



XXII CONBRACE  
IX CONICE | 2021  
12/Set a 17/Dez  
Evento online

EDUCAÇÃO FÍSICA E  
CIÊNCIAS DO ESPORTE  
NO TEMPO PRESENTE  
DEFENDER VIDAS.  
AFIRMAR AS CIÊNCIAS

**Sessão de Pôsteres**

**E-mail de contato**

patriciafes23@gmail.com

# BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

**Autores:**

- Patrícia Ferreira Evangelista da Silva
- Paola Gonçalves Almeida Quintão

# INTRODUÇÃO

- De acordo com o IBGE, são consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais.
- Para 2043, estima-se que um quarto da população terá mais de 60 anos.
- Com este crescimento da população longeva também vem a necessidade de conhecer e investigar essa fase da vida para essa população e sua relação com a qualidade de vida (QV).

# METODOLOGIA

- Revisão de literatura.
- Critérios de seleção das amostras:
  1. Publicações em periódicos nacionais;
  2. Escritos na língua portuguesa e inglesa entre o período de 2007 a 2018;
  3. Extraídos de periódicos qualificados entre A1 e B3, segundo o QUALIS;
  4. Indexados com as palavras-chave “Idosos”, “Exercício Físico” e “Qualidade de Vida” nas bases de dados Lilacs, Scielo e publicações independentes;
  5. Site: IBGE.
- Os artigos foram selecionados através de fichamentos que viabilizou a organização e seleção das amostras.
- 9 artigos de campo compõe os resultados discutidos nesse estudo.

# RESULTADOS

- Em todos os estudos analisados claramente houve melhora da QV dos idosos relacionado com a prática de exercícios físicos. Além disso, os benefícios adquiridos através destes programas de exercícios se dão em diversos aspectos como: Físico, Meio Ambiente, Social e Psicológico.
- Esta pesquisa também demonstrou que grupos de idosos praticantes de exercícios físicos têm resultados mais elevados nos níveis de QV, quando comparados com idosos que não praticam exercícios.
- Costa e colaboradores (2018) afirmam que existem distinções significativas entre a QV de idosos que participam e dos que não participam de programas (no caso do estudo programas públicos) de exercícios físicos e que ser somente fisicamente ativo pode não ser satisfatório para ter melhor percepção de QV.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O presente estudo nos permite afirmar que o exercício físico promove a melhoria da QV dos idosos proporcionando benefícios como equilíbrio, mobilidade funcional, domínio físico, funcionamento dos sentidos, aumento da força, prevenção e recuperação de lesões, vitalidade, relação social, intimidade, auto percepção, satisfação com a própria saúde, autonomia, redução do estresse, saúde mental e qualidade de vida aos idosos.
- Observamos que a população longeva está mais ativa fisicamente e praticando exercícios físicos através de programas públicos. Sendo assim, é necessário disseminar mais oportunidades e divulgar os programas voltados para essa população, como os programas chamados Academia da Cidade (Belo Horizonte e Recife), Envelhecimento Ativo (EFFTO/UFMG), entre outros, possibilitando que todos tenham uma boa qualidade de vida.