

**UNIVERSIDADE TIRADENTES  
DIREÇÃO DE SAÚDE  
CURSO DE ENFERMAGEM**

**CAMILA DA SILVA LIMA  
LIDIANE SANTANA TIMÓTEO**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA  
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

**ARACAJU**

**2019**

**CAMILA DA SILVA LIMA  
LIDIANE SANTANA TIMÓTEO**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA  
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso – TCC da coordenação de enfermagem da Universidade Tiradentes, como um dos pré-requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Ma. Ilva Santana Fontes.

**ARACAJU**

**2019**

**CAMILA DA SILVA LIMA  
LIDIANE SANTANA TIMÓTEO**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA  
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Data da banca: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof<sup>ª</sup>. Ma. Ilva Santana Fontes  
Orientadora

---

Prof<sup>ª</sup>. Ma. Angela Maria Melo Sá

---

Prof<sup>ª</sup>. Esp. Tatiane Moreira Afonso

**PARECER**

---

---

---

---

---

---

# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Camila da Silva Lima <sup>1</sup>

Lidiane Santana Timóteo <sup>2</sup>

Ilva Santana Fontes <sup>3</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Apresentar por meio de uma pesquisa bibliográfica, qual a contribuição da atividade física na população idosa. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, do tipo explicativo e exploratório de caráter bibliográfico. Foram incluídos artigos nas línguas portuguesa e inglesa; artigos publicados desde o ano de 2015 até 2019, gratuitos e disponíveis na íntegra. Inicialmente, foram encontrados 2497 artigos científicos, destes, 181 artigos pertenciam à base de dados PubMed, 1880 à LILACS e 436 à base de dados SciELO. Durante a leitura de títulos e resumos, foram descartados 2.321 artigos, por não abordarem o tema em questão, restando um total de 176 artigos para leitura na íntegra. Após essa etapa, apenas 21 artigos responderam aos objetivos deste estudo. Por assumir um caráter de revisão integrativa, este artigo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não houve contato com seres humanos durante a realização da mesma. **Resultados:** Os artigos selecionados foram analisados na íntegra, com o intuito de responder ao objetivo deste estudo, em seguida foram agrupados por temas na matriz de execução. Quanto a caracterização da amostra dos estudos analisados, observou-se que em relação à quantificação dos 21 artigos selecionados, foram publicados a partir do ano de 2015. Sendo 13 estudos com abordagem quantitativa, 4 estudos com abordagem qualitativa, 1 relato de atividades elaboradas, 1 revisão sistemática, e 2 estudos de revisão. Quanto ao idioma do artigo, observou-se 11 estudos na língua inglesa e 10 na língua portuguesa. **Considerações finais:** Foi possível identificar os benefícios causados pela atividade física, sendo tais benefícios, a prevenção de doenças cardiovasculares, da osteoporose, alguns tipos de cânceres e depressão. Sabendo da importância da atividade física para a promoção da saúde do idoso, torna-se necessário a elaboração de outros estudos nesse campo, sobre as especificidades do idoso, para auxiliar ações mais propositivas ao envelhecimento saudável nesse contexto.

**Descritores:** Envelhecimento saudável; Exercício; Qualidade de vida; Idoso

<sup>1</sup>Graduanda de Enfermagem pela Universidade Tiradentes. E-mail: lima.miloca@hotmail.com

<sup>2</sup>Graduanda de Enfermagem pela Universidade Tiradentes. E-mail: lidianesantana@hotmail.com

<sup>3</sup>Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem da Universidade Tiradentes. E-mail: ilva\_ss@hotmail.com

## HEALTHY AGE: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROMOTING THE QUALITY OF LIVING OF ELDERLY

### ABSTRACT

**Objective:** To present by means of a bibliographical research, what the contribution of physical activity in the elderly population. **Materials and methods:** It is an integrative review of the literature, explanatory and exploratory type of bibliographic character. Portuguese and English articles were included; articles published from the year 2015 to 2019, free and available in full. Initially, 2497 scientific articles were found, Of these, 181 articles belonged to the PubMed database, 1880 to LILACS and 436 to the SciELO database. During the reading of titles and abstracts, 2,321 papers were discarded, as they did not address the topic in question, leaving a total of 176 articles for reading in full. After this step, only 21 articles answered the objectives of this study. As an integrative review, this article was not submitted to the Research Ethics Committee, since there was no contact with human beings during the accomplishment of the same. **Results:** The selected articles were analyzed in their entirety, in order to respond to the objective of this study, then they were grouped by themes in the execution matrix. Regarding the characterization of the sample of the analyzed studies, it was observed that in relation to the quantification of the 21 selected articles, they were published as of 2015. There were 13 studies with a quantitative approach, 4 studies with a qualitative approach, 1 report of elaborated activities, 1 systematic review, and 2 review studies. **Final considerations:** It was possible to identify the benefits caused by physical activity, such benefits being the prevention of cardiovascular diseases, osteoporosis and some types of cancers. It was observed a prevalence of elderly women aged 60-69 years, female, married and with incomplete primary education. In addition, we found only one category of health professional who acts in the process of physical activity with the elderly, being the physical educator.

Descriptors: Healthy Aging; Exercise; Quality of life; Old man.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>2 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>3 RESULTADOS .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>4 DISCUSSÃO .....</b>  | <b>16</b> |
| 4.1 Perfil socioeconômico dos idosos praticantes da atividade física..... | 16        |
| 4.2 Benefícios da prática de atividade física .....                       | 17        |
| 4.3 Programas de atividade física para população idosa.....               | 19        |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>REFERÊNCIAS .....</b>  | <b>22</b> |
| <b>APÊNDICE A.....</b>  | <b>26</b> |
| <b>APÊNDICE B.....</b>  | <b>27</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

Sendo caracterizado pela Organização Mundial da Saúde, como um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que possibilita o bem-estar em idades mais avançadas (WHO, 2015). O conceito de idoso é diferente para países em desenvolvimento e para países desenvolvidos. Nos primeiros, são consideradas pessoas idosas, aquelas com 60 anos ou mais; nos segundos, são consideradas idosas as pessoas com 65 anos ou mais. Essa definição foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas em 1982, por meio da Resolução 39/125, durante a Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento da População, correlacionando-se com a expectativa de vida ao nascer e com a qualidade de vida que as nações proporcionam aos seus cidadãos (SANTOS, 2010).

Estima-se que até 2060 a população idosa atinja 30% do total da população. No Brasil, o aumento da expectativa de vida, tem elevado o número de idosos acima de 60 anos, e este já corresponde a 13,09% da população total (MENEZES *et al.*, 2018).

Sendo caracterizado pela Organização Mundial da Saúde, como um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que possibilita o bem-estar em idades mais avançadas (WHO, 2015).

Há uma relação entre qualidade de vida, saúde e atividade física, sendo esta última, introduzida nas sociedades contemporâneas como uma via para melhores condições de saúde. Assim, a união da qualidade de vida e atividade física se apresenta de forma contundente na atualidade. Para que os desafios impostos diariamente por este cenário de envelhecimento populacional possam ser tratados com maior facilidade, é fundamental a atuação de profissionais de diferentes áreas do conhecimento (SIMÃO, MACHADO, 2017).

De acordo com Veras (2016), a área do envelhecimento vem se tornando prioridade na formação de profissionais qualificados e capacitados para lidar com a situação. Cuidar adequadamente das diversas demandas do idoso é uma questão social, de interesse de todos, e além disso, um problema a fazer parte das agendas contemporâneas deste novo século.

Neste contexto, que remete a população idosa, evidencia-se no contexto das políticas públicas, a necessidade de investigação sobre o envelhecimento saudável, e quais os benefícios que a atividade física traz para a promoção da qualidade de vida da população idosa. Que nos leva ao questionamento embasador deste estudo: Quais as evidências encontradas na literatura sobre os benefícios da atividade física para a população idosa? E tem como objetivo, apresentar por meio de uma pesquisa bibliográfica, qual a contribuição da atividade física na população idosa.



## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Método de revisão ampla, que possibilita a análise de estudos com metodologias distintas (SILVA *et al.* 2018).

A revisão integrativa inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão, possibilita a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos. Para a construção da revisão integrativa é necessário seguir 6 etapas (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese; segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; quinta etapa: interpretação dos resultados; sexta etapa: apresentação da revisão/síntese do conhecimento (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Considerando os aspectos norteadores do estudo, delimitou-se o problema através da busca literária. A formulação do problema levou a construção da questão norteadora: Quais as evidências encontradas na literatura sobre os benefícios da atividade física para a população idosa?

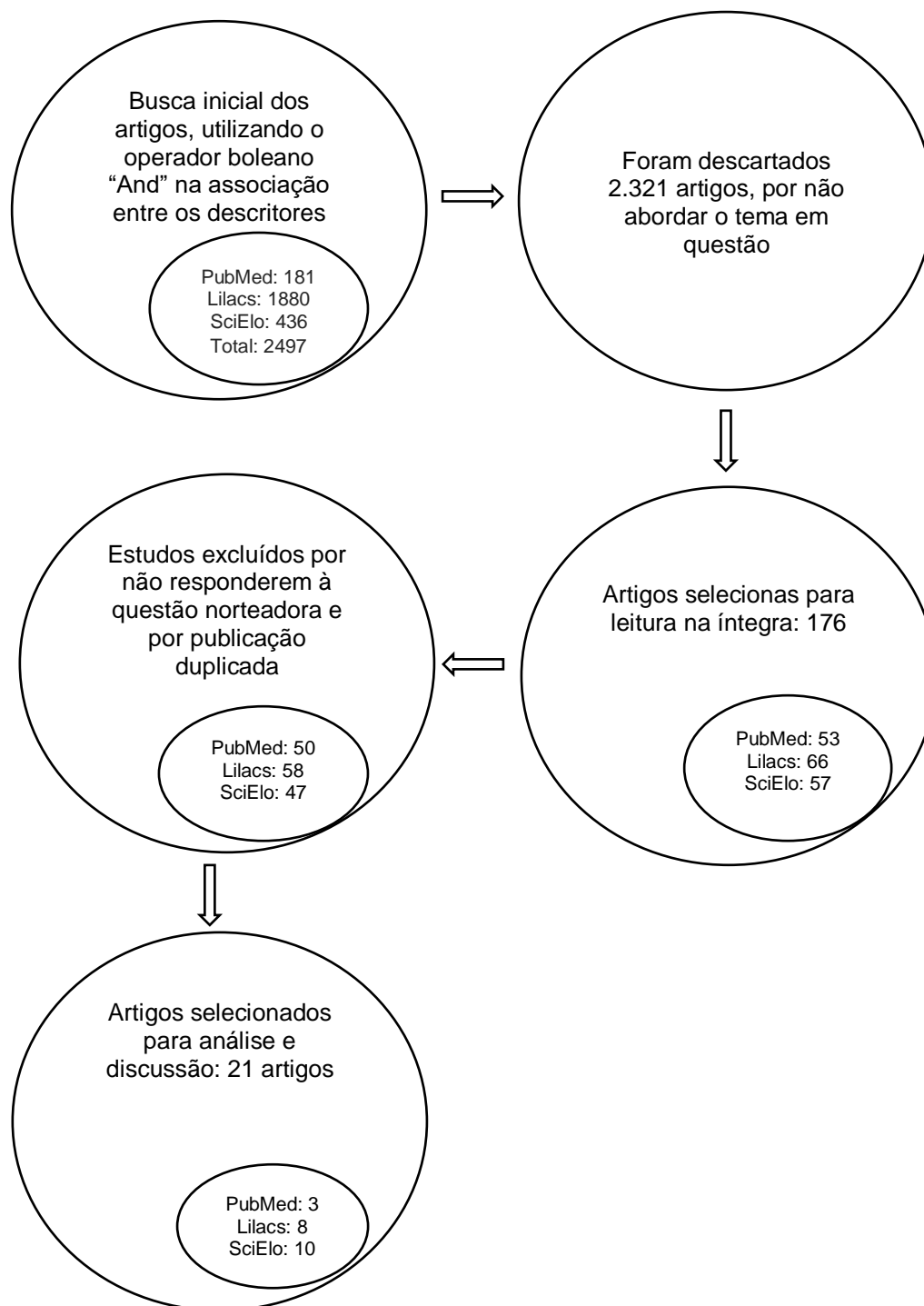
Foram incluídos artigos nas línguas portuguesa e inglesa; artigos publicados desde o ano de 2015 até 2019, gratuitos e disponíveis na íntegra. Foram excluídos trabalhos de conclusão de curso (TCC), estudos que não respondam a questão norteadora e com publicação duplicada.

A coleta foi realizada de janeiro de 2019 a fevereiro de 2019. As bases de dados utilizadas foram: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência e Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed.

Os descritores em ciências da saúde (DeCS) utilizados foram: “Envelhecimento saudável”, “Exercício”, “Qualidade de vida”, e “Idoso”. Nas bases de dados estrangeiras utilizaram-se os descritores em inglês e nas bases brasileiras, os descritores em português. Na busca inicial dos artigos, foi utilizado o operador booleano “And” na associação entre os descritores.

Inicialmente, foram encontrados 2497 artigos científicos, destes, 181 artigos pertenciam à base de dados PubMed, 1880 à LILACS e 436 à base de dados SciELO. Durante a leitura de títulos e resumos, foram descartados 2.321 artigos, por não abordarem o tema em questão, restando um total de 176 artigos para leitura na íntegra. Após essa etapa, apenas 21 artigos responderam aos objetivos deste estudo. A figura 1 mostra a seleção dos artigos.

Figura 1. Fluxograma de resgate de artigos científicos para revisão.



Fonte: Autoras do estudo, Aracaju, 2019.

A avaliação dos dados ocorreu por meio da leitura dos materiais e após, o preenchimento do instrumento de coleta dos dados (Apêndice A), o qual foi completado com as informações básicas do material.

A análise e interpretação dos dados foram realizadas com o auxílio do quadro sinóptico (Apêndice B), o qual permitiu a comparação e a sintetização das informações coletadas e organizadas na etapa anterior.

Os dados obtidos por meio desse estudo, foi realizado cumprindo os aspectos éticos, respeitando e garantindo a autenticidade das ideias expostas pelos autores de todos os artigos e materiais utilizados na revisão, bem como reconhecendo a sua autoria. Por assumir um caráter de revisão integrativa, este artigo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não houve contato com seres humanos durante a realização da mesma. Além disto, foram seguidas as normas da NBR 10520 e da NBR 6023 que estabelece o que será incluído nas citações e referências respectivamente (ABNT, 2018).

### 3 RESULTADOS

Os artigos selecionados foram analisados na íntegra, com o intuito de responder ao objetivo deste estudo, em seguida foram agrupados por temas na matriz de execução. Quanto a caracterização da amostra dos estudos analisados, observou-se que em relação à quantificação dos 21 artigos selecionados, foram publicados a partir do ano de 2015. Sendo 13 estudos com abordagem quantitativa, 4 estudos com abordagem qualitativa, 1 relato de atividades elaboradas, 1 revisão sistemática, e 2 estudos de revisão. Quanto ao idioma do artigo, observou-se 11 estudos na língua inglesa e 10 na língua portuguesa (Quadro 1).

Quadro 1. Relação dos artigos que compõe a amostra da Revisão Integrativa.

| Nº | Autores/<br>Ano                 | Tipo de estudo      | Objetivo  | Revista/<br>Periódico                                     | Idioma    | Nível de evidência |
|----|---------------------------------|---------------------|---|---|-----------|--------------------|
| 01 | ALMEIDA, WAGNER, OLIVEIRA, 2018 | Estudo quantitativo | Analisar o direcionamento das atividades de lazer desenvolvidas nos Centros de Convivência de Idosos nos Municípios da Região Norte do Paraná e a importância do gosto do idoso na seleção das atividades dos Centros de Convivência. | Revista Brasileira de Ciência e Movimento                 | Inglês    | 4                  |
| 02 | BALBÉ <i>et al.</i> , 2016      | Estudo quantitativo | Verificar os fatores associados à baixa qualidade de vida de idosas praticantes de exercício físico em centros de saúde de Florianópolis, SC.   | Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento         | Português | 4                  |
| 03 | BANDEIRA <i>et al.</i> , 2019   | Revisão sistemática | Realizar uma revisão sistemática de artigos publicados sobre a influência do estilo de vida no estado nutricional de idosos.  | Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento | Português | 1                  |

|    |   |                     |  |   |           |   |
|----|---|---------------------|--|---|-----------|---|
| 04 | BAZZANELLA,<br>PICCOLI,<br>QUEVEDO,<br>2105 | Estudo quantitativo | Verificar o nível de qualidade de vida percebida e de atividade física de idosas participantes do Programa Municipal de Saúde da Terceira Idade na Região da Serra Gaúcha, RS.   | Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento | Português | 4 |
| 05 | COELHO <i>et al.</i> , 2015                 | Estudo qualitativo  | Abordar de maneira contextualizada a questão do exercício físico no envelhecimento, com base na forte experiência de intervenção profissional e produção do conhecimento.  | Revista Pensar a prática                          | Português | 4 |
| 06 | FERRETTI <i>et al.</i> , 2015               | Estudo quantitativo | Analisar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico.  | Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento | Português | 4 |
| 07 | GONÇALVES <i>et al.</i> , 2015              | Estudo quantitativo | Avaliar a qualidade de vida e os indicativos de depressão de idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade.  | Saúde e Pesquisa                                  | Português | 4 |
| 08 | JÚNIOR <i>et al.</i> , 2016                 | Estudo qualitativo  | Elaborar um "manual" teórico prático de Exercício Físico para profissionais da área da saúde, voltado para intervenções com idosos, seja esse neurologicamente saudável, institucionalizados ou com algum transtorno neurocognitivo maior. | Revista Pensar a Prática                          | Português | 4 |
| 09 | MARQUES,<br>SCHNEIDER,<br>DORSI,<br>2016    | Estudo quantitativo | Investigar a associação entre mudanças nas relações e atividade física na  | Cadernos de saúde pública                         | Inglês    | 4 |

|    |                                     |                     |  |  |           |   |
|----|-------------------------------------|---------------------|--|--|-----------|---|
|    |                                     |                     | qualidade de vida dos idosos da cidade de Florianópolis, Estado de Santa Catarina, Brasil.   |  |           |   |
| 10 | MIKALACK I, COKORILO, MONTERO, 2017 | Estudo quantitativo | Comparar as diferenças de capacidade de exercício físico e parâmetros fisiológicos de uma amostra de adultos fêmeas durante seis meses do Programa Pilates-Aeróbio Intervencionista. | Revista Brasileira de Medicina do Esporte      | Inglês    | 6 |
| 11 | PEGORARI <i>et al.</i> , 2015       | Estudo quantitativo | Verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física no lazer em idosos rurais.   | Journal of Physical Education                  | Inglês    | 4 |
| 12 | POSSAMAI <i>et al.</i> , 2017       | Estudo quantitativo | Analisar o efeito de um programa de extensão universitária na sintomatologia depressiva de idosos.   | Revista Eletrônica de Extensão                 | Inglês    | 4 |
| 13 | RAMOS <i>et al.</i> , 2019          | Revisão integrativa | Compreender a depressão na terceira idade, o perfil e o processo de prevenção e tratamento dos sinais e sintomas.  | Electronic Journal Collection Health           | Inglês    | 6 |
| 14 | PEREIRA, NOGUEIRA, SILVA, 2015      | Estudo qualitativo  | Mapear aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida na percepção de idosos residentes na cidade de Canindé, no Sertão Central do Ceará.   | Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia | Inglês    | 4 |
| 15 | SANTIAGO <i>et al.</i> , 2016       | Estudo de caso      | Investigar os efeitos da atividade física em pessoas com DA no formato de estudo de caso.  | Fisioterapia Brasil                            | Português | 4 |
| 16 | SANTOS, SANTANA, BROCA, 2016        | Estudo qualitativo  | Analisar as intervenções de saúde e enfermagem propostas em  | Escola Anna Nery                               | Inglês    | 4 |

|    |                                |                     |  |                           |           |   |
|----|--------------------------------|---------------------|--|---------------------------|-----------|---|
|    |                                |                     | grupos de convivência para idosos.   |                           |           |   |
| 17 | SANTOS <i>et al.</i> , 2016    | Estudo quantitativo | Verificar a capacidade funcional entre os gêneros, bem como prática de exercícios físicos de acordo com os procedimentos entre idosos de Municípios do Sul Triângulo, Minas Gerais, Brasil.                | Bioscience Journal        | Inglês    | 4 |
| 18 | SILVA, GUEDES, 2015            | Estudo quantitativo | Analisar os efeitos de um programa de ginástica orientada sobre os níveis de flexibilidade de idosos.  | Saúde e Pesquisa          | Português | 4 |
| 19 | SILVA, SANTANA, CARVALHO, 2017 | Revisão integrativa | Analisar as principais oportunidades e desafios na atuação dos profissionais de educação física na saúde pública.  | Conbracis                 | Português | 6 |
| 20 | SOUSA, GONÇALVES, GAMBÁ, 2018  | Estudo quantitativo | Descrever a capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa saúde da família da região Norte do Brasil.   | Revista Cuidarte          | Inglês    | 4 |
| 21 | SOUSA <i>et al.</i> , 2018     | Estudo quantitativo | Analisar as prevalências e as diferenças de gênero e idade em indicadores de envelhecimento ativo entre idosos participantes do Inquérito de Saúde do Município de Campinas, São Paulo, Brasil, 2014-2015. | Cadernos de Saúde Pública | Inglês    | 4 |

Fonte: Autoras do estudo, Aracaju, 2019.

Após essa primeira caracterização, os estudos foram agrupados em três categorias temáticas, de acordo com o objetivo do estudo: Perfil socioeconômico dos idosos participantes dos estudos; Benefícios da prática de atividade física; e Programas de atividade física para população idosa, que serão discutidos a seguir.



## 4 DISCUSSÃO

### 4.1 Perfil socioeconômico dos idosos praticantes da atividade física

Em geral, o perfil de idosos pesquisados neste estudo se assemelhou a estudos anteriores realizados no Brasil. Predominaram mulheres, na sua maioria casadas, e com baixa escolaridade. Quando se analisa a variável sexo, no Brasil, percebeu-se que ao longo dos anos, a mulher vive em média oito anos a mais em comparação aos homens. Em 57% (12) dos estudos, a maioria dos participantes que compuseram a amostra da pesquisa era do sexo feminino.

Verificou-se que as mulheres têm a preocupação de se cuidar mais do que os homens, o que as levam a buscar serviços de saúde, seja público ou privado em maior quantidade do que os homens, isto faz com que muitas doenças possam ser diagnosticadas e tratadas precocemente, o que caracteriza como um dos fatores responsáveis pelo alto índice de pessoas do sexo feminino que chegam a terceira idade com uma melhor condição de saúde (NETO *et al.*, 2018).

Quanto ao quesito situação conjugal, 29,0% (6) dos estudos trouxeram uma maior frequência de idosos casados. O tipo de arranjo conjugal para esta população é de extrema importância. A condição de morar sozinho é um dado preocupante para os idosos, este fator contribui para o acontecimento de acidentes domésticos, principalmente as quedas, e contribui para o desenvolvimento de depressão. Esses dados demonstram a importância dos idosos estarem casados ou terem um companheiro na velhice (ALMEIDA, WAGNER, OLIVEIRA, 2018; PEGORARI *et al.*, 2015; SANTANA, DEVIDÉ, SILVA, 2015; SILVA, GUEDES, 2015; CAMPOS *et al.*, 2016; SOUZA *et al.*, 2018; SOUSA, GONÇALVES, GAMBA, 2018).

Ao se analisar a escolaridade, na maioria dos estudos percebeu-se que quanto maior o nível de escolaridade, maior o nível de qualidade de vida. Apesar deste achado, também verificou-se que quanto mais avançada a idade, maior a proporção de pessoas com baixa escolaridade. O que caracteriza uma população idosa com um baixo nível de qualidade de vida. Neste quesito, percebeu-se que os estudos trouxeram uma relação inversamente proporcional de escolaridade, faixa etária e qualidade de vida. (PINHEIRO, FILHO, 2017; BALBÉ *et al.*, 2016;

BAZZANELLA, PICCOLI, QUEVEDO, 2015; PEREIRA, NOGUEIRA, SILVA, 2015; SOUSA, GONÇALVES, GAMBA, 2018).

#### **4.2 Benefícios da prática de atividade física**

Os efeitos deletérios do envelhecimento podem ser retardados com um estilo de vida mais ativo, o que conseqüentemente, preserva a autonomia do idoso (GONTIJO, 2015). A realização de atividade física traz para os idosos diversos benefícios que vão sendo percebidos no cotidiano, com a prática constante de exercícios voltados para a melhoria na saúde do indivíduo (COSTA, CABRAL, SANTOS, 2017; MORAIS, SILVA, 2017).

Segundo Gallo e colaboradores (1995), atividade física é um dos processos biológicos mais complexos de que se tem conhecimento, independentemente de ser decorrente de uma atividade desportiva ou ligado ao trabalho profissional, podendo ser usado como um procedimento capaz de retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento.

No estudo de Pegorari e colaboradores (2015), foi possível verificar a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física de idosos ativos e inativos. Os indivíduos inativos foram observados com maior prevalência de morbidades, indicativo de depressão e percepção negativa de saúde; já os idosos ativos, foram observados maiores escores de qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e meio ambiente.

Corroborando, Ferretti *et al.* (2015), trazem evidências em seu estudo, que idosos ativos, praticantes de exercício físico regular, mostraram melhores índices de qualidade de vida do que os idosos não praticantes, e que essa prática possibilita maior conservação das funções físicas, psicológicas e sociais, o que os levam a pensar que o exercício físico é um determinante da melhor qualidade de vida de idosos.

Os estudos ressaltam que dentre os benefícios gerados pela atividade física estão, a regulação da pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cânceres (MIKALACKI, COKORILO, MONTERO, 2017; SILVA, SANTANA, CARVALHO, 2017).

Além dos benefícios fisiológicos é importante ressaltar os aspectos psicológicos como a satisfação com a aparência, a melhora da autoestima, autoimagem e autoconceito (DEPS, 2013). Ademais, os benefícios psicológicos gerados pela atividade física para os idosos podem ser divididos em imediatos: como relaxamento, redução dos níveis de ansiedade, controle do estresse e melhora do estado de espírito; e em médio prazo: percepção de bem-estar geral, melhor saúde mental (GONTIJO, 2015).

Outra enfermidade que pode ser prevenida através da prática da atividade física é a depressão, que pôde ser observado nos respectivos estudos, um baixo nível indicativo da doença em idosos praticantes da atividade física. Ambos autores, relatam que quanto mais disposto o indivíduo a se manter fisicamente ativo, menor o índice de depressão e, conseqüentemente, há uma maior possibilidade da diminuição dos sintomas depressivos (GONÇALVES *et al.*, 2015; RAMOS *et al.*, 2019).

Não somente a prevenção de doenças, mas também alguns outros fatores podem contribuir para a qualidade de vida, tais como, incentivar os idosos a participarem de atividades sociais, voltar ao trabalho, usar a internet e praticar atividade física (MARQUES, SCHNEIDER, DORSI, 2016).

O estudo de Oliveira e colaboradores (2015), afirma que a prática da dança como exercício físico intervém positivamente na qualidade de vida dos idosos e melhora os componentes funcionais. A dança possibilitou que os idosos participantes do estudo mantivessem os estados de humor positivos e inibissem os negativos, além de manter e melhorar os níveis funcionais, como coordenação, agilidade e força.

Outro método de atividade física encontrado nas literaturas foi a ginástica orientada. Os idosos participantes do estudo de Silva e Guedes (2015) tiveram um ganho significativo na flexibilidade ao praticarem ginástica orientada. Os autores ressaltam que além de contribuir para a melhoria da amplitude articular, a ginástica aumenta a perspectiva de vida, minimiza os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter uma melhor qualidade de vida.

### 4.3 Programas de atividade física para população idosa

Ter qualidade de vida é uma condição de responsabilidade não só individual, mas também coletiva, pois vários fatores interferem diretamente nesse aspecto, desde os pessoais e sociais até os culturais, econômicos e governamentais. Portanto, deve haver uma construção permanente e constante para que a sociedade esteja preparada para envelhecer com qualidade (BAZZANELLA, PICCOLI, QUEVEDO, 2015).

Diante desse cenário, acredita-se que os programas de atividade física podem proporcionar ações que favoreçam idosos considerados inativos a começar a praticar atividade física, inserindo-os em grupos específicos para melhorar o contato social, favorecendo o envelhecimento ativo, a melhora do humor, mantendo sua capacidade funcional e de lazer (POSSAMAI *et al.*, 2017).

A incapacidade de realizar atividades da vida diária se dá primariamente, por um estilo de vida inativo. Um programa de exercícios físicos regulares pode trazer mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como aumento na velocidade de execução de uma tarefa e adoção de medidas de segurança durante a realização da mesma (ANDEOTTI, 1999).

Através dos programas de atividade física, tem-se a perspectiva da manutenção da independência funcional do idoso, através de coeficientes satisfatórios de prática da atividade física e, por conseguinte, na adoção de um estilo de vida mais saudável e melhoria na qualidade de vida (BANDEIRA *et al.*, 2019).

No estudo de Santiago e colaboradores (2016), foi verificado os efeitos de um programa de atividade física em pessoas com Doença de Alzheimer. Através dos resultados obtidos, os autores concluíram que o programa de intervenção com atividades físicas pode apresentar resultados satisfatórios, levando em consideração o fato dos participantes adquirirem melhora ou manutenção das funções após o período experimental nos aspectos cognitivos e físicos.

Outra pesquisa traz a análise da compreensão de um grupo de idosos praticantes de exercícios físicos, sobre os possíveis efeitos oferecidos por um programa de atividade física regular. Os participantes do estudo relataram melhora física e psicológica após se exercitarem, desta forma, os autores relatam que o exercício físico é indispensável para a manutenção da saúde (JÚNIOR *et al.*, 2016).

Após traçar o perfil do idoso institucionalizado, Coelho e colaboradores (2015), evidenciam a importância da implementação de programas de atividade física nas Instituições de Longa Permanência de Idosos. Os autores ressaltam que os idosos institucionalizados apresentam alterações nas funções cognitivas e baixo nível de atividade física.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta revisão integrativa, foi possível verificar a contribuição da atividade física na população idosa. Os estudos salientam que a atividade física promove uma melhoria na capacidade funcional e na aptidão física dos idosos. Foi possível identificar os benefícios causados pela atividade física, sendo, a prevenção de doenças cardiovasculares, da osteoporose, alguns tipos de cânceres e depressão.

Notou-se que os programas de atividade física podem proporcionar o envelhecimento ativo, a melhora do humor, a capacidade funcional e de lazer para os idosos. No entanto, torna-se necessário que os idosos sejam estimulados a participarem de grupos de convivência. Para que assim, os mesmos possam ter uma socialização, através da prática de atividades lúdicas, educativas e atividade física. Favorecendo o seu envelhecimento saudável e qualidade de vida.

Torna-se relevante que as relações sociais sejam instigadas pela prática da atividade física regular para os idosos. Se partirmos da premissa de que a atividade física é capaz de promover saúde, bem-estar e qualidade de vida, ela deve ser enxergada pelo serviço público como atendimento prioritário na promoção da saúde coletiva.

Sabendo da importância da atividade física para a promoção da saúde do idoso, vale ressaltar que há poucos estudos sobre o tema, o que torna um fator limitante para a discussão. Com isto, recomendam-se a elaboração de novos estudos sobre as especificidades do idoso, para auxiliar ações mais propositivas ao envelhecimento saudável neste contexto, no sentido de promover maiores contribuições na sociedade científica.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. G.; WAGNER, V.; OLIVEIRA, L. P. Leisure in the coexistence centers of the municipalities of the northern region of Paraná. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 156-164, 2018.

ANDEOTTI, R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. [Dissertação]. São Paulo. Escola de Educação Física e espaço de união de São Paulo. 1999.

BALBÉ, G. P. *et al.* Fatores associados à baixa qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 21, n. 2, 2016.

BANDEIRA, G. F. S. *et al.* A influência do estilo de vida no estado nutricional de idosos: uma revisão sistemática da literatura. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p. 90-102, 2019.

BAZZANELLA, N. A. L.; PICCOLI, J. C. J.; QUEVEDO, D. M. Qualidade de vida percebida e atividade física: um estudo em idosas acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na Serra Gaúcha, RS. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

CAMPOS, A. C. V. *et al.* Perfil do envelhecimento saudável de idosos brasileiros octogenários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2016.

COELHO, F. G. M. *et al.* Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática. Curitiba, PR: CRV, 2013. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 3, 2015.

COSTA, F. S.; CABRAL, C. O. M.; SANTOS, A. M. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. 2017. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017.

DEPS, V.L. A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: Análise de uma experiência. In Neri, A.L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus; 2013.

FERRETTI, F. *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 3, 2015.

GALLO JR, L. *et al.* Atividade física: “remédio cientificamente comprovado?”. **A terceira idade**. Editora SESC, ano VI, n.10, 1995.

GONÇALVES, F. B. *et al.* Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá (PR). **Saúde e Pesquisa**, v. 8, n. 3, 2015.

GONTIJO, S. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2015.

HERNANDES, E. S. C; BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 2, p. 43-50, 2008.

JÚNIOR, V. F. F. G. *et al.* Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2016.

MARQUES, L. P.; SCHNEIDER, I. J. C.; DORSI, E. Quality of life and its association with work, the Internet, participation in groups and physical activity among the elderly from the EpiFloripa survey, Florianópolis, Santa Catarina State, Brazil. **Cadernos de saúde pública**, v. 32, p. e00143615, 2016.

MENDES, K. D. S., SILVEIRA, R. C. C. P., GALVÃO, C. M. **Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing**. **Revista Texto Contexto de Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-64, 2008.

MENEZES, J. N. R. *et al.* A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018.

MIKALACKI, M.; COKORILLO, N.; MONTERO, P. J. R.. The effects of a pilates-aerobic program on maximum exercise capacity of adult women. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 3, p. 246-249, 2017.

MORAIS, D. B.; SILVA, R. J. S. Fatores associados à percepção negativa de saúde e qualidade de vida em idosos. 2017. Disponível em: <<https://www.ri.ufs.br/handle/riufs/8663>>. Acesso em: 05 set. 2018.

NETO, F. *et al.* **Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de vida de idosos cadastrados nos Centros de Atenção Integral à Melhor Idade- (CAIMI) da cidade de Manaus**. 2018. Disponível em: <[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152900/figueiredoneto\\_em\\_dr\\_bot.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152900/figueiredoneto_em_dr_bot.pdf?sequence=5&isAllowed=y)>. Acesso em: 09 abr. 2019.

OLIVEIRA, R. C. *et al.* Interferência do estado de humor na melhora dos componentes da capacidade funcional em idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

PEGORARI, M. S. *et al.* Practice of physical activity among older of leisure in rural area: health conditions and quality of life. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2015.

PEREIRA, D. S.; NOGUEIRA, J. A. D.; SILVA, C. A. B. Quality of life and the health status of elderly persons: a population-based study in the central sertão of Ceará. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, 2015.



PINHEIRO, W. L.; FILHO, J. M. C. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 1, 2017.

POSSAMAI, V. D. *et al.* Depressive symptomatology in the elderly and the influence of physical activity in an extension program. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 14, n. 27, p. 93-100, 2017.

RAMOS, F. P. *et al.* Factors associated with depression in the elderly. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 19, p. e239-e239, 2019.

SANTIAGO, A. M. *et al.* Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a doença de Alzheimer. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 3, 2016.

SANTOS, A. S. *et al.* Physical exercise and functional capacity in elderly from the south triangle health regional–Minas Gerais state, Brazil: evaluation by gender. **Bioscience Journal**, v. 32, n. 3, 2016.

SANTOS, G. L. A.; SANTANA, R. F.; BROCA, P. V. Execution capacity of instrumental activities of daily living in elderly: Ethnonursing. **Escola Anna Nery**, v. 20, n. 3, 2016.

SANTOS, S. S. C. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica ontogeriatrica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 3, p. 1035-1039, 2010.

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

SILVA, D. A.; SANTANA, J. C.; CARVALHO, R. M. B. **Atuação do profissional de educação física na saúde pública: oportunidades e desafios**. 2017. Disponível em: <http://www.conbracis.com.br/>. Acesso em: 10 mar. 2019.

SILVA, A. M. *et al.* **As ações de enfermagem implantadas na estratégia saúde da família a criança portadora de autismo**. 2018. Disponível em: <http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/2092>. Acesso em: 19 mar. 2019.

SIMÃO, A. B.; MACHADO, C. J. Envelhecimento populacional, qualidade de vida e atividade física: pensando e repensando o serviço social. **Serviço Social e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 11-23, 2017.

SOUSA, N. F. S. *et al.* Active aging: prevalence and gender and age differences in a population-based study. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 11, 2018.

VERAS, R. É possível, no Brasil, envelhecer com saúde e qualidade de vida?. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 381-382, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Genebra: WHO**, 2015.

## APÊNDICE A

| Título   | Objetivo | Método | Resultados |
|----------|----------|--------|------------|
|          |          |        |            |
| Ano:     |          |        |            |
| Revista: |          |        |            |
| Autores: |          |        |            |

**APÊNDICE B**

| <b>NÚMERO</b> | <b>AUTORES</b> | <b>OBJETIVO</b> | <b>MÉTODO</b> | <b>RESULTADOS</b> |
|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------------------|
| <b>1</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>2</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>3</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>4</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>5</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>6</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>7</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>8</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>9</b>      |                |                 |               |                   |
| <b>10</b>     |                |                 |               |                   |