

**UNIVERSIDADE FRANCISCANA
CURSO DE FISIOTERAPIA**

LEONARDO DOS SANTOS BRUM

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DA
POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Santa Maria
2021

LEONARDO DOS SANTOS BRUM

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DA
POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Trabalho Final de Graduação (TFG)
apresentado ao Curso de Fisioterapia,
Área de Ciências da Saúde, da
Universidade Franciscana, como requisito
parcial para aprovação na disciplina TFG
II.

Orientadora: Profa. Me. Nathaly Marin Hernandez

Santa Maria
2021

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY POPULATION: AN INTEGRATIVE REVIEW.

Leonardo Dos Santos Brum¹, Nathaly Marin Hernandez²

RESUMO

OBJETIVO: Revisar as evidências científicas disponíveis na literatura acerca dos efeitos do exercício físico na qualidade de vida relacionada à saúde do idoso. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa, com período de busca de 2000 a 2020 de artigos indexados nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS, com os descritores qualidade de vida, exercício físico e idosos encontrados no DECS e MESH. **RESULTADOS:** Foram encontrados 990 artigos, dos quais apenas 6 atenderam aos critérios de inclusão. Além disso, exercício físico, como fator de estilo de vida, pode atenuar ou prevenir o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Também, as funções física e cognitiva podem estar ligadas as questões relacionadas à saúde, qualidade de vida e condições afetivas em idosos, portanto, existe uma relação entre melhora de saúde a longo prazo e o exercício físico. **CONCLUSÃO:** Portanto, a qualidade de vida é uma característica, refletindo a satisfação do paciente com o curso de sua vida, além da subjetividade, também há uma multidimensionalidade que inclui ordem física, psicológica, social e espiritual e influências positivas e negativas. **Palavras-chaves:** Atividade física, População Idosa, Estilo de vida.