



CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

MURIAÉ-MG
2022



CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FÁBIO DE SOUSA CARVALHO

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho apresentado como requisito
parcial para a Conclusão do Curso de
Bacharelado Em Educação Física do
Centro Universitário FAMINAS

Orientador: Dílmerson de Oliveira

MURIAÉ-MG
2022

FICHA CATALOGRÁFICA

C331e Carvalho, Fábio de Sousa
Efeitos do exercício físico na qualidade de vida de idosos. / Fábio de Sousa Carvalho. Muriaé: FAMINAS, 2022.
17p.

Orientador: Prof. Me. Dilmerson de Oliveira

1. Exercício físico. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Carvalho, Fábio de Sousa. I. Título.

CDD: 790

FÁBIO DE SOUSA CARVALHO

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho apresentado como requisito
parcial para a Conclusão de Curso de
Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário FAMINAS –
Muriaé

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Ms. Dilmerson de Oliveira - Orientador

Prof. Dr. Bernardo Minelli Rodrigues
Centro Universitário UNIFAMINAS

Prof. Ms. Daniel Souza Pinto
Centro Universitário FAMINAS

NOTA:88

Muriaé, 06 de dezembro de 2022

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, Prof. Msc. Dilmerson Oliveira, que foi um grande parceiro em todas as etapas deste trabalho, pela paciência e atenção em todo o difícil processo de construção do presente trabalho.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram e nunca mediram esforços para que eu pudesse estar alcançando este objetivo.

Aos amigos e colegas da turma de 2019-2022, pela parceria e companheirismo durante os 4 anos de graduação.

Aos professores que sempre procuraram trazer da melhor forma possível conhecimento e experiências de vida para acrescentarem em nossa participação acadêmica.

A todos que, com boa intenção, colaboraram para a realização e finalização deste trabalho.

RESUMO

O envelhecimento vem sendo considerado um fenômeno mundial com a queda da natalidade e o aumento do número de idosos estão ocorrendo modificações na pirâmide etária de uma forma acelerada e significativa, sendo essa etapa onde se apresenta uma queda no desempenho dos sistemas fisiológicos. O presente trabalho tem como objetivo descrever sobre os benefícios do exercício físico na qualidade de vida de idosos. A pesquisa teve como delineamento metodológico a abordagem qualitativa, através da revisão de literatura. As produções científicas foram selecionadas nas bases de pesquisa SciElo, Google Acadêmico e PubMed. Como critérios de inclusão foram selecionados: artigos publicados em português e inglês, no período de 2017 a 2022. Como palavras-chaves foram utilizadas: “exercício físico”; “qualidade de vida” e “idosos”, combinadas pelo operador booleano “and”. Concluímos que os exercícios físicos nas suas mais variadas modalidades, proporcionam que a população idosa possa ter uma melhora da sua qualidade de vida, ajudando com as atividades básicas da vida diária e a obter uma melhor autonomia no dia, dia. Conclui-se que a prática de exercício físico é de extrema importância para que a qualidade de vida dos idosos seja mais digna e eles sejam mais independentes.

Palavras-chave: exercício físico; idosos e qualidade de vida.

ABSTRACT

Aging has been considered a worldwide phenomenon with the drop in birth rates and the increase in the number of elderly people occurring in the age pyramid in an accelerated and significant way, and this is the stage where there is a decrease in the performance of physiological systems. The present work aims to describe the benefits of physical exercise in the quality of life of the elderly. The research had as methodological design the qualitative approach, through the literature review. Scientific productions were selected from the SciELO, Google Scholar and PubMed research bases. As inclusion criteria were selected: articles published in Portuguese and English, from 2017 to 2022. As keywords were used: physical exercise"; "quality of life" and "elderly", combined by the Boolean operator "and". We conclude that physical exercises in their most varied modalities, provide that the elderly population can have an improvement in their quality of life, helping with the basic activities of daily living and to obtain a better autonomy in the day, day. It is concluded that the practice of physical exercise is extremely important for the quality of life of the elderly to be more dignified and for them to be more independent.

Key Words: elderly; physical exercise; quality of life.

LISTA DE SIGLAS, ABREVIACOES E SMBOLOS

OMS	-	Organização Mundial de Saúde
SciELO	-	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
IBGE	-	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
PAS	-	Pressão arterial sistólica
GC	-	Grupo controle
NAF	-	Níveis de atividade física
QV	-	Qualidade de vida
ABVD	-	Atividades básicas da vida diária
DPD	-	Desoxipiridinolina

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO:	1
2. OBJETIVO GERAL.....	4
2.1. OBJETIVO ESPECÍFICO:	4
3. METODOLOGIA.....	5
4. REFERÊNCIAL TEÓRICO	6
4.1. CARACTERÍSTICAS DETERMINANTES DO EXERCÍCIO FÍSICO.	6
4.2 . CARACTERÍSTICAS PECULIARES DO ENVELHECIMENTO.	9
4.3 . EFEITOS DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA.....	12
5. RESULTADOS	14
6. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17

1. INTRODUÇÃO:

O envelhecimento populacional vem sendo considerado um fenômeno mundial, com a queda da natalidade e o aumento do número de idosos, estão ocorrendo modificações na pirâmide etária de uma forma rápida e significativa. Podemos caracterizar o processo de envelhecimento como um declínio com duas vertentes, a senescência que é a diminuição de reserva funcional, e a senilidade que é o desenvolvimento de uma condição patológica por estresse emocional, acidentes ou doenças (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).

A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo) (IBGE, 2018).

Nos anos 2000, 5% da população brasileira representava pessoas acima de 65 anos, em 2050, existe uma estimativa de que esse número atinja a porcentagem de 18% da população. Em 2025, a expectativa é que o Brasil já atinja a posição de 6º lugar no mundo em número absoluto de idosos, totalizando 33,8 milhões de idosos (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).

Com o passar dos anos as pessoas apresentam queda no desempenho dos sistemas fisiológicos, que são gradativamente afetados com o envelhecimento, o sistema cardiovascular pode apresentar atrofia do miocárdio com a idade mais avançada, realizando um menor bombeamento de sangue. No sistema respiratório, pode ser observada uma diminuição da elasticidade do tecido pulmonar e a perda da força dos músculos que realizam a respiração, desta forma dificultando a troca de gases. No sistema músculo esquelético, esse avanço da idade, pode causar a diminuição da massa óssea, facilitando a

ocorrência de fraturas associadas à osteopenia e osteoporose. O surgimento e ou agravamento desses fatores podem ser dificultadores na autonomia dos idosos. (LOK; LOK; CANBAZ, 2017)

A população idosa tem uma tendência de apresentar uma maior adesão ou a diminuição da prática do exercício físico devido a diversos fatores como os aspectos psicológico, cognitivo e físico. Desta forma, é de extrema importância mostrar o quanto a prática pode ser benéfica a sua independência nas atividades da vida diária desse público, sendo esse o fator mais influenciável para se obter uma maior adesão, mantendo assim a qualidade de vida dessa população (HAGER *et al.*, 2019).

A qualidade de vida pode ser definida como um conjunto bem-composto de satisfações que o indivíduo adquire no seu cotidiano, podendo considerar questões físicas, psicológicas e sociais. Uma forma de melhorar a qualidade de vida é a prática de exercício físico, esse podendo ser explicado como sendo um conjunto de movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos (prescritos por profissionais ou não) utilizados tanto para uma melhora ou para manter um ou mais componentes da aptidão física (DE OLIVEIRA *et al.*, 2019), assim sem a execução de exercícios diários, eleva-se o risco do desenvolvimento de atrofia muscular, sarcopenia, osteoporose, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doença coronariana e certos tipos de câncer. Além do aumento de distúrbios cognitivos, ansiedade, baixa autoestima, estresse e piora do sono. Essa prática também pode ser utilizada tanto na reabilitação de lesões e doenças quanto na prevenção, permitindo tanto uma melhor execução nas atividades diárias quanto nas atividades profissionais (PUCIATO; BORYSIUK; ROZPARA, 2017).

A prática regular de exercícios físicos também é utilizada como uma forma de diminuir o risco de quedas, retardar o declínio físico e cognitivo e aumentar a qualidade de vida, a partir de exercícios recomendados e estratégicos, esses indivíduos podem ser beneficiados com maior independência para a realização de suas atividades de vida diária, prevenindo o surgimento e ou evolução da síndrome da fragilidade e assim possíveis lesões devido a quedas que são muito comuns nessa faixa etária (HAGER *et al.*, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta uma estimativa de que aproximadamente um a cada dez idosos, pode apresentar

sintomas depressivos, pois é observado um aumento da existência de distúrbios psicológicos da população idosa (DE OLIVEIRA et al., 2019).

2. OBJETIVO GERAL

Observar os efeitos que a prática dos exercícios físicos tem sobre a qualidade de vida dos idosos.

2.1. OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Apresentar as características determinantes do exercício físico.
- Definir as características peculiares do envelhecimento.
- Investigar as alterações fisiológicas e da qualidade de vida proporcionadas pela prática de exercício físico pela população idosa.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, descritiva com as buscas realizadas em livros e artigos científicos, utilizando as bases: PubMed, Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A primeira ferramenta, o PubMed é um motor de busca de livre acesso à base de dados MEDLINE de citações e resumos de artigos de investigação em biomedicina. Oferecido pela Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos como parte de Entrez. A segunda é uma plataforma prática e que dispõe de um vasto material literário, como produções, relatórios e artigos científicos, em vários idiomas. O SciELO é uma biblioteca eletrônica científica online reconhecida internacionalmente pela disponibilidade de artigos científico em vários idiomas com fácil acesso.

Na busca por artigos, foram utilizadas as seguintes palavras chaves “elderly” and “physical exercise” and “quality of life” e as traduções, “exercício físico”; “idosos”; “qualidade de vida”, combinadas do operador booleano “and”, utilizando artigos entre 2017 e 2022, para obter referências mais recentes sobre essa temática.

4. REFERÊNCIAL TEÓRICO

4.1. CARACTERÍSTICAS DETERMINANTES DO EXERCÍCIO FÍSICO.

É importante destacar que existe uma diferença entre atividade física e exercício físico. Desta forma, podemos destacar que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos que apresente um gasto energético superando o estado de repouso do indivíduo, e como exemplo podemos utilizar a caminhada, uma dança, subidas de escada, serviços de jardinagem entre outras atividades, sendo também um fator alterável se relacionado à qualidade de vida e saúde dos idosos (DE OLIVEIRA et al., 2019).

Já o exercício físico pode ser definido como uma série de atividades físicas planejadas, com diversos movimentos corporais estruturados e repetitivos tudo dentro de um planejamento, sendo utilizado para melhorar ou manter diversos componentes da aptidão física (JONSSON et al.,2018) (DE OLIVEIRA et al., 2019).

Um exemplo de exercício são os exercícios resistidos, também chamados de treinamento de força ou treinamento com pesos, esses sendo capazes de melhorar a aptidão física e aprimorar o condicionamento dos indivíduos, os termos são usados para definir um exercício que usa a musculatura corporal para realizar um movimento contra uma força ou resistência (ABDALLA et al., 2022). A realização do treinamento de força, apresenta uma eficiência na manutenção e no aumento da massa muscular, conseqüentemente melhorando a Aptidão Física funcional (FONSECA et al.,2018).

Segundo o estudo de Fonseca et al.,(2018), estudo que foi realizado com 9 idosos ativos praticantes de musculação, ficou em evidência que um treinamento bem estruturado de exercícios de musculação é uma alternativa eficiente no aumento dos índices de aptidão física e composição corporal dos idosos, dessa forma, proporcionando uma melhoria na autonomia e independência dessa população.

Os exercícios aeróbios têm um importante efeito na proteção contra doenças cardiovasculares, a prática em baixa e moderada

intensidade pode apresentar redução de 3mmHg para pressão arterial sistólica (PAS), e significar a diminuição de 5-9% e 8-14% em risco cardiovascular e de infarto agudo. (DA SILVA HORTENCIO et al.,2018)

Segundo o estudo de Hou e Sun (2022), o treinamento aeróbio de moderada intensidade, é capaz de melhorar a capacidade de exercício dos idosos, obtendo um aumento da força muscular que realizar tanto a flexão quanto a extensão de joelhos, além de aumentar a capacidade de percorrer uma maior distância em um tempo de 6 minutos, podendo melhorar também a degradação da funcionalidade motora que o envelhecimento proporciona.

É possível realizar uma combinação entre exercícios aeróbios e exercícios resistidos, sendo uma modalidade de exercício denominada como treinamento concorrente, essa pode ser uma excelente estratégia para trabalhar, podendo resultar em excelentes adaptações no sistema muscular e cardiovascular (DA SILVA; SERAFIM; BUENO,2018).

De acordo com Silva et al.,(2020), em pesquisa realizada com o objetivo de avaliar se há efeito na alteração de desempenho na ordem do treinamento concorrente Aeróbio-Força e Força-Aeróbio, que contou com a participação de 38 idosos (homens e mulheres) com idade entre 60 e 75 anos, chegou à conclusão que o treinamento concorrente, independente da ordem de exercícios que será executada apresentou melhorias da força de membros inferiores e superiores, além de manter o equilíbrio estático e dinâmico dos idosos participantes.

Um método de treino chamado treinamento funcional pode ser definido como exercícios que se assemelhem as necessidades de movimento que são realizados em situações do dia a dia, envolvendo na sua prática habilidades motoras como equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção (NASCIMENTO, 2020).

De acordo com Nascimento (2020), em seu estudo realizado com a participação de 16 idosos distribuídos entre o sexo feminino e masculino, praticantes do treinamento funcional pelo menos há seis meses, na faixa etária de 65 a 88 anos, tendo um nível de treinamento de intermediário ao avançado, o treinamento funcional mostrou ser eficiente, estimulando todo o corpo humano

do praticante e apresentando melhora na qualidade do sistema muscular e esquelético, tendo bons resultados de melhora da valência do equilíbrio.

Como os idosos apresentam diversas alterações fisiológicas, existem alternativas capazes de diminuí-las, sendo o treinamento funcional uma das opções, esse treinamento é utilizado para desenvolver consciência sinestésica dos indivíduos e para obter um melhor controle corporal, essa modalidade tem demonstrado diversos benefícios para a terceira idade, permitindo um ganho de propriocepção, força e resistência muscular, além da melhora da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular, possibilitando que executem melhor as atividades da vida diária e laborais (PEREIRA et al .,2017).

Segundo o estudo de Pereira et al.,(2017), utilizando 21 voluntários entre 65 à 80 anos, a realização do treinamento funcional apresentou resultados satisfatórios, com uma melhora do equilíbrio de idosos não institucionalizados e redução em possíveis quedas, permitindo que essa população se mantenha mais ativa, diminuindo inabilidade em virtude de contusões devido a alterações fisiológicas sistêmicas.

4.2. CARACTERÍSTICAS PECULIARES DO ENVELHECIMENTO.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a população idosa utilizando como base a idade cronológica, desta forma considera-se uma pessoa idosa em países desenvolvidos as pessoas que apresentarem 65 anos ou mais, e para países em desenvolvimento, a faixa etária de 60 anos ou mais. Porém o processo não acontece de maneira homogênea, tendo cada indivíduo uma forma diferente na vivência, pois no processo de envelhecimento, acontecem modificações biológicas, psicológicas e sociais (DE ARAUJO et al., 2020).

Pode ser caracterizada uma pessoa idosa quando há uma diminuição das suas capacidades físicas e cognitivas, podendo haver grandes chances e um alto risco dessa população vir a desenvolver doenças crônicas, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças respiratórias, câncer, demência, sendo essas na maioria as responsáveis por mortes e invalidez, desta forma podendo acometer a incapacidades de realizar atividades da vida diária (BULLO et al., 2017).

A população se encontra em um processo de envelhecimento em um âmbito de escala global, sendo relacionado de uma forma maior aos países com um maior desenvolvimento técnico-científico. Porém, ultimamente tem se apontado um aumento significativo na população idosa nos países em desenvolvimento. (SOUSA et al., 2020). Com a queda da natalidade e o aumento do número de idosos estão ocorrendo modificações na pirâmide etária de uma forma acelerada e significativa (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019).

O envelhecimento é um processo complexo e inevitável que leva ao declínio dos sistemas fisiológicos humanos e das capacidades físicas. O processo de envelhecimento aumenta a incidência de doenças e condições crônicas, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e osteoporose. Essa condição é frequentemente caracterizada por comprometimento funcional progressivo e generalizado, resultando em vulnerabilidade aos desafios ambientais e aumento do risco de doenças e incapacidades (RUGBEER et al., 2017).

É de extrema importância haver o cuidado geriátrico devido à importância da prevenção, diferenças na patogênese, complexidade do diagnóstico e tratamento. A velhice é um momento emocionalmente vulnerável da vida. Além das alterações neurobiológicas no cérebro, o envelhecimento leva inevitavelmente a perdas significativas ao longo dos anos, não apenas no humor do indivíduo, mas também em sua condição física e status social. A depressão é o transtorno mental mais comum entre as pessoas com mais de 65 anos, afetando aproximadamente 15% dessa faixa etária (HIDALGO et al., 2019).

Podemos associar que o envelhecimento juntamente ao sedentarismo favorece a dependência mental, social e física. A ansiedade é caracterizada por uma preocupação geral, excessiva e irrealista sobre eventos ou atividades da vida cotidiana. Os sintomas de ansiedade podem aparecer na maioria dos dias e durar pelo menos seis meses. Os sintomas comuns incluem taquicardia, problemas de sono, sudorese, tontura, distúrbios gastrointestinais e náuseas (DE OLIVEIRA et al., 2019).

Segundo uma pesquisa realizada em 2008 e apresentada nas Diretrizes para o Cuidado da Pessoa Idosa, do Ministério da Saúde (2014), eram possíveis encontrar uma doença ou agravo em 68,7% dos idosos, sendo 53,3%, hipertensão; 24,2%, artrite; 17,3%, doenças do coração; 16,1%, diabetes e 12%, depressão. Podemos também citar que a condição crônica mais encontradas nos idosos, é a hipertensão arterial sendo ela o fator principal para o

desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares. (DE ARAUJO et al., 2020).

Com o avançar do envelhecimento, muitos idosos apresentam a osteoporose, ocorrendo a diminuição gradativa do tecido muscular e da força muscular, perdendo a capacidade de equilíbrio que é um grande motivo da perda de mobilidade e de quedas dessa população, quedas que podem levar a fraturas de quadril e punho (HOU; SUN,2022).

Podemos citar como um fator de importante comprometimento da saúde dos idosos, a sarcopenia, definida como um processo lento e progressivo de perda involuntária de massa muscular esquelética, acarretando em uma redução da força muscular, mobilidade e equilíbrio, gerando possíveis quedas durante a realização das atividades básicas da vida diária, sendo essas agravantes para a saúde dessa população que apresenta certas fragilidades. (ABDALLA et al., 2022).

4.3. EFEITOS DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1998 a “Qualidade de vida é a percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, de acordo com o contexto cultural e o sistema de valores com os quais convive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”

Uma das razões pelas quais o exercício pode melhorar a depressão é a crença de que, por um lado, distrai os pensamentos negativos e, por outro, pode ser importante adquirir novas habilidades. Além disso, o contato social pode fazer parte desse mecanismo, com efeitos fisiológicos como alterações nos níveis de endorfina e monoaminas, ou redução nos níveis de cortisol (hormônio do estresse), o que pode levar à melhora do humor dos pacientes. (HIDALGO et al., 2019).

Levando em consideração que o exercício físico pode reduzir os sintomas depressivos, aumentando a autoeficácia, causando distração, aumentando a secreção de endorfinas e provoca um efeito indutor do sono, criando um estado de exaustão de energia e aumentando a taxa metabólica básica a relação exercício-cognição pode ser responsável por melhorar do humor e da qualidade do sono (SONG; DORIS.,2019).

O exercício físico pode contribuir para promover um aumento na participação social, resultando em benefícios biopsicofísicos gerando uma melhora da QV dos idosos. Nesse contexto, avaliar QV, ansiedade, depressão e níveis de atividade física (NAF) acaba sendo de extrema importância em idosos, pois essas características podem acelerar ou retardar os sintomas associados à prevalência de doenças crônico-degenerativas (DE OLIVEIRA et al., 2019).

Existem fortes evidências de que programas de exercícios em idosos saudáveis e pré-frágeis melhoram efetivamente a funcionalidade diária e a mobilidade, reduzindo quedas e fragilidade física (CORDES et al.,2019).

O exercício aeróbico e treinamento resistido tiveram efeitos pequenos a moderados na função cognitiva nesta população. A análise de sensibilidade revelou ainda o benefício cognitivo superado e que houve uma alta aceitação de intervenções dos exercícios aeróbicos com uma intensidade moderada e

comparação com outras intervenções baseadas em exercícios (SONG; DORIS., 2019).

5. RESULTADOS

Segundo Song e Doris (2019), houve um cenário positivo de um programa de exercícios aeróbicos de intensidade moderada em grupo de 16 semanas, para melhorar a função cognitiva e a qualidade de vida relacionada à saúde entre idosos da comunidade com comprometimento cognitivo leve. Levando também, uma diminuição dos sintomas de depressão e a melhora da qualidade do sono sendo identificadas como parte dos possíveis mecanismos subjacentes à relação exercício-cognição.

Apresentando o estudo de Cadore et al., (2018), utilizou-se uma amostra de 25 idosos saudáveis separados em dois grupos, com ordens diferentes da execução dos exercícios, e o resultados mostraram que independente da ordem de execução, o treinamento concorrente foi capaz de melhorar o desempenho de resistência máxima e submáxima dos homens idosos.

De acordo com Rocha et al., (2018), utilizando uma amostra de 51 mulheres idosas, foi realizado um programa de treinamento concorrente com 20 semanas de duração, buscando observar o metabolismo ósseo, e os resultados obtidos mostraram uma melhora nas variáveis peso, IMC e DPD, comprovando a eficiência do treinamento no metabolismo ósseo.

O estudo de Ferreira et al., (2018) buscou avaliar quais os efeitos que o treinamento resistido tem nos sintomas ansiosos e na qualidade de vida de pacientes portadores da doença de Parkinson, utilizando 35 idosos, 17 deles foram alocados para o grupo controle e 18 para o grupo intervenção, ambos mantiveram o tratamento farmacológico, porém o grupo intervenção realizou a prática de treinamento resistido durante 24 semanas, e como resultados foi constatado que a realização do treinamento é capaz de reduzir os sintomas ansiosos e na melhora da qualidade de vida em pacientes com a doença de Parkinson.

Observando o estudo de Vikberg et al., (2019), que buscou apresentar os efeitos que o treinamento resistido tem força funcional e massa muscular em indivíduos de 70 anos com pré-sarcopenia, com um total de 72 participantes divididos em 2 grupos de 36 participantes em cada, sendo o grupo controle orientado a seguir sua vida normalmente durante 10 semanas e o grupo intervenção realizou um programa de treinamento resistido durante 10 semanas

com 3 sessões semanais, assim no estudo foram obtidos eficácia na prevenção da perda de força funcional e aumento da massa muscular e em idosos com pré-sarcopenia, melhorias essas que podem preservar o idoso de futuras quedas, fraturas e má saúde geral.

De acordo com o estudo de Costa et al., (2018) foi observado que, há diferença da qualidade de vida de idosos que participam e não participam de programas públicos de exercícios físicos, e que só o fato de se manter fisicamente ativo não seja o suficiente para se ter uma melhor qualidade de vida, sendo de extrema importância que seja aderido a prática de programas públicos de exercícios para proporcionar uma melhora da qualidade de vida dessa população.

6. CONCLUSÃO

É notável que o exercício físico tem uma grande importância na vida desses indivíduos, oferecendo uma melhor saúde e qualidade de vida, esses exercícios devem ser devidamente planejados e individualizados para cada indivíduo, não tendo uma prescrição já pronta como uma “fórmula de bolo”, precisando haver uma dosagem correta e uma combinação de exercícios físicos para se obter melhores resultados, a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida para essas pessoas.

Verifica-se que o envelhecimento é uma degradação do sistema fisiológico, e que todas as pessoas um dia chegarão nessa fase, esse estado torna o indivíduo uma pessoa mais suscetível a doenças crônicas, doenças respiratórias dentre outras patologias, pois o organismo desses idosos cada vez mais ficam frágeis com o passar dos anos, além de chegarem os problemas psicológicos devido a fatores como se sentirem “inúteis”, e muitas vezes terem pouca socialização com amigos e parentes.

Os achados sugerem que os idosos que possuem uma prática regular de exercícios físicos, realizados com a devida prescrição, podem obter bons resultados no processo de envelhecimento, adquirindo uma melhor qualidade de vida, diminuindo a incidência de doenças crônicas, fragilidade, quedas e obtendo uma melhor autonomia nas suas atividades da vida diária, tendo uma vida mais digna nessa faixa etária tão delicada.

Conclui-se que é de extrema importância que os idosos mantenham uma vida ativa, realizando uma prática constante de exercícios físicos, pois a partir dessa prática será possível oferecer melhoras de todos os sistemas fisiológicos do organismo, liberando hormônios que tragam uma melhor sensação de bem estar, evoluindo seus aspectos emocionais, mentais e físicos, diminuindo a perda de massa muscular, evitando quedas que possam prejudicar sua integridade e qualidade de vida, para que ao chegar nessa etapa, as pessoas possam viver com maior autonomia e saúde.

REFERÊNCIAS

- ABDALLA, Pedro P. et al. TREINAMENTO DE FORÇA E A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 14, n. 2, 2022.
- BULLO, Valentina et al. Nordic walking can be incorporated in the exercise prescription to increase aerobic capacity, strength, and quality of life for elderly: a systematic review and meta-analysis. **Rejuvenation research**, v. 21, n. 2, p. 141-161, 2018.
- CADORE, E. L. et al. Cardiorespiratory adaptations in elderly men following different concurrent training regimes. **The journal of nutrition, health & aging**, v. 22, n. 4, p. 483-490, 2018.
- CHOI, M. et al. Physical activity, quality of life and successful ageing among community-dwelling older adults. **International nursing review**, v. 64, n. 3, p. 396-404, 2017.
- CORDES, Thomas et al. A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: a study protocol of a randomized controlled trial in the PROCARE (prevention and occupational health in long-term care) project. **BMC geriatrics**, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2019.
- COSTA, Fabrício Ramalho da et al. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 24-34, 2018.
- DA CONCEIÇÃO SOUSA, Matheus et al. O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 61871-61877, 2020.
- DA SILVA, Alan Luiz; SERAFIM, Patricia Amanda; BUENO, Camilo Antonio Monteiro. Treinamento concorrente e seus efeitos para indivíduos de meia idade e idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 3, p. 195-203, 2018.
- DA SILVA HORTENCIO, Marinella Nogueira et al. Efeitos de exercícios físicos sobre fatores de risco cardiovascular em idosos hipertensos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 31, n. 2, 2018
- DE ARAÚJO, Amanda Vallinoto Silva et al. Perfil epidemiológico de idosos atendidos em uma unidade de pronto atendimento em um hospital de Belém/PA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 10, p. e4603-e4603, 2020.
- DE OLIVEIRA, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco et al. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 41, p. 36-42, 2019.
- FERREIRA, Renilson Moraes et al. The effect of resistance training on the anxiety symptoms and quality of life in elderly people with Parkinson's disease: a randomized controlled trial. **Arquivos de neuro-psiquiatria**, v. 76, p. 499-506, 2018.
- FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.
- HOU, Na; SUN, Xiaojuan. EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON NEUROMUSCULAR QUALITY IN THE ELDERLY. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 509-512, 2022.
- JÖNSSON, Thérèse et al. The effect of education and supervised exercise on physical activity, pain, quality of life and self-efficacy-an intervention study with a reference group. **BMC musculoskeletal disorders**, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2018.

LÓPEZ-TORRES HIDALGO, Jesús. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. **BMC psychiatry**, v. 19, n. 1, p. 1-7, 2019.

LOK, Neslihan; LOK, Sefa; CANBAZ, Muammer. The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. **Archives of gerontology and geriatrics**, v. 70, p. 92-98, 2017.

MITTAZ HAGER, Anne-Gabrielle et al. Effects of three home-based exercise programmes regarding falls, quality of life and exercise-adherence in older adults at risk of falling: protocol for a randomized controlled trial. **BMC geriatrics**, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2019.

SILVA, Marco Antônio R. Da et al. COMBINAÇÃO DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINO CONCORRENTES EM IDOSOS COM SÍNDROME METABÓLICA. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 267-273, 2022.

VIKBERG, Sanna et al. Effects of resistance training on functional strength and muscle mass in 70-year-old individuals with pre-sarcopenia: a randomized controlled trial. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 20, n. 1, p. 28-34, 2019.

NASCIMENTO, Débora. A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS IDOSOS NA MELHORA DO EQUILÍBRIO. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 8, n. 1, p. 21-26, 2020.

Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017, IBGE,2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 08/11/2022.

PEREIRA, Luanda Maria et al. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 79-89, 2017.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, p. 210-217, 2019.

PUCIATO, Daniel; BORYSIUK, Zbigniew; ROZPARA, Michał. Quality of life and physical activity in an older working-age population. **Clinical interventions in aging**, v. 12, p. 1627, 2017.

ROCHA, C. A. Q. C. et al. Effects of a 20-week concurrent training program on bone metabolism in elderly women. **Int. j. morphol**, v. 36, n. 2, p. 655-60, 2018.

RUGBEER, Nivash et al. The effect of group exercise frequency on health related quality of life in institutionalized elderly. **The Pan African Medical Journal**, v. 26, 2017.

SILVA, Juliana Cristina et al. The execution order of the concurrent training and its effects on static and dynamic balance, and muscle strength of elderly people. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 28, 2022.

SONG, Dan; DORIS, S. F. Effects of a moderate-intensity aerobic exercise programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: a randomised controlled trial. **International journal of nursing studies**, v. 93, p. 97-105, 2019