



## A EFICÁCIA DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE EM IDOSOS<sup>1</sup>

**Bruna Gontijo Teixeira<sup>2</sup>, Duarte Augusto Silva<sup>3</sup>, Laura Soares de Souza<sup>4</sup>  
Pauline Melo Diniz<sup>5</sup>, Paulo Henrique Morais<sup>6</sup>, Luciane Alves Gianasi<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Resultados parciais de estudos na graduação em Educação Física Bacharelado-UNIFOR/MG.

<sup>2</sup> Graduanda em Educação Física Bacharelado do UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: brunagontijo.edfisica@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado do UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: duartasilva2775@gmail.com

<sup>4</sup> Graduanda em Educação Física Bacharelado do UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: laurasoares0609@outlook.com

<sup>5</sup> Graduanda em Educação Física Bacharelado do UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: paulinemdiniz@gmail.com

<sup>6</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado do UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: paulohenriqueneo@gmail.com

<sup>7</sup> Professora Titular – UNIFOR-MG, Formiga-MG; E-mail: luciane.ginasi@uniformg.edu.br

### RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento é um processo biológico que determina alterações no aparelho locomotor, causando limitações para realizar atividades diária e, por conseguinte, comprometendo a qualidade de vida da pessoa que envelhece. Além disso, a redução do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Várias evidências atuais mostram os benefícios que a prática de atividade física à saúde do idoso, mantendo independência funcional e melhorando sua qualidade de vida. **Objetivos:** Analisar a influência da prática de exercício aeróbico sobre a qualidade de vida dos idosos, por meio de uma revisão sistemática. **Material e Métodos:** O estudo é uma revisão de literatura de artigos científicos sobre o exercício aeróbico realizado regularmente com o propósito de melhora na qualidade de vida em idosos. Considerando os mais variados aspectos relativos ao tema, sendo ainda de análise qualitativa e de cunho exploratório. Como critério de elegibilidade, foram definidos os artigos caracterizados como ensaios randomizados que incluíram idosos na amostra e que utilizaram programas de exercícios aeróbicos como intervenção. Foram realizadas buscas de dados no google acadêmico, scielo e revistas de saúde cujos termos utilizados foram: idosos, exercício aeróbico, promoção de saúde e qualidade de vida. **Resultado:** Observou-se que uma sessão isolada de exercício aeróbico de curta duração promove a ocorrência do fenômeno hipotensão pós-exercício em idosos hipertensos, ajuda a melhorar o equilíbrio do idoso, previne ou minimiza diversos problemas musculoesqueléticos que podem surgir durante a rotina diária; além do desempenho cognitivo e redução de ocorrências de doenças crônicas.



**Conclusão:** O treinamento aeróbico promove a melhora das funções cardíacas e pulmonares, reduz restrições diárias, minimiza fatores de risco e proporciona ao idoso maior independência funcional e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** exercício aeróbico; idosos; exercício físico.