

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS<sup>1</sup>

Patrícia Ferreira Evangelista da Silva,

Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO/BH)

Paola Gonçalves Almeida Quintão,

Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO/BH)

### RESUMO

*PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Exercício físico; Qualidade de vida.*

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, são considerados idosos aqueles que possuem 60 anos de idade ou mais; para 2043, estima-se que um quarto da população terá mais de 60 anos. Com este crescimento da população longeva também vem à necessidade de investigar essa fase da vida e sua relação com a qualidade de vida (QV) e o exercício físico (EF).

Para Ferretti *et al* (2015), a QV se relaciona com a saúde, se referindo não só à forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, mas também o quão física, psicológica e socialmente se encontram sua capacidade de realização das atividades diárias. Já o EF é compreendido como um fator de promoção da saúde fundamental para um envelhecimento saudável.

Partindo dessas definições, o objetivo do presente estudo foi identificar quais são os benefícios do EF na promoção da QV dos idosos.

Nesta revisão de literatura considerou-se como critérios para seleção da amostra: publicações em periódicos nacionais, entre o período de 2007 a 2018 (pesquisa desenvolvida em 2019), extraídos de periódicos qualificados entre A1 e B3, segundo o QUALIS; indexados com as palavras-chave “Idosos”, “Exercício Físico” e “Qualidade de vida”, nas bases de dados Lilacs, Scielo e publicações independentes. Além disso, deveriam responder à pergunta: quais são os benefícios do exercício físico na promoção da qualidade de vida dos idosos? Assim, 9 estudos fazem parte da amostra desta pesquisa, de um total de 27 levantados.

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Foi possível identificar que houve melhora da QV dos idosos com a prática de exercícios físicos, apontando benefícios adquiridos em diversos aspectos, como: Físico, Meio Ambiente, Social e Psicológico.

Identifica-se que o exercício físico promove a melhoria da QV dos idosos, proporcionando benefícios como equilíbrio, mobilidade funcional, domínio físico (PRADO *et al*, 2010), funcionamento dos sentidos (OLIVEIRA; BERTOLINI; JUNIOR, 2014), aumento da força, prevenção e recuperação de lesões, vitalidade, relação social (FERRETI *et al*, 2015; Camões *et al*, 2016), intimidade, auto percepção, satisfação com a própria saúde, autonomia, redução do estresse, saúde mental e qualidade de vida aos idosos (BALBÉ *et al*, 2016; NERY *et al*, 2016; MERQUIADES *et al*, 2009; FREITAS *et al*, 2007; COSTA *et al*, 2018).

Por fim, o presente estudo permitiu perceber a importância dos programas de exercício físico voltados para essa população, cinco dos nove artigos pesquisaram a qualidade de vida dos idosos em programas de exercícios oferecidos por projetos com foco no bem-estar dos idosos. Portanto essa repetição traz indícios de que é necessária a ampliação de projetos direcionados a esse público.

## REFERÊNCIAS

BALBÉ, G. P. *et al*. Fatores associados à baixa qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 89-104, 2016.

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

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**, Rio de Janeiro, p.24-34, 2018.

FERRETTI, F. *et al*. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

FREITAS, C. M. S. M. *et al*. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

NORONHA, D. P.; FERREIRA, S. M. S. Revisões de Literatura. In: CAMPELLO, B. S.; CENDÓN, B. V; KREMER, J. M. **Fontes De Informação Para Pesquisadores e Profissionais**. 1º Edição. Minas Gerais: UFMG, 2000. 14, p. 191-198.

MERQUIADES, J. H. *et al.* A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.18, p.597-614, 2009.

NERY, F. R. *et al.* A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 21, n. 2, p. 75-88, 2016.

PRADO, R. A. *et al.* A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 183-191, 2010.

