

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

DÊNIO BRAZILIANO SOARES  
MARCELO RIBEIRO DO NASCIMENTO  
WALFREDO PEREIRA DA SILVA NETO

**OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS  
FÍSICOS PARA A MELHORIA DA  
QUALIDADE DE VIDADOS IDOSOS**

RECIFE/2022

# **OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDADOS IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –  
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título  
de Graduação em EDUCAÇÃO FÍSICA

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S676b Soares, Dênio Brazilino

Os benefícios dos exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. / Dênio Brazilino Soares, Marcelo Ribeiro do Nascimento, Walfredo Pereira da Silva Neto - Recife: O Autor, 2022.

27 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Exercícios físicos. 2. Idosos. 3. Envelhecimento ativo. 4. Benefícios dos exercícios físicos. 5. Qualidade de vida. I. Nascimento, Marcelo Ribeiro do. II. Silva Neto, Walfredo Pereira da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

## DEDICATÓRIA

Este trabalho, não é apenas um requisito de graduação, e sim, mais um passo que estamos dando em nossa formação profissional e em nossa vida acadêmica em busca da evolução como seres participantes de uma sociedade. Queremos dedicar esse trabalho aos nossos familiares que sempre estiveram ao nosso lado de uma forma mais ativa ou mandando boas energias para que jamais desistimos dos nossos propósitos e do propósito de Deus.

Ao longo da nossa trajetória acadêmica buscamos sempre evoluir, crescer, aprender e aprimorar os nossos conhecimentos diariamente, para que pudéssemos tornar grandes profissionais na área de Educação Física, capazes de exercer nosso papel profissional com competência.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 O Envelhecimento Ativo.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Os Benefícios dos Exercícios Físicos para os Idosos.....</b>	<b>12</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>13</b>
<b>4 RESULTADO.....</b>	<b>14</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Dênio Brazilliano Soares

Marcelo Ribeiro do Nascimento

Walfredo Pereira da Silva Neto

Dr. Edilson Laurentino dos Santos

**Resumo:** O aumento da expectativa de vida da população, acarretou o crescimento da população idosa no mundo. Além disto, ocorre a maior propensão de desenvolvimento de patologias subordinadas a fatores genéticos, além do comprometimento de diversos sistemas. Dessa forma muitos estudos têm se voltado à saúde do idoso e, os exercícios físicos são considerados como relevante no estado de saúde global e na melhoria da sua qualidade de vida. Objetivo: Indentificar quais são os benefícios do exercício físico e como ele pode influenciar na melhoria da qualidade de vida diária dos idosos. Metodologia: A pesquisa é caracterizada como uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa. A pesquisa ainda utilizou o objetivo descritivo e o procedimento bibliográfico. As bases de dados foram: LILACS. SCIELO. BVS. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos originais publicados em periódicos nacionais, artigos de revisão, tese e dissertação, artigos publicados no período de 2010 à 2022. Os critérios de exclusão utilizados foram: artigos publicados em outras línguas que não português, artigos, tese e dissertação não publicados na integra e estudos não relacionados a temática. Resultados: É sabido que o envelhecimento é evidenciado por um processo dinâmico e progressivo ao longo de toda a vida, que não apresenta um demarcador específico, em que as funções do corpo humano tendem a diminuir. E que além disso, os fatores extrínsecos, como estilo de vida, a cultura, os fatores psicossociais e ambientais também influenciam no processo de envelhecimento. Considerações finais: Contudo é necessário criar políticas públicas consistente visando a melhoria da qualidade de vida diária dos idosos através da prática regular de atividades físicas e da adesão aos programas de treinamento, destacando a figura do profissional qualificado como um aspecto importante e de segurança para os idosos.

**Palavras-chave:** Exercícios Físicos. Idosos. Envelhecimento Ativo. Benefícios dos Exercícios Físicos. Qualidade de Vida.

**Abstract:** The increase in the life expectancy of the population has led to the growth of the elderly population in the world. In addition, there is a greater propensity to develop pathologies subordinated to genetic factors, in addition to the impairment of several systems. Thus, many studies have focused on the health of the elderly and physical exercises are considered relevant in the overall health status and in improving their quality of life. Objective: To identify what are the benefits of physical exercise and how it can influence the improvement of the daily quality of life of the elderly. Methodology: The research is characterized as a basic research with a qualitative approach. The research also used the descriptive objective and the bibliographic procedure. The databases were: LILACS. Scielo. VHL. The inclusion criteria used were: original articles published in national journals, review articles, thesis and dissertation, articles published from 2010 to 2022. The exclusion criteria used were: articles published in languages other than Portuguese, articles, thesis and dissertation not published in the integra and non-thematic studies. Results: It is known that aging is evidenced by a dynamic and progressive process throughout life, which does not present a specific path, in which the functions of the human body tend to decrease. And that in addition, extrinsic factors, such as lifestyle, culture, psychosocial and environmental factors also influence the aging process. Final considerations: However, it is necessary to create consistent public policies aimed at improving the quality of daily life of the elderly through the regular practice of physical activities and the adhering to training programs, highlighting the figure of the qualified professional as an important and safety aspect for the elderly.

**Key words:** Physical exercises. Elderly. Active Aging. Benefits of Physical Exercises. Quality of Life.



## 1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população, acarretou o crescimento da população idosa no mundo (CHAGAS et al., 2018). Tendo em vista que envelhecimento é definido como um processo natural do desenvolvimento humano, encarado como etapa consecutiva à infância, juventude e vida adulta, que traz mudanças físicas, psíquicas e sociais (MIRANDA et al, 2016).

O processo de envelhecimento consta em inúmeras alterações moleculares em diferentes escalas. Essas alterações são causadas pela depreciação do índice de renovação e metabolismo celular, que por sua vez culminará na perda gradual das capacidades físicas e mentais do indivíduo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2018).

Além disto, ocorre a maior propensão de desenvolvimento de patologias subordinadas a fatores genéticos e comprometimento de diversos sistemas (OLIVEIRA, 2009). Dessa forma muitos estudos têm se voltado à saúde do idoso e, os exercícios físicos são considerados como relevante no estado de saúde global e na melhoria da qualidade de vida diária dos idosos (SILVA; MAZO, 2007).

Segundo Rahal (2007, p. 86), “é importante ressaltar que exercícios físicos não se restringem a uma série de exercícios semelhantes aos da academia ou à prática de atividades esportivas”. Estão enquadradas aí também, atividades de lazer, como: dançar, andar de bicicleta, atividades laborais como jardinagem, passeio com cachorro. Ou seja, qualquer atividade deve ser constante, prazerosa e gradual para diminuir riscos, auxiliar provável tratamento, promover a motivação e satisfação do praticante. Sabendo que a prática de exercícios físicos minimiza efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, aspectos próprios do envelhecer humano (PESCATTELO, 2004).

Portanto a prática de exercício físico mostra-se como uma ferramenta para alcance de uma maior longevidade, ou seja, maior tempo de vida, uma vez que esses movimentos programados além de gerar gasto calórico, contribuem para redução da ocorrência de doenças, atuam nas dimensões físicas e cognitivas, envelhecimento saudável e é essencial para promoção da qualidade de vida dessa população (ALMEIDA et al., 2021; LIMA; CARDOSO, 2019; SOUSA et al., 2018; PILLATT et al., 2019).

Diante do exposto o presente estudo tem como objetivo identificar quais são os benefícios do exercício físico e como ele pode influenciar na melhoria da qualidade de vida diária dos idosos.

Tendo em vista que o envelhecimento ativede ser a meta do cuidado ao

longo da vida, com a participação em programas de atividade física, em que os idosos realizem um trabalho regular, fundamental para suas tarefas diárias e para melhoria das capacidades físicas, minimizando o risco de desenvolver doenças que podem levar a dependência.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. O Envelhecimento Ativo

A construção social e política do envelhecimento da população é um dos fenómenos mais preocupantes, colocando sérios problemas e novos desafios às sociedades contemporâneas (OLIVEIRA et al., 2020). O processo de envelhecimento humano exige uma particular atenção pelas Ciências da Saúde, dado tratar-se de um processo, que tende a ser cada vez mais longo e simultaneamente acompanhado por alterações fisiológicas e biológicas associadas a processos degenerativos, cujas implicações negativas se fazem sentir em diferentes domínios da vida das pessoas (MARTINS et al., 2018; LOUREIRO et al., 2021).

Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou uma publicação orientada para respostas políticas, tendo em vista que a promoção do envelhecimento ativo (WHO, 2002) é definido como um processo de otimização das oportunidades para promoção da saúde, participação e segurança, com objetivo de melhorar a qualidade de vida diária à medida que as pessoas envelhecem, e enfatiza que envelhecer bem não é apenas responsabilidade do indivíduo, e sim um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo da vida (OMS, 2005).

Dessa forma o pilar da saúde transcende o campo estritamente físico para englobar, também, os campos da saúde mental e do bem-estar social, todos estes recomendados para intervenção no nível das políticas públicas. É sabido que os fatores determinantes do envelhecimento bem sucedido, são múltiplos, merecendo destaque especial o estilo de vida ativo, como seja: a cultura, o género, a promoção da saúde e prevenção de doenças, a saúde mental, os fatores psicológicos, hábitos de vida saudáveis, genética, fatores ambientais, apoio social, educação, fatores económicos e trabalho (VEIGA et al., 2017).

Contudo a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento é uma importante ferramenta para o combate ao círculo vicioso idade-sedentarismo-doença-incapacidade (BRENATO, 2004) no qual a presença de incapacidades ou limitações funcionais já instaladas torna-se um obstáculo para que o idoso aumente o seu nível de atividade física habitual, e com isso acentue ainda mais as perdas funcionais relacionadas ao processo de envelhecimento (SHEPHARD, 2003).

## 2.2. Os Benefícios dos Exercícios Físicos para os Idosos

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera um país estruturalmente envelhecido quando pelo menos 7% da população total são idosos (IBGE, 2010). É importante ainda considerar que a população idosa tem crescido gradativamente no Brasil e no mundo (GUADAGNIN, 2018). Dessa forma a prática de exercícios físicos na terceira idade tende a auxiliar na manutenção ou melhoria da capacidade e/ou mobilidade funcional, através do fortalecimento muscular e da mitigação da sarcopenia (SOUZA et al., 2017). De acordo com Soares et al. (2017), a realização de exercícios físicos na terceira idade mitiga o enfraquecimento dos músculos, reduz o nível de gordura no sangue e possibilita melhorias da flexibilidade e no equilíbrio estático ou dinâmico.

Portanto a capacidade funcional, especialmente no que se refere a dimensão física, é um dos importantes marcadores de um envelhecimento bem sucedido e de uma melhor qualidade de vida (GOBBI, 1997).

Existem evidências científicas consistentes do efeito agudo e crônico do exercício físico como importante recurso redutor da magnitude da maioria das alterações deletérias relacionadas a agravos, distúrbios, doenças e ao envelhecimento (DURSTINE et al, 2008). Dessa forma a prática de exercício físico regular, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade (ASSUMPÇÃO, 2002).

Além disso, estudos já demonstram que a prática de exercício físico regular apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão (MEERIES; AGUIAR et al., 2014). Outros trabalhos explicam que

durante a realização de tal prática, ocorre liberação de endorfina e dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que, frequentemente, se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo (SILVA et al., 2014).

Portanto em muitos casos, o treinamento físico pode incrementar o limiar de tolerância tanto fisiológica como psicológica do indivíduo que decisivamente contribuiria ao decréscimo da velocidade e progressão de determinada condição. Esse nível superior de tolerância pode tornar o indivíduo fisicamente ativo mais resistente aos estressores psicobiológicos, aumentando a predisposição não apenas física, mais também mental, para superar os desafios diários (HASKELL et al, 2007; CHODZKO et al., 2009).

Contudo a qualidade de vida está relacionada com a autoestima e com o bem-estar pessoal (VECCHIA et al, 2005; NERI, 2007) e é definida pela OMS, como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (GORDIA et al, 2011).

Assim, destaca-se a relevância científica e social de se investigar as condições que interferem no bem estar na senescência e os fatores associados à qualidade de vida dos idosos, no intuito de criar alternativas de intervenção e propor ações e políticas na área da saúde, buscando atender às demandas da população que envelhece (FLECK, 2003).

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

A pesquisa é caracterizada como uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa, onde segundo Denzin e Lincoln (2000), essa abordagem de pesquisa é constituída através das práticas interpretativas do pesquisador. A pesquisa utilizou o objetivo descritivo e o procedimento bibliográfico uma vez que Silva (2004) menciona que essa pesquisa ocorre quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na internet.

Para a busca das informações foram utilizadas as seguintes bases de dados: LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online). As palavras chaves utilizadas foram: Exercícios Físicos. Idosos. Envelhecimento Ativo. Benefícios dos Exercícios Físicos. Qualidade de Vida.

A seleção dos artigos foi feita a partir de um levantamento bibliográfico relacionado a temática. Primeiramente, foi realizada a seleção dos títulos, em seguida a seleção e leitura dos resumos dos artigos com o propósito de investigar quais buscavam discutir especificamente a temática, e posteriormente, a seleção dos textos completos e o estudo. Os critérios de inclusão utilizados foram: a) artigos originais publicados em periódicos nacionais; b) artigos publicados em português; c) artigos de revisão; d) artigos publicados no período de 2010 à 2022; e) teses e dissertações. Os critérios de exclusão utilizados foram: a) artigos publicados em outras línguas que não português; b) artigos, tese e dissertação não publicados na íntegra; c) estudos não relacionados a temática.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando todas as bases de dados utilizadas, foram encontrados 520 estudos, dentre os quais, após a leitura dos títulos e resumos, apenas 23 atenderam aos critérios de inclusão adotados na investigação. No entanto, após a leitura integral dos estudos, 14 artigos foram excluídos, (6) por não atenderem ao tipo de estudo e (8) por fugir parcialmente da temática proposta, totalizando (9) estudos selecionados.

Quadro 1 - Distribuição dos resultados dos artigos selecionados sobre “Os Benefícios dos Exercícios Físicos para a Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos”

Autor	Ano de publicação	Títulos	Objetivos	Metodologia	Resultados
Prado et al.	2021	Influência de programa de exercícios físicos na mobilidade	Avaliar a influência de um programa de exercício físico na mobilidade	Estudo analítico longitudinal tipo “antes e depois”, em que foram registrados os	Os principais resultados indicam que o comprometimento da mobilidade funcional

		funcional em idosos	funcional em idosos, descrevendo seus aspectos na mensuração do risco de quedas.	dados de um grupo de indivíduos utilizando questionário específico e validado para essa finalidade. Através do Time get up and go test (TUGT).	agrava os impactos físicos sofridos pelo idoso mediante queda; aspectos sociais e ambientais podem motivar os idosos a se manterem em programas de exercícios físicos no longo prazo.
Medeiros et al.	2021	Percepção de adultos jovens acerca do envelhecimento	Identificar a percepção de adultos jovens sobre o processo de envelhecimento, tendo como objetivos específicos caracterizar a amostra em relação ao perfil sociodemográfico	Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, de cunho quantitativo, realizada de maneira online com uma amostra de 240 participantes. Através do software SPSS	Desta forma, percebe-se uma mudança na visão negativa e estereotipada que historicamente a sociedade vem apresentando em relação as pessoas idosas, dando-se lugar a uma compreensão mais positiva e natural da velhice.
Prado et al.	2021	Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica	Descrever a importância do exercício físico no envelhecimento ativo, a partir de uma reflexão teórica	Trata-se de um ensaio teórico de caráter reflexivo da literatura sobre a prática de exercício físico do idoso, por meio de uma revisão bibliográfica não sistemática e também através da percepção dos autores acerca da temática.	A análise da literatura foi disposta em três subtemas: Nuances do envelhecimento; Envelhecimento ativo: caminhos para viver bem; e Exercício físico na terceira idade.
Antônio	2020	Envelhecimento Ativo e a Indústria da Perfeição	Enfatizar a responsabilidade da sociedade no seu conjunto relativamente à qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento	Foi feita uma análise crítica, consultando vários sítios online de clínicas médicas portuguesas nas quais se praticam consultas/tratamentos de medicina antienvhecimento	Conclui-se que, a par da responsabilização individual pela saúde e, de forma mais geral, pela forma como se envelhece, assistimos hoje à expansão de um amplo mercado de produtos e serviços antienvhecimento.
Moyisés; Alvim	2019	Envelhecimento Ativo e Saudável nos Espaços Públicos: os Casos da Praça Victor Vivita e do Parque Linear Cantinho do Céu	Discutir a inserção do idoso na perspectiva do envelhecimento ativo e saudável nos espaços públicos da cidade contemporânea	A metodologia de avaliação envolve a aplicação de um questionário fechado para o universo de 35	Os resultados apontam que os espaços públicos analisados produzem uma percepção pessoal positiva perante

		em são Paulo (Brasil)		peças acima de 60 anos.	o envelhecimento dentre os entrevistados, com ênfase nos aspectos de: saúde, independência e autonomia.
Neves	2019	Associação da capacidade funcional com nível de exercício físico de idosos	Associar a capacidade funcional com o nível de exercício físico de idosos, participantes de um grupo de convivência da cidade de Diamantino, Mato Grosso, Brasil	Estudo transversal com 94 idosos ( $\geq 60$ anos) participantes de um grupo de convivência da cidade de Diamantino, MT. Utilizou o teste Qui-quadrado para analisar a associação dos níveis de EF com as ABVD e AIVD.	A média de idade foi de $69,16 \pm 7,59$ anos, com o IMC elevado, classificando-os com excesso de peso. Houve maior predominância de mulheres, viúvas, mulatas/caboclas/pardas, baixa escolaridade e renda, com problemas cardiovasculares evidentes. Encontrou-se idosos com níveis insuficientes de EF (20,2%). O nível satisfatório de exercícios físicos foi associado com as AIVD, mas não com as ABVD.
Pillatt et al.	2018	Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática	O objetivo do estudo foi realizar um aprofundamento teórico sobre os efeitos do exercício físico em idosos fragilizados	Trata-se de uma revisão sistemática de estudos publicados entre 2011 e 2016 nas bases de dados Medline, PubMed, PEDro, SciELO e Lilacs	Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados quanto aos aspectos físicos e cognitivos e na qualidade de vida
Costa et al.	2017	Idosos e Exercícios Físicos: Motivações e Contribuições para Saúde e o Lazer	Analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI.	A pesquisa, qualitativa e descritiva, considerou as narrativas de 30 idosos, de 60 e 87 anos, entre novembro e dezembro de 2015, que apontaram como aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos	A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades foram as principais repercussões dessa participação
Ferreira et al.	2014	Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos	A amostra foi composta de 116 idosos, praticantes de exercícios físicos. Foi	Apenas o G5 obteve pontuação para depressão ( $n=12$ , 50%). O G3 apresentou os escores mais baixos



				utilizada estatística descritiva (média±DP) e Anova One Way para comparação da variável dependente entre os grupos, sendo adotado um $\alpha=0,05$	para depressão em relação aos demais grupos ( $p\leq 0,01$ ).
--	--	--	--	--	---

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

O processo de envelhecimento é um período de declínio caracterizado por dois aspectos: a senescência e a senilidade. Em relação à saúde do idoso, de um lado, o envelhecer como processo progressivo de diminuição de reserva funcional – a senescência – e, do outro, o desenvolvimento de uma condição patológica por estresse emocional, acidentes ou doenças – a senilidade, que gera limitações no cotidiano do idoso, tornando-o menos autônomo e mais dependente.

Isto demonstra a relevância da prática de exercícios físicos por idosos e a importância do desenvolvimento de pesquisas científicas que contribuam para a manutenção da qualidade de vida desta população (GREVE et al., 2017). Galloza et al. (2017) afirma que a prática de exercícios físicos em idosos melhora a qualidade de vida diária, além de reduzir o risco de acidentes por quedas.

Prado et al. (2021), em seu estudo sobre a influência de programa de exercícios físicos na mobilidade funcional em idosos, concluiu que uma rotina consistente de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção ou melhora da mobilidade funcional na terceira idade, considerando o fortalecimento do tecido muscular e do ganho de flexibilidade, que contribuem para uma melhor capacidade de equilíbrio e sustentação do corpo.

Sabendo que a população de idosos vem aumentando em todo o mundo, a preocupação com a qualidade de vida, abrange aspectos físicos, psicológicos e sociais. Portanto o estudo realizado por Ferreira (2014) avaliou o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos. A amostra foi composta de 116 idosos, praticantes regulares de exercícios físicos: G1-Musculação (n=23), G2-Hidroginástica (n=22), G3-Ginástica (n=25), G4-Pilates (n=22), além do grupo G5-Controle (n=24), sendo aplicada a escala GDS

(Geriatric Depression Scale), em forma de entrevista, para avaliar os níveis de depressão. Chegando aos seguintes resultados: apenas o G5 obteve pontuação para depressão (n=12, 50%). O G3 apresentou os escores mais baixos para depressão em relação aos demais grupos ( $p \leq 0,01$ ). Dessa forma a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para redução de sintomas depressivos em idosos, independente da atividade escolhida.

Já no estudo realizado por Prado et al. (2021) com 30 idosos, de 60 e 87 anos, apontou como aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos: a prevenção de doenças, a reabilitação e manutenção da saúde e o lazer, sendo a iniciação nas atividades motivada pela família, iniciativa própria e indicação médica. A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades foram as principais repercussões dessa participação. Reforçando que a manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento potencializa fatores psicossociais e melhora a qualidade da vida do idoso.

O estudo realizado por Netto (2007) afirma que o envelhecimento é evidenciado por um processo dinâmico e progressivo ao longo de toda a vida, que não apresenta um demarcador específico, em que as funções do corpo humano tendem a diminuir. Além disso, os fatores extrínsecos, como estilo de vida, a cultura, os fatores psicossociais e ambientais também influenciam no processo de envelhecimento. Cada ser humano apresenta variações distintas relacionadas ao seu estado físico, ao seu estado de saúde e a sua participação na sociedade.

Moysés e Alvim (2019) reforça essa afirmativa através de seu estudo sobre o envelhecimento ativo e saudável, com 35 pessoas acima de 60 anos. Onde discutiram a inserção do idoso na perspectiva do envelhecimento ativo e saudável nos espaços públicos da cidade contemporânea, e com isso, apontaram que esses espaços produzem uma percepção pessoal positiva perante o envelhecimento, com ênfase nos aspectos de: saúde, independência e autonomia.

Já Pillatt et al. (2018) em sua revisão sistemática de estudos publicados entre 2011 e 2016, diz que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados tanto nos aspectos físicos e cognitivos, quanto na qualidade

de vida, tendo em vista que a fragilidade é uma condição instável relacionada ao declínio funcional, que afeta a interação do indivíduo com o ambiente, podendo causar limitação no desempenho das atividades de vida diária e perda de autonomia. Portanto as variáveis independentes de idade, renda e escolaridade influenciaram positivamente na manutenção do status funcional e que a maioria, eram funcionalmente capazes para a realização das atividades da vida diária, tanto básicas quanto instrumentais. Dessa forma, a diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade.

Nas últimas décadas o termo fragilidade vem se destacando nas pesquisas sobre o envelhecimento (LEVERS; ESTABROOKS; ROSS, 2006). Esse termo é utilizado para definir idosos que apresentam características clínicas atribuídas ao envelhecimento, associado à existência de comorbidades como perda de peso não intencional, exaustão, diminuição de força muscular, alteração da marcha e do equilíbrio e sedentarismo (FRIED et al., 2010).

Segundo Neves et al. (2019) o envelhecimento aliado ao sedentarismo, constatou como consequência, a diminuição do desempenho motor na realização das atividades da vida diária (AVD), este estudo objetivou associar a capacidade funcional com o nível de exercício físico de idosos, através de um estudo transversal com 94 idosos ( $\geq 60$  anos) participantes. Utilizou-se um questionário para coletar informações sobre perfil sociodemográfico, comportamentais, condições de saúde física, nível de exercício físico (EF). Ao avaliar a capacidade funcional e o estilo de vida dos idosos, pode-se buscar e planejar estratégias que retardem o aparecimento das incapacidades, e viabilizem a reabilitação quando estas forem detectadas. Além de estimular a prática de EF que atinja os níveis aceitáveis e conseqüentemente influencie na qualidade de vida dos idosos.

Sabendo que o envelhecimento proporciona a ocorrência de várias mudanças físicas e mentais. Tratando especialmente nas mudanças físicas, tem-se o envelhecimento dos órgãos, percebe-se a diminuição das capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade, equilíbrio, diminuição da acuidade visual, olfato, audição e paladar. Além disso, o envelhecimento aliado ao sedentarismo tem como consequência, a diminuição do desempenho motor na realização das atividades da vida diária (AVD), mas não necessariamente, dependentes de outros (ANDREOTTI RA; OKUMA, 1999).

Contudo evidencia-se que a capacidade funcional se refere a fatores explicativos como à inclusão de comportamentos saudáveis, ou não, relacionados ao estilo de vida (LEZZONI et al., 2002; ROSA et al., 2003). Podendo ser mantidas através de hábitos saudáveis, como ter uma alimentação saudável, não ingerir bebidas alcoólicas, não fumar e praticar exercícios físicos, sendo estes indicadores de grandes benefícios para o envelhecimento saudável (ABA; PALMERT, 2012).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento humano é decorrente de um processo, ao longo da vida, que passa por diversas mudanças influenciadas por fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, como mudanças quantitativas (perda de visão, mobilidade, dentre outras), mudanças qualitativas (organização de atividades, adaptações ambientais, uso de órtese) incluindo as mudanças psíquicas, sociais e econômicas. Dessa forma o Brasil está a caminho de se tornar um país de população majoritariamente idosa.

Contudo é necessário criar políticas públicas consistente visando a melhoria da qualidade de vida diária dos idosos através da prática regular de atividades físicas e da adesão aos programas de treinamento, destacando a figura do profissional qualificado, como orientador de uma prática correta e segura. Tendo em vista que, a prática de atividade física é um importante fator para a melhoria e manutenção da capacidade funcional e física dos idosos, permitindo-lhes independência e autonomia nas atividades básicas e instrumentais da vida diária. Portanto os idosos no decorrer do processo de envelhecimento independentemente de raça, sexo, cor da pele entre outros, quando fisicamente ativos possuem melhor qualidade de vida, se comparados com outros inativos.

## REFERÊNCIAS

- ANDREOTTI RA, OKUMA SS. Validating a test battery of activities of daily living for physically independent elderly. *Rev Paul Educ Física* [Internet]. 1999 Jun 20;13(1):46. Available from: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137759>
- ANTÔNIO M. Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição. **Saúde Soc.** São Paulo, v.29, n.1, e190967, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/ageing/publications/active/en/>>. Acesso em: 5 mar. 2020
- AGUIAR B, MORAES H, SILVEIRA H, OLIVEIRA N, DESLANDES A, LAKS J. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** 2014;19(2):205.
- ABLA O, PALMERT MR. Reversal of LCH-related diabetes insipidus and reappearance of posterior pituitary bright spot with low-dose chemotherapy. **Pediatr Blood Cancer** [Internet]. 2012/01/10. Available from: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list\\_uids=22223352](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=22223352)
- ALMEIDA, B. L.; SOUZA, M. E. B. F.; ROCHA, F. C.; FERNANDES, T. F.; EVANGELISTA, C. B.; RIBEIRO, K. S. M. A. (2021). Quality of life of elderly people who practice physical activities / Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista De Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, 12, 432–436. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451>.
- ASSUMPÇÃO, LOT; MORAIS, PP.; FONTOURA, H. Relação Entre Atividade Física, Saúde e Qualidade De Vida. Notas Introdutórias. **EF Y Desp.** v. 52 (2)p. 1-3 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em 15 de outubro de 2017.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**; 2006 [cited 2019 May 2]. Available from: <http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/abca19.pdf>
- BRENTANO MA. Os efeitos do treinamento de força e do treinamento em circuito na ativação e na força muscular, no consumo máximo de oxigênio e na densidade mineral óssea de mulheres pós-menopáusicas com perda óssea. **Dissertação** (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2004.
- CHAGAS, D. L., RODRIGUES, A. L. P., BRITO, L. C., & SOARES, E. S. (2018). Relação entre o equilíbrio corporal e o risco de quedas em idosos de um projeto social de Fortaleza-CE. **RBPfEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, 12(76), 547-555. <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1455>
- CHODZKO-ZAJKO WJ, PROCTOR DN, SINGH MA, MINSON CT, NIGG CR, SALEM GJ, et al. American College of Sports Medicine position stand: exercise

and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.** v.41 n. 3 p.1510-30, 2009.

COSTA, F. S.; CABRAL, C. O. M.; SANTOS, A. M. **Idosos e Exercícios Físicos: Motivações e Contribuições para Saúde e o Lazer.** Licere, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017.

DURSTINE JL, MOORE GE, LAMONTE MJ, FRANKLI BA. Pollock's textbook of cardiovascular disease and rehabilitation. **USA: Human Kinetics**, 2008.

DENZIN N; LINCOLN YS. (editors) **Handbook of Qualitative Research. 2<sup>o</sup>ed.** Thousand Oaks: Sage. Introduction – The discipline and practice of qualitative research, v.15 n. 3 p. 1- 28, 2000.

FERREIRA L, RONCADA C, TIGGEMANN CL, DIAS CP. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientiae Saúde**, 406 2014;13(3):405-410.

FLECK MPA, CHACHAMOVICH E, TRENTINI CM. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Rev. Saude Publica**, v.37 n. 6 p. 793-799, 2003.

Fried L, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. **Frailty in older adults: evidence for a phenotype.** J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010;56(3):M146-56. doi: 10.1093/gerona/56.3.M146

Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of Exercise in the Older Population, Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 28(4), 659-669 <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.001>

GOBBI S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. **Rev. Bras. Ativ. Fisica Saude** v.2 n. 2 p. 41-49, 1997.

GORDIA AP, QUADROS TMB, OLIVEIRA MTC, CAMPOS W. Qualidade de vida: contexto histórico, definições, avaliação e fatores associados. **Rev Bras Qualid Vida** v. 3 n. 1 p.40-52, 2011.

Greve, P., Guerra, A., Portela, M., Portes, M., & Rebelatto, J. (2017). Correlações entre mobilidade e independência funcional em idosos institucionalizados e não-institucionalizados. **Fisioterapia em Movimento**, 20(4). <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18969>

GUADAGNIN, E. C. (2018). **Mobilidade funcional em idosos: influência de parâmetros musculares e de treinamento.** [Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. <http://hdl.handle.net/10183/181830>.

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN, BA et al. Physical activity and public health: updated recommendations for adults from

the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc.** v. 39 n. 2 p. 1423-1434, 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Distribuição da população por sexo segundo os grupos de idade Brasil (RS)**. 2010 [acessado 2017 setembro 17]. [http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm\\_piramide.php?codigo=431440&corhomem=3d4590&cormulher=9cdbfc](http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm_piramide.php?codigo=431440&corhomem=3d4590&cormulher=9cdbfc).

LEVERS M, ESTABROOKS C, ROSS J. **Factors contributing to frailty:** literature review. *J Adv Nurs.* 2006;56(3):282-91. doi: 10.1111/j.1365-2648.2006.04021.x

LEZZONI LI. Using administrative data to study persons with disabilities. **Milbank Q.** 2002 Jan;80(2):347–79.

LIMA, A. P.; CARDOSO, F. B. (2019). Atividade Física de Lazer em Idosos com Diabetes Tipo 2: **Estudo de Base Populacional**. LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, 22(2), 1–17. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2019.13537>.

LOUREIRO, R., MARTINS, R., BERNARDO, J., & BATISTA, S. (2021). Efficacy of Rehabilitation on Mobility, Prevention and Reduction of the Fall's Risk in Parkinson's Patients, **New Trends in Qualitative Research**, 8, 163–171. Acesso em: <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.163-171>.

MARTINS, R., HENRIQUES, T., & CARVALHO, N. (2018). Impacto do internamento na rede nacional de cuidados contínuos integrados na melhoria dos níveis da capacidade funcional dos utentes. **Gestão e Desenvolvimento**,(26), 177-191. doi:10.7559/gestaoedesenvolvimento.2018.661

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. (2001). **Atividade física e envelhecimento:** aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1), 2-13. <https://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>.

MEEREIS ECW, GONÇALVES MP, DA SILVA AMV. Análise comparativa entre idosos ex-tabagistas institucionalizados e não institucionalizados quanto à função respiratória, níveis de ansiedade, de depressão e de qualidade de vida. **Rev Fac Ciênc Hum e Saúde.** 2013;16(6).

MEDEIROS, J. W. C.; VIEIRA, K. F. L.; FERREIRA, M. D. L.; LUCENA, A. L. R. Percepção de adultos jovens acerca do envelhecimento. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, e68101724176, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24176>

MIRANDA, G. M. D., MENDES, A. D. C. G., & SILVA, A. L. A. D. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais

atuais e futuras. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**; 2016; 19: 507-519.

NETTO, M.P. Ciência do envelhecimento: abrangência e termos básicos e objetivos. In: NETTO, M.P. (Org.). **Tratado de gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. p.29-38.

NEVES T, SILVA LM, PEREIRA ACD, REGIS JJ. Associação da capacidade funcional com nível de exercício físico de idosos. **Conscientiae saúde**, jul./set. 2019;18(3):338-352.

NERI AL. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea; 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan -Americana de Saúde; 2005.

OLIVEIRA, D. V., SOUZA, J. F. Q., GRANJA, C. T. L., ANTUNES, M. D., & NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A., (2020). Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores de centros de convivência em função do nível de atividade física. **Revista Psicologia e Saúde**, 12(1), 49-60. doi: 10.20435/pssa.v12i1.759

OLIVEIRA, S. F. (2009). Impacto do fortalecimento muscular na reeducação da marcha de idosos institucionalizados. **Fisioterapia Brasil**. 10(1). Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1493>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa - Envelhecimento e saúde**. 2018. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=561:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=561:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820).

PESCATELO, L. S. **Exercise and hypertension**. American College of Sports Medicine Position Stand. *Medicine Science Sports Exercices*, v. 3, n. 36, 2004.

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. (2019). **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados**: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, 26(2), 210-217. Epub July 18, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>.

PRADO, T. R. M.; NETO, J. S. B.; LEMOS, L. S.; BICALHO, J. M. F.; OLIVEIRA, G. H.; GUIMARÃES, M. A.; TAVARES, P. A.; SIMOLA, R. A. P. Influência de programa de exercícios físicos na mobilidade funcional em idosos. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e495101523051, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23051>

PRADO, B. P.; REIS, L. A.; ASSIS, W. C.; BRITO, F. R.; RABELO, L. A. N.; GUIMARÃES, F. E. O.; BRITO, I. T.; REIS, L. A. Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: **Uma reflexão teórica**. *Research*,



Society and Development, v. 10, n. 7, e37710716629, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16629>

RAHAL, MIGUEL ANTÔNIO et al. Atividade física para o idoso e objetivos. In: PAPALÉO NETTO, Matheus; **Tratado de Gerontologia. 2.** ed. Rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. P. 86-87.

ROSA TE DA C, BENÍCIO MHD, LATORRE M DO RD DE O, RAMOS LR. **Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos.** Rev Saude Publica. 2003 Feb;37(1):40–8.

SILVA, C. R. O. **Metodologia e Organização do Projeto de pesquisa** – Guia Prático. Disponível em :<<http://www.ufop.br/demet/metodologia.pdf>>, 2004.

SILVA GÉMD, PEREIRA S. M, GUIMARÃES F. J, PERRELLI J. G. A, SANTOS Z. C. D. **Depressão:** conhecimento de idosos atendidos em unidades de saúde da família no município de Limoeiro, PE. Rev Min Enf. 2014;18(1):82-93.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. **Dança para idosos:** alternativa para o exercício físico. Cinergis, v. 8, n. 1, p. 25-32, jan.-jun, 2007.

SOARES, A. V., MARCELINO, E., MAIA, K. C., & BORGES JUNIOR, N. G. (2017). **Relação entre mobilidade funcional e dinapenia em idosos com fragilidade.** Einstein, 15(3), 278-282. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082017AO3932>

SOUZA, L. H. R., BRANDÃO, J. C. S., FERNANDES, A. K. C., & CARDOSO, B. L. C. (2017). **Queda em idosos e fatores de risco associados.** Revista de Atenção à Saúde, 15(54), 55-60. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/ras.vol15n54.4804>

SOUSA, N. F. S.; LIMA, M. G.; CESAR, C. L. G.; BARROS, M. B. A. (2018). **Envelhecimento ativo:** prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. Cadernos de Saúde Pública, 34(11), e00173317. Epub November 23, 2018.

SHEPHARD R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003. Brasília: IPEA, 2008.

VECCHIA RD, RUIZ, T, BOCCHI SCM, CORRENTE JE. **Qualidade de vida na terceira idade:** um conceito subjetivo. *Rev Bras Epidemiol*, v. 8 n. 3 p. 246-252, 2005.

VEIGA, S., SANTOS, A., GONÇALVES, A. (2017) Capacitação, Empoderamento e melhoria da qualidade de vida das Pessoas Idosas. INFAD Revista de Psicologia, Nº2 - **Monográfico 1**, 2017. ISSN: 0214-9877. pp:29-40.<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.10>

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Active ageing: **a policy framework**. **Genebra**, 2002. Disponível em: <Disponível em: <https://bit.ly/2wABP52> >. Acesso em: 30 jul. 2019. » <https://bit.ly/2wABP52>

## AGRADECIMENTO

*Agradecemos a Deus por ter nos capacitado e ter nos dado todo esse discernimento pra chegar até aqui.*

*Aos nossos familiares e amigos pelo apoio.*

*A nossas esposas pelo apoio, paciência e incentivo em todo processo da nossa formação.*

*A nosso orientador Edilson Laurentino dos Santos, por toda paciência, acreditar e orientar com excelência.*

*A instituição de ensino UNIBRA que foi essencial no processo da nossa formação.*

*A todos que contribuíram direta e indiretamente nesse processo de formação.*