposto, todavia, a maioria destes estudos são revisões sistemáticas ou em grupo ou modalidade específica. E nenhum foi ambientado no município de Fortaleza, CE.

Pesquisar sobre qualidade de vida dos idosos, se torna relevante, pois, mediante a subjetividade que o conceito de qualidade de vida do idoso acarreta, torna-se necessário orientar as políticas para um envelhecimento bem-sucedido, o que para a maioria dos idosos, está relacionado com o bem-estar, a felicidade, a realização pessoal. (FERNANDES, 2021)

O estudo aborda o um tema bastante relevante, devido ao grande aumento da população idosa brasileira, podendo ser consultado por pesquisadores ou profissionais da área da saúde futuramente como base para novos estudos ou

orientação para prescrição de exercício para este público, a fim de avaliar como o exercício físico pode impactar a qualidade de vida dos idosos.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 População Idosa – Conceitos e características

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005). As condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária. Especificamente com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos não transmissíveis (DANT), pois exigem acompanhamento constante para que possa evitar o aumento da mortalidade nessa população (MACIEL, 2010).

Com o passar dos anos, o organismo humano passa por um processo natural de envelhecimento, gerando modificações funcionais e estruturais no organismo, diminuindo a vitalidade e favorecendo o aparecimento de doenças, sendo mais prevalentes as alterações sensoriais, as doenças ósseas, cardiovasculares e o diabetes. (RUSSO, 1998).

Nos últimos anos tem se percebido um rápido e significativo aumento na expectativa de vida dos seres humanos. Segundo dados dos IBGE (2020), o Brasil manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, o que corresponde a 13% da população brasileira. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, vivendo em média 7 anos a mais que os homens e correspondem a 56% da população idosa.

Assim, o Brasil caminha rapidamente para um perfil demográfico mais envelhecido, caracterizado por uma transição epidemiológica, onde as doenças crônico-degenerativas ocupam lugar de destaque. O incremento das doenças crônicas implicará a necessidade de adequações das políticas sociais, particularmente aquelas voltadas para atender às crescentes demandas nas áreas da saúde, previdência e assistência social (MENDES, 2011).

Um dos principais fatores que limitam hoje a vida do idoso é o desequilíbrio. Em 80% dos casos não pode ser atribuído a uma causa específica, mas sim a um comprometimento do sistema de equilíbrio como um todo. Em mais da metade dos casos o desequilíbrio tem origem entre os 65 e os 75 anos aproximadamente e cerca de 30% dos idosos apresenta os sintomas nesta idade. As quedas são as consequências mais perigosas do desequilíbrio e da dificuldade de locomoção, sendo seguidas por fraturas, deixando os idosos acamados por dias ou meses e sendo responsáveis por 70% das mortes acidentais em pessoas com mais de 75 anos. (BITTAR, eat, 2002).

2.2 Exercícios físicos e qualidade de vida

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A OMS define atividade física toda atividade ou movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia; referindo-se a movimentos diários, como caminhar até o trabalho, ou limpar a casa. Também se considera que a atividade física regular ajuda a prevenir doenças não transmissíveis como a diabetes, acidente vascular cerebral e vários tipos de câncer. Além de manter o corpo saudável, melhora a saúde mental e traz qualidade de vida. (MCTIERNAN, 2019).

A atividade física sendo uma das formas mais acessíveis para a promoção da saúde traz consigo benefícios físicos, mentais e sociais, contribuindo para o bem estar das pessoas. (AURÉLIO 2020).

Estudos apontam que o exercício físico é essencial para prevenção e controle de doenças cardiovasculares, osteopatias, obesidade e problemas posturais. Além de melhorar o condicionamento físico, regular o sono e trazer sensação de bem estar com a sua prática frequente. (CAMPOS et. al. 2019).

Godoy (2002) relata que ao fim do século XX e começo do XXI, ocorreu uma diminuição em pessoas que praticam exercícios físicos com frequência, aumentando então a incidência de patologias que poderiam ser prevenidas.

Sabe-se que o exercício físico moderado, faz com que haja um pequeno aumento da Inter leucina 6 (IL-6), exercendo efeito anti-inflamatório, melhora o metabolismo dos lipídios e glicose, e também age no sistema imunológico. (NIEMAN e WENTZ, 2019).

Nieman e Wentz (2019) ainda afirmam que:

(...) A atividade física pode reduzir as taxas de infecção de outros tipos de doenças virais e bacterianas, mas são necessários mais dados. Vários estudos epidemiológicos sugerem que a atividade física regular está associada à redução das taxas de mortalidade e incidência de influenza e pneumonia.

Alguns pesquisadores ainda discutem sobre o impacto da saúde no bem estar e concluem que os cuidados de saúde podem favorecer a melhora da qualidade de vida (CHUNG et al.,1997). Saúde se identifica como a multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental, social e não somente a ausência de afecções e doenças (GUEDES; GUEDES. 1995).

2.3 Idoso e exercício físico

O envelhecimento é /um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo reflexa a longevidade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida. (CIVINSKI et al.,2011).

Para Tribess e Virtuoso (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de

uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo (CIVINSKI et al.,2011)

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzem sua pressão artéria, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante. (CIVINSKI et al.,2011)

Teixeira, Batista (2009) realizaram uma meta-análise sobre os principais benefícios e limitações da prescrição de distintos tipos de exercícios físicos para idosos frágeis ou vulneráveis. Os autores concluíram que o treinamento resistido possibilita ganhos importantes em força e também em outros parâmetros, os quais podem ser otimizados de forma mais significativa quando trabalhados através de exercícios físicos específicos, como observado em resultado aos treinamentos multidimensionais.

Recomenda-se que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas (NELSON et al, 2007). As principais atividades recomendadas para essa população são os exercícios aeróbicos, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, contribuindo, pois, para uma possível repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente. (SILVEIRA, 2005)

3.2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Idoso, exercício físico e qualidade de vida. Foram construídas duas estratégias de busca: “Qualidade de vida *and* idosos”; “exercício físico *and* idosos”, “Qualidade de vida e exercício físico”.

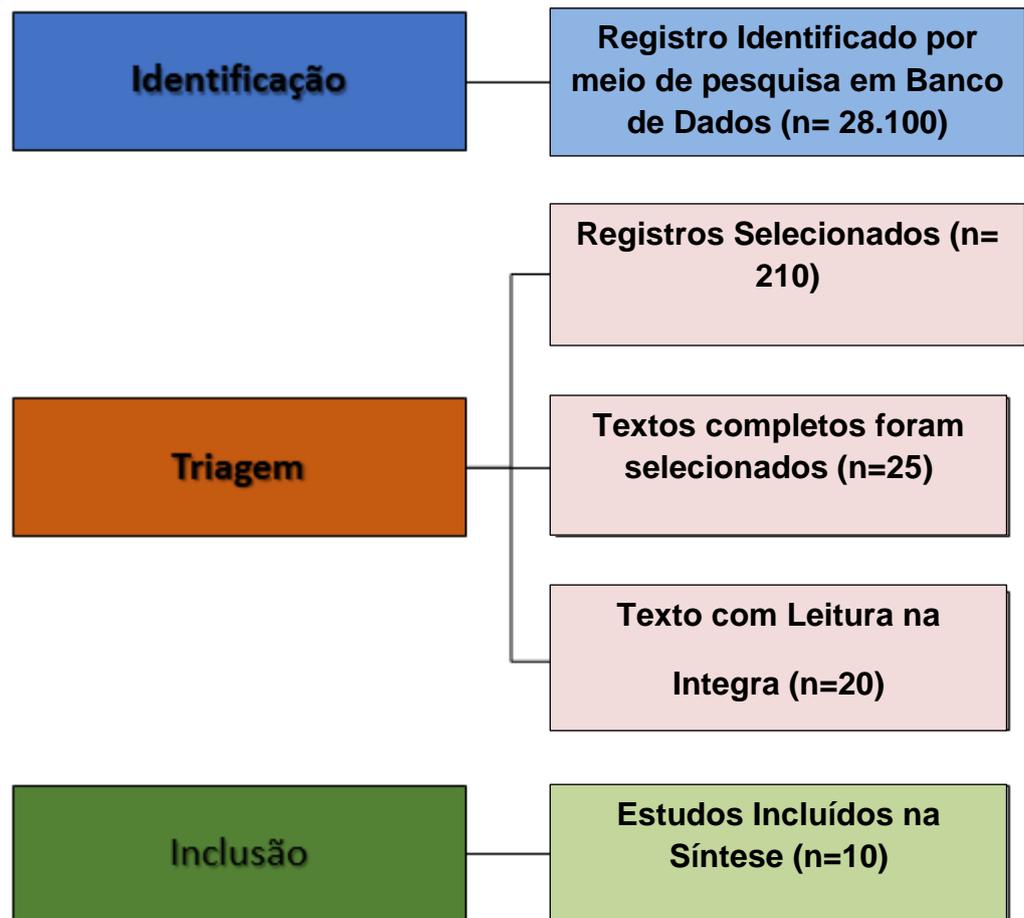
3.3 Período da pesquisa

A busca dos artigos foi realizada entre Agosto e Dezembro de 2021 sobre o impacto do exercício físico na saúde psicossocial de idosos: uma revisão integrativa de literatura.

3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisa no período de 2011 a 2020, no idioma português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 28.100 estudos, apresentados, 10 estudos por página. A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, os impactos do exercício físico na qualidade de vida dos idosos. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2011 a 2020, no idioma português. Também foram incluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: estudo, autor/ano, local da realização do estudo, objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

3.5 Coletas de dado

As informações da presente revisão foram extraídas da base de dados, Google Acadêmico, tendo como questão norteadora os objetos e objetivos da pesquisa. Contudo a análise e categorização dos estudos serão compostas por apresentação e discussão dos resultados e considerações finais.

Para facilitar a seleção, categorização das informações e análise dos estudos, será elaborado um instrumento (uma planilha no Excel) composto pelos seguintes itens: Título, autor, ano, local do estudo, metodologia, objetivo, população estudada e principais resultados.

3.7 Análises dos dados

Para facilitar a seleção, categorização das informações e análise dos estudos, foi elaborado um instrumento (uma planilha no Excel) composto pelos seguintes itens: Título, autor, ano, local do estudo, metodologia, objetivo, população estudada e principais resultados.

Os artigos selecionados passaram por um processo de leitura dos dados que ocorreu primeiramente por leitura textual, a qual se trata de um modo de aprofundamento em processos discursivos, visando alcançar saberes sob a forma de compreensões reconstruídas dos discursos. Essa leitura permite identificar e isolar enunciados dos conteúdos a ele submetidos, categorizar tais enunciados e produzir textos, de maneira a integrar descrição e interpretação (PIMENTEL, 2016).

Foi utilizada a técnica de análise temática (MINAYO, 2010), para a compreensão dos núcleos temáticos escolhidos na construção dos problemas do estudo. Após esse procedimento, os estudos foram categorizados em núcleos temáticos, que subsidiarão a interpretação e apresentação dos resultados da revisão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados coletados e as respectivas discussões que teve como base compreender o impacto que o exercício físico tem na qualidade de vida dos idosos.

Os estudos incluídos nessa pesquisa foram publicados no período de 2011 a 2020, apresentados no Quadro 1. Os dez trabalhos são artigos completos, publicados em português, todos com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa, quantitativa, analítico, comparativo e transversal aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo se deteve a população idosa.

No quadro 01, apresentamos as variáveis do estudo referentes: estudo, autor / ano, local da realização do estudo (Estado/Pais) e objetivo dos estudos.

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: estudo, autor / ano, local da realização do estudo (Estado/Pais) e objetivo dos estudos.

Estudo	Autor/Ano	Local (Estado/Pais)	Objetivo
A Influência do Exercício Físico Resistido na Qualidade de Vida de Idoso	Cipriano et al. 2011	Itajubá - MG	Mensurar a influência dos exercícios físicos na melhora da qualidade de vida de idosos mensurado através do Questionário SF 36 verão Brasileira de qualidade de vida,
Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos	Silva et al. 2012	Porto Alegre – RS	Comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos regulares e idosos sedentários, e verificar

			a associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida nos grupos.
Estudo comparativo da Independência Funcional e a Qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.	Neto e Castro. 2012	Lauro de Freitas - BA	Comparar a Independência Funcional e a Qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.
Força Muscular e Qualidade de Vida em idosas.	Mariano et al. 2013	São Luís-MA	Verificar o efeito do treinamento físico sobre os níveis de força e a qualidade de vida, considerando capacidade funcional, limitações físicas, dor, estado geral de saúde, vitalidade e variáveis de relação social em idosas institucionalizadas.
Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos.	Cordeiro et al. 2014	Santa Maria-RS	Analisar a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos, a fim de observar se a atividade física interfere positivamente nestas variáveis.
Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.	Oliveira et al. 2014.	Maringá, PR	Analisar a qualidade de vida das idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.
Análise da Qualidade de vida em idosos	Ferretti et al. 2015	Chapecó – SC	Analisar a qualidade de vida em idosos

praticantes e não praticantes de exercício físico regular			praticantes (P) e não praticantes (NP) de exercício físico.
Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais.	Camões et al. 2016	Vila Real - Portugal	Descrever a percepção da qualidade de vida em indivíduos acima dos 70 anos, tendo em conta a participação em programas de exercício físico em contextos comunitários e idosos institucionalizados.
Qualidade de vida na Terceira e idade em projeto de exercício físico em Ubá – MG.	Albano et al. 2017	Ubá – MG	Verificar a percepção da qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física.
Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.	Cassiano AN et al. 2018	Maceió- AL	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.

QUADRO 2: Neste quadro será apresentando as variáveis referente as metodologias, resultados e conclusões dos estudos da pesquisa.

Estudo	Metodologia	Resultados	Conclusões
A Influência do Exercício Físico Resistido na Qualidade de Vida de Idoso	O estudo o foi realizado em dois locais distintos, porém na mesma cidade, Itajubá - MG. Foram analisados os dados obtidos a partir da aplicação do	Os resultados foram obtidos através do da aplicação do questionário SF-36, tem como objetivo avaliar a qualidade de vida, englobados em 8 escalas ou domínios, que	Conclui-se que a prática regular dos exercícios físicos resistido é de fundamental importância para uma qualidade de vida saudável e ativa para pessoas idosas.

	<p>questionário SF-36 realizado com 30 mulheres divididas em dois grupos. Um grupo ativo praticantes de musculação e outro passivo com mulheres, donas de casa, sedentárias. O grupo possuía média de idade de 60 a 69, com média de 63,75 anos e desvio padrão 2,32, todas do sexo feminino.</p>	<p>são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Houve diferenças significativas nos domínios, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos físicos e sociais, no qual o grupo que realiza exercícios resistidos apresentou melhor pontuação que o grupo passivo. Nos demais, domínios como a capacidade funcional, dor, aspectos emocionais e saúde mental, não houve significância entre os grupos. Isso pode ter ocorrido em decorrência da consciência corporal dos entrevistados.</p>	<p>Dentre os inúmeros benefícios gerados por este tipo de hábito de vida podemos citar a autonomia física, mental e social para a realização das tarefas diárias além dos ajustes fisiológicos benéficos.</p>
<p>Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos</p>	<p>Foi realizado um estudo, analítico, comparativo e de caráter temporal transversal, tendo como amostra 30 idosos de ambos os sexos, divididos em dois grupos. O grupo 1 foi composto por 15 idosos ativos e o grupo 2, por 15 idosos sedentários. Para avaliação da IF foi utilizada a medida de independência funcional,</p>	<p>As variáveis do estudo em comparação do grupo de idosos ativos e do grupo de idosos sedentários foram: às medida de independência funcional nas tarefas motoras, independência funcional nas tarefas cognitivas, e independência funcional e perfil de saúde de Nottingham. Houve diferença significativa, na</p>	<p>Portanto, Por meio dos resultados desta pesquisa, pode-se ressaltar a importância da prática de atividade física para a população de idosos, sendo que cada vez o exercício físico deve ser exercido a fim de evitar consequências funcionais deletérias do envelhecimento, melhorando sua</p>

	para a QV foi utilizado o questionário perfil de saúde de Nottingham, já adaptados e validados no Brasil.	variável medida de independência funcional domínio motor, indicam que a Independência Funcional dos idosos ativos foi superior. Em relação à Qualidade de Vida, os dados obtidos através dos domínios do PSN nos mostrou que o grupo de idosos ativos tem melhor QV do que o grupo de idosos sedentários.	independência e qualidade de vida.
Força Muscular e Qualidade de Vida em idosas.	Participaram do estudo 36 idosas com 60 ou mais anos de idade, recrutadas no Serviço Social do Comércio (SESC), na cidade de São Luís-MA, compondo dois grupos: sedentário (n=16) e treinamento (n=20). Determinou-se a força muscular isométrica máxima com o uso do dinamômetro NPRO2000. Aplicou-se questionário SF-36 para avaliação da qualidade de vida. O treinamento ocorreu em sessões, duas vezes por semana, de 60 minutos, por 12 semanas.	A prática do exercício de força aplicado melhorou significativamente retardamento do declínio de força e massa muscular, das idosas. A respeito da qualidade de vida, revelaram valores estatísticos significativos após o treinamento, no que tange a capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade, limitação de aspectos sociais e saúde mental.	Conclui-se, que o treinamento de força proposto na pesquisa melhorou a força muscular assim como a qualidade de vida das idosas, nos domínios capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental.
Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade	A amostra para o estudo contou com 28 idosos de ambos os sexos, número de voluntários que completaram os	Em relação à capacidade funcional dos idosos, não foram encontradas diferenças entre os grupos G1 e G2, quando	Diante dos achados deste estudo, pode-se concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma

funcional e qualidade de vida em idosos.	testes. Foram formados dois grupos: idosos ativos (G1) e idosos insuficientemente ativos (G2), com 14 idosos em cada grupo. Os critérios de inclusão: idosos de ambos os sexos, com idade igual ou acima de 60 anos.	avaliada pelo Índice de Katz. Entretanto, quando realizado o teste de qualidade de vida SF-36, observou-se que na variável “capacidade funcional”, os idosos ativos apresentaram níveis funcionais significativamente maiores do que os idosos insuficientemente ativos.	ferramenta valiosa para minimizar os declínios de memória declarativa e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento.
Qualidade de vida de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.	Avaliaram-se, por meio dos questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, 120 voluntárias, divididas em três grupos de 40 idosas, sendo: grupo hidroginástica (GH), grupo academia da terceira idade (GA) e grupo musculação (GM).	O GM obtiveram melhores resultados quanto aos GH e GA. idosas praticantes de musculação foram classificadas com melhor qualidade de vida, quando comparadas às das demais modalidades, obtendo diferenças estatisticamente significantes entre elas.	A musculação proporciona melhores benefícios na qualidade de vida dos idosos, quando comparada aos exercícios realizados nas academias da terceira idade e na hidroginástica.
Análise da Qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular	A amostra foi composta por 120 idosos (P=60–NP=60). Foram utilizados como instrumentos: os questionários WHOQOL-bref e o WHOQOL-Old para análise da qualidade de vida e o instrumento mini exame do estado mental (MEEM) como critério de inclusão e exclusão.	Evidenciaram que os idosos do grupo Praticantes possuem um melhor índice de qualidade de vida (QV) do que os do Não Praticante. Comparando os grupos em função de gênero e faixa etária, o grupo Praticante também teve escores maiores do que o Não Praticante.	A partir dos resultados encontrados, é possível concluir que idosos praticantes de exercício físico regular apresentaram melhores índices de QV do que os não praticantes.
Exercício físico e qualidade de vida em idosos:	Para o efeito foi realizado um estudo transversal onde foram	Nos domínios da Função Física, Saúde Mental e Vitalidade, após ajuste	Programas de intervenção com base na prática de exercício

<p>diferentes contextos sócio comportamentais.</p>	<p>avaliados 250 idosos (74.8% do sexo feminino) segundo 4 contextos distintos. Grupo 1 (n=148) corresponde aos idosos comunitários a praticar exercício (frequência: 2 sessões/semana; duração: 45 minutos); No grupo 2 (n=41), incluem-se os idosos que pertencem à comunidade e não fazem exercício; No grupo 3 (centro de dia; n=37) e grupo 4 (institucionalizados; n=24), correspondem aos idosos institucionalizados que não praticam exercício. Para avaliar a percepção da qualidade de vida utilizou-se o questionário SF36.</p>	<p>para a idade, observou-se uma tendência significativa por contexto sócio comportamental, com os valores medianos de qualidade de vida a pertencerem aos idosos envolvidos em programas de exercício.</p>	<p>físico, mesmo com pouca frequência e duração, relacionaram-se com melhor qualidade de vida em idosos comunitários.</p>
<p>Qualidade de vida na Terceira e idade em projeto de exercício físico em Ubá – MG.</p>	<p>A amostra foi composta por 51 idosos, com idade entre 60 e 89 anos. Foram aplicados os questionários IPAQ e WHOQOL para determinar o nível de atividade física e de qualidade de vida, respectivamente. Foram realizados os testes Quiquadrado e Correlação de Spearman.</p>	<p>A amostra ficou dividida nas categorias Ativo (49%), Insuficientemente Ativo (31%) e Sedentário (20%). Ao se realizar o teste qui-quadrado para avaliar a possível associação entre as variáveis IPAQ e Dimensões do WHOQOL, observou-se forte correlação entre IPAQ e Percepção da Qualidade de Vida ($\rho=0,82$) e entre</p>	<p>Foi possível perceber que ser do sexo feminino e ser ativo fisicamente influencia na percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde. Assim, a prática de exercício físico pode ser importante para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, bem como de sua satisfação com a saúde e relações interpessoais.</p>

		IPAQ e Satisfação com a saúde ($\rho=0,78$), principalmente em participantes do sexo feminino.	
Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.	A amostra foi composta 48 idosos. Desenvolveu-se um protocolo de exercícios físicos durante 16 semanas, segundo American College Sports of Medicine e foram realizadas avaliações antropométricas e bioquímicas, para identificar A qualidade de vida relacionada à saúde foi avaliada através do questionário Short-Form-36 (SF-36). média de idade foi de $66,5 \pm 4,8$ anos.	Após intervenção 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%. Observouse melhora nos domínios do SF-36: físico, saúde e vitalidade.	O protocolo misto de exercícios físicos constituiu-se em alternativa possível, de baixo custo e eficaz na melhora do perfil lipídico e da qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos desta pesquisa.

Tendo em vista dos aspectos apresentados, os resultados desta pesquisa obtiveram respostas positivas e significativas em relação ao impacto do exercício físico na qualidade de vida dos idosos. Comprovando que a prática regular de exercício físico é uma maneira benéfica e eficaz tanto para construir estratégias de compensação do déficit funcional para diminuir a dependência do indivíduo idoso e favorecer a manutenção das relações sociais.

O exercício físico vem sendo preconizado como um grande aliado para a população idosa para enfrentar o envelhecimento nos contextos físicos, psicológicos e sociais, coincidente, um estudo analisou a qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades. O grupo praticante de musculação e exercícios funcionais realizados na academia da terceira idade obtiveram melhores resultados em todos os contextos, em razão de as idosas que realizam hidroginásticas

possuírem um maior número de incapacidade física, se comparadas com as dos demais grupos e, por isso, procuram a atividade em meio líquido, e apesar da hidroginástica apresentar algumas vantagens verificou-se que, conforme aumenta o número de incapacidades físicas, diminuiu o escore no domínio físico da avaliação da qualidade de vida (OLIVEIRA et al. 2014).

Ainda levando em consideração o estudo de Oliveira et al. (2014), concomitantemente com estudos de Mariano et al. (2013), que investigou a força muscular e qualidade de vida em idosas e Cipriano et al. (2011) com a influência do treinamento resistido na qualidade de vida dos idosos, os mesmos apuraram que a autonomia funcional está diretamente ligada com a força muscular do idoso, contribuindo com bem estar geral, os tornando mais independentes e aptos para realizar suas atividades diárias.

No estudo de Albano et al. (2017), que teve como objetivo verificar a percepção da qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física regular, comparando com idosos sedentários e determinar a correlação entre os dois grupos, foi encontrado que os idosos considerados ativos e que praticam exercícios físicos têm uma qualidade de vida melhor, se comparados aos indivíduos que não praticam exercícios físicos. Também foi analisada a questão gênero, o estudo determinou um maior nível de atividade física em idosos está relacionado com melhor percepção da qualidade de vida, principalmente entre as mulheres, isto se justifica pela constatação de que idosos do sexo masculino, em sua maioria, não praticam as modalidades de exercícios físicos como hidroginástica e musculação. Outra razão para o maior percentual de idosas em programas de exercícios físicos pode ser explicado pelo fato de que as mulheres vivem cerca de sete anos a mais do que os homens. (OLIVEIRA et al. 2014).

Corroborando com a pesquisa de Albano et al. (2017), Ferretti et al. (2015), em estudo realizado com 120 idosos de ambos os sexos com faixa etária entre 60 e 80 anos, sendo separados em grupo NP (não praticantes) e grupo P (praticantes), foi encontrado que o grupo praticante, demonstraram que o exercício físico promove bons níveis de autonomia e melhora no desempenho das tarefas diárias durante o processo de envelhecimento, contribuindo para um melhor nível de independência e

autonomia do idoso, fator que favorece a percepção mais positiva da qualidade de vida.

O estudo também analisou a questão por faixa etária de 60 a 69 anos e acima de 70 anos, verificou que o grupo P apresentou um nível de qualidade de vida maior em todos os domínios quando comparado ao Grupo NP. Observou que a média no grupo P é menor nos idosos de 60 a 69 anos do que naqueles com mais de 70 anos, presumindo que aqueles que mantêm a prática regular de exercícios físicos ao longo dos anos possuem uma percepção mais positiva da Qualidade de Vida. (FERRITTI et al. 2015).

Deste modo, o impacto do exercício físico na qualidade de vida dos idosos provê ganhos na saúde, como: redução do risco de sarcopenia, incremento da força muscular e da densidade óssea, melhora do equilíbrio, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento dos aspectos psicológicos e sociais, melhora da autoestima, diminuição do estresse, melhora das funções cognitivas e da socialização, além de prevenir quedas (CASSIANO et al. 2018).

5. CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo compreender o impacto que o exercício físico tem na qualidade de vida dos idosos. E se de fato o exercício físico poderia amenizar esse processo natural que é o envelhecimento, trazendo qualidade de vida e amenizando a dependência de terceiros na sua rotina diária. Diante dos estudos analisados, pode-se concluir que a prática de exercício regular pode ser uma medida preventiva e eficaz para o declínio decorrentes do processo do envelhecimento, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida, independência e participação ativa no convívio social.

Dessa maneira, é importante salientar a procura de um profissional de educação física, já que de forma geral a prática de exercício físico na terceira idade deve ser estimulada e orientada por um profissional capacitado. E cabe ao profissional de educação física criar estratégias que possibilitem melhoria na qualidade de vida e independência dos idosos.

As políticas públicas poderiam incentivar e realizar ações em comunidades com maiores quantitativos de idosos e com poucos recursos acessos a uma prática

de exercício físico com qualidade, em conjunto com uma equipe de profissionais multidisciplinar com intuito de orientar essa população dos benefícios e a importância que a prática regular de exercício físico traz para sua qualidade de vida e ações diárias.

Por mais que os estudos analisados trouxeram resultados significativos, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, com a necessidade de ampliar o conhecimento e a compreensão deste público.

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36252193019.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2021.

ALBANO, Daniele Cristina et al. Qualidade de vida na terceira idade em projeto de exercício físico em Ubá-MG. **Revista Científica UNIFAGOC-Saúde**, v. 2, n. 1, p. 21-27, 2017.

ASCENCIO, THAIS SILVA; PUJALS, CONSTANZA. A influência do exercício físico sobre o nível de autoestima dos idosos. **Revista Uningá Review**, v. 24, n. 1, 2015.

CAMÕES, Miguel et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

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.

CIPRIANO, Alexandre Soares et al. A Influência do exercício físico resistido na qualidade de vida de idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 2, p. 70-84, 2011.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.

CORDEIRO, Juliana et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 541-552, 2014.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; JÚNIOR, Joaquim Martins. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2014.

FELMAN, Adam; BROWNE, Dillon. **What to know about anxiety**. 2020. 1 f. 2020. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454#what-is-anxiety>. Acesso em: 11 MAR. 2021.

FERRETTI, Fátima et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 20, n. 3, 2015.

FERNANDES, Rute Isabel Pinto. **Envelhecimento e qualidade de vida**. 2021. Tese de Doutorado.

GIRDWOOD, V. M. O.; ARAUJO, I. S.; PITANGA, C. P. S. **Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher**. *Revista Baiana de Saúde Pública*. v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011

GOMES NETO, Mansueto; CASTRO, Marcelle Fernandes de. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, p. 234-237, 2012.

GODOY, R. F. de. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. *Revista da Escola de Educação Física da UFRGS*, v. 8, n. 2, 2002.

LUWISCH, Mariagrazia Marini. **Exercício Físico e Depressão**. Disponível em: <https://consultoriodepsicologia.blogs.sapo.pt/5751.html> Acesso em: 25 de março de 2021

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

MARIANO, Eder Rodrigo et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, p. 805-811, 2013.

MORAES, Edgar Nunes de. **Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais**. 2018.

QUADROS, A. C. J. et al. **Relações entre ansiedade e psicologia do esporte**. Revista digital, Buenos Aires, Ano 11, n. 98, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso: 14 de março de 2021

RUWER, Sheelen Larissa; ROSSI, Angela Garcia; SIMON, Larissa Fortunato. Equilíbrio no idoso. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, v. 71, n. 3, p. 298-303, 2005.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, p. 634-642, 2012.

SILVEIRA RCCP. O cuidado de enfermagem e o cateter de Hickman: **a busca de evidências [dissertation]**. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; 2005.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.