

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

ADRYEL PEDRO SANTOS DA SILVA
DEVISON GABRIEL DE ANDRADE BARBOSA
WILLIAM ALBUQUERQUE MESQUITA DA SILVA

**IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

RECIFE/2024

ADRYEL PEDRO SANTOS DA SILVA
DEVISON GABRIEL DE ANDRADE BARBOSA
WILLIAM ALBUQUERQUE MESQUITA DA SILVA

IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física

Professor Orientador: Ms. Allifer Rosendo Pereira

RECIFE/2024

ADRYEL PEDRO SANTOS DA SILVA
DEVISON GABRIEL DE ANDRADE BARBOSA
WILLIAM ALBUQUERQUE MESQUITA DA SILVA

IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Profº Ms. Allifer Rosendo Pereira

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	06
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	08
3 DELINEAMENTO METODOLOGICO.....	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
6 REFERÊNCIAS.....	22

IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Adryel Pedro Santos da Silva

Devison Gabriel de Andrade Barbosa

William Albuquerque Mesquita da Silva

Allifer Rosendo Pereira¹

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional no Brasil aumenta a demanda por estratégias que melhorem a qualidade de vida dos idosos. A prática de exercícios físicos, especialmente o treinamento de força, contribui para a funcionalidade, prevenção de doenças e melhora física, mental e social. Este estudo busca identificar os benefícios do exercício regular na terceira idade, promovendo um envelhecimento mais saudável. **Metodologia:** O levantamento foi realizado nas bases SCIELO e LILACS. Foram incluídos artigos em português, publicados entre 2014 e 2024, com conteúdo relevante e texto completo disponível. Estudos repetidos, irrelevantes pelo título ou resumo foram excluídos. **Resultados:** A prática regular de exercícios físicos melhora a qualidade de vida dos idosos, favorecendo saúde física, mental e social. Modalidades como musculação e exercícios funcionais destacam-se na promoção da autonomia e prevenção de doenças crônicas. **Conclusão:** Dado o cenário de envelhecimento populacional e as necessidades específicas dessa faixa etária, a prática de exercícios físicos deve ser considerada uma ferramenta essencial na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Idoso. Exercício físico

¹ Mestre em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica pela UFPE; Prof. Do Dep. Educação Física da UNIBRA. E-mail para contato: allifer.rosendo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade em todo o mundo, no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos em 2012, conforme dados de 2018 a população idosa brasileira seguiu crescendo e atingiu a marca dos 30,2 milhões, em 2022 cerca de 14,70% da população brasileira já teria 60 anos ou mais, e seguiu mantendo a marca de 30 milhões de pessoas idosas.

Tais mudanças demográficas despertam o interesse cada vez maior sobre as alterações fisiológicas que ocorrem com o avanço da idade (SANTOS, 2020). Segundo Dias (2016), o envelhecimento é um processo gradativo e inevitável, que ocorre ao longo da vida. Caracterizado pela redução da capacidade anatomia funcional, o que acarreta baixa na eficiência de todos os sistemas do organismo, gerando modificações de caráter psicológico, oriundos da ação do tempo interferindo diretamente em qualidade de vida da pessoa idosa.

O conceito de qualidade de vida está relacionado a diversos fatores, como aspectos sociais, físicos, psicológicos, diretamente ligados aos fatores psicossociais do indivíduo, suas capacidades funcionais e hábitos de vida. (TELES; QUIRINO, 2020). Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1948) a qualidade de vida pode ser conceituada como a percepção do próprio indivíduo sobre a sua inserção na vida, na sociedade e no contexto de cultura, sistemas de valores e como ele se porta diante de seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim, é possível destacar que envelhecer de forma natural e saúde é qualidade vida.

Dentre os desafios do envelhecimento saudável, Prado (2023), estabelece que com o aumento elevado do número de idosos, ocorrem modificações no perfil desta população que, ao aumentar sua expectativa de vida, torna mais frequente o aparecimento de doenças crônico-degenerativas (hipertensão, doença coronariana, diabetes mellitus não insulínico dependente e osteoporose), e, além disso, os índices de incapacidade aumentam rapidamente, reduzindo a aptidão dos idosos para a vida independente, impossibilitando assim a execução de atividades de vida diárias como caminhar, levantar-se da cadeira e subir escadas.

Uma das maneiras que auxiliam os idosos a lidar com esses desafios seria por meio da musculação. Segundo Correia e Souza (2023) atividades de força muscular

como os treinamentos específicos são estratégias que vem sendo utilizadas e recomendadas por inúmeros posicionamentos oficiais que regem os órgãos responsáveis pela saúde pública. O treinamento de força traz benefícios biopsicossociais e associados ao treinamento aeróbico, a flexibilidade, o equilíbrio, e somado aos cuidados de uma equipe multidisciplinar são as ferramentas apontadas como o sucesso a partir do século XXI (Castro et al., 2023).

De acordo com Thompson (2012) o treinamento de força melhora a coordenação, o equilíbrio, potência, força e resistência e tem se tornado popular por promover vários benefícios musculoesqueléticos, como o aumento dos níveis de força, aumento da massa muscular, a densidade mineral óssea, além da melhora da capacidade funcional e a qualidade de vida, em qualquer faixa etária. Além disso, contribuiria para melhoras nos aspectos psicológicos e sociais prevenindo-as, e melhora da cognição, destacadamente o processamento de informações, a percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, o raciocínio e a solução de problemas.

Diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da idade são devidos ao estilo de vida adotado, que são extrínsecos ao envelhecimento e, portanto, modificáveis. Desse modo, a adoção de um estilo de vida mais saudável, com o aumento das atividades físicas habituais ou até mesmo a inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos, poderão ser eficazes para um envelhecimento bem-sucedido, minimizando as incapacidades associadas ao envelhecimento (Penha et al., 2023). Uma pesquisa que se aprofunde nesse tema pode contribuir significativamente para o conhecimento nessa área. O estudo dos impactos dos exercícios físicos na terceira idade envolve uma abordagem interdisciplinar, que pode abranger áreas como medicina, fisioterapia, psicologia, educação física e saúde pública. Compreender melhor esses benefícios e como aplicá-los na prática clínica pode ter um impacto significativo na saúde da população idosa. E por fim, mas que também não deixa de ser relevante, é a contribuição para poder fornecer apoios importantes no desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde e da atividade física na terceira idade. Isso pode incluir iniciativas governamentais, programas comunitários, e diretrizes para profissionais de saúde e educadores físicos. Dito isso, o objetivo deste trabalho é identificar quais os benefícios da prática regular do exercício físico sobre indivíduos na terceira idade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Envelhecimento:

O envelhecimento é um fenômeno complexo, progressivo e dinâmico, que ocorre em todas as espécies, envolvendo mecanismos deletérios que influenciam na habilidade dos indivíduos em desempenhar suas funções básicas do cotidiano (HEIKKINEN, 1998; LEITE et al., 2020). Nos últimos anos têm ocorrido o envelhecimento da população de forma progressiva e acelerada (ZENEVICZ, MORIGUCHI, MADUREIRA, 2013) fazendo com que haja uma maior preocupação da sociedade com a qualidade de vida e o envelhecimento ativo para os idosos. Atualmente o nosso país atinge os mais elevados níveis de população idosa de toda a sua existência (IBGE, 2018). O aumento progressivo de idosos principalmente com mais de 80 anos é um dos dados com mais destaque na área da gerontologia e geriatria no Brasil, necessitando de reflexões de políticas públicas e implementação direcionada à prevenção e ao cuidado (MIRANDA, et al 2016).

Nos últimos dez anos, a população com 60 a 69 anos cresceu cerca de 22%, já os com acima dos 80 anos teve um aumento de 48%, ou seja, destaca-se esse envelhecimento da população brasileira, sendo que há duas décadas, a maior concentração de idosos estava entre a faixa etária dos 60 a 69 anos de Idade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Frente a essa modificação do organismo muitas alterações na composição orgânica ocorrem, e conseqüentemente promoverão declínios em vários aspectos relacionados às habilidades e funções do corpo humano, citamos algumas: aumento da gordura corporal, redução da massa muscular magra e mudança no metabolismo de hormônios, redução no gasto energético diário e no percentual de água corporal. Esse fato resultará na redução do volume de alguns órgãos (RIBEIRO; CONSTANÇA, 2011).

O processo de envelhecimento, além dos aspectos que englobam a biologia e a genética, também sofre influência do estilo de vida que impõe condicionantes e determinantes que contribuirão positiva ou negativamente para o envelhecimento que cada indivíduo (STRUTZEL, 2007). Assim, o envelhecimento traz à tona a fragilidade

da condição humana encarnando-se o “irredutível do corpo” por não ser mais capaz de participar do campo simbólico da sociedade. Mas, sim de um cenário dramático da velhice associada à pobreza, ao abandono, a doença, a dependência e aos múltiplos preconceitos que reforçam as suas incapacidades e perdas (LE BRETON, 2012). À medida que os indivíduos envelhecem as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tornam-se mais frequentes e podem desencadear incapacidades ou mesmo serem o fator que leva à mortalidade. Em muitas situações mais de uma doença crônica ocorre simultaneamente deixando o idoso mais vulnerável para desfechos negativos de morbimortalidade. As principais doenças crônicas que afetam os idosos no mundo são: doenças cardiovasculares (doença coronariana), hipertensão arterial sistêmica, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes, câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença musculoesqueléticas, doenças mentais (principalmente demências e depressão), cegueira e diminuição da visão (OMS, 2005; BAUMAN, 2011).

A atividade física se for regular, pode trazer grandes benefícios à saúde de todos os indivíduos, além de retardar o declínio funcional e conseqüentemente o envelhecimento. As atividades corporais são consideradas um dos hábitos mais valiosos para as pessoas alcançarem um envelhecimento bem-sucedido. Assim, é necessário lembrar que o conceito de atividade vai além dos exercícios físicos, faz parte desse conceito a estimulação das capacidades cognitivas, que são atitudes que contribuem para um declínio mais tardio das funções intelectuais (SÉ, 2009).

Treinamento de Força:

O treinamento de força é uma das modalidades mais eficazes no combate aos efeitos do envelhecimento, promovendo maior autonomia nas atividades diárias e melhorando o desempenho esportivo, além de beneficiar a saúde dos idosos (ZATSIORSKY & KRAEMER, 2008). Ele fortalece os músculos, preserva a densidade óssea e previne a sarcopenia, que é a perda de massa muscular associada ao envelhecimento, além de melhorar a composição corporal, aumentar a sensibilidade à insulina e reduzir riscos cardiovasculares. Também tem efeitos positivos na saúde mental, aliviando sintomas de ansiedade e

depressão, o que favorece um envelhecimento saudável e ativo (ZATSIORSKY & KRAEMER, 2008).

Nadeau e Péronnet (1985) também destacam os benefícios que a prática regular de exercícios físicos proporciona à saúde na terceira idade, os quais incluem o aumento da massa muscular, facilitando sua locomoção e suas atividades cotidianas, reduz o percentual de gordura corporal, o que resulta em um corpo mais saudável e em uma melhor composição corporal, contribui para a manutenção da pressão arterial e da frequência cardíaca dentro de padrões adequados e aceitáveis para a faixa etária, ajudando a prevenir distúrbios cardiovasculares, e auxilia a prevenção do acúmulo de colesterol no sangue, fator crucial para a diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

Nahas (2003) alerta, dentre os benefícios que a musculação pode trazer para essas pessoas, os de maior importância podem ser relacionados em benefícios fisiológicos, o controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio, benefícios psicológicos proporcionando relaxamento, redução de ansiedade, melhoria na saúde e diminuição do risco de depressão, os benefícios sociais possibilitando indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade, além das funções sociais preservadas, e os benefícios relacionados aos aspectos de saúde como postura, locomoção, mobilidade, circulação periférica, visando melhorar a qualidade de vida dos idosos e torná-los indivíduos mais ativos.

Diferentes escalas (RPE, CR10, VAS, Omni) foram elaboradas e têm sido aplicadas em estudos que investigaram diferentes exercícios e populações, apresentando fortes correlações com importantes variáveis fisiológicas. Inúmeros estudos têm sido desenvolvidos, principalmente na última década, buscando verificar o comportamento da percepção de esforço (PE) em relação às diferentes variáveis do treinamento de força (TF). Em relação à variável carga, maiores cargas produzem maiores PE, mesmo quando volumes ou o número de repetições diferenciados é utilizado, apresentando altas e significativas correlações entre a PE e diferentes cargas. Esforços máximos (repetições máximas) causam uma similar PE, independentemente do número de repetições.

Rantanen (1999) realizaram um estudo correlacional e encontraram que déficits na força muscular estão associados à maior dificuldade nas funções motoras que, por sua vez, estão associadas a baixos níveis de atividade física. Este estudo também

pontuou que, o declínio da atividade física leva a uma diminuição da força muscular, contribuindo para a piora da função motora.

Qualidade de Vida:

Pimentel (2006) explica que a qualidade de vida relacionada à saúde (QdVRS) representa a percepção das pessoas sobre sua saúde, englobando o bem-estar subjetivo em várias áreas. Isso inclui aspectos físicos (habilidade para realizar tarefas), psicológicos (bem-estar emocional e mental) e sociais (habilidade para interagir com outras pessoas).

Dado que a qualidade de vida se encontra intimamente ligada a um bom desempenho motor, o aumento da aptidão física leva, independentemente da idade, as melhorias significativas no domínio específico do bem-estar físico (Caporicci & Neto, 2011; J. Carvalho & Soares, 2004; Vagetti et al., 2014)

De acordo com Ribeiro (2002), a qualidade de vida (QV) tem sido uma preocupação constante para a humanidade desde o início de sua existência. Atualmente, essa busca por uma vida saudável tornou-se um compromisso pessoal, integrando bem-estar e condições de vida, como saúde, moradia, educação, lazer, transporte, liberdade, trabalho e autoestima.

Galisteu (2006), a qualidade de vida baseia-se em três princípios básicos: capacidade funcional, nível socioeconómico e satisfação. Além disso, pode estar relacionada a fatores como capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e autoproteção da saúde. No contexto da velhice, a qualidade de vida está intimamente relacionada com a manutenção da autonomia. Para um idoso que mantém sua capacidade funcional, a autonomia fica evidente no desempenho das atividades diárias, enquanto essa autonomia não é evidente nos idosos dependentes de terceiros.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica identificando estudos que tratam do tema investigado. Essa pesquisa foi elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

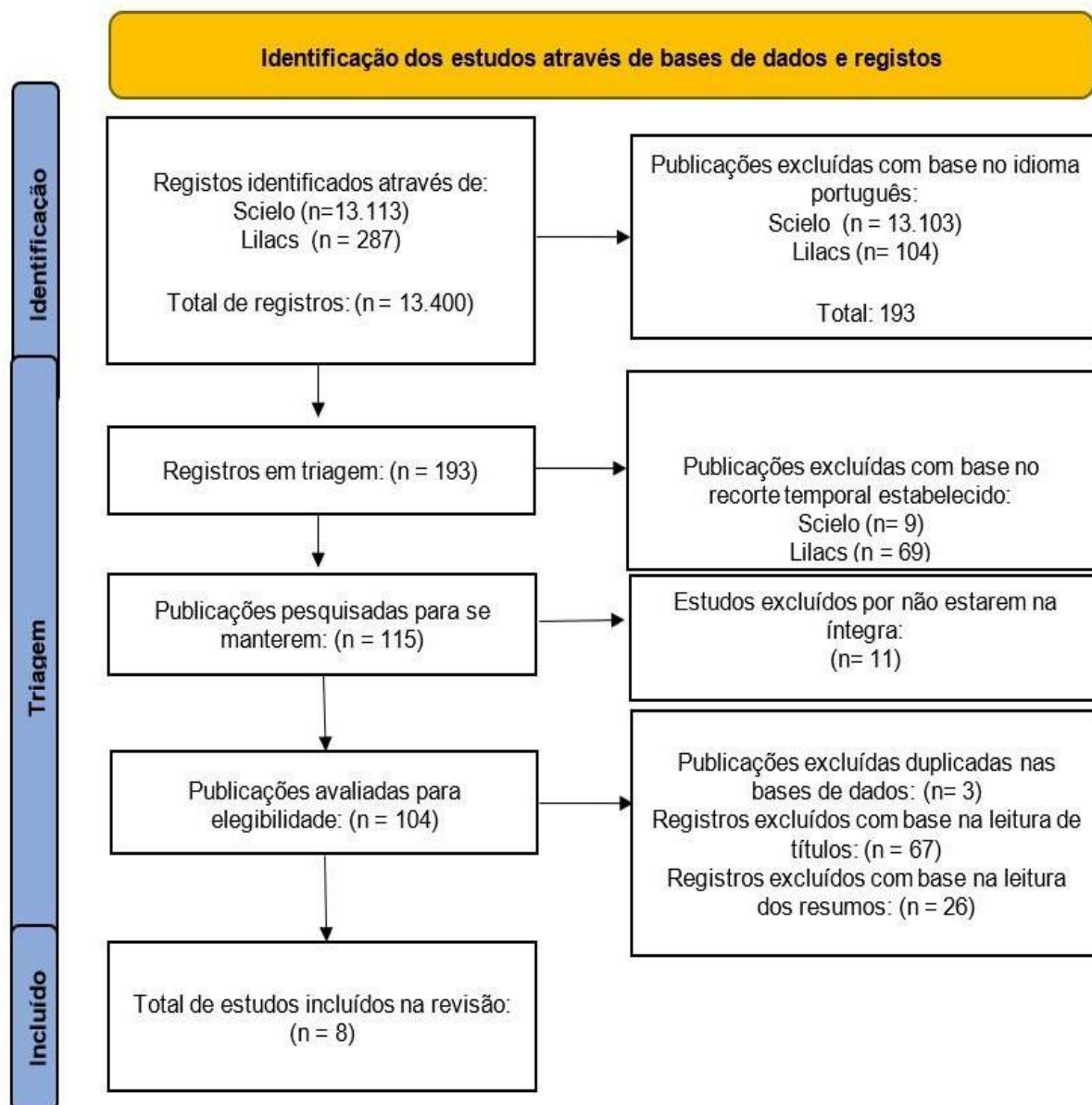
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos impactos do exercício físico sobre a qualidade de vida na terceira idade, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados para a busca os seguintes descritores: qualidade de vida, idosos, exercício físico na terceira idade, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos na língua portuguesa, 2) publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024, 3) com conteúdo dentro da temática estabelecida, 4) artigos disponíveis da íntegra. Critérios de exclusão: 1) estudos repetidos nas bases de dados; 2) estudos excluídos com base do título; 3) estudos excluídos com base no resumo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Camões; Fernandes; Silva; Rodrigues; Costa; Bezerra; (2016)	Descrever a percepção da qualidade de vida em indivíduos acima dos 70 anos institucionalizados.	Estudo transversal	Idosos, pertencentes à região do Alto Minho, concelho de Viana do Castelo.	Utilizou-se a regressão linear múltipla para estimar a tendência dos scores por grupo de avaliação. Nos domínios da Função Física, Saúde Mental e Vitalidade.	verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes contextos sociocomportamentais, nos domínios de saúde geral ($p=0.003$) e função física ($p<0.001$), respetivamente à componente física.
Silva; Guedes; (2015)	Analisar os efeitos de um programa de ginástica orientada sobre os níveis de flexibilidade de idosos	Experimental, com teor exploratório de análise quantitativa.	Idosos cadastrados no NASF.	Foram realizadas 24 sessões, cada sessão com duração de 60 minutos, com frequência de duas vezes por semana, quartas e sextas.	Constatou-se que todos os indivíduos apresentaram melhoras significativas na flexibilidade, da ordem de 21,12 (DP = 7,722) graus para 23,17 (DP = 7,223).
Antunes; Fonseca; Oliveira; Matos; Amaro; Morouço; Coelho; Rebelo-Gonçalves; (2021)	Caracterizar a qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual de idosos.	Estudo transversal de análise descritiva.	Indivíduos, do sexo feminino e do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 65 e os 85 anos.	O teste manual de força foi realizado utilizando em posição bípede, com dois instrumentos, com a mão dominante e a mão superior em posição estendida.	Os homens se destacaram na força de preensão manual e vitalidade. Já nas mulheres, a força manual está ligada à prática e qualidade de vida.
Oliveira; Bertolini; Júnior; (2014)	Avaliar e comparar a qualidade de vida das idosas praticantes de musculação, de hidroginástica e de exercício	Quantitativo, transversal e de caráter descritivo.	Idosos cadastradas no Núcleo Setorial de Academias e Escolas de Natação (NUSA), e cinco conhecidas como Academias da	A avaliação da qualidade de vida foi realizada por meio dos questionários WHOQOL BREF e WHQOOL-OLD.	O GM obteve melhores resultados na maioria dos domínios, com diferenças estatísticas significativas nos aspectos físico ($p=0,001$), funcionamento dos sentidos ($p=0,033$) e nas atividades passadas, presentes e futuras ($p=0,004$).

	físico nas Academias da Terceira Idade.		Terceira Idade.		
--	---	--	-----------------	--	--

Cassiano; Silva; Nascimento; Wanderley; Prado; Santos; Mello; Barros-Neto; (2018)	Avaliar os efeitos de um programa combinado de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular, a qualidade de vida e a presença de sintomas depressivos em pacientes hipertensos.	Longitudinal, prospectivo	Idosas e hipertensas cadastrados no LANME.	Desenvolveu-se um protocolo de exercícios físicos durante 16 semanas, segundo American College Sports of Medicine e foram realizadas avaliações antropométricas.	Houve redução dos Valores médios de colesterol total e LDL-colesterol e aumentaram níveis de HDL-colesterol. O RCV e a pontuação do escore de risco global diminuíram significativamente. A frequência de sintomas depressivos reduziu de 25% para 4,2%. Observou-se melhora nos domínios do SF-36: físico, saúde e vitalidade.
Campos; Cordeiro; Rezende; Vargas; Ferreira; (2014)	Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar a relação de interdependência entre a qualidade de vida de idosos e atividade física.	Transversal, descritivo	Idosos cadastrados em duas unidades básicas de saúde, no interior de Minas Gerais	Inicialmente foi realizada uma análise descritiva do perfil socioeconômico da amostra e dos testes aplicados aos idosos. Buscou-se explorar relações conjuntas entre a qualidade de vida e atividade física.	A qualidade de vida dos idosos é influenciada pela prática regular de atividades físicas, ausência de depressão, aumento da capacidade cognitiva e bom funcionamento familiar.
Ferretti; Beskow; Slaviero; Ribeiro; (2015)	Analisar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular	Quantitativo, descritivo e transversal	Idosos de ambos os sexos, com faixa etária entre 60 e 80 anos, residentes no bairro Efapi, do município de Chapecó, Santa Catarina	A avaliação foi realizada com cinco questões em relação à orientação temporal, espacial, memória e fixação exercício de atenção, memória de evocação e linguagem.	Quando perguntados sobre sua QV e saúde, os praticantes de exercício físico apresentaram médias maiores ($M=4,04 \pm 0,72$) em relação aos não praticantes ($M=3,48 \pm 0,72$), expressando uma percepção mais positiva dessas variáveis no grupo P.

Costa; Rodrigues; Prudente; Souza; (2018)	Comparar a qualidade de vida de participantes ativos e não participantes de programas públicos de exercício físico.	Caso controle, transversal e analítica, com uma abordagem quantitativa	idosos participantes dos programas de exercícios físicos da Agência Municipal de Turismo Eventos e Lazer (AGETUL)	Iniciou-se com a aplicação de uma ficha de avaliação e depois se verificou o nível de atividade física dos idosos.	Os idosos do GE apresentaram escores médios superiores em relação aos do GC para todos os domínios do Whoqol-Brefe do Whoqol-Old($p < 0,05$). Os idosos ativos do GC não apresentaram diferenças em relação aos insuficientemente ativos ou sedentários do GC para nenhum domínio do Whoqol-Bref e nem do Whoqol-old ($p \geq 0,05$).
---	---	--	---	--	---

Iniciando a análise dos artigos selecionados, é possível identificar de forma homogênea que idosos que praticam exercícios físicos regularmente apresentam índices de qualidade de vida, superiores em comparação aos que não praticam. No estudo de Camões (2016) foi possível verificar que uma alta prevalência de indivíduos com mais de 65 anos que apresenta percepções positivas de qualidade de vida (superiores a 50%) nos diversos contextos analisados, dentre eles função física, saúde mental e vitalidade.

No artigo discutido por Silva e Guedes (2015) dá ênfase a prática de atividades físicas na terceira idade, aliada a exercícios de ginástica orientada, onde pode promover uma melhora na flexibilidade dos idosos, resultando em uma qualidade de vida aprimorada, no intuito de analisar os impactos de um programa de ginástica orientada nos níveis de flexibilidade de idosos. Os resultados do estudo indicam um aumento significativo na flexibilidade dos participantes do programa de ginástica orientada, demonstra que a prática de exercícios de alongamento traz benefícios à amplitude de movimento em idosos, e enfatiza que “O aumento da longevidade da população é crescente, em países desenvolvidos e em desenvolvimento. No Brasil, a expectativa de vida tem aumentado, inclusive na faixa etária de 80 anos ou mais e, principalmente, para o sexo feminino”.

Em um estudo realizado por Antunes (2021), foi realizada a análise da relação da prática de exercícios físicos com a qualidade de vida, vitalidade e força de punho em idosos. O ensaio foi composto por 81 participantes, sendo 49 mulheres e 32 homens com idades entre 65 e 85 anos, todos participantes de programas comunitários de educação física. Após a obtenção de dados e efetuação do teste de

Força de Preensão Manual (FPM) realizado com auxílio de dinamômetro, em posição bípede, com a mão dominante e com o membro superior em extensão, observou-se que os idosos que praticavam exercícios físicos regularmente apresentaram melhorias significativas na FPM, vitalidade subjetiva e qualidade de vida, com uma correlação positiva entre a frequência semanal de exercícios e esses indicadores, especialmente para as mulheres.

De maneira semelhante, um outro estudo, feito por Oliveira (2014), comparou a qualidade de vida das idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício. A coleta de dados foi realizada de abril a agosto de 2013, em 18 academias, com 120 participantes do sexo feminino com idades entre e 60 e 70 anos, praticantes de hidroginástica, exercícios nas Academias da Terceira Idade (ATI) e de musculação há, pelo menos, três meses e com uma frequência mínima de duas vezes por semana. Como resultado, observou-se que a musculação proporcionou os maiores benefícios em termos de qualidade de vida, especialmente nos domínios físico, sensorial e nas atividades passadas, presentes e futuras, quando comparada à hidroginástica e aos exercícios em ATI.

E no estudo de Cassiano (2018) reforçaram que um protocolo misto de exercícios, combinando caminhada e exercícios funcionais, reduz significativamente o risco cardiovascular, melhora o perfil lipídico e diminui os sintomas depressivos em idosos hipertensos. Para isto, desenvolveram um teste, composto por pessoas idosas e hipertensas cadastrados no Laboratório de Nutrição e Metabolismo no Envelhecimento (LANME) da Faculdade de Nutrição da UFAL (LANME), por meio de um plano amostral não probabilístico de conveniência. Os participantes, 48 na amostra final, possuíam idade superior ou igual a 60 anos, clinicamente diagnosticados com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

De acordo com Silva e Guedes (2015), dos 30 idosos participantes da sua pesquisa, 86,7% são mulheres e 13,3% são homens o que demonstra uma maior participação do sexo feminino quando comparado ao sexo masculino. Tal fato é ratificado por Cassiano (2018), onde o grupo estudado apresentou média de idade 66,5 anos mais + ou - 4,8 anos, sendo 54,2% do sexo feminino.

Para Campos (2014), a atividade física muda para melhor a vida do idoso não só as condições físico-motoras e sua saúde geral, mas principalmente porque ocasiona maior fortalecimento de vínculos familiares de amizade, de lares sociais

promovendo mudanças na vida cotidiana, como busca de melhora de qualidade de vida.

Corroborando com essa afirmação, Cassiano (2018), diz que a prática de exercício físico regular proporciona efeitos benéficos para o estilo de vida ativo, manutenção da capacidade funcional e da autonomia física, minimizando a degeneração provocada pelo processo de envelhecimento com melhoria em geral na saúde e qualidade de vida da população idosa.

Para Antunes (2021), no que se refere a percepção de vitalidade subjetiva, os homens apresentaram valores significativamente superiores em relação às mulheres. Contrapondo este estudo Campos (2014), afirma que é identificada uma maior longevidade das mulheres, maior adesão delas aos programas de atividade física e maior capacidade para mudança de comportamento e de estilo de vida. Nesse mesmo sentido no que se refere à longevidade, no estudo conduzido por Silva e Guedes (2015), houve um maior percentual de mulheres 86,7%, o que pode estar relacionado a maior longevidade dessas em relação aos homens 13,13%, além de corroborar com panorama de feminização do envelhecimento, que tem sido atribuído a menor exposição a determinados fatores de risco do que os homens, relacionados ao ambiente de trabalho, menor prevalência de tabagismo e uso de álcool, diferenças quanto a atitude em relação a doenças e incapacidades e pela maior cobertura da assistência gênico-obstétrica.

Ferretti (2015) demonstrou que o grupo de idosos praticantes de exercício físico apresentou um índice de qualidade de vida maior quando comparado com os idosos não praticantes corroborando com o estudo desenvolvido por Camões (2015) realizou um estudo que observou melhores scores entre idosos praticantes de exercício físico comparado aos não praticantes nos domínios de Função Física (FF), Desempenho Físico (DF), Dor Corporal (DC), Vitalidade (VT), Função Social (FS), Desempenho Emocional (DE), porém o estudo também evidenciou que em outros domínios analisados como: Função Social (FS), Saúde Mental (SM), Componente Mental (CM), Componente Física (CF) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de avaliação.

Dentre os benefícios citados acima, o estudo de Costa (2018), apontam evidências que o exercício é capaz de influenciar e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, hipertensão, osteoporose,

obesidade, comprometimento cognitivo, bem como pode aumentar a capacidade aeróbica, a força muscular e outras variáveis da aptidão física.

Ratificando com o que diz Cassiano (2018), que relata que há melhorias na qualidade de vida e redução dos sintomas depressivos em idosos hipertensos, fortalecendo o papel dessa prática como adjuvante à prevenção de eventos cardiovasculares indesejáveis e apresentou-se como uma intervenção não farmacológica eficaz na redução do colesterol total e LDL-c, aumento da HDL-c e melhor qualidade de vida entre os idosos.

Tal influência pode ser percebida na análise da condição de saúde dos grupos estudados no artigo de Costa (2018) onde apresentou maior percentual de idosos eutróficos ($p=0,002$), menor índice de quedas no semestre ($p<0,001$) e de hipertensos ($p=0,01$), demonstrando assim a importância e o impacto dos programas públicos de exercícios físicos. Tais resultados entram em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa idosa, que salienta a necessidade a promoção do envelhecimento ativo, buscando a manutenção da capacidade funcional e autonomia das pessoas.

Para avaliar as condições de qualidade de vida (QV) de um indivíduo, foi utilizado o instrumento World Health Organization Quality Of Life Assesment (WHOQOL-100) que por meio de questionário avaliam aspectos sociais que influenciam na qualidade de vida, é um instrumento de baixo custo, de alta praticidade e com alto respaldo científico.

Quanto a este questionário, há uma combinação de aspectos objetivos e subjetivos que foi utilizado pelos estudos de (Costa, 2018) que teve como resultado melhor percepção de qualidade de vida dos idosos praticantes de exercício físico em todos os domínios do instrumento (autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e intimidade) comparado a aqueles idosos não praticantes. No estudo de Oliveira (2014) que também utilizou o instrumento comparou a qualidade de vida em grupos diferentes por modalidade de exercício físico e obteve como resultado que a prática da musculação proporciona melhores benefícios na qualidade de vida de idosos, quando comparada aos exercícios físicos realizados nas academias da terceira idade e na hidroginástica. As intervenções propostas nos estudos encontrados abrangiam idosos de diferentes faixas etárias, incluindo idades entre 60 e 75 anos, sendo que em todas as fases houve benefícios com o treinamento físico recomendado. Esses benefícios vão contemplar uma maior independência e qualidade de vida para os idosos e melhor relacionamento com seus familiares, que não serão sobrecarregados com a tarefa do cuidado.

Em síntese, os estudos evidenciam que diferentes tipos de exercício físico promovem melhorias significativas na saúde física e mental dos idosos, especialmente na força muscular, qualidade de vida e redução de riscos associados ao envelhecimento. Além disso, estes estudos vêm de encontro com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) dentro dos temas prioritários, como práticas corporais e atividades físicas, impactando na qualidade de vida dos idosos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos revisados, conclui-se que existe uma relação de interdependência positiva entre a qualidade de vida dos idosos e a prática de exercícios físicos regulares. A prática de atividades físicas, especialmente voltadas ao fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio, se mostrou uma alternativa eficaz e de baixo custo para minimizar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento.

Os resultados indicam que o exercício físico melhora significativamente capacidades essenciais, como o equilíbrio, a flexibilidade, a força muscular, a força de preensão e a resistência, fatores fundamentais para a manutenção da autonomia e da independência dos idosos em suas atividades diárias. A melhoria nessas áreas tem um impacto direto na qualidade de vida, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, redução de sintomas depressivos e melhora do bem-estar geral.

Dado o cenário de envelhecimento populacional e as necessidades específicas dessa faixa etária, a prática de exercícios físicos deve ser considerada uma ferramenta essencial na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. Além disso, o incentivo à participação de idosos em programas de exercícios físicos regulares, aliada ao acompanhamento multidisciplinar, se mostra crucial para potencializar esses benefícios.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, M. E. C. O papel do lazer como fonte de qualidade de vida na terceira idade. **Revista Presença**, v. 10, n. 22, p. 153-172, 2023.
- ANTUNES, R. et al. Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.22, n. 1, p. 245-255, 2022.
- BATISTA, C. C. et al. Boas Escolhas e Fatores de Risco Associados ao Envelhecimento Saudável: Revisão da Literatura. **Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 1, p. 1-14, 2021.
- CAMPOS, A. C. V. et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, p. 889-897, 2014.
- CAMÕES, M. et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CARDOSO, A. C. V. et al. Impacto não específico do treinamento de força para idosos. **Revista Presença**, v. 10, n. 22, p. 153-172, 2024.
- CASSIANO, A. N. 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.
- COSTA, F. R. et al. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 24-34, 2018.
- DE OLIVEIRA, D. V; BERTOLINI, S. M. M. G; JÚNIOR, J. M. Qualidade de vida de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2014.
- DA SILVEIRA, M. M et al. Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso. **Revista de atenção à saúde**, v. 8, n. 26, 2010.
- DE SOUZA, T. R; CORREIA, E. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 38, p. 142-152, 2023.
- DE SOUZA, W. R. A. et al. A importância de exercícios físicos para indivíduos da terceira idade: melhoria na qualidade de vida. **Revista Coopex**, v. 14, n. 1, p. 887-896, 2023.

FERRETTI, F. 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.

GALISTEU, K. et al. Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração de escala de flanagan. **Arq Ciênc Saúde**, v. (13), n. (4), p. (209214), 2006, São José do Rio Preto- SP

JUNIOR, L. C. L; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 10, n. 30, p.42-56, 2022.

KUSTER, L. M. et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: Uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 2021.

MENDONÇA, C. S. et al. Benefícios do treinamento de força para idosos: Revisão bibliográfica. **Revista Campo do Saber**, [S. l.], v. 4, p. 74-87, 1 jan.2018.

MIL-HOMENS, P. et al. Treino da Força - Volume 1 - **Reedição Revista**. [S. l.: s. n.], 2022.

RIBEIRO, S. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da Escala de Flanagan. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, vol.10(6):757-64, 2002 SAMPAIO,

SILVA, J. L. S; GUEDES, R. M. L. Efeitos de um programa de ginástica orientada sobre os níveis de flexibilidade de idosos. **Saúde e Pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 541-548, 2015.

TIGGEMANN, C. L. et al. A Percepção de Esforço no Treinamento de Força. **Rev Bras Med Esporte**, [S. l.], p. 301-309, 3 jul. 2010.