



**CENTRO EDUCACIONAL TRÊS MARIAS
ESCOLA DE ENSINO SUPERIOR DO AGRESTE PARAIBANO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ADRIELLY FERREIRA CARDOSO

**INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

GUARABIRA – PB

2022

ADRIELLY FERREIRA CARDOSO

**INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação
apresentado à Escola de Ensino Superior do
Agreste Paraibano (EESAP) como pré-requisito
para obtenção do grau de Bacharela em Educação
Física.

Orientador: José Maurício de Figueiredo Júnior

GUARABIRA – PB

2022

ADRIELLY FERREIRA CARDOSO

**INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado à Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano (EESAP), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física.

Aprovado pela Banca Examinadora em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

José Maurício de Figueiredo Júnior
Orientador

Marcos Antônio de Araújo Leite Filho
Membro da Banca

Robson Côrte de Oliveira
Membro da Banca

**GUARABIRA – PB
2022**

Dedico esta pesquisa científica à memória da minha
avó Naide Cardoso da Silva.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus falecidos avós paternos, Naide Cardoso da Silva e José Joaquim da Silva, que foram figuras muito representativas em minha vida, e fizeram parte da minha formação pessoal.

Aos meus pais, Adriano Cardoso da Silva e Naldicleia Ferreira de Lima, que me apoiaram em toda minha carreira acadêmica.

Aos meus avós maternos, Maria do Carmo de Souza e Pedro Ferreira de Lima, e à todos os meus familiares.

À Deus, pois como diz o salmista: “Sei que verei os benefícios do senhor na terra dos vivos” persevero na certeza de que Deus me guia e favorecerá.

Ao meu orientador e coordenador de curso Prof. José Maurício de Figueiredo Júnior, que foi peça fundamental para a realização deste estudo.

Ao meu amigo e colega de curso Flávio Avelino Bezerra, que me motivou e auxiliou durante esta pesquisa.

À todos os colegas de curso, à Faculdade de Ensino Superior Agreste Paraibano – EESAP, e a todos os professores que fizeram parte da minha formação acadêmica, em especial Flaviana Karla Alves da Cunha; Caio Vinicius da Silva; João Antonio S. Filho; Maiara Alves do Nascimento; Marcos Antônio de Araújo Leite Filho; Robson Côrte de Oliveira; Thales Henrique de Araújo Sales.

RESUMO

Introdução: Em nível mundial, o índice de envelhecimento sofreu alterações devido o processo de reestruturação demográfica que se configura pela redução das taxas de fecundidade, diminuição da mortalidade e como consequência o aumento da expectativa de vida. Com isto, surge o desafio para alcançar uma melhor qualidade de vida nestes anos conquistados a mais. **Objetivo:** Investigar quais são as influências da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, onde foram exploradas as bases de dados Lilacs e Scielo entre os meses de Abril a Maio do ano de 2022 aplicando-se os seguintes descritores: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Exercício Físico, cruzados entre si por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”. **Resultados:** Foram encontrados 1.367 estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 6 artigos acadêmicos, sendo 4 estudos descritivos, 1 estudo longitudinal, prospectivo e quase experimental, 1 ensaio clínico randomizado. **Conclusão:** A prática regular de Exercícios Físicos influencia no funcionamento sensorial, autonomia, capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, saúde mental, vitalidade e na participação social, apresentando-se como um mecanismo favorável para obtenção de melhor qualidade de vida aos idosos.

DESCRITORES: Envelhecimento. Qualidade de Vida. Exercício Físico.

ABSTRACT

Introduction: Worldwide, the aging index has changed, due to the demographic restructuring process that is configured by the reduction of fertility rates, decreased mortality and, as a consequence, the increase in life expectancy, with this, the challenge arises to achieve a better quality of life in these more years conquered. **Objective:** To investigate what are the influences of the regular practice of physical exercises in the quality of life of the elderly. **Methodology:** This is a literature review, where Lilacs and Scielo databases were explored between April and May 2022, applying the following descriptors: Aging; Quality of life; Physical Exercise, crossed with each other using the Boolean operators “AND” and “OR”. **Results:** 1,367 studies were found. After applying the eligibility criteria, 6 academic articles were selected, being 4 descriptive studies, 1 longitudinal, prospective and quasi-experimental study, and 1 randomized clinical trial. **Conclusion:** The regular practice of Physical Exercises influences sensory functioning, autonomy, functional capacity, pain, general health status, mental health, vitality and social participation, presenting itself as a favorable mechanism for obtaining a better quality of life for the elderly.

DESCRIPTORS: Aging. Quality of Life. Physical Exercises.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
OBJETIVO GERAL	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
METODOLOGIA.....	11
REFERENCIAL TEÓRICO	13
1. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL	13
2. PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	13
3. QUALIDADE DE VIDA.....	14
RESULTADOS	15
DISCUSSÃO	18
CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS	22
ANEXO.....	24

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que propicia alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, possibilitando o surgimento de patologias (MACENA, 2018).

Em nível mundial, o índice de envelhecimento sofreu alterações devido o processo de reestruturação demográfica que se configura pela redução das taxas de fecundidade e diminuição da mortalidade, tendo como consequência o aumento da expectativa de vida (CLOSS; SHWANKE, 2012).

Apesar da ideia de eliminação da população idosa pela pandemia da covid-19, a dinâmica de envelhecimento populacional não sofreu alterações significativas, dado que as mortes pelo novo Corona Vírus estão abaixo de 500 mil no mundo e 50 mil no Brasil, e a população idosa no mundo é de 1 bilhão de pessoas no mundo e 30 milhões de pessoas no Brasil. A população idosa no Brasil, no ano de 2020, era de 29,9 milhões e estima-se chegar a 72,4 milhões de idosos em 2100 (ALVES, 2020). Com este crescimento da população idosa surge o desafio de alcançar uma melhor qualidade de vida nestes anos conquistados a mais, pois esse aumento da expectativa de vida pode incidir na ocorrência de processos inflamatórios e até mesmo patológicos, predominantes na fase do envelhecimento.

A qualidade de vida é caracterizada em um sentido amplo, pois abrange a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e a relação que uma pessoa tem com o meio que o envolve (SILVA; NEVES, 2017). Diante desta problemática, estratégias estão sendo criadas para tentar garantir a conquista de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dentre as práticas mais preconizadas, ressaltamos a orientação da prática de exercícios físicos que vem sendo destacada como um dos meios propícios para alcançar a qualidade de vida (MACEDO, et al; 2012)

Com base nessa frequente orientação, este trabalho tem o objetivo de investigar quais são as influências da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida do idoso, levantando a seguinte pergunta: a prática regular de exercícios físicos influencia na qualidade de vida de idosos?

OBJETIVO GERAL

Investigar quais são as influências da prática regular de Exercícios Físicos na qualidade de vida de idosos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Apontar quais são as respostas fisiológicas decorrentes da prática regular de Exercícios Físicos para os idosos.

Identificar os principais aspectos que contribuem para a qualidade de vida, nos idosos submetidos a prática de Exercícios Físicos.

METODOLOGIA

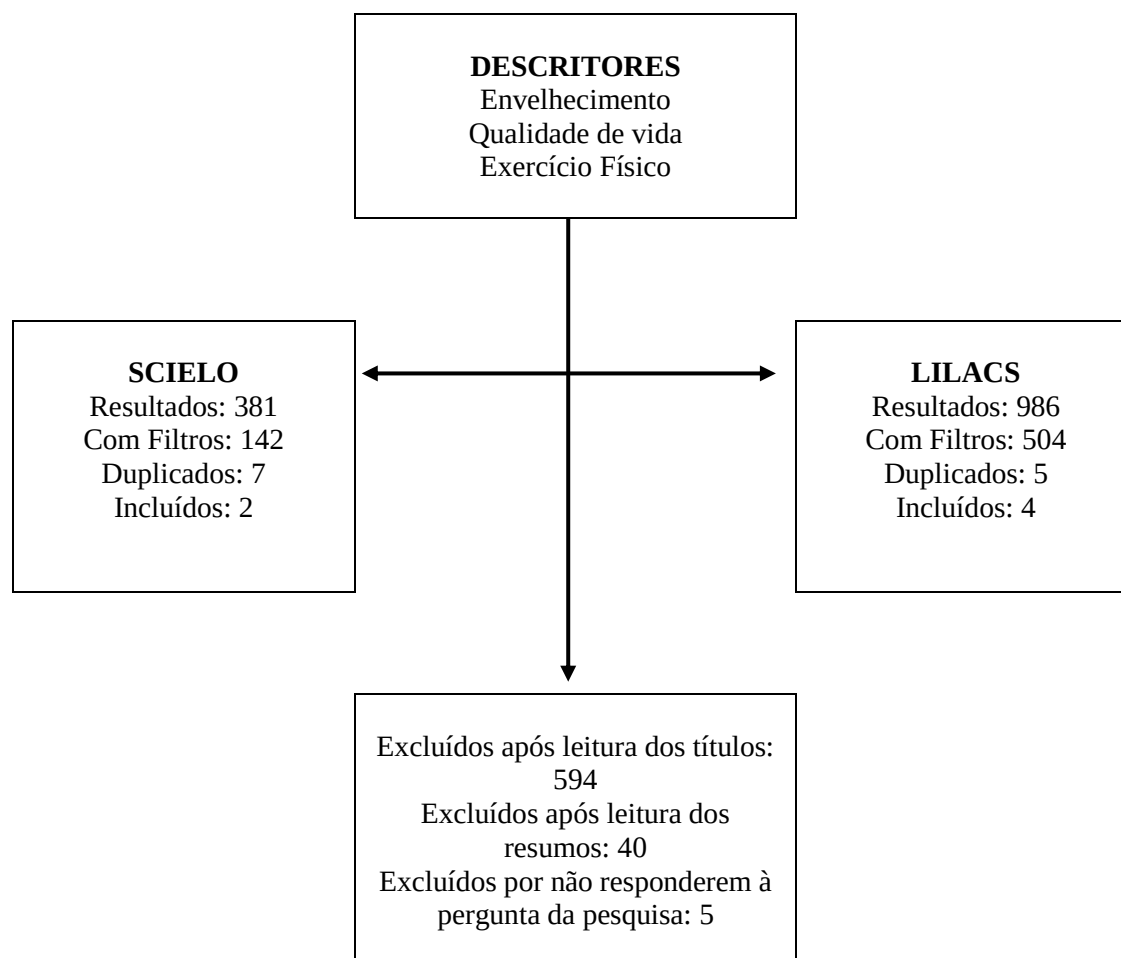
Trata-se de um estudo de revisão de literatura, norteado pela pergunta: a prática regular de exercícios físicos influencia na qualidade de vida de idosos?

Para este estudo, foram exploradas as bases de dados Lilacs e Scielo entre os meses de Abril a Maio do ano de 2022 aplicando-se os seguintes descritores: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Exercício Físico, cruzados entre si por meio dos Operadores Booleanos “AND” e “OR”, formando, portanto as seguintes estratégias de busca: Envelhecimento AND Qualidade de Vida AND Exercício Físico; Envelhecimento AND Qualidade de Vida OR Exercício Físico; Envelhecimento OR Qualidade de Vida AND Exercício Físico.

Para aumentar a confiabilidade do estudo, foram adotados alguns critérios de elegibilidade, sendo incluídos os: estudos que abordassem a qualidade de vida de idosos submetidos à prática de Exercícios Físicos; estudos que associassem as respostas fisiológicas do Exercício Físico e a qualidade de vida dos idosos com a prática regular de Exercícios Físicos; estudos publicados no período de 2017 a Maio de 2022 e que estivessem disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão estabelecidos foram: estudos que abordassem a qualidade de vida em outras faixas etárias; e estudos que não possuísssem instrumentos para analisar a qualidade de vida em idosos.

A figura 1 apresenta o fluxograma da metodologia adotada para seleção dos artigos:

Figura 1 - Seleção dos artigos nas bases de dados.



REFERENCIAL TEÓRICO

1. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

Na atual dinâmica demográfica mundial, é possível observar o envelhecimento populacional. As projeções realizadas pela Organização das Nações Unidas (ONU) no ano de 2019 apontam que mundialmente o número de idosos com idade entre 60 anos a 65 anos em 1950 era de 202 milhões, passou para 1,1 bilhões de idosos em 2020, e deve alcançar a marca de 3,1 bilhões em 2100. O número de idosos com idade entre 65 anos a 80 anos em 1950 era de 129 milhões em 1950, passou para 422 milhões em 2020 e deve alcançar 2,5 bilhões em 2100. Com relação ao número de idosos de 80 anos ou idade superior era de 14 milhões em 1950, passou para 72 milhões em 2020 e deve alcançar 881 milhões em 2100. O Brasil segue a tendência global de envelhecimento, no entanto o processo de envelhecimento é mais intenso comparado ao cenário mundial. O número de idosos no Brasil com idade entre 60 anos a 65 anos era de 2,6 milhões em 1950, passou para 29,9 milhões em 2020 e deve alcançar 72,4 milhões em 2100. Os idosos brasileiros com idade 65 anos a 80 anos eram 1,6 milhões em 1950, passou para 9,2 milhões em 2020 e deve alcançar 61,5 milhões em 2100. E os idosos com idade de 80 anos ou idade superior era de 153 mil em 1950, passou para 4,2 milhões em 2020 e deve alcançar 28,2 milhões em 2100 (ALVES, 2019). A covid-19 provocou ameaças ao processo de envelhecimento populacional, dado que o novo corona vírus é um patógeno com maiores risco de morte para indivíduos com idade superior a 60 anos. Apesar dos danos provocados pela pandemia a tendência do crescimento no número de idosos continuará, pois a escala de mortes em detrimento do corona vírus é inferior a escala de envelhecimento populacional (ALVES, 2020).

2. PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo natural que propicia alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, possibilitando o surgimento de patologias. O processo de envelhecimento está associado ao aumento de citocinas pró-inflamatórias por macrófagos, e elevados níveis destes mediadores na corrente sanguínea são responsáveis pela maioria das doenças relacionadas à idade, pois desenvolve uma reação imunológica constante. O conjunto de modificações nos idosos ao longo do processo de envelhecimento está relacionado à senescência. O sistema imune, por exemplo, sofre uma redução significativa das células de defesa, tornando às mesmas ineficientes no reconhecimento e combate de determinados antígenos. O sistema

nervoso também sofre prejuízos, pela perda de impulsos elétricos através das sinapses, mediante aos neurotransmissores, este acontecimento facilita a aquisição de distúrbios psíquicos. A ocorrência de depressão em idosos está intimamente ligada ao processo de envelhecimento, pois a perda das células neuronais contribui para a fisiologia da depressão (MACENA, 2018).

3. QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida é multifatorial, envolvendo os aspectos físicos, sociais, psicológicos e espirituais. Os aspectos físicos são definidos pela atividade funcional, força, cansaço, sono, repouso, dor e outros sintomas. Os aspectos sociais estão ligados à afetividade, entretenimento, trabalho, situação econômica e sofrimento familiar. Os aspectos psicológicos se dão por meio de distúrbios psíquicos, como a ansiedade, depressão. E a espiritualidade que é baseada em aspectos como esperança, incerteza, religiosidade e força interior. A qualidade de vida faz parte da percepção do indivíduo e sua satisfação de viver. É um tema complexo, abstrato e subjetivo. (CAMBOIM, 2017)

RESULTADOS

Aplicando os descritores em Ciências da Saúde, cruzados entre si por Operadores Booleanos, obteve-se o resultado de 1.367 estudos. Utilizando os filtros de ano de publicação, idioma e delineamento dos estudos, foi alcançado o resultado de 646 artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram incluídos apenas 6 artigos acadêmicos.

No que se refere aos anos de publicação dos artigos utilizados: 1 é do ano de 2017; 1 do ano de 2019; 3 artigos são do ano de 2020; e 1 do ano de 2021. Todos tem como país de origem o Brasil. Quanto o delineamento da pesquisa, os estudos tratam-se de: 4 estudos descritivos, 1 estudo longitudinal, prospectivo e quase experimental, 1 ensaio clínico randomizado.

Os estudos analisados utilizaram como instrumentos para mensurar a qualidade de vida os questionários WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SHORT-FORM-36. O WHOQOL-OLD é um questionário específico para idosos, adaptado do questionário WHOQOL. Contendo 24 questões divididas em seis facetas: Funcionamento do Sensório; Autonomia; Atividades Passadas; Presentes e Futuras; Participação Social; Morte e Morrer e Intimidade. O WHOQOL-BREF é uma versão abreviada do questionário WHOQOL-100. O instrumento é composto por 26 questões, duas sobre qualidade de vida geral e as demais são divididas entre os domínios: Físico; Meio Ambiente; Relações Sociais e Psicológicas. O SHORT-FORM-36 é um questionário genérico, multidimensional e é o questionário mais utilizado para avaliação da qualidade de vida. É composto por 36 itens que avaliam oito domínios da qualidade de vida e são divididos em dois componentes: Físico e Mental. O componente Físico compreende os domínios Capacidade Funcional; Aspectos Físicos; Dor e Estado Geral de Saúde. O componente Mental contém os domínios Vitalidade; Aspectos Sociais; Aspectos Emocionais e Saúde Mental.

Todas as informações encontram-se detalhadamente nos quadros 1 e 2.

Quadro 1 - Características gerais dos artigos incluídos na presente pesquisa.

Autores/ano	Objetivo	Delineamento do estudo	Amostra	País de origem
ALVES, L. A. S. et al. (2017)	Analisar o histórico de quedas e qualidade de vida em grupo de idosos participantes de um projeto comunitário de	Estudo descritivo.	34 idosos, sendo 91,2% do gênero feminino e 8,8% do gênero masculino, com idade média de	Brasil.

	educação em saúde e atividade física.		69,05 anos.	
OLIVEIRA, L. S. S. C. B. et al. (2019)	Analisar os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão na população idosa.	Estudo descritivo.	200 idosos distribuídos em dois grupos, onde 78% são do gênero feminino, e 22% do gênero masculino. A idade média é de 76,26 anos.	Brasil.
ALMEIDA, B. L. et al. (2020)	Avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física	Estudo descritivo.	37 idosos, composto 78,37% pelo gênero feminino e 21, 62% pelo gênero masculino, com idade superior a 55 anos, não especificando a média de idade.	Brasil.
PUCCI, G. C. M. F. et al. (2020)	Comparar os efeitos do treinamento resistido e Pilates na qualidade de vida de idosas.	Ensaio clínico randomizado.	41 mulheres distribuídas em 3 grupos, com idade média de 67,30 anos.	Brasil.
CASSIANO, A. N. et al. (2020)	Avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular, qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.	Estudo longitudinal, prospectivo e quase experimental.	48 idosos, 54,02% do gênero feminino e 45,98% do sexo masculino, com média de idade de 66,5 anos.	Brasil.
SILVA, B. F. et al. (2021)	Verificar a qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico.	Estudo descritivo.	63 idosos dispostos em 2 grupos, onde 47 pessoas eram do gênero feminino e 16 pessoas do gênero masculino, com média de idade de 64,5 anos.	Brasil.

Quadro 2 – Instrumentos utilizados e principais resultados dos estudos recrutados para esta pesquisa.

Autores/ano	Instrumentos utilizados	Principais resultados
ALVES, L. A. S. et al. (2017)	Questionário Short-Form-36.	Médias significativas nos domínios do questionário SHORT-FORM-36, observando números mais elevados nos domínios Aspectos Sociais, Saúde Mental e Vitalidade. Além de melhorias no controle de doenças crônicas, principalmente cardiovasculares e o

		câncer.
OLIVEIR A, L. S. S. C. B. et al. (2019)	. Questionário de Baecke modificado; Questionário de SF-36; Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.	Médias mais elevadas no questionário SHORT-FORM-36 no grupo ativo, principalmente nos domínios Aspectos Sociais, Saúde Mental, Vitalidade e Capacidade Funcional, e diminuição nos sintomas de depressão e ansiedade na Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.
ALMEIDA, B. L. et al. (2020)	Questionário WHOQOL – OLD.	Escore alto nas seis facetas do instrumento WHOQOL-OLD, apresentando como escore mais alto a faceta, Funcionamento do Sensório; seguida de Intimidade; Atividades Passadas, Presentes e Futuras; Autonomia; Participação Social; e por último a faceta Morte e Morrer.
PUCCI, G. C. M. F. et al. (2020)	Questionários WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SF-36.	O Grupo Treinamento Resistido apresentou maiores médias que os demais grupos, no instrumento WHOQOL-OLD destacou-se na faceta Funcionamento do Sensório, no instrumento WHOQOL-BREF nos domínios, Físico e Psicológico, e no SHORT-FORM-36 demonstrou maior escore no domínio Vitalidade. O Grupo Pilates demonstrou maior média no WHOQOL-BREF no domínio Relações Sociais.
CASSIANO, A. N. et al. (2020)	Escore de Risco Global, Questionário Short-Form-36, Escala de Depressão Geriátrica.	Melhoras significativas nos domínios do SHORT-FORM-36, especialmente nos domínios Aspectos Físicos, Estado Geral de Saúde e Vitalidade. Os idosos que apresentavam alto risco para desenvolver doenças cardiovasculares passaram a apresentar risco moderado e diminuição na frequência de sintomas depressivos.
SILVA, B. F. et al. (2021)	Questionários WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD.	Médias maiores no grupo ativo, nos quatro domínios do WHOQOL-BREF, que são: Domínio Físico; Psicológico; Relações Sociais e Meio Ambiente e em 3 das 6 facetas do instrumento WHOQOL-OLD, Funcionamento do Sensório; Autonomia e Participação Social. O estudo foi capaz de apontar que o exercício físico previne doenças cardiovasculares.

DISCUSSÃO

O estudo realizado por Alves et al. (2017) sugeriu melhor qualidade de vida nos idosos praticantes de exercício físico, através do instrumento SHORT-FORM-36, apresentando médias significativas elevadas, principalmente nos domínios: Aspectos Sociais, Saúde Mental e Vitalidade. O estudo também evidenciou respostas fisiológicas advindas das práticas corporais, como o controle das doenças crônicas não transmissíveis, principalmente as cardiovasculares e o câncer, uma vez que agem positivamente sobre alguns fatores de risco, como a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose, os quais influenciam na saúde do idoso e na longevidade, beneficiando também o processo cognitivo, autoestima, autoimagem, ansiedade, insônia, socialização e diminuição dos riscos de demências, refletindo na qualidade de vida dos indivíduos. O estudo não obteve êxito em relacionar o histórico de quedas dos idosos com a prática de atividade física, diante do tempo insuficiente da pesquisa.

Os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão na população idosa foram analisadas por Oliveira, et al. (2019) com 200 idosos de ambos os sexos, divididos igualmente em dois grupos, Grupo Ativo (GA) e Grupo Sedentário (GS). A pesquisa apontou que o GA obteve pontuação maior na qualidade de vida global em comparação ao GS, obtendo escores mais altos nos domínios do SHORT-FORM-36: Aspectos Físicos e Sociais, Vitalidade e Capacidade Funcional. A capacidade funcional interfere diretamente na independência funcional do idoso, que é um importante fator na obtenção de melhor qualidade de vida. O estudo indica que exercícios praticados coletivamente promovem melhoras físicas e psicológicas, enriquecendo a satisfação com a vida e reduzindo a sensação de solidão. A pesquisa revelou que a prática regular de exercícios físicos propicia baixos níveis de ansiedade e depressão na população idosa.

Almeida et al. (2020) teve como objetivo avaliar a qualidade de vida dos idosos praticantes de atividade física, e retrata que a prática destas atividades promove a capacidade de melhorar: vínculos afetivos, o lazer, mudanças no cotidiano, condições físicas motora e saúde geral. O estudo revela melhor qualidade de vida nos idosos praticantes de atividade física, apresentando escores altos nas seis facetas do instrumento WHOQOL-OLD: Funcionamento do Sensório; Autonomia; Atividades Passadas, Presentes e Futuras; Participação Social; Morte e Morrer e Intimidade,

apresentando como escore mais alto a faceta: Funcionamento do Sensório, em uma escala de 0 a 90, apresentou o escore de 78,89, seguida de Intimidade com o valor de 75,84; Atividades Passadas, Presentes e Futuras 74,49; Autonomia 71,79; Participação Social 70,95; e por últimos a faceta Morte e Morrer apresentando um valor de 43,07.

Pucci, et al. (2020) comparou os efeitos do treinamento resistido e Pilates na qualidade de vida de idosas. Utilizando três grupos, o Grupo de Treinamento Resistido (GTR), o grupo Pilates (GP), e o Grupo Controle (GC). Para avaliar a qualidade de vida foram utilizados os instrumentos WHOLQOLD-OLD, WHOQOL-BREF e SHORT-FORM-36. O GTR apresentou maiores médias que os demais grupos, no instrumento WHOQOL-OLD destacou-se na faceta Funcionamento do Sensório, no instrumento WHOQOL-BREF nos domínios, Físico e Psicológico, e no SHORT-FORM-36 demonstrou maior escore no domínio Vitalidade. O Grupo Pilates demonstrou maior média no WHOQOL-BREF no domínio Relações Sociais.

No estudo de Cassiano et al (2020) todos os participantes da pesquisa faziam uso de medicação anti-hipertensiva e relacionou os fatores de risco cardiovasculares com pessoas sedentárias. Após intervenção, aplicando um protocolo misto de exercícios físicos, exercícios funcionais em circuito e caminhada, voltados para a melhora da flexibilidade, força muscular, equilíbrio, coordenação e resistência cardiorrespiratória com duração de 16 semanas e frequência de duas vezes por semana, totalizando 32 sessões, os idosos classificados em alto risco para desenvolver complicações cardíacas, passaram a ser classificados como risco moderado. Ao início da pesquisa, 70,8% da amostra classificavam-se em alto risco para desenvolver eventos cardiovasculares, reduzindo para 50,0%. A frequência de sintomas depressivos reduziu de 25% para 4,2%. Observou-se melhoras significativas nos domínios do SHORT-FORM-36, especialmente nos domínios Aspectos Físicos, Estado Geral de Saúde e Vitalidade.

O estudo realizado por Silva et al (2021) objetivou-se em verificar a qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico, partindo desse pressuposto, foi evidenciado que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para melhorias na qualidade de vida do idoso, pois a amostra praticante de exercícios físicos obtiveram médias maiores nos quatro domínios do WHOQOL-BREF, que são os domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente e nas facetas Funcionamento do Sensório, Autonomia e Participação Social do instrumento WHOQOL-OLD. Verificou-se a prevenção de doenças cardiovasculares e o prolongamento da vida saudável dos indivíduos que praticam regularmente exercícios

físicos. Os idosos relataram melhora na autonomia; funções motoras; melhor relação social e isolamento de sintomas depressivos, auxiliando na qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A prática regular de Exercícios Físicos influencia no funcionamento sensorial, autonomia, capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, saúde mental, vitalidade e na participação social, apresentando-se como um mecanismo favorável para obtenção de melhor qualidade de vida aos idosos.

A aplicação continuada de Exercícios Físicos em idosos atua sobre fatores de risco como: a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose, prevenindo e controlando doenças crônicas. As doenças cardiovasculares, que são alterações patológicas que modificam o coração e os vasos sanguíneos, são majoritariamente apontadas pelos estudos analisados, como as principais doenças que sofrem interferências decorrentes do Exercício Físico, prevenindo e controlando eventualidades anormais. A diminuição nos níveis de ansiedade e depressão, e melhoras no processo cognitivo também são respostas fisiológicas ao Exercício Físico.

Os principais aspectos que contribuem para a qualidade de vida de idosos submetidos à prática de Exercícios Físicos são: autonomia, saúde mental, vitalidade e participação social.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, B. L.; SOUZA, M. E. B. F.; ROCHA, F. C. et al. **Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física.** *Revista Online de Pesquisa*, v. 12, p.432-436, 2020.
2. ALVES, J. E. D. **Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo.** *Revista Longeviver*, v. 1, n.3, p. 5-9, 2019.
3. ALVES, J. E. D. **A pandemia da covid-19 e o envelhecimento populacional no Brasil.** *Revista Longeviver*, v. 2, n.7, p. 13-18, 2020.
4. ALVES, L. A. S.; BRASILEIRO, I. C.; BASTOS, V. P. D. et al. **Dor, histórico de quedase qualidade de vida de idosos participantes de um projeto comunitário de educação em saúde e atividade física.** *J. Health Biol Sci.*, v. 3, n. 3, p. 259-264, 2017.
5. ALVES, J. E. D. **Envelhecimento populacional continua e não há perigo de um geronticídio.** *Laboratória de Demografia e Estudos Populacionais*, 2020.
6. CAMBOIM, F. E. F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B. et al **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida.** *Rev. De Enfermagem*, v. 11, n. 6, p. 2415- 2422, 2017.
7. CASSIANO, A. N.; SILVA, T. S.; NASCIMENTO, C. Q. et al. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, 2020.
8. CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. **A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010.** *Revista Bras. Geriatr. Gerontol*, v. 15, n.3, p.443-458, Rio de Janeiro, 2012.
9. MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C. et al **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida.** *Rev. Brasileira de Atividade Física; Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012)

10. MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. **Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento.** *R. Mosaicum*, v. 27, p. 224-236, 2018.
11. OLIVEIRA, L. S. S. C. B.; SOUZA, E. C.; RODRIGUES, R. A. S. et al. **Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade.** *Trends Psychiatry Psychother*, v. 41, n.1, p. 36-42, 2019.
12. PUCCI, G. C. M. F.; NEVES, E. B.; SANTANA, F. S. et al. **Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado.** *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, v. 23, n. 5, p. 1-13, 2020.
13. SILVA, A. C.; NEVES, R. **Programas de atividade física para pessoas idosas institucionalizadas – contextos e práticas.** *Revista Kairós – Gerontologia*, v.20, n. 4, p. 09-25, 2017.
14. SILVA, B. F.; CARDOSO, M. R. R.; LOPES, G. S. et al. **Qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico.** *Rev. de Enfermagem e Atenção Básica*, v. 10, n. 3, p. 1-11, 2021.

ANEXO

 **EESAP**
ESCOLA DE ENSINO SUPERIOR
AGRESTE PARAIBANO

CENTRO EDUCACIONAL TRÊS MARIAS
ESCOLA DE ENSINO SUPERIOR DO AGRESTE PARAIBANO - EESAP

CONSELHO DE ENSINO E EXTENSÃO - CEE

TERMO DE ACEITE PARA ORIENTAÇÃO DE TCC

Eu, José maurício de Albuquerque Júnior na condição de Professor(a) Orientador(a), declaro aceitar o (a) discente Adrielly Ferreira Cardoso, matrícula nº 20181000107, regularmente matriculado(a) no 8º período do curso de Graduação em Educação Física, para orientá-lo(a), durante o 7º e 8º semestres de 2022, na elaboração do seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) conforme estabelece o Projeto Pedagógico do Curso (PPC).

A pesquisa tem como título Influências da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos: Revisão de literatura.

Guarabira, 06 de 06 de 2022.

Adrielly Ferreira Cardoso
Aluno (a)

[Assinatura]
Professor(a) Orientador(a)

[Assinatura]
Coordenador (a) do Curso

 0800 083 2656  contato@eesap.com.br  R. Antônio da Cunha Uchôa, 44 - Guarabira  www.eesap.com.br

ANEXO A: Termo de aceite para orientação de Trabalho de Conclusão de Curso.