



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
CURSO: DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YANNA KARLLA RODRIGUES DA SILVA**

**UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE, PB**

**2020**

**YANNA KARLLA RODRIGUES DA SILVA**

**UMA ANÁLISE BIBLIOGRAFICA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso em  
Licenciatura em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba, como  
requisito parcial à obtenção do título de  
licenciada em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE, PB**

**2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586a Silva, Yanna Karlla Rodrigues da.  
Uma análise bibliográfica da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física [manuscrito] / Yanna Karlla Rodrigues da Silva. - 2020.  
27 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Idosos. 2. Atividade física. 3. Qualidade de vida. I. Título  
21. ed. CDD 613.704 46

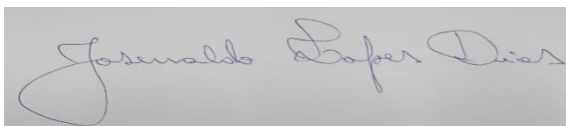
**YANNA KARLLA RO/DRIGUES DA SILVA**

**UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Coordenação do Curso de Licenciatura do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado.

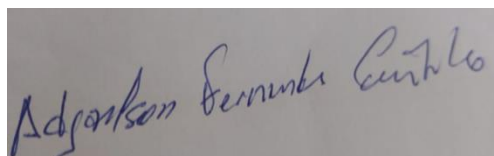
Aprovada em: 04/12/2020.

**BANCA EXAMINADORA**



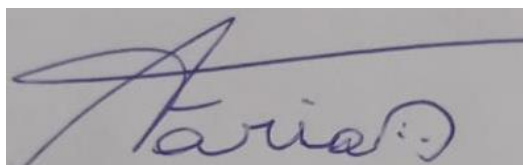
---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Orientador



---

Prof. Dr. Adjalson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Examinador



---

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Examinador

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, por ter me possibilitado alcançar mais um objetivo.

Ao professor Josenaldo, por ter aceitado a orientação.

A todos os meus familiares, por terem me incentivando durante todo esse tempo.

Ao meu marido, Rodrigo, por ter me apoiado e incentivado, durante o tempo que estava para terminar o curso.

A minha filha, por ser a principal incentivadora de tudo isso.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio.

## RESUMO

O Envelhecimento Humano vêm sendo o foco de bastante atenção para os cientistas, pelo fato de ter aumentado o número de pessoas na “terceira idade” nos últimos anos, e também pela expectativa desse número evoluir com o decorrer dos anos. A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade tais como: a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia. Logo o presente estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física para a qualidade de vida dos idosos. Por meio de uma revisão Bibliográfica com abordagem qualitativa, a partir das palavras-chave em saúde: “Idosos”, “Atividade física” e “Qualidade de vida”, extraídos de artigos nas bases de dados: Scielo, Lilacs e Pubmed, entre os períodos de 2014 a 2020. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos disponíveis gratuitamente e em português. E foram excluídos: teses, dissertações e monografias. Considerando a melhora da qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física percebe-se que, os efeitos são positivos no que concerne, saída do idoso do isolamento, diminuição das chances de doenças como depressão, melhora da força e do equilíbrio. Conclui-se, que existe a necessidade da ampliação das políticas públicas voltadas a saúde dos idosos, estimulando estes a prática de exercícios físicos, combatendo o sedentarismo e proporcionando a melhora da qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Idosos. Atividade Física. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

Human Aging has been the focus of much attention for scientists, due to the fact that the number of people in the “old age” has increased in recent years, and also due to the expectation that this number will evolve over the years. Regular physical exercise is a primary, attractive and effective preventive strategy to maintain and improve the state of physical and mental health at any age, having direct and indirect beneficial effects to prevent and delay the functional losses of aging, reducing the risk frequent illnesses and disorders in old age such as: hypertension, diabetes, osteoporosis, malnutrition, anxiety, depression and insomnia. Therefore, the present study aimed to analyze the importance of physical activity for the quality of life of the elderly. Through a Bibliographic review with a qualitative approach, based on the keywords in health: “Elderly”, “Physical activity” and “Quality of life”, extracted from articles in the databases: Scielo, Lilacs and Pubmed, among the periods from 2014 to 2020. The following inclusion criteria were used: articles available for free and in Portuguese. And were excluded: theses, dissertations and monographs. Considering the improvement in the quality of life of the elderly who practice physical activity, it is clear that the effects are positive with regard to leaving the elderly out of isolation, decreasing the chances of diseases such as depression, improving strength and balance. In conclusion, there is a need to expand public policies aimed at the health of the elderly, encouraging them to practice physical exercises, combating physical inactivity and providing improved quality of life.

**Keywords:** Elderly. Physical activity. Quality of life.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>07</b>
<b>2. REFERENCIAL TEORICO .....</b>	<b>08</b>
<b>2.1. Envelhecimento ativo e qualidade de vida .....</b>	<b>08</b>
<b>2.2. Atividade Física e envelhecimento .....</b>	<b>09</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>13</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>24</b>



## 1 INTRODUÇÃO

O Envelhecimento Humano vêm sendo o foco de bastante atenção em estudos, pelo fato de ter aumentado o número de pessoas na “terceira idade” nos últimos anos e, também, pela expectativa desse número evoluir no decorrer do tempo. De acordo com (ARAUJO, 2013), a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade tais como: a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia. É importante que as pessoas tenham em mente que o envelhecimento é um processo que não começa quando se completa 60 anos, e sim algo que se constrói com a evolução do tempo. Quanto mais as pessoas entenderem isso, melhor poderão agir para modificar e incorporar hábitos e valores para envelhecer com qualidade. De acordo com a (OMS, 2018), uma vida mais longa traz consigo oportunidades, não só para as pessoas idosas e suas famílias, mas também para as sociedades como um todo. Anos de vida adicionais fornecem a possibilidade de buscar novas atividades, tais como mais educação, uma nova carreira. As pessoas idosas também contribuem de muitas formas para suas famílias e comunidades. No entanto, a extensão dessas oportunidades e dessas contribuições depende muito de um fator: a saúde. E a atividade física é um fator determinante nesse processo de envelhecimento bem sucedido, e devido a isso, trago como objetivo uma análise e revisão da qualidade de vida de idosos ativos, e os benefícios que ela vem trazendo para o estilo de vida, a partir de artigos bem selecionados.

## **2 REFERENCIAL TEORICO:**

### **2.1 – ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA**

O envelhecimento pode ser definido como um processo que varia ao longo de todo o curso da vida. A velhice denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos (LIMA et al., 2008; NERI, 2006). Os autores (BALTES e SMITH, 2006) ressaltam haver evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Entretanto, envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento. Na literatura gerontológica, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice é uma experiência potencialmente bem-sucedida, porém, heterogênea, e vivenciada com maior ou menor qualidade de vida (LIMA et al., 2008; NERI, 2003; NERI, 2007; NERI, YASSUDA & CACHIONI, 2004).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. O termo, que foi adotado no final dos anos 90, aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais, e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive (VECCHIA, RUIZ, BOCCHI & CORRENTE, 2005). Assim, o conceito de qualidade de vida é subjetivo e dependente do nível sociocultural, da idade e das aspirações pessoais de cada indivíduo (NERI, 2007; VECCHIA et al., 2005). (BORGLIN, EDBERG e HALLBERG, 2005) demonstraram que a qualidade de vida de idosos depende da preservação do self e da manutenção de objetivos ao longo da vida, e a experiência de qualidade de vida envolveria valores pessoais, experiências anteriores,

capacidade de adaptação às mudanças, independência, autonomia, atividades, saúde, relações sociais e viver em casa.

Conforme (FORATTINI, 1992), qualidade de vida é um conceito difícil de ser definido, sendo, por isso, muito mais difícil de ser medido. De acordo com o autor, para estimar a qualidade de vida, aventa-se o emprego de vários dados dos quais resultariam medidas que, de forma genérica, podem ser definidas como objetivas e subjetivas.

Por ser também de caráter subjetivo, a qualidade de vida apresenta-se de forma diferente de pessoa para pessoa, pois depende do entendimento que cada uma tem sobre o assunto e do sentido que dá à sua vida. (IGLESIAS, 2002) afirma que os indivíduos têm percepções particulares sobre seus objetivos e planos de vida, portanto, a cada um cabe julgar o quanto as suas expectativas foram alcançadas, a despeito de todos os problemas encontrados. Sendo assim, qualidade de vida pode ser compreendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (LANDEIRO et al., 2011). Assim, a medida de qualidade de vida deve compreender a satisfação dos indivíduos com relação aos aspectos considerados importantes para esses mesmos indivíduos.

No que se refere à relação entre a qualidade de vida e a saúde, (NAHAS, 2013) salienta que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência. Múltiplos fatores têm permitido a humanidade progredir nesse sentido, sendo relevante a evolução das ciências médicas na área da saúde, as alterações do ambiente e a transformação positiva do estilo de vida.

## **2.2 – ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO**

(CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985) definiram atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades. Esses mesmos autores conceituaram o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e

repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

De acordo com o *Center for Disease Control and Prevention* dos EUA (CDC, 2004), a inatividade física é responsável por aproximadamente dois milhões de mortes prematuras no mundo anualmente (estima-se que ela seja responsável por 10 a 16% dos casos de cânceres de cólon e mama e diabetes, e 22% das doenças isquêmicas do coração); também acarreta uma elevação do custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade. Segundo dados do CDC (2004), só nos Estados Unidos, em 2000, a inatividade física foi responsável pelo gasto de 76 bilhões de dólares com custos médicos, mostrando assim que seu combate merece prioridade na agenda da saúde pública.

De acordo com (YAN et al, 2009), concorrentes com a prática regular da atividade física, a inatividade e/ou sedentarismo, o exercício físico executado com intensidade moderada quando é incorporado às atividades diárias atuam como um estilo de vida saudável, capaz de liberar hormônios. Os hormônios da felicidade, nomeadamente a endorfina, a serotonina e a noradrenalina, proporcionam benefícios reconhecidos cientificamente como: 1) melhoria da aptidão cardiopulmonar, da força, da massa muscular e da densidade óssea; 2) melhoria da qualidade de vida, da aptidão física e do humor; 3) alívio da depressão; 4) redução da ansiedade; 5) aumento da autoestima; 6) prevenção da doença coronariana, do câncer de colo de útero, do diabetes; 7) minimização da perda de peso e 8) prevenção da hipertensão arterial.

O impacto da não realização de atividade física, no aspecto do sistema corporal como um todo ou de grupos articulares e musculares, em qualquer idade, desencadeia declínio e/ou dificuldade sobre a execução de determinado movimento corporal, gerando um ciclo vicioso autoalimentado de restrições e impossibilidades progressivas (CONVERSO et al, 2007). Um exemplo é a não adesão à realização de atividades e exercícios com consequente fragilidade musculoesquelética, aliada à inadaptação física, psíquica e social do indivíduo, (KING et al, 2009) que tem contribuído para a incidência e a prevalência de quedas entre os idosos. As quedas, evento frequente que atinge também os idosos relativamente saudáveis, possuem múltiplos fatores de risco capazes de crescer exponencialmente à medida que a idade e o nível de fragilidade aumentam. Além de favorecer a ocorrência de fraturas e de lesões que requerem longo período para recuperação e de ser fator interveniente para a morte entre idosos, a queda constitui um indicador de fragilidade, sendo responsável pelo aparecimento do medo de

cair novamente, pela ocorrência de depressão e pela perda de confiança e da capacidade funcional para executar atividades básicas da vida diária (HALLAL et al, 2003; BOYD, STEVENS, 2009).

Para (SOUZA, 2003), iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação/manutenção e as experiências anteriores dos indivíduos.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso.

Em uma pesquisa descritiva transversal realizada por (Mazo et al, 2007), que tem como título principal: “**Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos**”, tinha como amostra 256 idosos, 219 do sexo feminino e 37 do masculino, com média de idade de 70,85 anos. E teve como objetivo relacionar o nível de atividade física e a incidência de quedas com as condições de saúde dos idosos de grupos de convivência. Trouxe como resultado que 201 idosos (79,13%) foram classificados como muito ativos. Desses, apenas 38 idosos haviam sofrido quedas nos últimos três meses. Houve relação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física pouco ativo com o número de quedas e com a condição de saúde atual ( $p= 0,011$ ). A condição de saúde se associou negativamente com a prática de atividade física ( $p= 0,016$ ) e com a satisfação com a saúde ( $p= 0,05$ ). Dos idosos pouco ativos que tiveram queda, 50% relataram que sua saúde atual é ruim. Todos os idosos pouco ativos que sofreram quedas disseram que sua condição de saúde atual dificulta a prática de atividade física, e apenas 20% deles estão satisfeitos com sua saúde. Logo se conclui que a atividade física além de melhorar a condição de saúde dos idosos que são ativos, ela diminui a incidência de quedas, que é um fator de bastante risco nessa faixa etária.

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão Bibliográfica da literatura com abordagem qualitativa. Para a elaboração da pesquisa utilizou-se as seguintes etapas: (1) determinação do tema, (2) definição da questão da pesquisa, (3) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão (amostra), (4) definição das informações a serem retiradas dos artigos utilizados, como título, autor, ano, objetivo, metodologia e desfecho.

O levantamento dos artigos na literatura deu-se nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine), combinando com os seguintes descritores: Idosos, Atividade física, Qualidade de vida. Foram considerados os artigos publicados entre período 2014 a 2020. Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente em português e inglês e relacionado ao objeto de estudo. Como critérios de exclusão optou-se pela não utilização de teses, dissertações e monografias e artigos que não se encaixassem com o objeto do estudo.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi feito todo de forma online, no período de Agosto a Outubro de 2020, e foram selecionados de início 50 artigos, após leituras e análise dos artigos, 13 deles foram considerados como os que melhor se encaixaram com o tema e os critérios utilizados. Segue os dados e análises retirados de cada artigo:

### Artigo 1:

**Título:** Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia.

**Autores e ano:** Campos et al.(2014)

**Objetivo:** Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar a relação de interdependência entre a qualidade de vida de idosos e atividade física, diante de fatores determinantes

**Metodologia:** Estudo transversal, descritivo, correlacional, realizado com 107 idosos cadastrados em duas unidades básicas.

**Resultados:** Conclui-se que a qualidade de vida dos idosos é boa e influenciada pela prática de atividades físicas regulares, ausência de depressão, maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar

A atividade física muda para melhor a vida desses idosos, não só pelo fato saúde e desenvolvimento motor, mas também por fortalecer vínculos familiares, de amizade e de lazer, promovendo assim mudanças na vida cotidiana como uma melhor busca da qualidade de vida.

De acordo com os autores desse artigo as relações do idoso com sua família e com a comunidade devem ser consideradas como recursos potenciais para o êxito dessas intervenções e da implementação de políticas públicas para essa população.

### Artigo 2:

**Título:** Motivação da pessoa idosa para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal

**Autores e ano:** Cavalli et al. (2014)

**Objetivo:** Perceber o que impulsiona o idoso a participar de programas voltados para atividades físicas em suas universidades; Brasil e Portugal

**Metodologia:** O estudo caracterizou-se como descritivo transversal de caráter quantitativo. A amostra foi composta por 263 participantes de ambos os sexos, com média

de idade de  $69,8 \pm 6,44$  anos. Destes, 213 participavam do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas-RS, Brasil, e 50 participavam do Projeto Exercício e Saúde: Envelhecimento Ativo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

**Resultados:** Os idosos analisados compartilham os mesmos objetivos e motivação para a prática de atividade física pois, percebem a saúde como uma preocupação em comum.

De acordo com (CAVALLI et al, 2014) a principal importância atribuída à prática de atividade física regular foi a prevenção de doenças. Desse modo, os idosos têm mostrado que buscam, ao participar de programas de atividade física, alternativas para envelhecer com saúde e bem-estar. Os governos devem procurar, por meio da elaboração de políticas públicas, fomentar a organização e criação de mais programas de atividades físicas voltados para a terceira idade, já que, atualmente, o elevado número de idosos é uma realidade e deve ter atenção especial. Além disso, sabendo dos benefícios que a atividade física proporciona à saúde, principalmente no que diz respeito à prevenção de doenças, os gastos com o sistema de saúde poderiam ser minimizados, proporcionando melhorias em outros setores da sociedade.

### **Artigo 3:**

**Título:** Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade.

**Autores e ano:** Dawalibi, Goulart, Prearo. (2014)

**Objetivo:** Analisar a influência de possíveis fatores intervenientes sobre a qualidade de vida de idosos.

**Metodologia:** Utilizou-se o World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-Bref). Foi realizada análise de regressão linear múltipla entre as variáveis dependentes e independentes. Adotou-se nível de significância de 5%.

**Resultados:** Os resultados mostraram que a ausência de doenças influenciou positivamente a qualidade de vida nos quatro domínios avaliados

De acordo com (DAWALIBI, GOULART, PREARO, 2014) a partir dos resultados obtidos, concluiu-se que a ausência de doenças influenciou positivamente a qualidade de vida dos idosos estudados nos domínios físico, psicológico, social e ambiental. No domínio ambiental, ensino superior completo, idade avançada, ausência de doenças e



residência em São Caetano do Sul influenciaram positivamente a qualidade de vida dos idosos estudados, nessa ordem de importância. Nível de atividade física, renda familiar mensal, gênero, estado civil, nível de escolaridade, município de residência e estado nutricional, avaliados como possíveis fatores intervenientes, não exerceram influência sobre a qualidade de vida dos idosos em nenhum dos domínios avaliados.

#### **Artigo 4**

**Título:** Prática Regular de Atividade Física: Estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil

**Autores e ano:** Freitas et al (2014)

**Objetivo:** Identificar a prevalência da prática de exercícios físicos e os fatores associados à PRAF em adolescentes e idosos.

**Metodologia:** Foi adotada amostragem por conglomerados em múltiplos estágios, cujos dados foram coletados por meio de um questionário em visitas domiciliares. A PRAF foi avaliada por meio das perguntas. Características sociodemográficas, comportamentais e de saúde geral foram avaliadas. Utilizou-se o teste do qui-quadrado e o modelo de regressão de Poisson, com ajuste robusto para as variâncias.

**Resultados:** Observa-se um decréscimo do nível de exercícios físicos conforme o aumento da idade. Sugere-se a implantação de políticas públicas que motivem à prática regular de exercícios físicos, nos grupos mais afetados em virtude do sedentarismo: adultos, idosos e de modo especial as mulheres em situação de vulnerabilidade.

Com base no estudo desse artigo, (FREITAS et al. (2014), observaram - se um resultado importante que refere-se à maior prevalência de prática regular de Atividade Física entre adultos e idosos com maior escolaridade e entre idosos que exercem atividade remunerada, sugerindo uma desigualdade social na prática de Atividade Física. Estudo prévio também observou associação entre prática de Atividade Física e variáveis socioeconômicas como trabalho, renda *per capita* e escolaridade. Uma explicação plausível para essas associações é que provavelmente famílias com melhor condição socioeconômica, geralmente, residem em locais com melhor infraestrutura para a prática de Atividade Física (presença de parques, praças, pista de corrida/caminhada e ciclovias). Além disso, a participação em determinadas atividades físicas, apresentam algum custo financeiro (compra de equipamento, mensalidades e transporte) que nem sempre pode ser atendido pelas famílias mais pobres.

### **Artigo 5:**

**Título:** Promoção da Saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de praticas corporais.

**Autores e ano:** Toldrá et al. (2014)

**Objetivo:** Avaliar dois grupos que participam de práticas corporais e orientados pelo método Self-healing, de Meir Schneider, realizados com pessoas que, estão envelhecendo e com pessoas consideradas idosas.

**Metodologia:** Utilizou-se de questionário semiestruturado e da aplicação do SF-36. Participaram do grupo vinte e cinco pessoas, com o predomínio de mulheres (88%). As idades variaram entre 57 e 76 anos, média de 65,8 anos e escolaridade média de 3,6 anos. A maioria dos participantes realizava em casa as orientações aprendidas no grupo, com benefícios tanto físico, mental como emocional.

**Resultados:** Os resultados sugerem que o método é eficiente e traz resultados positivos para a funcionalidade e qualidade de vida dessas pessoas

No contexto atual de envelhecimento populacional, e a crescente necessidade de melhorar a qualidade nessa fase da vida, a utilização das práticas corporais de forma grupal, mostra-se como uma alternativa eficiente, como também apontado neste estudo. A utilização do método Self-healing em grupo demonstrou ser benéfica na medida em que os resultados apontaram que os participantes aplicaram o aprendizado no dia a dia. Isso possibilitou a autopercepção das tensões físicas e emocionais, melhora na capacidade de mobilidade, diminuição de dor e desconforto, relaxamento, maiores condições de cuidado de si e melhor compreensão dessa fase da vida. (TOLDRÁ et al, 2014)

### **Artigo 6:**

**Título:** Influência da pratica de atividade física sobre qualidade de vida de usuárias do SUS.

**Autores e ano:** Ferreira, Dietric, Pedro (2015)

**Objetivo:** Analisar a contribuição do exercício físico no que diz respeito à qualidade de participantes de um programa de atividades Básicas de Saúde da Família no município de Campo Grande/MG

**Metodologia:** A população foi constituída de 90 indivíduos com mais de 40 anos, de ambos os sexos, os quais responderam ao questionário SF-36.

**Resultados:** Constata-se que praticar exercício físico pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida em programas de promoção da saúde, como estratégia Saúde da Família.

A descrição dos elementos que influenciam a qualidade de vida da população atendida em unidades de saúde vinculadas ao SUS é importante para a tomada de decisão dos gestores, uma vez que subsidiam tecnicamente esses profissionais, para a definição de ampliação, manutenção ou redução de investimentos em determinadas áreas de intervenção. No caso do presente estudo, há evidências de que o investimento no oferecimento de programas de atividade física no SUS podem melhorar as condições de vida da população que busca atendimento na atenção primária. (FERREIRA, DIETTRIC, PEDRO , 2015)

### **Artigo 7:**

**Título:** Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física

**Autores e ano:** Júnior et al. (2015)

**Objetivo:** Avaliar como um grupo de pessoas idosas e que praticam exercícios físicos entendem os efeitos propiciados pela prática do exercício físico.

**Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal de análise qualitativa em nível exploratório descritivo, onde foi aplicado uma entrevista semiestruturada a qual contemplou tópicos referentes a percepção dos idosos quanto a relevância da prática de atividade física regular na prevenção à saúde. Foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin ,propondo as seguintes categorias de análise: Situação de Saúde, Motivação para o Exercício e Percepção do exercício como tratamento

**Resultados:** Percebe-se que, os participantes da pesquisa, compreendem os benefícios de um programa de atividades físicas sobre a saúde física e mental.

Tem-se o envelhecimento ativo, como um fator primordial para o prolongamento da vida com qualidade para idosos, uma vez que o mesmo proporciona o afastamento da dependência funcional e de desarranjos relacionadas ao estado psicossocial do indivíduo, como depressão e isolamento, que conduzem a uma vida sedentária, predispondo ao surgimento de doenças cardiovasculares e de outras disfunções sistêmicas. (JÚNIOR et al. 2015)

### Artigo 8:

**Título:** Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócios comportamentais.

**Autores e ano:** Camões, Fernandes, Rodrigues (2016)

**Objetivo:** Avaliar o entendimento sobre qualidade de vida em pessoas acima de 70 anos, considerando a participação em programas de atividades físicas a níveis comunitários e idosos institucionalizados.

**Metodologia:** Para avaliar a percepção da qualidade de vida utilizou-se o questionário *SF36*. Utilizou-se a regressão linear múltipla para estimar a tendência dos scores por grupo de avaliação

**Resultados:** Os idosos que participam de programas de intervenção e praticam atividade física mesmo irregular apresentam melhor qualidade de vida do que os idosos institucionalizados.

Se em contextos pouco controlados, como é o caso dos idosos comunitários, os resultados parecem demonstrar grande consistência entre os domínios representativos de qualidade de vida, acreditamos que estratégias de prevenção e tratamento com base no exercício físico, devem ser privilegiadas em todos os contextos sócio comportamentais, como forma de manter a autonomia e consequentemente a qualidade de vida, entre a população envelhecida. (CAMOÕES et al, 2016)

### Artigo 9:

**Título:** Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do Projeto Melhor Idade: Estudo comparativo.

**Autores e ano:** Batista, Telles, Sarracem (2016)

**Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas que fazem exercícios físicos e aqueles que não fazem.

**Metodologia:** O instrumento de estudo foi aplicado o questionário SF-36, específico para a avaliação da qualidade de vida. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o

teste T de Student com um nível de significância  $p \leq 0,05$  e realizada a comparação do grupo exercício físico (GE) e do grupo sedentário (GS) com relação aos oito domínios do questionário SF-36.

**Resultados:** Os exercícios físicos possibilitam aos idosos, melhor resultado na capacidade funcional, dor e, estado em geral da saúde, quando comparados aos idosos sedentários.

### **Artigo 10:**

**Título:** Benefícios da Atividade física na terceira idade para a qualidade de vida

**Autores e ano:** Camboim et al. (2017)

**Objetivo:** Relatar a experiência de pessoas idosas frente os benefícios do exercício físico para a qualidade de vida na terceira idade

**Metodologia:** Estudo descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família. A amostra constou de cinco idosas do projeto FELIZ idade. Os dados foram organizados seguindo a técnica de análise de conteúdo na modalidade temática.

**Resultados:** Compreende-se a importância da atividade física e todos os aspectos que permeiam essa prática no processo de envelhecimento e na abordagem dessa temática como promoção da saúde e qualidade de vida.

A prática de atividade física tende a melhorar o desempenho nas funções do dia a dia, permitindo segurança no desenvolvimento das idosas, propiciando independência prolongada que significa uma luta como bandeira levantada pelas próprias representando autonomia e direito de decisão. Faz-se necessária a implementação de programas que incentivem a atividade física, formação de profissionais da saúde capacitados para acolher esse público e atendê-lo da melhor forma possível em todas suas necessidades. Portanto, manter a QV por meio da atividade física ainda é um desafio diante dos serviços de saúde pública relacionados às dificuldades de implantação dessas práticas. (CAMBOIM et al. 2017)

### **Artigo 11:**

**Título:** Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários.

**Autores e ano:** Moraes, Corrêa, Coelho (2018)

**Objetivo:** Analisar a qualidade de vida e capacidade funcional da pessoa idosa e a contribuição dos fatores inseridos nessa prática.

**Metodologia:** Foram aplicadas; a bateria de teste de autonomia funcional do grupo de desenvolvimento latino americano para a maturidade, os testes de sentar e levantar, sentar e alcançar e de marcha estacionária e o questionário de qualidade de vida, abreviado, da organização mundial da saúde. Procedeu-se análises de variância ANOVA e modelo de regressão linear ( $p < 0,05$ ).

**Resultados:** Conclui-se que a prática de exercícios físicos promove manutenção satisfatória da qualidade de vida, entretanto as capacidades físicas associadas à autonomia estão aquém do ideal para essa população.

Tomados em conjunto, esses resultados nos permitem concluir que as atividades oferecidas na ATI promovem a manutenção satisfatória dos domínios da qualidade de vida, sobretudo àqueles associados à percepção geral da saúde e da qualidade de vida, entretanto as principais revelações destes resultados indicam que as capacidades físicas associadas à autonomia funcional estão aquém do ideal esperado e, portanto é imperativo que haja reformulação nas estratégias de atendimento a esses indivíduos, indicando a necessidade de adição de políticas públicas somadas as ações já oferecidas, para ampliar os benefícios à saúde física destes indivíduos. Dessa forma, esses resultados podem favorecer a elaboração de ações em saúde, a partir da melhor compreensão dos aspectos que influenciam a qualidade de vida dos idosos e suas correlações com a autonomia funcional. (MORAES, CORRÊA, COELHO, 2018)

### **Artigo 12:**

**Título:** Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal

**Autores e ano:** Filho et al. (2019)

**Objetivo:** Avaliar, segundo as percepções dos idosos, como a prática da atividade física nos Pontos de Encontro Comunitário (PECs) do Distrito Federal proporciona alterações

nos estados de humor, na socialização e na qualidade de vida de idosos a partir dos 60 anos.

**Metodologia:** Este estudo do tipo quantitativo, transversal e descritivo foi feito com 119 idosos, com medidas sociodemográficas, de humor e referentes às atividades físicas, ao processo de socialização e à qualidade de vida.

**Resultados:** Os idosos perceberam muitos benefícios da prática da atividade física no processo de socialização, assim como apresentaram menor nível de ansiedade e depressão do que a população idosa que não faz atividades físicas.

A predominância masculina é um fator importante e permite uma reflexão sobre uma intervenção para maior inserção do público feminino. Estudos com idosos sempre tendem a mostrar maior predominância do público feminino. Então, nesse sentido, expõe-se aqui uma tentativa de apresentar uma atividade que pode ser de interesse de homens e mulheres e que pode trazer benefícios, independentemente do sexo. (FILHO et al. 2019)

### **Artigo 13:**

**Título:** Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.

**Autores e ano:** Cassiano et al (2020)

**Objetivo:** O objetivo deste artigo é avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos

**Metodologia:** Desenvolveu-se um protocolo de exercícios físicos durante 16 semanas, segundo American College Sports of Medicine e foram realizadas avaliações antropométricas (peso, estatura, índice de massa corporal e circunferência da cintura) e bioquímicas (colesterol total, LDL-c, HDL-c; triglicerídeos). A média de idade foi de 66,5±4,8 anos. Os fatores de RCV frequentes foram dislipidemia (58,3%) e sedentarismo (45,8%).

**Resultados:** O protocolo misto de exercícios físicos constituiu-se em alternativa possível, de baixo custo e eficaz na melhora do perfil lipídico e da qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos desta pesquisa.

De acordo com (CASSIANO et al, 2020), o protocolo misto de exercícios físicos de intensidade moderada, realizado durante 12 semanas, constituiu-se em uma alternativa viável e eficaz na redução do risco para o desenvolvimento de eventos cardiovasculares nos próximos dez anos, além de favorecer a QVRS e a redução de sintomas depressivos nesta população. Recomenda-se, portanto, um programa prolongado de exercícios físicos, associado ao acompanhamento nutricional.



## 5 CONCLUSÃO

Compreender o envelhecimento humano como sendo um processo de muitas fases e se conscientizar que é um fenômeno irreversível é de extrema importância. Para todos os profissionais de saúde, governo, a sociedade como um todo e os próprios idosos, procurar enxergar a velhice não como um fim, e sim como um ciclo da vida que requer muitos cuidados, e que deve ser desfrutado com a melhor qualidade. O estudo ele deixa claro como, nos últimos anos, ainda está em falta a questão das políticas públicas de incentivo as práticas de atividade física por parte dos governos. E observa – se também que os grupos de idosos que mais praticam atividades físicas são aqueles que tem uma formação mais avançada e aqueles que tem uma renda mais alta. Ou seja, precisamos de mais intervenções por parte de quem governa, para construções de mais parques, pistas de caminhadas, academias ao ar livre, e profissionais que atuem nessa área. E torna – se claro que a atividade física só traz benefícios para vida do idoso, tanto na saúde, como em todos as outras áreas.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, César Freire. **A importância da atividade Física na promoção da saúde do idoso**. 2013. Curso de apresentado ao curso de especialização em atenção básica a saúde da família. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais. 2013.
- BALTES, P. B., & SMITH, J. (2006). **Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade**. *A Terceira Idade*, 17(36), 7-31
- BORGLIN, G., EDBERG, A. K., & HALLBERG, I. R. (2005). **The experience of quality of life among older people**. *Journal of Aging Studies*, 19(2), 201-220.
- BOYD R, STEVENS JA. **Falls and fear of falling: burden, beliefs and behaviours**. *Age and Ageing*. 2009;38(4):423-8.
- CAMÕES, Miguel et al. **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais**. *Motri*. vol.12 no.1 Ribeira de Pena mar. 2016
- CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. *Rev enferm UFPE on line.*, Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017.
- CAMPOS, ACV; CORDEIRO, EC, REZENDE, GP; VARGAS, AMD; FERREIRA, EF. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família**. *Revista de enfermagem* vol. 23n. 4. 2014.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research**. *Public Health Reports*, Rockville, v.100, n.2, p. 172-9, 1985.
- CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. *Ciênc. saúde coletiva* vol.25 no.6 Rio de Janeiro June 2020 Epub June 03, 2020.
- CAVALLI, Adriana Schüler et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e**

**Portugal.** Rev. bras. geriatr. gerontol. [online]. 2014, vol.17, n.2, pp.255-264. ISSN 1809-9823.

CONVERSO MER, IARTELLI I. **Caracterização e análise do estado mental e funcional de idosos institucionalizados em instituições públicas de longa permanência.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria.2007;56:267-72.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; GOULART, Rita Maria Monteiro and PREARO, Leandro Campi. **Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade.** Ciênc. saúde coletiva [online]. 2014, vol.19, n.8, pp.3505-3512. ISSN 1413-8123.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde debate vol.39 no.106 Rio de Janeiro July/Sept. 2015

FREIRE, Rafael Siveira et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil.** Rev Bras Med Esporte vol.20 no.5 São Paulo Sept./Oct. 2014

FILHO et al. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.** Rev. Bras. Ciência do Esporte. 2019; 41(2): 142 - 149

FORATTINI, Oswaldo Paulo. **Ecologia, epidemiologia e sociedade.** São Paulo, Ed. USP/Ed.Artes Médicas, 1992. 529 p.

HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JC, LIMA RC. **Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults.** Med Sci Sports Exerc. 2003;35(11):1894-900.

IGLESIAS, R. B. **Qualidade de vida de alunos trabalhadores que cursam a graduação em enfermagem.** 2002. 97 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, 2002.

JÚNIOR, Vicente Fidèlix Ferreira Gomes et al. **Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde. vol 19, n3, pag 193-198. 2015 ISSN 1415-2177

KING DE, MAINOUS AG, CARNEMOLLA M, EVERETT CJ. **Adherence to Healthy Lifestyle Habits in US Adults, 1988-2006.** The American journal of medicine. 2009;122(6):528-34.

LANDEIRO, G. M. B.; PEDROZO, C. C. R.; GOMES M. J.; OLIVEIRA, E. R. A. **Revisão sistemática dos estudos sobre qualidade de vida indexados na base de dados SciELO.** Ciênc. saúde coletiva vol.16 no.10 Rio de Janeiro Oct. 2011

LIMA, A. M. M., SILVA, H. S., & GALHARDONI, R. (2008). **Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras.** Interface, 12(27), 795-807.

MAZO, GZ; LIPOSCKI, DB; ANANDA CE, PREVÊ, D. **Condições de saúde, incidência de queda e nível de atividade Física dos idosos.** Rev. bras. fisioter., São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007

MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício São Paulo.** v.12. n.74. p.297-307. Maio/Jun. 2018. ISSN 1981-9900.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

National Center for Public Health Informatics, Coordinating Center for Health Information and Service, CDC. 2004.

NERI, A. L. (Org.). (2006). **Palavras-chave em gerontologia.** Campinas: Átomo-Alínea

NERI, A. L. (Org.). (2003). **Qualidade de vida na idade madura (5ª ed.).** Campinas: Papyrus

NERI, A. L. (Org.). (2007). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar.** Campinas: Alínea

NERI, A. L., YASSUDA, M. S., & CACHIONI, M. (2004). **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos.** Campinas: Papyrus

SOUZA, Celina. **Políticas públicas: questões temáticas e de pesquisa.** Caderno CRH, Salvador, n. 39, jul./dez. 2003.

TINGIJAN Y. **Do Sedentary Older Adults Benefit From Community-Based Exercise?** Results From the Active Start Program. *Gerontologist*. 2009;49(6):847-55.

TOLDRÁ, Rosé Colom et al. **Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais.** *O mundo da saúde*, São Paulo. 2014;38(2):159-168

VECCHIA, R. D., RUIZ, T ; BOCCHI, S. C. M. and CORRENTE, J. E. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** *Rev. bras. epidemiol.* [online]. 2005, vol.8, n.3, pp.246-252. ISSN 1980-5497.