

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

**Leonardo Rafael Weber**  
**Celso Garcia Junior**  
**Rodrigo Bozza**

### Resumo

A população mundial vem progressivamente enfrentando um processo de envelhecimento, denominada como transição demográfica, causado tanto pelo envelhecimento primário (que é um processo natural), quanto secundário (que é a consequência do estilo de vida que o indivíduo teve). A tendência é que gradativamente o número de idosos continue a aumentar com o passar dos anos e, tendo em vista que a expectativa de vida está aumentando e a população está envelhecendo é de suma importância que o idoso envelheça com qualidade de vida. Com esse aumento torna-se de grande responsabilidade que o indivíduo possua o envelhecimento com aptidão física. Ambos os processos de envelhecimento afetam a aptidão física de idosos. Pensando neste aspecto, torna-se uma excelente possibilidade de melhora destes fatores o exercício aeróbico, o qual é caracterizado por movimentos rítmicos e sustentados que envolvem grandes grupos musculares, realizado por um período prolongado a uma intensidade baixa ou moderada. O envelhecimento afeta diretamente a aptidão física de idosos, contribuindo para o aumento do sedentarismo, limitações na capacidade de realizar atividades do cotidiano e torna sua saúde mais vulnerável. Sendo assim, se fazem necessárias estratégias e ações para a melhora e a manutenção dessa característica na saúde dos idosos. O objetivo do presente trabalho é verificar na literatura científica a influência do exercício aeróbico sobre os benefícios de aptidão física do idoso e analisar a eficiência desses benefícios. O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática qualitativa. Com relação às bases de dados serão utilizadas as seguintes: PUBMED e SCIELO, com as palavras-chaves “idosos” e “exercício aeróbico” e “aptidão física” e “intervenção” e “elderly” e “aerobic exercise” e “physical fitness” e “intervention”. Como critérios de inclusão serão inseridos artigos originais que tenham utilizado exercícios aeróbios como intervenção de idosos. Como critérios de exclusão serão considerados artigos que tenham utilizado exercícios resistidos como principal intervenção. Com relação ao idioma serão selecionados artigos em português e inglês e o período de análise será de 2010 a 2023, com a finalidade de fornecer uma análise atualizada do estado da pesquisa. Será realizada uma triagem por 2 revisores com as seguintes cinco etapas (I) elaboração das buscas sistemáticas, (II) avaliação dos títulos e dos resumos, (III) avaliação dos textos integrais, (IV) extração dos dados originais e (V) desenvolvimento da síntese descritiva. Os resultados serão organizados em formato de quadros e tabelas de acordo com as variáveis de observação. Esta pesquisa está em fase de desenvolvimento e ainda não apresenta discussões e resultados.

**Palavras-chave:** Idosos; exercício aeróbico; aptidão física; intervenção.