



**ELOÁ BUENO DA SILVA**

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
NO BRASIL**

**PORTO VELHO**

**2020**

**ELOÁ BUENO DA SILVA**

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
NO BRASIL**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade São Lucas 2020, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Profa. Esp.: Kaymann Scheidd Skroch

**PORTO VELHO**

**2020**

## Ficha Catalográfica

S586e Silva, Eloá Bueno da.

Efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos no Brasil /  
Eloá Bueno da Silva – Porto Velho, Rondônia, 2020.

10 f.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física –  
Centro Universitário São Lucas - UNISL, Porto Velho, Rondônia, 2020.

Orientadora: Profa. Esp. Kaymann Scheidd Skroch.

1. Idosos. 2. Envelhecimento. 3. Exercício físico. 4. Efeitos. 5. Qualidade  
de vida. I. Skroch, Kaymann Scheidd. II. Título. III. UNISL.

CDU 796-053.9(81)

**Bibliotecária responsável:**  
Adriana Bruna Silva Albuquerque  
CRB-11/1018

## EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS NO BRASIL

Eloá Bueno da SILVA<sup>1</sup>; Kaymann Scheidd SKROCH<sup>2</sup>

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: buenoeloa1@gmail.com

2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: kaymann.skroch@saolucas.edu.br

**RESUMO:** O exercício físico é um dos principais interventores para promoção de qualidade de vida em idosos, pois retarda o processo de envelhecimento e diminui os sintomas de doenças causadas por esse processo, além de proporcionar efeitos em diferentes vertentes devido à prática de forma ativa. **Objetivo:** analisar os efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos, bem como verificar os efeitos do exercício físico nas capacidades físicas, no âmbito psicológico e na dimensão social dos idosos. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de estudos experimentais em português, nas bases de dados: Google acadêmico, Scielo e Lilacs, abrangendo estudos publicados entre 2010 e 2020. Utilizando as palavras chaves “Idosos”, “Envelhecimento”, “Exercício físico”, “efeitos” e “qualidade de vida”. **Resultados:** Foram selecionados 15 artigos para leitura na íntegra, divididos em âmbito físico, mental e social. Entre o âmbito físico, nove artigos evidenciaram efeitos proporcionados através do exercício físico, melhorando as capacidades físicas. Quatro artigos afirmam que exercício físico é eficaz para diminuição dos sintomas de depressão maior e doença de Alzheimer em idosos. Quatro artigos relacionam os aspectos sociais com a qualidade de vida e seus efeitos para melhoria da saúde e bem estar. **Conclusão:** Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos, tanto no aspecto físico, mental e social, proporcionando qualidade de vida para esses idosos. O exercício físico é um grande interventor para qualidade de vida na terceira idade, pois proporciona melhoria que auxilia os idosos, tornando os mais dependentes para realização das atividades diárias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos. Envelhecimento. Exercício Físico. Efeitos. Qualidade de Vida.

### INTRODUÇÃO

A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos, em 2012 a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões, em 2017 a população chegou à marca dos 30,2 milhões, já em 2018 essa marca foi superada por 4,8 milhões de idosos. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. (IBGE, 2018).

O processo caracterizado pela diminuição significativa das taxas de mortalidade, fecundidade e natalidade – vem ocasionando o aumento de indivíduos idosos. “A transição demográfica” é acompanhada por mudanças da morbimortalidade, com aumento de doenças crônicas e queda das doenças infecciosas, o que ocasiona crescimento do número de pessoas incapacitadas e dependentes de cuidados de longa duração, cujo processo denomina-se “transição epidemiológica”. (ALBUQUERQUE, 2003).

Déa *et al* (2016) define envelhecimento como um conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que, com o passar do

tempo, levam à perda de adaptabilidade, à deficiência funcional e, finalmente à morte. São muitas as modificações físicas, psicológicas e sociais que o indivíduo sofre ao envelhecer. Fisicamente, o idoso passa por um período de perdas inevitáveis e progressivas, que proporcionam uma fragilidade, e esta pode levar a patologias.

Inúmeros estudos científicos preconizam a prática da atividade física, do exercício regular, e um estilo de vida mais ativo, principalmente os idosos, com o objetivo de prevenir e/ou atenuar os efeitos deletérios oriundos do processo de envelhecimento. (PORTO, 2008). Capacidade aeróbica, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, velocidade de respostas e coordenação melhoram após um programa de exercícios. Melhoras em alguns ou em todos esses fatores levam a mudanças significativas no funcionamento físico. (SPIRDUSO, 2005).

É importante ressaltar que apesar do envelhecimento a qualidade de vida deve ser mantida, independência e autonomia são alguns dos requisitos para um idoso obter qualidade de vida. (CORDEIRO, 2009). De modo geral, os estudos feitos com idosos

para levantar os indicadores de qualidade de vida por eles apontados como mais significativos apresentam os seguintes itens: saúde, relacionamento familiar, suporte afetivo, renda satisfatória, participação e reconhecimento social. (VALENÇA; NETO; ZENATTI, 2008).

Nas últimas décadas temos assistido a uma preocupação crescente com a saúde e qualidade de vida de indivíduo ou grupos. (FERREIRA, 2009). O envelhecimento humano é um processo que pode oferecer riscos ao bem-estar psicológico e a boa qualidade de vida, uma vez que se faz acompanhar por perdas significativas para o indivíduo que envelhece. O declínio biológico pode trazer consigo mudanças na aparência física, no desempenho intelectual, na sexualidade, assim como pode ser acompanhado por certas doenças que trazem limitações. (FALCÃO; DIAS, 2006).

Para um envelhecimento com qualidade de vida em síntese, aconselha-se uma nutrição correta que evite a obesidade (responsável por tantas doenças) e uma vida física e intelectual ativa. Sabe-se hoje que a manutenção de um nível mediano de exercício físico proporciona uma maior longevidade, uma das mais elevadas capacidade funcional e a continuidade de uma vida independente, conservando a saúde do idoso e prevenindo de futuras doenças, colaborando para uma melhora na qualidade de vida. (MENEZES, 2014).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1995), qualidade de vida é: “percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto cultural e sistemas de valores nos quais ele se insere em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Sabe-se que o envelhecimento gera variadas alterações, podendo ser físicas, psicológicas ou sociais. Sendo assim, essas alterações podem levar a uma conseqüente diminuição da capacidade funcional do idoso, influenciando na percepção da qualidade de vida. Dessa forma, reforça-se que a prática regular de exercício físico é benéfica para a vida dos indivíduos,

principalmente dos idosos, pois além de todos os efeitos que ocasiona a nível orgânico, psicológico e social, também interfere positivamente no que diz respeito à percepção da qualidade de vida. (FERRETTI, et al., 2015).

Mediante o exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar os efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos, bem como verificar os efeitos do exercício físico nas capacidades físicas, no âmbito psicológico e na dimensão social dos idosos.

## MATERIAL E MÉTODO

Esse trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica elaborada a partir de buscas de revisão de literatura.

A coleta de dados foi feita nas bases de dados: Google acadêmico, Scielo e Lilacs, abrangendo estudos publicados entre 2010 e 2020. As palavras chaves utilizadas foram “Idosos”, “envelhecimento”, “exercício físico”, “efeitos” e “qualidade de vida”. Foram utilizados apenas artigos publicados no Brasil.

Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2010, com duplicidade e publicado em outros idiomas que não eram português, optando pelos resultados em idosos brasileiros e estudos que tinha apenas o resumo e que não responderam aos objetivos da presente pesquisa. Somando todas as bases de dados, foram encontrados 88 artigos. Notou-se que alguns deles se repetiam nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados 48 artigos para a leitura do resumo e excluído os que não diziam respeito ao propósito deste estudo, sendo a maior quantidade de exclusões os artigos que não avaliavam a qualidade de vida dos idosos.

Após a leitura dos resumos, foram selecionados 15 artigos que preenchiam os critérios inicialmente propostos e que foram lidos na íntegra. (Tabela 1, 2 e 3). Na seleção final, foram excluídos artigos de revisão de literatura, artigos que não tinham livre acesso também foram excluídos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, realizou-se a leitura

minuciosa dos artigos na íntegra. Na análise dos dados procurou-se extrair as seguintes informações dos estudos incluídos: 1) autoria e ano; 2) país de publicação; 3) idioma; 4) característica da amostra; 5) instrumentos utilizados para avaliar a qualidade de vida.

Por fim, foi realizada a análise e interpretação dos dados de cada estudo, os achados encontrados nos trabalhos foram organizados, discutidos considerando os três eixos principais: a qualidade de vida no âmbito físico, qualidade de vida no âmbito mental e qualidade de vida no âmbito social.

## RESULTADOS

A partir das buscas realizadas nas bases de dados (Google Acadêmico, Scielo e Lilacs), encontramos um total de 88 artigos. Esses estudos foram, na sua maioria, encontrados na base de dados Google Acadêmico (76 artigos, seguido da base

Scielo (8 artigos) e Lilacs (4 artigos)). A partir dessa busca, ocorreu a leitura na íntegra, chegando a um total de 15 artigos selecionados. Esses foram divididos quanto ao método e objetivo do estudo referente ao efeito do exercício físico para qualidade de vida de idosos.

A pesquisa buscou verificar os efeitos do exercício físico para qualidade de vida dos idosos. O Quadro 1 informa os efeitos obtidos no âmbito físico elencando ano, autores, amostra e resultados. O Quadro 2 informa os efeitos obtidos no âmbito mental elencando ano, autores, amostra e resultados. O Quadro 3 informa os efeitos obtidos no âmbito social elencando ano, autores, amostra e resultados.

**Quadro 1. Efeitos do exercício físico no âmbito físico.**

ANO	AUTORES	RESULTADOS
2012	Ana Mércia Barbosa Leite Fernandes <i>et al.</i>	Houve melhoria significativa relativa ao aumento da média do comprimento do passo esquerdo (CPE) e CPD após a realização do programa de exercícios físicos. Houve aumento no comprimento da passada esquerda (CPSE) e (CPSD).
2013	Célia Cohim Barros <i>et al.</i>	Para EJ no G. controle não houve mudanças significativas na velocidade e na potência entre pré e pós avaliações. Para o G. intervenção, PTCRV indicou melhoria significativa na capacidade de produção de potência. Não houve modificação significativa no Grupo C, nas variáveis velocidade e potência, para o Grupo I há dados que o TCRV provocou melhoria significativa para velocidade e produção de potência. Para os testes MVC e MVM o Grupo C indicou diferença significativa entre as avaliações pré e pós da MVC.
2014	Maria Angélica Sanchez <i>et al.</i>	Após 8 meses de atividade foi observadas mudanças em todos os domínios, sinalizando para a melhora da capacidade funcional, da vitalidade, aspectos sociais, emocionais e saúde mental.
2014	Beatriz Mendes Tozim <i>et al.</i>	Houve melhora da flexibilidade no grupo GP após realizar o treinamento tanto no sentar e alcançar, como na avaliação do ângulo poplíteo direito e esquerdo. O GC não apresentou modificações significativas. A análise da QV intragrupo não foi observada diferença significativa em nenhum aspecto, o Grupo GP obteve redução no nível de dor após o treinamento com o método pilates e no GC foi observada sua manutenção. O método pilates pode contribuir na redução do nível de dor, aumento da flexibilidade e manutenção da qualidade de vida em idosas.
2014	Bianca Melo <i>et al.</i>	No momento inicial não houve diferença significativa entre os grupos. Após os três meses, apenas os grupos Ta e Tf apresentaram diminuição significativa dos sintomas depressivos, o mesmo não aconteceu para o grupo BI e GC, os exercícios físicos e aeróbios e de GC podem resultar em melhorias nos sintomas de depressão maior. (DM) e QV em idosos depressivos.
2015	José Leandro Silva <i>et al.</i>	Todos os indivíduos apresentaram melhoras significativas na flexibilidade,

		da ordem de 21,12 graus para 23,17 graus com média de idade de 66,83 anos. Cada indivíduo mostrou-se eficiente em ganhos de amplitude de movimentos dessas articulações nos idosos.
2016	Lara A. Souza <i>et al.</i>	Todos as variáveis relacionadas ao equilíbrio apresentara resultados significativamente melhores, após o treino multissensorial. Em relação à avaliação da qualidade de vida no WHOQOL- BREF houve aumento significativo em todos os domínios, com exceção do meio ambiente. Já o WHOQOL-OLD apresentou melhora significativa apenas para o domínio autonomia.
2017	Izaro Esaim <i>et al.</i>	Não houve alterações significativas nas medidas antropométricas após o período de destreino. Sobre a QVRS, estaticamente significativa diferenças observadas em todos os itens após o período de destreino. Tanto os homens como as mulheres apresentaram valores mais baixos nas dimensões funcionamento físico, dor corporal, funcionamento do papel emocional e saúde mental. Além disso, as mulheres apresentaram valores mais baixos nas dimensões de vitalidade e funcionamento social.
2017	Mariana Ribeiro Silva <i>et al.</i>	O teste de suporte de cadeira representou um aumento significativo de 11% em WBA, 14% em WBC e 20% em GC. O teste de caminhada houve uma melhora significativa de 10% em WBA, 6% em WBC e 5% em GC. O teste de 8 pés houve uma diminuição significativa de 5% em WBA, 9% em WBC e 6% em GC. Na qualidade de vida GC representou 10%, WBC 6% e WBA (p = 0,404). No âmbito psicológico GC não houve alterações, WBA 16% e WBC 11%. Socialmente WBA 42% e WBC 21%. GC não teve nenhuma mudança.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

### Quadro 2. Efeitos do exercício físico no âmbito mental e social

ANO	AUTORES	RESULTADOS
2011	Renata Selvatici Borges Januário <i>et al.</i>	Observou-se que as pontuações obtidas pelo GC foram inferiores em praticamente todos os domínios do SF-36. A maior média obtida para as dimensões do SF-36 foi 85 pontos do GAT para a dimensão “aspectos sociais”, e a menor 42 pontos pelo GC, para a dimensão “dor”.
2013	Gleice Helena Jacques Casagrande <i>et al.</i>	O escore médio no MEEM foi de 24,04 pontos, tendo somente sete idosas apresentado pontuação abaixo do ponto de corte. Por meio do EGD-30 verificou-se que 88,1% das idosas avaliadas não apresentaram sintomas depressivos e 11,9% apresentaram sintomas de depressão moderada. A média do SF-36 foi de 98,6, o que, somado às ideias percebidas nas falas, evidencia que a maioria das idosas tem boa qualidade de vida geral. Verificou-se que a incidência de depressão e deficit cognitivo entre as idosas avaliadas foram baixa, o que pode estar relacionado com a sua participação em grupos de convivência, conforme enfatizado em suas falas.
2014	Maria Angélica Sanchez <i>et al.</i>	Após 8 meses de atividade foi observadas mudanças em todos os domínios, sinalizando para a melhora da capacidade funcional, da vitalidade, aspectos sociais, emocionais e saúde mental.
2014	Bianca Melo <i>et al.</i>	No momento inicial não houve diferença significativa entre os grupos. Após os três meses, apenas os grupos Ta e Tf apresentaram diminuição significativa dos sintomas depressivos, o mesmo não aconteceu para o grupo BI e GC, os exercícios físicos e aeróbios e de GC podem resultar em melhorias nos sintomas de depressão maior. (DM) e QV em idosos depressivos.
2017	José Alípio Garcia Gouvêa <i>et al.</i>	Após 40 sessões de dança houve melhora no equilíbrio e na agilidade. Também houve melhores escores na maioria das variáveis com resultados significativos apenas para a ansiedade.
2020	Barbara Lopes Almeida <i>et al.</i>	Foram avaliadas seis facetas pelo WHOQOL-OLD, percebeu algumas mudanças no percentual de qualidade de vida em relação ao sensorio, que foi de 78,89%, foi a que demonstrou uma melhor qualidade de vida, seguida por intimidade, 75,84%; atividades passadas 74,49%; autonomia 71,79%; participação social 70,95% e por fim morte e morrer com 43,07%. Todas as

		facetas mostram que os idosos possuem e demonstram ter boa qualidade de vida, exceto no quesito morte e morrer.
--	--	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

## DISCUSSÃO

### 1. Efeitos do exercício físico no âmbito físico.

Nas últimas décadas temos assistido a uma preocupação crescente com a saúde e qualidade de vida de indivíduo ou grupos. (FERREIRA, 2009). A queda biológica pode trazer muitas mudanças para o idoso, mudanças físicas na aparência, no desempenho intelectual, na sexualidade, assim como pode trazer muitas doenças que vão causar algumas limitações. Riscos ao bem estar psicológico e a qualidade de vida, acompanhado de perdas para o idoso que envelhece, são causas do processo de envelhecimento humano. (FALCÃO; DIAS, 2006).

A presente pesquisa comprova que os exercícios físicos trazem efeitos para os idosos praticantes de forma regular, em relação à qualidade de vida, houve melhorias em diversas capacidades físicas, como aumento da média de comprimento do passo esquerdo e direito, velocidade, flexibilidade, força, potência, equilíbrio, mobilidade, massa muscular, agilidade e diminuição do risco de quedas.

São inúmeros os efeitos proporcionados pelo exercício físico, quando comparados a diversos métodos e modalidades que podem ser utilizados. Dos artigos pesquisados no âmbito físico, no quadro 1, alguns artigos encontraram benefícios proporcionados pelo método Pilates, em relação a qualidade de vida e capacidades funcionais em idosos. Na pesquisa realizada por Tozim *et al.* (2014), observa-se que o exercício físico utilizando o método Pilates foi capaz de gerar mais flexibilidade, resultando em movimentos feitos com maior força muscular, eficiência e rapidez, além de ganhos na amplitude e fluência. Um estudo feito por Silva *et al.* (2015), sobre os efeitos de um programa de

ginástica sobre a flexibilidade em idosos, mostrou que todos os indivíduos mostraram mudanças significativas relacionadas à flexibilidade, melhorando a amplitude dos participantes. Já no estudo de Fernandes *et al.* (2012), pode-se observar que o exercício físico é essencial para idosos, na melhoria da marcha e mobilidade funcional após a aplicação do programa de exercícios regular, assim diminuindo o risco de quedas. Um estudo feito por Souza *et al.* (2016), utilizando um treino multissensorial durante 6 meses, mostrou que houve melhorias significativas em todas as variáveis relacionadas ao equilíbrio e qualidade de vida dos idosos participantes, sendo uma estratégia importante para promoção de saúde para esse público. Por sua vez Barros *et al.* (2013), utilizando o teste de potência muscular sobre a capacidade funcional de mulheres idosas, observou que o treinamento de potência contribuiu para o desempenho nas tarefas motoras, sendo uma forma de intervenção do declínio da capacidade funcional decorrido do envelhecimento, já que após o teste houve melhorias na capacidade de geração de potência e velocidade, assim melhorando o desempenho nas tarefas motoras.

Todos os efeitos obtidos através do exercício físico refletem na qualidade de vida dos idosos. Para a avaliação da qualidade de vida, utiliza-se de instrumentos que avaliam diversos domínios e aspectos, sendo que na maioria ocorrem melhorias significativas. Um estudo feito por Souza *et al.* (2016), mostrou que em domínios como, físico, psicológico, sociais, habilidades, autonomia e afins, houve aumento significativo em todos eles, com exceção do meio ambiente. Já um estudo feito por Esain *et al.* (2017), mostrou que após o período de destreino todos os domínios têm uma queda significativa se tratando da qualidade de vida relacionada à saúde, e esse declínio é maior em mulheres



do que em homens.

## 2. Efeitos do exercício físico no âmbito mental.

O exercício físico é um grande interventor para melhoria das capacidades funcionas em idosos, além de ser um forte aliado para promoção de qualidade de vida em idosos com depressão maior e doença de Alzheimer. Dos artigos pesquisados no âmbito mental, no quadro 2 foram encontrados resultados que relacionam os efeitos o exercício físico nesse âmbito. De acordo com um estudo feito por Melo *et al.* (2014), evidenciou que após três meses de intervenção houve melhorias significativas dos sintomas de depressão em idosos que praticaram exercício aeróbio ou de força. Já o estudo feito por Hernandez *et al.* (2010), mostrou que o exercício físico contribui para a melhoria de funções cognitivas, equilíbrio e diminuição dos riscos de quedas em idosos com demência de Alzheimer. Além de demonstrar a grande associação de equilíbrio e agilidade com funções cognitivas em idosos com Alzheimer.

Um estudo feito por Gouvêa *et al.* (2017), mostrou que após 40 sessões de dança, houve melhorias físicas, cognitivas, sociais e qualidade de vida e uma melhoria significativa para os sintomas de ansiedade de forma temporária, evidenciando que a dança pode ser usada de forma eficiente para promover saúde e bem-estar. Já um estudo feito por Almeida *et al.* (2020), mostrou que em todas as facetas da qualidade de vida houve melhoria significativa, mostrando algumas questões que podem melhorar a qualidade de vida do idoso, devido à relação com a diminuição da autoestima. Sanchez *et al.* (2014), mostrou que após 8 meses de atividade física foram observadas mudanças em todos os domínios, sinalizando melhora nos aspectos emocionais e saúde mental. Os estudos evidenciam a eficácia do exercício físico, se tratando dos efeitos proporcionados para promoção de saúde mental e qualidade de vida, retardando o processo de envelhecimento e diminuindo os sintomas de doenças decorrentes desse

processo.

## 3. Efeitos do exercício físico no âmbito social.

Para obter qualidade de vida o idoso precisa aderir hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico de forma regular. Um estudo feito por Januário *et al.* (2011), comparando a percepção de qualidade de vida de idosos ativos e inativos, mostrou que idosos que participam de programas de exercícios físicos têm melhor percepção de qualidade de vida, principalmente relacionado a aspectos sociais. Já o estudo feito por Casagrande *et al.* (2013), evidenciou que a qualidade de vida de idosos na diminuição da depressão está relacionada com a sua participação em grupos de convivência.

Observou-se que as melhorias propostas nos estudos encontrados tinham idosos de diferentes faixas etárias, com idade entre 60 a 90 anos, sendo que em todas as idades houve melhorias significativas com o exercício físico. Todos os exercícios causam efeitos nas capacidades funcionais dos idosos, possibilitando qualidade de vida e facilidade nas realizações das atividades da vida diária, além de proporcionar benefícios mentais e sociais, melhorando o seu relacionamento familiar e para com a sociedade, tornando-os menos dependentes dos outros e possibilitando o convívio com as demais pessoas.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos, tanto no aspecto físico, mental e social, melhorando a qualidade de vida desses idosos. Além disso, o exercício físico é um grande interventor, diminuindo sintomas das doenças causadas com o processo de envelhecimento e retardando o envelhecimento, de forma eficiente. Os estudos trouxeram em sua prevalência testes funcionas e questionários validados para avaliação da qualidade de vida. Foi possível observar os efeitos causados pelo exercício físico, bem como melhorias na agilidade,

flexibilidade, potência, força, resistência, marcha, comprimento da passada nessa população em questão.

### AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço: Á Deus por me proporcionar saúde e principalmente sabedoria. Á minha mãe

Joelma Sterling, minha irmã Eduarda Bueno e meu namorado Yan Heindal que acima de tudo sempre acreditaram no meu potencial. Á minha orientadora Kaymann Scheidd e minha professora Elizangela Bernaldino que sempre se mantiveram disponíveis para sanar qualquer dúvida. E principalmente a todos os meus amigos que foram fundamentais para que eu não desistisse desse projeto e se tornaram os meus principais incentivadores.

---

## PHYSICAL EXERCISES EFFECTS ON QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE IN BRAZIL

**ABSTRACT:** Physical exercise is one of the main interventions for promoting quality of life in the elderly, because it slows down the aging process and reduces the symptoms of diseases caused by this process, in addition to providing effects in different strands due to active practice. Objective: to analyze the effects of physical exercise on the quality of life of the elderly, as well as to verify the effects of physical exercise on the physical capacities, the psychological scope and the social dimension of the elderly. Methodology: Bibliographic review of experimental studies in Portuguese, in the databases: Google Scholar, Scielo and Lilacs, including studies published between 2010 and 2020. Using the keywords “Elderly”, “Aging”, “Physical exercise”, “effects” and “quality of life”. Results: 15 articles have selected for in its entirety reading, divided into physical, mental and social. Among the physical scope, nine articles have showed effects provided through physical exercise, improving physical capacities. Four articles assert that physical exercise is effective in reducing symptoms of major depression and Alzheimer's disease in the elderly. Four articles relate social aspects to quality of life and its effects on improving health and well-being. Conclusion: It can be concluded that physical exercises have beneficial effects for the elderly, both in physical, mental and social aspects, providing quality of life for these elderly people. Physical exercise is a great intervener for quality of life in the elderly, because it provides improvement that helps the elderly, making them more dependent for carrying out daily activities.

**KEYWORDS:** Elderly. Aging. Physical exercise. Effects. Quality of life.

---

### REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, S. M. R. L. **Qualidade de vida do idoso: a assistência domiciliar faz a diferença?.** 1. Ed. São Paulo: casa do psicólogo, 2003.

ALMEIDA, BARBARA LOPES *et al.* **Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física.** Rev. pesq.: cuid. fundam. online 2020 jan/dez 12: 432-436, Montes Claros/MG, 2020.

BARROS, CELIA COHEN; CALDAS, CÉLIA PEREIRA; BATISTA, LUIZ ALBERTO. **Influência do treinamento da potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras em mulheres idosas.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(3):603-613, Rio de Janeiro/RJ, 2013.

BRASIL, Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística. Disponível: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de->

noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017. Acesso em: 13 de abril de 2020.

CORDEIRO, D. C. L. **Memória, alfabetização e qualidade de vida dos idosos**. Belo Horizonte: Clube De Autores, 2009.

CASAGRANDE, GLEICE HELENA JACQUES; SILVA, MONIQUE FARIAS DA; CARPES, PÂMELLA BILLIG MELLO. **Qualidade de vida e incidência de depressão em idosas que frequentam grupos de terceira idade**. Rbceh, Passo Fundo, V. 10, N. 1, P. 52-65, Jan./Abr. 2013, Passo Fundo, V. 10, 2013.

DÉA, V. H. S. D. ET AL. **Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas**. 1. Ed. São Paulo: PHORTE, 2016.

ESAIN, IZARO *et al.* **Qualidade de vida relacionada à saúde, força de preensão manual e quedas durante o destreinamento em idosos que fazem exercícios habituais**. ESAIN *et al.* Resultados De Saúde E Qualidade De Vida ( 2017) 15: 226, Espanha, 2017.

FERREIRA, T. R. **Saúde e qualidade de vida em análise**. Porto, 2009.

FALCÃO, D. V. S.; DIAS, C. M. S. B. **Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas**. 1. Ed. São Paulo: Casa Do Psicólogo, 2006.

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, p. 729-743, 2015.

FERNANDES, ANA MÉRCIA BARBOSA LEITE *et al.* **Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos**. fisioter mov. 2012 out/dez;25(4):821-30, João Pessoa/PB, 2012.

GOUVÊA, JOSÉ ALÍPIO GARCIA *et al.* **Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos**. rev rene. 2017 jan-fev; 18(1):51-8., Maringá/PR, 2017.

HERNANDÉZ, SALMA S.S. *et al.* **Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de alzheimer**. Rev bras fisioter. 2010;14(1):68-74., Rio Claro/SP. 2010.

JANUÁRIO, SELVATICI BORGES *et al.* **Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários**. Conscientiza e saúde, vol. 10, núm. 1, 2011, pp. 112-121. Universidade nove de julho. São Paulo, brasil, [s. L.], 2010.

MENEZES, O. N. **O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos**. caminho, 2014.

MARIANA RIBEIRO SILVA, CRISTINE LIMA ALBERTON, ELISA GOUVÊA PORTELLA, GABRIELA NEVES NUNES, DANIELA GOMEZ MARTIN, STEPHANIE SANTANA PINTO, **Treinamento aeróbio aquático e combinado em idosas: efeitos na capacidade funcional e na qualidade de vida**. O endereço do autor correspondente foi

---

capturado como afiliação para todos os autores. Verifique se apropriado. Exg (2017), doi: 10.1016 /j.exger.2018.02.018

MENDES TOZIM, BEATRIZ; GIGLIO FURLANETTO, MARIANA; MORAES DE LORENZO FRANÇA, DANIELE; MORCELLI, MARY HELLEN; TAVELLA NAVEGA, MARCELO. **EFEITO DO MÉTODO PILATES NA FLEXIBILIDADE, QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE DOR EM IDOSOS**. CONSCIENTIAE SAÚDE, VOL. 13, NÚM. 4, DICIEMBRE, 2014, PP. 563-570. UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO, SÃO PAULO, BRASIL.

MELO, BIANCA *et al.* **Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior**. Rev bras ativ fis e saúde • Pelotas/RS • 19(2):205-214 • mar/2014, Pelotas/RS, 2014.

BRASIL, Organização Mundial da Saúde. disponível: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/oms-envelhecimento-2015-port.pdf>. acesso em: 22 de abril de 2020.

PORTO, J. C. **Longevidade: atividade física e envelhecimento**. Maceió: Edufal, 2008.

RAMPAZZO, L. **Metodologia científica**: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. 3 ED. São Paulo: edições loyola, 2005.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

SILVA, José Leandro Soares *et al.* **Efeitos de um programa de ginástica orientada sobre os níveis de flexibilidade de idosos**. Revista saúde e pesquisa, V. 8, N. 3, P. 541-548, SET./DEZ. 2015 - ISSN 1983-1870 - E-ISSN 2176-9206, maringá/PR, 2015.

SOUZA, LARA A.; FERNANDES, ADRIANO B.; PATRIZZI, LISLEI J.; WALSH, ISABEL A. P.; SHIMANO, SURAYA G.N. **Efeitos de um treino multissensorial supervisionado por seis semanas no equilíbrio e na qualidade de vida de idosos**. S medicina (Ribeirão Preto. Online) 2016;49(3):223-31, Ribeirão Preto, 2016.

SANCHEZ, Maria Angélica *et al.* **Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro**. rbceh, Passo Fundo, v. 11, n. 3, p. 209-218, set./dez. 2015, Passo Fundo, 2015.

VALENÇA, F. L. NETO, J. T.; ZENATTI, C. T. **Envelhecimento saudável**. 1. ed. São paulo: Manole, 2008.