Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

O impacto da atividade física na saúde e qualidade de vida de idosos em lares de longa permanência

The impact of physical activity on the health and quality of life of elderly people in long-term care homes

***Árnem Diogenes Bastos Bezerra*[1]**
***Cícera Amanda Mota Seabra*[2]**
***Vanessa Erika Abrantes Coutinho*[3]**
***Igor de Sousa Gabriel*[4]**

RESUMO: A qualidade de vida no idoso é considerada como a capacidade de autonomia do idoso em ser protagonista do seu processo de envelhecimento, de modo que a autoestima e o bem-estar estejam em evidência. Dessa forma, um bom funcionamento cognitivo, um estado psicológico e emocional saudável, um nível socioeconômico que o faça se sentir seguro, o sentimento de pertencimento familiar e a capacidade funcional estão relacionados à qualidade de vida. A saber disso, a realização de atividades físicas deve ser orientada para esse público, pois é indispensável no aumento e na manutenção da sua qualidade de vida. Diante do cenário global de envelhecimento populacional, os lares de longa permanência para idosos emergem como instituições fundamentais para proporcionar cuidados especializados a uma parcela significativa da sociedade que enfrenta desafios relacionados à saúde e autonomia. Portanto, o objetivo central deste artigo é explorar os impactos da prática da atividade física na saúde e qualidade de vida de idosos residentes em lares de longa permanência, abordando questões como viabilidade, benefícios e desafios dessas práticas. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cuja pesquisa foi realizada nas bases de dados da BVS, PubMed e SciELO, utilizando os seguintes descritores: "Idoso", "Exercício Físico" e "Instituição de Longa Permanência para Idosos", em conjunto com operador booleano "AND", buscando artigos publicados em inglês, português ou espanhol, nos últimos 5 anos. Após a análise final, 12 artigos foram escolhidos para comporem a amostra deste trabalho. Os resultados evidenciam que a implementação de programas de exercícios, em suas muitas modalidades, desempenha um papel crucial na promoção da saúde, melhoria da autonomia funcional, promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida de idosos em lares de longa permanência. No entanto, é imperativo reconhecer que a aceitação e adesão dessas práticas são influenciadas por fatores comportamentais e psicológicos. A inclusão de estratégias motivacionais, a adaptação contínua dos exercícios e a avaliação constante da eficácia são cruciais para superar desafios como a apatia e garantir uma participação consistente ao longo do tempo. Mais estudos são necessários com o intuito de criar novas estratégias e programas de exercícios não apenas eficazes na promoção de saúde e qualidade de vida para idosos institucionalizados, mas que obtenham uma boa adesão por parte deles. .

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Instituição de Longa Permanência para Idosos.

ABSTRACT: Quality of life in the elderly is considered as the elderly's capacity for autonomy in being protagonists of their aging process, so that self-esteem and well-being are in evidence. Therefore, good cognitive functioning, a healthy psychological and emotional state, a socioeconomic level that makes you feel safe, the feeling of family belonging and functional capacity are related to quality of life. Knowing this, carrying out physical activities must be aimed at this audience, as it is essential in increasing and maintaining their quality of life. Given the global scenario of population aging, long-term care homes for the elderly emerge as fundamental institutions to provide specialized care to a significant portion of society who face challenges related to health and autonomy. Therefore, the central objective of this article is to explore the impacts of physical activity on the health and quality of life of elderly people living in long-term care homes, addressing issues such as the feasibility, benefits and challenges of these practices. This is an integrative literature review, whose literature search was carried out in the VHL, PubMed and SciELO databases, using the following descriptors: "Elderly", "Physical

[1]Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: arnemdiogenes07@gmail.com;
[2]Docente do curso de Medicina no Centro Universitário Santa Maria. E-mail: amandaseabra@gmail.com;
[3]Docente do curso de Medicina no Centro Universitário Santa Maria. E-mail: vanessaerika.bio@gmail.com;
[4]Docente do curso de Medicina no Centro Universitário Santa Maria. E-mail: igorsgabriel@gmail.com.

Exercise" and "Long Stay Institution for the Elderly", in conjunction with the Boolean operator "AND", searching for articles published in English, Portuguese or Spanish, in the last 5 years. After the final analysis, 12 articles were chosen to make up the sample for this work. The results show that the implementation of exercise programs, in their many forms, plays a crucial role in promoting health, improving functional autonomy, promoting well-being and improving the quality of life of elderly people in long-term care homes. However, it is imperative to recognize that acceptance and adherence to these practices are influenced by behavioral and psychological factors. Including motivational strategies, continually adapting exercises, and constantly evaluating effectiveness are crucial to overcoming challenges like apathy and ensuring consistent participation over time. More studies are needed in order to create new strategies and exercise programs that are not only effective in promoting health and quality of life for institutionalized elderly people, but that achieve good adherence on their part.

Keywords: Elderly; Physical Exercise; Long-stay Institution for the Elderly.

INTRODUÇÃO

Em 2020 no Brasil, indivíduos acima de 60 anos representavam quase 15% da população nacional. Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) projetam que em 2060 os idosos serão aproximadamente 32% da população (IBGE, 2022). O avanço da expectativa de vida proporcionou uma interação mais amigável com o processo de senescência. Entretanto, questões como o sedentarismo tem um papel central no crepúsculo da capacidade.

A partir desse cenário, tem-se percebido que a demografia brasileira tem sofrido alterações ao longo das últimas décadas, especialmente na composição da pirâmide etária, evidenciando o acréscimo de idosos. À medida que as taxas de fecundidade e mortalidade decaíram, a população idosa aumentou de forma proporcional (Conceição et al., 2020).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), com o processo de envelhecimento evidencia-se diversas alterações moleculares em diferentes escalas. Tais alterações advém da diminuição do índice de renovação e metabolismo celular, que por sua vez resultará na perda gradual das capacidades físicas e mentais do indivíduo (Who, 2015).

Entretanto, as alterações corpóreas não são os únicos fatores que influenciam na qualidade de vida da pessoa idosa. A capacidade de locomoção, a dependência de terceiros para execução de suas atividades, fonte de renda e aposentadoria, falta de interesse no acompanhamento pelos filhos e a mudança para lares comunitários, tendem a impactar no estilo de vida desta população (Depp; Jeste, 2006).

A qualidade de vida no idoso é considerada como a capacidade de autonomia do idoso em ser protagonista do seu processo de envelhecimento, de modo que a autoestima e o bem-estar estejam em evidência. Dessa forma, um bom funcionamento cognitivo, um estado psicológico e emocional saudável, um nível socioeconômico que o faça se sentir seguro, o

sentimento de pertencimento familiar e a capacidade funcional estão relacionados à qualidade de vida (Gobbens; Van Assen, 2014).

A saber disso, a realização de atividades físicas deve ser orientada para esse público, pois é indispensável no aumento e na manutenção da qualidade de vida deles. Uma vez que quando feitos regularmente permitem o controle da massa corpórea, reduzem a incidência de problemas cardiovasculares e cardiorrespiratórios, melhorando, assim, a aptidão física e a funcionalidade do sistema locomotor (Paterson; Jones; Rice, 2007).

É essencial apontar que a degradação do desempenho funcional e a dependência para a realização de Atividades Básicas de Vida Diária tem associação com o número de quedas. Estas que são consideradas um importante causa adversa na saúde do idoso por suas consequências na morbidade e mortalidade (Ambrose; Paul; Hausdorff, 2013).

Doenças como demências, esquizofrenia e transtornos diversos (ansiedade, depressão e bipolaridade), podem ser prevenidas por meio da prática de exercícios físicos, pois eles contribuem para a redução do estresse e aumento da autoestima, aspectos que impactam diretamente na qualidade de vida (Oliveira et al., 2019).

Diante do cenário global de envelhecimento populacional, os lares de longa permanência para idosos emergem como instituições fundamentais para proporcionar cuidados especializados a uma parcela significativa da sociedade que enfrenta desafios relacionados à saúde e autonomia. Nesse contexto, é imperativo compreender a complexidade desses ambientes, nos quais idosos de diversas condições de saúde coexistem, demandando cuidados específicos e abrangentes. Não se trata apenas de um abrigo para uma heterogeneidade de perfis de saúde; essas instituições representam verdadeiros epicentros, convergindo uma miríade de profissionais da saúde, entre os quais se destacam os dedicados cuidadores, enfermeiros e terapeutas, cada qual desempenhando um papel não menos que crucial no cuidado e bem-estar desses residentes (Creutzberg; Gonçalves; Sobottka, 2008).

Portanto, o objetivo central deste artigo é explorar os impactos da prática da atividade física na saúde e qualidade de vida de idosos residentes em lares de longa permanência, abordando questões como viabilidade, benefícios e desafios dessas práticas.

METODOLOGIA

O presente artigo se trata de uma revisão integrativa de literatura, cuja pesquisa foi realizada com base na seguinte questão norteadora: "Quais os impactos da prática da atividade física na saúde e qualidade de vida de idosos residentes em lares de longa permanência?".

A busca foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Scientific Electrônic Library Online (SciELO), utilizando os seguintes descritores anexados à plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): "Idoso", "Exercício Físico" e "Instituição de Longa Permanência para Idosos", em conjunto com operador booleano "AND", buscando artigos publicados em inglês, português ou espanhol, nos últimos 5 anos.

Foram considerados como critérios de inclusão, os seguintes: Artigos originais, disponíveis gratuitamente na íntegra, publicados entre os anos de 2019 e 2024, e que estivessem de acordo com a questão norteadora. Por sua vez, os critérios de exclusão foram: Artigos duplicados, incompletos, citações, cartas ao editor, teses, monografias, dissertações, protocolos de pesquisa, artigos de revisão, e quaisquer artigos que fugissem da temática principal deste trabalho.

A pesquisa inicial mostrou 321 artigos, sendo 43 na BVS, 275 na PubMed e 3 na SciELO. Então, procedeu-se com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como com a leitura dos títulos e resumos, a fim de delimitar os artigos que seriam lidos integralmente. Após a análise, 53 artigos foram selecionados para leitura na íntegra e coleta minuciosa de dados para a realização deste trabalho.

RESULTADOS

Após a análise final, 12 artigos foram escolhidos para comporem a amostra deste trabalho, sendo 3 provenientes da BVS, 8 da PubMed e 1 na SciELO. Os artigos abordaram diferentes modalidades de exercícios físicos em diferentes contextos, enriquecendo a pesquisa. O Quadro 1 expõe os principais dados dos artigos escolhidos.

Quadro 1: Artigos escolhidos

	Autores	**Título**	**Objetivo**	**Método**	**País**
1	Alzahrani et al., 2023	Feasibility and Efficacy of Low-to-Moderate Intensity Aerobic Exercise Training in Reducing Resting Blood Pressure in	Investigar a viabilidade e eficácia do treinamento de exercícios aeróbicos não farmacológicos na pressão arterial de repouso, frequência cardíaca, gordura	Ensaio clínico randomizado. Amostra de 65 idosos sedentários portadores de hipertensão	Arábia Saudita.

		Sedentary Older Saudis with Hypertension Living in Social Home Care: A Pilot Randomized Controlled Trial	corporal, colesterol e status funcional de idosos sedentários com hipertensão em um ambiente de cuidados sociais para idosos.	arterial sistêmica, dos quais 40 participaram do programa de exercícios aeróbios.	
2	Asadi et al., 2023	The effect of corrective exercises on musculoskeletal disorders among the older adults residing in a nursing home in Rasht, Guilan, Iran	Avaliar o efeito de exercícios corretivos em distúrbios musculoesqueléticos em idosos residentes em lares de longa permanência.	Ensaio clínico controlado randomizado. Amostra de 58 idosos residentes em lares de longa permanência.	Irã.
3	Bracco et al., 2023	Tango-Therapy Intervention for Older Adults with Cognitive Impairment Living in Nursing Homes: Effects on Quality of Life, Physical Abilities and Gait	Avaliar a viabilidade e eficácia da terapia de exercícios físicos com base na dança Tango na qualidade de vida, habilidades físicas e marcha de idosos com e sem comprometimento cognitivo.	Ensaio clínico multicêntrico. Amostra de 54 idosos residentes em lares de longa permanência.	França.
4	Bradwell et al., 2023	Staff perceptions towards virtual reality-motivated treadmill exercise for care home residents: a	Explorar as percepções da equipe de cuidadores sobre a aceitabilidade e viabilidade do sistema *MOTUS Adventure*	Estudo transversal qualitativo. Amostra de 44 profissionais	Reino Unido.

		qualitative feedback study with key stakeholders and follow-up interview with technology developer.	para idosos residentes em lares de cuidados de longa permanência.	de saúde e cuidadores de lares para idosos.	
5	Chen et al., 2019	Effects of Hand Exercise on Eating Action in Patients With Alzheimer's Disease	Investigar se um programa popular de exercícios na China pode melhorar a ação de comer em pacientes com doença de Alzheimer e, consequentemente, seu estado nutricional.	Estudo de intervenção. Amostra de 60 idosos residentes em lares de longa permanência.	China.
6	Coelho et al., 2020	Exercise with Music: An Innovative Approach to Increase Cognition and Reduce Depression in Institutionalized Elderly	Avaliar os efeitos de duas intervenções – música com exercícios físicos e treinamento cognitivo - na cognição e depressão de idosos em lares de longa permanência.	Estudo coorte longitudinal. Amostra de 42 idosos em dois diferentes lares de longa permanência.	Portugal.
7	Hou e San, 2022	Effect of aerobic exercise on neuromuscular quality in the elderly.	Avaliar o impacto do exercício aeróbico na saúde e capacidade funcional de idosos	Ensaio clínico experimental. Amostra de 80 idosos	China.

			em lares de longa permanência.	moradores de lares de longa permanência.	
8	Naczk, Marszalek e Naczk, 2020	Inertial Training Improves Strength, Balance, and Gait Speed in Elderly Nursing Home Residents	Avaliar o impacto do treinamento inercial, uma modalidade de exercício físico, na força dos flexores e extensores do cotovelo e joelho em idosos residentes em um lar de longa permanência, bem como analisar sua influência na independência, equilíbrio, velocidade e qualidade da marcha.	Ensaio clínico randomizado. Amostra de 20 idosos residentes em um lar de longa permanência.	Polônia.
9	Rezola-Pardo et al., 2022	Effects of multicomponent and dual-task exercise on falls in nursing homes: The AgeingOn Dual-Task study	Comparar os efeitos de dois programas de exercícios físicos na taxa de quedas em idosos residentes em lares de longa permanência.	Análise secundária de desfechos de um ensaio clínico controlado randomizado. Amostra de 85 idosos divididos entre 9 lares de longa permanência.	Espanha.

10	Sondell et al., 2019	The Applicability of a High-Intensity Functional Exercise Program Among Older People With Dementia Living in Nursing Homes	Avaliar a aplicabilidade de um programa de exercícios de alta intensidade em idosos com demência em lares de longa permanência, considerando a participação, intensidade alcançada e ocorrência de eventos adversos.	Ensaio clínico randomizado. Amostra de 93 idosos residentes em lares de longa permanência.	Suécia.
11	Toots et al., 2019	The Effects of Exercise on Falls in Older People With Dementia Living in Nursing Homes: A Randomized Controlled Trial	Investigar os efeitos de um programa de exercícios físicos de alta intensidade na redução de índices de quedas em idosos com demência em lares de longa permanência.	Ensaio clínico randomizado controlado. Amostra de 186 idosos residentes em casas de repouso.	Suécia.
12	Wołoszyn et al., 2021	The impact of physical exercises with elements of dance movement therapy on the upper limb grip strength and functional performance of elderly	Avaliar a influência de exercícios físicos com elementos de dança nos indicadores relacionados à força e aptidão dos membros superiores e desempenho funcional geral de idosos residentes em lares de longa	Ensaio clínico randomizado controlado. Amostra de 165 idosos residentes em 5 diferentes lares de longa permanência.	Polônia.

		wheelchair users living in nursing homes - a randomized control trial	permanência, comparado a um programa de exercícios padrão e cuidados usuais.		

Fonte: Autor (2024)

DISCUSSÃO

Alzahrani et al. (2023) focaram seu estudo na análise de benefícios físicos da prática de atividade física em idosos em lares de longa permanência. A intervenção de oito semanas, centrada em exercícios aeróbicos leves a moderados, evidenciou uma significativa redução da pressão arterial no grupo experimental, indicando uma abordagem não farmacológica eficaz para gerenciar a hipertensão nessa população vulnerável. Além disso, a diminuição da frequência cardíaca, índices de gordura corporal e colesterol demonstra um impacto abrangente da atividade física regular, melhorando não apenas a saúde cardiovascular, mas também a qualidade de vida desses idosos, mesmo com uma carga leve de exercícios.

Semelhantemente, os resultados apresentados na pesquisa de Asadi et al. (2023) revelam uma notável redução na prevalência de distúrbios musculoesqueléticos (DMEs) e na intensidade da dor associada após a implementação de programas de exercícios físicos corretivos. A diminuição significativa nas DMEs, especialmente nas áreas do pescoço, pelve e joelho, no grupo de intervenção do estudo, respalda a eficácia dessas atividades. Também a redução de dor moderada para leve, observada em mais da metade dos casos no grupo de intervenção, destaca o potencial desses exercícios na melhoria da qualidade de vida dos idosos em ambientes de cuidados prolongados.

Um dos problemas mais abordados pela maior parte dos estudos, foi a autonomia das pessoas idosas. Hou e Sun (2022) abordaram o uso de programas baseados em exercícios aeróbios, evidenciando a eficácia desses exercícios na redução significativa do percentual de gordura corporal, aumento expressivo da massa muscular e melhoria substancial na capacidade de caminhar, elementos cruciais para a independência e bem-estar dos idosos. O estudo também enfatiza a importância do treinamento aeróbico, não apenas como meio de manter a funcionalidade física, mas também como uma estratégia viável para retardar a deterioração da função motora decorrente do envelhecimento.

Corroborando com esses resultados, as descobertas de Wołoszyn et al. (2021) indicam uma associação positiva entre a prática regular de atividade física e melhorias significativas em diversos aspectos da saúde física e mental dos idosos institucionalizados. Além do mais, o estudo ressalta que programas de exercícios meticulosamente adaptados às idiossincrasias desse contingente podem protagonizar um papel de proeminência no fomento da autonomia funcional e no enfrentamento destemido de doenças crônicas. Este respaldo reafirma a preeminência de estratégias ancoradas em atividades físicas personalizadas, não apenas para aprimorar a saúde, mas, de modo mais abrangente, enriquecer a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Ainda nessa linha de pensamento, Chen et al. (2019) observaram através do seu estudo que a intervenção com uma modalidade de exercícios físicos focados em ações manuais demonstrou melhorias significativas na autonomia alimentar, e aprimoramento na precisão e coordenação das ações voltadas à alimentação. Essas descobertas não apenas corroboram com a literatura existente sobre os benefícios físicos e cognitivos da atividade física em idosos, mas também ressaltam a relevância específica dessa abordagem em um contexto de cuidado institucional.

O risco de quedas também foi um problema bastante abordado pelos estudos analisados. Os resultados apresentados por Naczk, Marszalek e Naczk (2020) evidenciam uma melhoria significativa na força muscular, particularmente nos membros superiores, em idosos submetidos a programas específicos de exercícios físicos, bem como uma redução nos índices de quedas, destacando a eficácia desses exercícios na promoção de saúde em idosos institucionalizados. Além disso, as melhorias funcionais, incluindo aumento na velocidade e qualidade da marcha, são indicativos essenciais para a promoção da independência e prevenção de quedas nessa população vulnerável.

Os resultados do estudo de Rezola-Pardo et al. (2022) corroboram com esses resultados, destacando a eficácia do treinamento multicomponente de força e equilíbrio, de intensidade moderada, na redução das taxas de quedas e melhorias nos parâmetros associados ao risco de quedas em comparação com outros treinamentos. A análise detalhada revelou que as diferenças nas taxas de quedas entre os grupos foram mais evidentes nos primeiros meses, ressaltando a importância da implementação contínua de intervenções de exercícios para manter melhorias na função física em idosos institucionalizados.

Toots et al. (2019) também abordaram em sua pesquisa o impacto da atividade física na prevenção de quedas e promoção da qualidade de vida. Notavelmente, os resultados revelam que um programa de exercícios de alta intensidade não demonstrou eficácia na redução da taxa

de quedas em idosos com demência, contradizendo a expectativa de intervenções físicas isoladas. No entanto, embora a intervenção não tenha impactado a taxa de quedas, destaca-se a descoberta promissora de que os participantes no grupo de exercício apresentaram menor probabilidade de sofrer lesões moderadas ou graves devido a quedas, sugerindo que, embora as quedas não sejam totalmente prevenidas, suas consequências podem ser mitigadas.

Uma questão a ser considerada nessas intervenções é a aceitação dos participantes. Sondell et al. (2019) observaram em seu estudo que a alta frequência de participação e a intensidade alcançada nos exercícios de força e equilíbrio foram fatores positivos, indicando a viabilidade e eficácia de programas de exercícios em instituições de cuidados para idosos. A associação entre sintomas comportamentais e psicológicos da demência, especialmente apatia, e a redução na adesão aos programas de exercícios destaca a necessidade de abordagens personalizadas e estratégias motivacionais específicas para esse grupo populacional, de forma a levar esses pacientes a superarem as barreiras da baixa motivação e da dor, na busca de mais saúde e qualidade de vida.

Na tentativa de promover uma melhor adesão à prática de exercícios, Bradwell et al. (2023) exploraram uma intervenção inovadora, associando tecnologia de realidade virtual como um componente motivador à prática de atividade física por parte de idosos moradores em casas de repouso. Os benefícios antecipados da utilização dessa tecnologia, destacam-se na promoção da atividade física, reabilitação e prevenção do tédio, contribuindo significativamente para o bem-estar dos residentes. Contudo, as preocupações com segurança, adequação e efeitos adversos também são evidentes, demandando aprimoramentos no design e abordagens inclusivas.

Bracco et al. (2023) por sua vez, divergiram dos demais estudos ao abordarem a atividade física relacionada com dança, neste caso com o Tango, como uma modalidade de terapia válida para idosos em lares de longa permanência. Os resultados obtidos sugerem que exercícios como o Tango, não apenas são viáveis nesses contextos, mas também desempenham um papel significativo na estabilização das capacidades físicas, na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida. Os autores observaram uma participação robusta dos idosos nessas atividades, com uma média de 92%, indicando uma aceitação notável. Além disso, a significativa melhoria na qualidade de vida, particularmente no grupo com comprometimento cognitivo moderado, destaca o potencial terapêutico dessas intervenções.

Semelhantemente, o estudo de Coelho et al. (2020) teve enfoque em uma abordagem associando música com exercícios físicos, com boa adesão e excelentes resultados na saúde e

qualidade de vida de idosos institucionalizados. As melhorias significativas observadas em função cognitiva, habilidade mental e sintomas de depressão após a implementação dessa modalidade de programas de exercícios ressaltam a eficácia dessa abordagem inovadora. A notável redução nos sintomas de depressão sugere que a associação de música e exercícios pode ser particularmente benéfica para o bem-estar emocional dos idosos institucionalizados, enfatizando a importância de considerar abordagens multimodais nessa população.

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam que a implementação de programas de exercícios, em suas muitas modalidades, desempenha um papel crucial na promoção da saúde, melhoria da autonomia funcional, promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida de idosos em lares de longa permanência. No entanto, é imperativo reconhecer que a aceitação e adesão dessas práticas são influenciadas por fatores comportamentais e psicológicos. Nesse compasso, estratégias inovadoras, como o uso harmonioso de música, dança e até a imersão no universo da Realidade Virtual, revelam-se como elementos eficazes, nutrindo uma aceitação vigorosa aos programas de exercícios.

A busca incessante pela otimização desses programas assume ares de uma jornada intricada, requerendo uma abordagem personalizada e compassiva, atentando para as necessidades específicas dos idosos alojados nos lares de longa permanência. A inclusão de estratégias motivacionais, a adaptação contínua dos exercícios e a avaliação constante da eficácia são cruciais para superar desafios como a apatia e garantir uma participação consistente ao longo do tempo.

Mais estudos são necessários com o intuito de criar novas estratégias e programas de exercícios não apenas eficazes na promoção de saúde e qualidade de vida para idosos institucionalizados, mas que obtenham uma boa adesão por parte dele.

REFERÊNCIAS

ALZAHRANI, A. A. et al. Feasibility and Efficacy of Low-to-Moderate Intensity Aerobic Exercise Training in Reducing Resting Blood Pressure in Sedentary Older Saudis with Hypertension Living in Social Home Care: A Pilot Randomized Controlled Trial. **Medicina**, v.

59, n. 6, p. 1171, 18 jun. 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.3390/medicina59061171>. Acesso em: 05 jan. 2024.

AMBROSE, A. F.; PAUL, G.; HAUSDORFF, J. M. Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. **Maturitas**, v. 75, n. 1, p. 51–61, maio 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.02.009>. Acesso em: 05 jan. 2024.

ASADI, H. et al. The effect of corrective exercises on musculoskeletal disorders among the older adults residing in a nursing home in Rasht, Guilan, Iran. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 24, n. 1, p. 820, 17 out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06915-8>. Acesso em: 05 jan. 2024.

BRACCO, L. et al. Tango-Therapy Intervention for Older Adults with Cognitive Impairment Living in Nursing Homes: Effects on Quality of Life, Physical Abilities and Gait. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3521, 16 fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043521>. Acesso em: 05 jan. 2024.

BRADWELL, H. L. et al. Staff perceptions towards virtual reality-motivated treadmill exercise for care home residents: a qualitative feedback study with key stakeholders and follow-up interview with technology developer. **BMJ Open**, v. 13, n. 11, p. e073307, 23 nov. 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073307>. Acesso em: 05 jan. 2024.

CHEN, L.-L. et al. Effects of Hand Exercise on Eating Action in Patients With Alzheimer's Disease. **American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementiasr**, v. 34, n. 1, p. 57–62, 9 fev. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1533317518803722>. Acesso em: 05 jan. 2024.

COELHO, E. M. C. et al. Exercise with Music: An Innovative Approach to Increase Cognition and Reduce Depression in Institutionalized Elderly. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 29, n. 1, p. 49–56, 2020. Disponível em: <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/43/34>. Acesso em: 05 jan. 2024.

CONCEIÇÃO, P. et al. Relatório do Desenvolvimento Humano 2019: Além do rendimento, além das médias, além do presente: As desigualdades no desenvolvimento humano no século XXI. New York: **Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento**, 2020. Disponível em: < https://www.undp.org/pt/brazil/publications/relat%C3%B3rio-do-desenvolvimento-humano-2019>. Acesso em: 05 jan. 2024

CREUTZBERG, M.; GONÇALVES, L. H. T.; SOBOTTKA, E. A. Instituição de longa permanência para idosos: a imagem que permanece. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 273–279, jun. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000200008>. Acesso em: 05 jan. 2024.

DEPP, C. A.; JESTE, D. V. Definitions and Predictors of Successful Aging: A Comprehensive Review of Larger Quantitative Studies. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 14, n. 1, p. 6–20, jan. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.jgp.0000192501.03069.bc>. Acesso em: 05 jan. 2024.

GOBBENS, R. J. J.; VAN ASSEN, M. A. L. M. The prediction of quality of life by physical, psychological and social components of frailty in community-dwelling older people. **Quality of Life Research**, v. 23, n. 8, p. 2289–2300, 27 out. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0672-1>. Acesso em: 05 jan. 2024.

HOU, N.; SUN, X. Effect of aerobic exercise on neuromuscular quality in the elderly. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 5, p. 509–512, out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0073>. Acesso em: 05 jan. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Agência de notícias Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoesem-2017. Acesso em: 05 jan. 2024.

NACZK, M.; MARSZALEK, S.; NACZK, A. Inertial Training Improves Strength, Balance, and Gait Speed in Elderly Nursing Home Residents. **Clinical Interventions in Aging**, v. Volume 15, p. 177–184, fev. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/cia.s234299>. Acesso em: 05 jan. 2024.

OLIVEIRA, L. da S. S. C. B. DE 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, n. 1, p. 36–42, mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>. Acesso em: 05 jan. 2024.

PATERSON, D. H.; JONES, G. R.; RICE, C. L. Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. **Applied Physiology, Nutrition, and**

Metabolism, v. 32, n. S2E, p. S69–S108, nov. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1139/H07-111>. Acesso em: 05 jan. 2024.

REZOLA-PARDO, C. et al. Effects of multicomponent and dual-task exercise on falls in nursing homes: The AgeingOn Dual-Task study. **Maturitas**, v. 164, p. 15–22, out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.06.006>. Acesso em: 05 jan. 2024.

SONDELL, A. et al. The Applicability of a High-Intensity Functional Exercise Program Among Older People With Dementia Living in Nursing Homes. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 42, n. 4, p. E16–E24, out. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1519/jpt.0000000000000199>. Acesso em: 05 jan. 2024.

TOOTS, A. et al. The Effects of Exercise on Falls in Older People With Dementia Living in Nursing Homes: A Randomized Controlled Trial. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 20, n. 7, p. 835- 842.e1, jul. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.10.009>. Acesso em: 05 jan. 2024.

WHO, World Health Organization. World report on ageing and health [Internet]. Geneva: WHO; 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. Acesso em: 05 jan. 2024.

WOŁOSZYN, N. et al. The impact of physical exercises with elements of dance movement therapy on the upper limb grip strength and functional performance of elderly wheelchair users living in nursing homes – a randomized control trial. **BMC Geriatrics**, v. 21, n. 1, p. 423, 12 dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02368-7>. Acesso em: 05 jan. 2024.