



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS E AS
MELHORIAS QUE PROPORCIONAM NA QUALIDADE DE VIDA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Edson Fabio Rodrigues Barbosa

Nathan Abel Veríssimo de Jesus

Leandro Torres Santana

Orientador(a): Prof. Vinicius Diniz Azevedo

Trindade-GO

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS E AS
MELHORIAS QUE PROPORCIONAM NA QUALIDADE DE VIDA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Edson Fabio Rodrigues Barbosa

Nathan Abel Veríssimo de Jesus

Leandro Torres Santana

**Revisão bibliográfica apresentada à
disciplina de Trabalho de Conclusão de
Curso no Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial para
aprovação na disciplina.**

Orientador(a): Prof. Me. Vinicius Diniz Azevedo

Trindade – GO
2023

Edson Fabio Rodrigues Barbosa
Nathan Abel Veríssimo de Jesus
Leandro Torres Santana

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS E AS
MELHORIAS QUE PROPORCIONAM NA QUALIDADE DE VIDA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física Bacharel, aprovada pela
seguinte banca examinadora.

Orientador: Prof. Me. Vinicius Diniz Azevedo
Centro Universitario Goyazes

Prof. Interno: Mestra Catia Rodrigues dos Santos
Centro Universitario Goyazes

Prof. Externo: Mestra Regina Marcia Ferreira Silva
Instituto Federal de Goiás

Trindade – GO
13/12/2023

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS E AS MELHORIAS QUE PROPORCIONAM NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Edson Fabio Rodrigues Barbosa ; Nathan Abel Veríssimo de Jesus¹; Leandro Torres Santana¹; Vinícius Diniz Azevedo²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Este artigo aborda de forma abrangente a importância da prática regular de atividades físicas na vida dos idosos, analisando conceitos, dados demográficos e resultados de estudos recentes. **OBJETIVOS:** A pesquisa teve como objetivo geral investigar como a prática regular de atividades físicas influencia o bem-estar físico, mental e social dos idosos. **METODOLOGIA:** Utilizando uma revisão narrativa, a análise da literatura, realizada em bases de dados renomadas, como SCIELO, LILACS e Google Scholar, destaca a relação positiva entre a atividade física e a melhoria da qualidade de vida, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais. **RESULTADOS:** Os benefícios identificados incluem capacidade funcional aprimorada, redução de sintomas depressivos, prevenção de quedas e estímulo à participação social. A análise crítica ressalta a necessidade de estratégias e políticas que incentivem a participação ativa dos idosos em programas de exercícios. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a pesquisa contribui significativamente para compreender a relevância da atividade física na terceira idade, reforçando a importância de investir em práticas que promovam o envelhecimento ativo e saudável, com destaque para a necessidade contínua de políticas que incentivem a participação dos idosos em atividades físicas para melhorar sua qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Revisão de Literatura; Prática; Bem-estar.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY INDIVIDUALS AND THE IMPROVEMENTS THEY BRING TO QUALITY OF LIFE: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

INTRODUCTION: This article comprehensively addresses the significance of regular physical activity in the lives of the elderly, examining concepts, demographic data, and recent study findings. **OBJECTIVES:** The overarching objective of this research was to investigate how regular physical activity influences the physical, mental, and social well-being of the elderly. **METHODOLOGY:** Employing a narrative review, the literature analysis conducted on reputable databases such as SCIELO, LILACS, and Google Scholar highlights the positive relationship between physical activity and the enhancement of quality of life, encompassing physical, mental, and social aspects.

RESULTS: Identified benefits include improved functional capacity, reduced depressive symptoms, fall prevention, and encouragement of social participation. The critical analysis underscores the need for strategies and policies that promote active participation of the elderly in exercise programs. **CONCLUSION:** It is concluded that the research significantly contributes to understanding the relevance of physical activity in old age, emphasizing the importance of investing in practices that foster active and healthy aging. There is a continuous need for policies encouraging elderly participation in physical activities to enhance their quality of life.

KEYWORDS: Literature Review; PracticWell-being.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes- Unigoyazes

² Orientador: Prof. Mestre do Centro Universitário Goyazes- Unigoyazes

"Dedico este trabalho a todos que buscam o equilíbrio entre corpo e mente, que cada lição seja um passo em direção a uma vida ativa e plena. Aos instrutores que moldaram este curso, agradeço por inspirarem o amor pela saúde. Aos alunos, que cada exercício seja uma oportunidade de descoberta e superação. Que este curso fortaleça não apenas os músculos, mas também os laços de uma comunidade comprometida com o bem-estar. Que a jornada seja revigorante e motivadora."

Espero que esta dedicação seja inspiradora para os participantes do curso de Educação Física!

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é reconhecida como um componente fundamental para o bem-estar integral dos indivíduos, especialmente no contexto do envelhecimento (GUEDES et al. 2023). Definida como qualquer movimento corporal que requer gasto de energia, a atividade física compreende uma ampla gama de ações, como caminhada, dança, jardinagem, entre outras, enquanto os exercícios físicos são atividades específicas voltadas para o estiramento e fortalecimento muscular (WHO, 2020; FONSECA, 2012).

A relevância desse tema torna-se evidente ao considerarmos o envelhecimento da população, uma realidade mundial que demanda uma compreensão aprofundada dos impactos da atividade física na vida dos idosos (RIBEIRO et al 2023). Nesse contexto, Gonçalves et al. (2023) justifica que pesquisas acerca desse tema envolvem a necessidade de contribuir com uma visão abrangente sobre como a prática regular de atividades físicas influencia positivamente o bem-estar físico, mental e social dos idosos (MOREIRA, 2023)

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que, em 2015, cerca de 3,9 milhões de brasileiros com 60 anos ou mais praticavam esportes, e 5,3 milhões estavam envolvidos em atividades físicas. Contudo, Bessa (2023) informa que a predominância de atividades como caminhada, andar de bicicleta e exercícios em academias destaca a necessidade de uma investigação mais aprofundada sobre os reais benefícios proporcionados aos idosos por meio dessas práticas (RODRIGUES, 2019).

O processo de envelhecimento, conforme delineado por Andrade e Mello (2022), está intrinsecamente associado a alterações físicas e emocionais que podem comprometer a qualidade de vida dos idosos. A insuficiência de atividade no sistema neuromuscular e a gradual perda de condicionamento físico são fatores que contribuem para acentuar as perdas funcionais no corpo desses indivíduos, impactando diretamente na sua qualidade de vida (ALMEIDA & TELES, 2020).

Diante desse cenário, emerge a importância de compreender não apenas os benefícios físicos, mas também os impactos nas esferas psicológicas e sociais, pois as mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento podem desencadear condições debilitantes, como depressão, ansiedade e distúrbios do sono (VÉRAS,

2021). A complexidade dessa relação entre fatores ressalta a necessidade de uma abordagem ampla na promoção da qualidade de vida na terceira idade (REBELATTO et al., 2021; TEIXEIRA, 2020).

Considerando que a qualidade do envelhecimento é influenciada por múltiplos fatores, incluindo exposição ao estresse, hábitos de vida e escolhas nutricionais, Fernandez e Santos (2021) afirmam que regular de atividades físicas pode ser um elemento-chave na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos (GARBACCIO et al., 2018).

Diante desse contexto, o objetivo geral desta pesquisa foi investigar como a prática regular de atividades físicas influencia positivamente o bem-estar físico, mental e social dos idosos, contribuindo assim para a compreensão mais profunda dos benefícios dessa prática no processo de envelhecimento ativo.

METODOLOGIA

O artigo se trata de um estudo de revisão narrativa, utilizando o ponto de vista teórico para descrever e discutir o assunto escolhido. A metodologia aplicada envolve uma análise da literatura registrada em outros artigos, etc. para uma interpretação de análise crítica, e procura auxiliar na compreensão de um problema a partir de referências publicadas em documentos (MENDES et. al, 2018).

Os artigos utilizados para análise dos dados foram encontrados entre os dias 15 e 19 de novembro de 2023 nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Scholar, utilizando como palavras-chave “terceira idade”, “idosos”, “importância”, “atividade física”, “prática de exercício físico”, e a busca dos artigos foi motivada por várias razões. Primeiro, ela entre os anos de 2019 e 2023. A escolha dessas bases de dados específicas abrangem uma ampla gama de disciplinas acadêmicas, incluindo ciências da saúde, o que é essencial para reunir artigos relevantes sobre a terceira idade, atividade física e saúde dos idosos. Além disso, essas bases são amplamente reconhecidas por sua qualidade e rigor na revisão e seleção de artigos científicos, garantindo a confiabilidade dos dados coletados.

Quadro 1 – Palavras-chave utilizadas na busca

(#1) “terceira idade” ou “idosos”
(#2) “importância”
(#3) “prática de exercício físico” ou “atividade física”
(#1) e (#2) e (#3)

Os critérios de inclusão preestabelecidos para a seleção dos artigos são: artigos completos que estejam acessíveis gratuitamente em Língua Portuguesa, desde que sejam pertinentes ao tópico de pesquisa em questão, e que envolvam pesquisas realizadas com idosos acerca da temática aqui abordada. No que diz respeito aos critérios de exclusão, não foram consideradas teses, dissertações e monografias.

Ao aplicar esses critérios, inicialmente identificamos um total de 35 artigos. No entanto, para a seleção final, conduzimos uma análise mais detalhada. Primeiramente, examinamos os títulos, em seguida, revisamos os resumos e, por fim, realizamos a leitura completa dos artigos. Após essa avaliação criteriosa, constatamos que apenas 08 dos 35 artigos atendiam de forma mais abrangente aos critérios predefinidos de inclusão e exclusão, e, portanto, foram incluídos na amostra final. A exclusão dos outros 27 artigos se baseou na falta de alinhamento com os parâmetros estabelecidos para o estudo, bem como artigos que não envolvam pesquisas com idosos, ou que não apresentem nos resultados a importância da prática de atividade física para os idosos. Esta situação fica evidente no fluxograma abaixo:

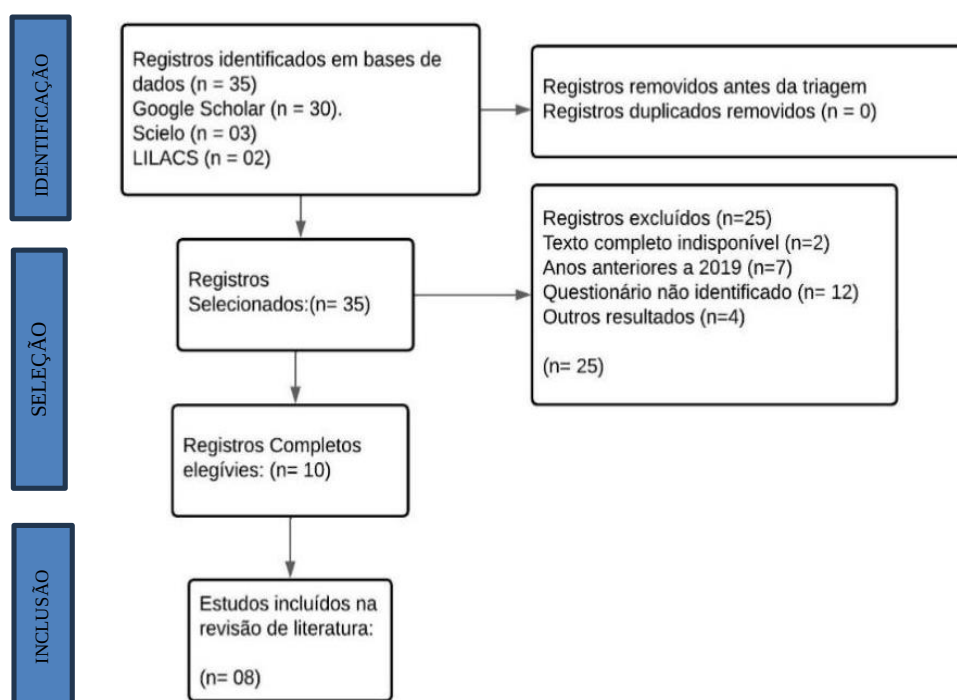


Figura 1 – Diagrama de fluxo dos artigos incluídos nesta revisão, de acordo com os itens preferidos para relatórios de revisões sistemáticas e meta-análises (PRISMA)

Os artigos que discorriam sobre a importância da atividade física para os idosos foram selecionados, de modo com que as informações extraídas dos mesmos foram selecionadas e expostas na tabela a seguir:

Tabela 1 – Artigos selecionados

ARTIGO	AUTOR	ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Exercício físico na atenção primária: comparação da presença de sintomas depressivos, risco de quedas qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.	TEIXEIRA et al.	2019	Comparar a presença de sintomas depressivos, o risco de quedas e a qualidade de vida entre idosos praticantes de exercício físico e idosos sedentários em uma unidade básica de saúde do município de Belém, Pará.	Diferença significativa na avaliação dos sintomas depressivos ($p=0,0410$), na avaliação de equilíbrio e marcha ($p=0,0001$) e nas dimensões “capacidade funcional” ($p=0,0037$), “aspectos físicos” ($p=0,034$), “dor” ($p=0,0231$), “estado geral de saúde” ($p=0,0057$) e “aspectos emocionais” ($p=0,0372$) da qualidade de vida.	Melhora nos sintomas depressivos, risco de quedas e na vida entre os grupos, principalmente dos idosos que participavam do Grupo de Intervenção com Programa de Atividade Física apresentaram melhores, indicando uma associação positiva entre a prática regular de atividade física e aspectos relacionados à saúde mental etc.
Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.	AZEVEDO, Elias Rocha de et al.	2019	Avaliar como a prática da atividade física nos Pontos de Encontro Comunitário (PECs) do Distrito Federal proporciona alterações nos estados de humor, na socialização e na qualidade de vida de idosos a partir dos 60 anos.	63% relataram perceber melhorias na qualidade de vida pós-exercício, manifestando aumento de energia e disposição. 76% dos participantes atestaram benefícios na qualidade de vida. Quanto à saúde mental, 72,3% não apresentou ansiedade significativa, e a incidência de depressão foi baixa (74,8%).	Os resultados destacam que a prática de atividade física mostrou-se associada à redução nos níveis de depressão, evidenciando os benefícios psicológicos dessa prática regular, além dos ganhos físicos, a prática está associada a melhorias na saúde mental e socialização.
Saúde do idoso: abordagem preventiva em um grupo de caminhada.	PONTE, Mayara Kerly Coelho et al.	2019	verificar o possível benefício das atividades físicas desenvolvidas por uma equipe multidisciplinar na percepção de um grupo de idosos	Melhorias na aptidão física, força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, manutenção da capacidade funcional, melhorias na memória, articulação, disposição física e mental e diminuição de dores.	A atividade física apresenta benefícios mesmo quando iniciada em fases tardias da vida, prevenindo doenças associadas ao sedentarismo. Assim, essa prática promove uma melhora na qualidade de vida e no bem-estar geral da população idosa, tornando-os também mais eficazes.

O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde.	YABUUTI, Poliana Luri Kayama et al	2019	Conhecer o perfil de saúde dos idosos praticantes de exercícios do Programa Interdisciplinar de Promoção de Saúde dos Idosos (Pró-Hiper).	Quanto à saúde, 69% classificaram como bom, 30% como regular e 1% como ruim. A presença de doenças foi relatada por 84,5% dos entrevistados, sendo a hipertensão arterial sistêmica, osteoporose/osteopenia as mais comuns.	A prática regular de atividade física associa-se à uma percepção positiva do estado de saúde geral entre os idosos estudados. No entanto, a presença significativa de doenças crônicas e a predominância de obesidade são desafios contínuos para a saúde.
Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física	ALMEIDA, Barbara Lopes et al.	2020	Avaliar a qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física.	A avaliação o sensório como a faceta com a 78,89% da qualidade de vida. As demais facetas envolvem: Intimidade (75,84%), Atividades passadas (74,49%), Autonomia (71,79%), Participação social (70,95%), e Morte e morrer (43,07%).	Os idosos que praticam atividade física mostraram boa qualidade de vida em todas as facetas a validadas,
Avaliação da qualidade de vida e relação com o nível de atividade física em idosos utilizando os questionários WHOQOL-bref e IPAQ. .	GUIMARÃES, Eduardo Villar; SILVA, H. P. R.; BASILE, Rubens.	2020	avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física e residentes no município de Volta Redonda, no estado do Rio de Janeiro	80% dos indivíduos são ativos, e não houve diferença na qualidade de vida entre ativos e insuficientemente ativos. Os ativos têm melhores resultados nos domínios físico e relações sociais.	Não houve diferença na qualidade de vida entre a população estudada. O nível de atividade física encontrado foi maior do que de outros estudos encontrados, porém a qualidade de vida total das populações ativas e insuficientemente ativas foi semelhante
Apreciação da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico.	LIMA, Isamara Ferreira et al	2022	analisar a qualidade devida de idosos praticantes de exercícios físicos da cidade de Solidão-PE	A análise destacou resultados positivos nos aspectos físicos, indicando impacto benéfico da atividade física. Entretanto, aspectos emocionais e saúde mental mostraram pontuações sugerindo atenção especial.	Há benefícios significativos nos aspectos físicos, demonstrando que a prática de exercícios impacta positivamente na capacidade funcional e na percepção de dor. Contudo, a análise revela áreas de atenção, nos domínios emocionais e de saúde mental.
Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais.	DIAS, Ernandes Gonçalves et al.	2023	Investigar os benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais.	A prática de atividade física promoveu a estabilização de doenças físicas e psicológicas, controle da pressão e tratamento da depressão e ansiedade e benefícios para a densidade mineral óssea, tônus muscular e saúde mental.	Os resultados enfatizam a importância da atividade física na terceira idade, proporcionando benefícios físicos e psicológicos significativos.

DISCUSSÃO

Ao avaliar os achados do estudo conduzido por Lima et al. (2022), é possível destacar os impactos benéficos da atividade física na qualidade de vida dos idosos, conforme evidenciado pelos resultados do questionário SF-36. A associação entre a prática de exercícios, especialmente na capacidade funcional, redução da dor e saúde mental, ressalta a importância fundamental da atividade física como uma ferramenta para promover o envelhecimento saudável. Tais descobertas sublinham a necessidade contínua de apoio e incentivo à participação ativa dos idosos em programas de atividade física, não apenas para aprimorar a saúde física, mas também para fortalecer aspectos emocionais e sociais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Essas conclusões ecoam a ênfase de Ponte et al. (2019) na participação ativa dos idosos em diversas atividades físicas, realçando benefícios físicos e mentais, como melhoria da disposição, redução de dores e bem-estar mental. Ambos os estudos convergem para a necessidade de apoio contínuo e incentivo à participação ativa dos idosos em programas de atividade física.

Os estudos de Teixeira et al (2019), assim como os de Lima et al. (2022), evidenciam em seus resultados que a prática regular de exercícios físicos por idosos está associada a diversos benefícios, bem como melhoras cognitivas, melhora na mobilidade, sensação de bem-estar, diminuição de dores, controle da diabetes etc. Para chegar a esses resultados, foram divididos 2 grupos para a análise das escalas. O grupo que não praticava exercícios físicos apresentou um maior percentual de sintomas depressivos em comparação ao grupo de praticantes, afetando assim a saúde (mental) e qualidade de vida dos participantes. Além disso, os praticantes de exercícios físicos mostraram menor risco de quedas.

Analisando a relação entre a prática de exercícios físicos e as dimensões de qualidade de vida avaliadas pelo questionário SF-36, observa-se que as dimensões de capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde e aspectos emocionais exercem influência positiva na avaliação global da qualidade de vida. Essa associação positiva se alinha a outros estudos, como o de Azevedo et al. (2019), que também identificaram resultados positivos na redução de sintomas depressivos em idosos praticantes de exercícios físicos.

Nos estudos de Azevedo et al. (2019), a participação predominante do sexo masculino em atividades físicas, como as realizadas em Pontos de Encontro

Comunitário (PECs), destaca a importância dessas atividades na prevenção de transtornos mentais. A ausência significativa de ansiedade e depressão entre os idosos participantes evidencia que a atividade física contribui para a qualidade de vida, prevenindo a manifestação desses transtornos. Além disso, os resultados ressaltam a importância da atividade física na prevenção do sedentarismo em idosos.

Ponte et al. (2019) apontam para uma participação ativa dos idosos em diversas atividades físicas, associada a benefícios físicos e mentais, como melhoria da disposição, redução de dores e aumento do bem-estar mental. A relação direta entre a prática de atividade física e a prevenção de doenças crônicas ressalta não apenas os benefícios imediatos para o bem-estar, mas também o papel valioso da atividade física na promoção da saúde a longo prazo. Os achados de Ponte et al. (2019), ao destacarem a participação ativa dos idosos em diversas atividades físicas e os benefícios associados, encontram eco nos resultados apresentados por Lima et al. (2022). Ambos os estudos ressaltam a importância da prática regular de atividade física para o bem-estar mental e físico dos idosos. Ponte et al. (2019) mencionam melhorias na disposição, redução de dores e aumento do bem-estar mental, enquanto Lima et al. discutem os impactos benéficos na capacidade funcional, redução da dor e saúde mental.

Os estudos de Almeida et al. (2020), ao utilizar o instrumento WHOQOL-Old, revelam que a prática de atividade física impacta não apenas na dimensão física, mas também nas esferas emocionais e sociais, promovendo uma qualidade de vida mais abrangente. Esse enfoque reforça a necessidade de estratégias de promoção da atividade física que considerem todas as facetas da qualidade de vida, atendendo às diversas necessidades da população idosa. Isso reforça a importância de estratégias de promoção da atividade física que considerem todas as facetas da qualidade de vida, coincidindo com a visão apresentada por Yabuuti et al. (2019), que destacam a contribuição da atividade física para o controle de comorbidades e a preservação da independência dos idosos.

Yabuuti et al. (2019) selecionaram idosos com comorbidades para seus estudos, evidenciando que a prática de atividades físicas, como musculação, ginástica e hidroginástica, contribui para o controle dessas condições. A observação de melhorias físicas e psicológicas, aliada à manutenção da capacidade funcional, destaca o papel essencial da atividade física na preservação da independência dos

idosos e na promoção de uma vida mais saudável. Os estudos de Yabuuti et al. (2019), ao selecionarem idosos com comorbidades e destacarem os benefícios da prática de atividades físicas específicas para o controle dessas condições, dialogam com os achados de Ponte et al. (2019) que enfatizam a participação ativa dos idosos em diversas atividades físicas. Ambos os estudos convergem ao ressaltar as melhorias físicas decorrentes da prática regular de atividade física, seja por meio de musculação, ginástica ou hidroginástica.

Guimarães, Silva e Basile (2020) exploraram a qualidade de vida em idosos atendidos em Unidades Básicas de Saúde Familiar (UBSF) e, ao analisar os níveis de atividade física, identificaram que, embora a maioria fosse considerada ativa, não houve diferença significativa nos valores totais da qualidade de vida entre os grupos ativos e insuficientemente ativos. Este resultado converge com a pesquisa de Yabuuti et al. (2019), que selecionou idosos com comorbidades, evidenciando que a prática de atividades físicas, como musculação, ginástica e hidroginástica, contribuiu para o controle dessas condições. A aparente falta de diferença nos valores totais da qualidade de vida entre idosos ativos e insuficientemente ativos sugere uma complexidade na relação entre atividade física e qualidade de vida.

Os estudos de Dias et al. (2023) enfatizam a importância da prática regular de exercícios na estabilização de condições de saúde, controle da pressão arterial, redução da ansiedade e impacto positivo na qualidade de vida. A interação social proporcionada pelas atividades físicas e o papel importante da rede de apoio destacam não apenas os benefícios físicos, mas também os aspectos sociais e emocionais que a atividade física desempenha na promoção de uma vida saudável para os idosos. Essa perspectiva se conecta com os achados de Ponte et al. (2019), que apontam para a participação ativa dos idosos em diversas atividades físicas, associada a benefícios físicos e mentais, como melhoria da disposição, redução de dores e aumento do bem-estar mental. A relação direta entre a prática de atividade física e a prevenção de doenças crônicas ressalta não apenas os benefícios imediatos para o bem-estar, mas também o papel da atividade física na promoção da saúde a longo prazo.

Em síntese, a análise abrangente dos estudos selecionados evidencia a importância da atividade física para a população idosa, associando-a a uma melhoria significativa na qualidade de vida, capacidade funcional, saúde mental, redução de

sintomas depressivos, prevenção de quedas e participação social. Além dos benefícios físicos, como o controle de comorbidades e a preservação da capacidade funcional, os estudos ressaltam o papel fundamental da atividade física na promoção da saúde mental, prevenção de doenças crônicas e estímulo à socialização, enfatizando que essa prática não apenas influencia o presente, mas desempenha um papel essencial na promoção da saúde a longo prazo (LANDIM, 2022 p. 54).

Os achados destacados reiteram a imperatividade de implementar estratégias e políticas que não apenas estimulem, mas também facilitem a participação ativa dos idosos em programas de atividade física. Isso implica o reconhecimento da importância intrínseca dessas iniciativas para a promoção de uma melhor qualidade de vida na terceira idade, conforme apontado por Silva et al. (2021). Essas medidas devem ser concebidas de maneira a abordar de maneira abrangente os diversos fatores que impactam o envolvimento dos idosos em atividades físicas, garantindo uma abordagem inclusiva, acessível e adaptada às necessidades específicas dessa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa proporcionou uma visão abrangente sobre a importância da atividade física para idosos e seus impactos positivos no bem-estar físico, mental e social. O objetivo de evidenciar como a prática regular de atividades físicas influencia positivamente os idosos foi plenamente alcançado. A convergência das evidências revela que a atividade física desempenha um papel vital na manutenção da saúde física, impactando também na saúde mental, prevenção de doenças crônicas e promoção da qualidade de vida.

Os resultados destacam a relação direta entre a participação regular em exercícios e melhorias na capacidade funcional, redução de sintomas depressivos, prevenção de quedas e estímulo à participação social. Além disso, a pesquisa enfatiza que a prática de atividade física abrange não apenas o aspecto físico, mas também as esferas emocionais e sociais, evidenciando seu papel holístico na promoção de uma vida saudável para a população idosa. Concluímos que este trabalho contribui significativamente para a compreensão integral da atividade física, fornecendo embasamento para estratégias que incentivem a participação ativa dos idosos em programas de exercícios, reforçando a importância contínua do

investimento em práticas que promovam o envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, BÁRBARA LOPES. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 466-470, 2020.

ALMEIDA, THATIANA NASCIMENTO; TELES, YONARA JÚLIA DE CASTRO. A importância do exercício e atividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 23-30, 2020.

ANDRADE, DUCICLÉIA PEREIRA DE; MELLO, RAFAEL LUCIANO DE. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

AZEVEDO, ELIAS ROCHA DE. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 142-149, 2019.

BATISTA, F.; TELLES, D.; SARRACENI, M. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto Melhor Idade: Estudo comparativo. **Revista Científica do Unisalesiano**, 7, n. 15, 2016.

BORGLIN, G.; EDBERG, A.-K.; HALLBERG. A experiência de qualidade de vida entre idosos. **Revista de estudos do envelhecimento**, 19, n. 2, pág. 201-220, 2005.

CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; SILVA, B.; RODRIGUES, T. *Et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, 12, n. 1, pág. 96-105, 2016.

CAMPOS, ACV; CORDEIRO, EDC; REZENDE, GPD; VARGAS, AMD *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia de saúde da família. **Texto & Contexto-Enfermagem**, 23, p. 889-897, 2014a^a.

CAMPOS, ACV; CORDEIRO, EDC; REZENDE, GPD; VARGAS, AMD *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia de saúde da família. **Texto & Contexto-Enfermagem**, 23, p. 889-897, 2014b.

CAMPOS, ANA CRISTINA VIANA *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 889-897, 2014.

CASPERSEN, CJ; POWELL, KE; CHRISTENSON, GM Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. **Relatórios de saúde pública** , 100, n. 2, pág. 126, 1985.

CAVALLI, AS; POGORZELSKI, LDV; DOMINGUES, MR; AFONSO, MDR *et al.* Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários-Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** , 17, p. 255-264, 2014.

CIOSAK, SI; BRÁS, E.; COSTA, MFBNA; NAKANO, NGR *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** , 45, p. 1763-1768, 2011.

DIAS, ERNANDES GONÇALVES *et al.* Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 2, 2023.

DRACHMAN, DA. Envelhecimento e o cérebro: uma nova fronteira. **Annals of Neurology: Jornal Oficial da Associação Neurológica Americana e da Sociedade de Neurologia Infantil** , 42, n. 6, pág. 819-828, 1997.

DE FARIAS CAMBOIM, FE; NÓBREGA, MO; DAVIM, RMB; CAMBOIM, JCA *et al.* Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on-line** , 11, n. 6, pág. 2415-2422, 2017.

FERREIRA, JS; DIETRICH, SHC; PEDRO, DA Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida dos usuários do SUS. **Saúde em Debate** , 39, p. 792-801, 2015.

FONSECA, JOSÉ ANTÔNIO CAMPOS DA. **Exercício físico e envelhecimento ativo**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso. [sn].

FORLENZA, OV; ALMEIDA, OP. Depressão e demência no idoso: tratamento psicológico e farmacológico. *In* : **Depressão e demência no idoso: tratamento psicológico e farmacológico** , 1997. P. 199-199.

FREIRE, RS; LÉLIS, FLDO; FONSECA FILHO, JAD; NEPOMUCENO, MO *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** , 20, p. 345-349, 2014.

FREITAS, C.M.S.M. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2014 ;9 (1):92-100.

GARBACCIO, J. L. *Et al.* Aging and quality of life of elderly people in rural areas. **Rev Bras Enferm**, 2018.

GOMES JÚNIOR, VFF; BRANDÃO, AB; ALMEIDA, FJMD; OLIVEIRA, JGDD Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. **Rev. Ciência. Saúde** , pág. 193-198, 2015.

GUEDES, DP; MIRANDA NETO, JT; GERMANO, JM; LOPES, V. *Et al.* Aptidão física relacionada à saúde escolar: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** , 18, p. 72-76, 2012.

GUEDES, MIRIAM MARIA FERREIRA et al. Modificações fisiológicas no processo de envelhecimento do idoso com sarcopenia pós COVID-19. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 900-924, 2023.

GUIMARÃES, EDUARDO VILLAR; SILVA, H. P. R.; BASILE, RUBENS. Avaliação da qualidade de vida e relação com o nível de atividade física em idosos utilizando os questionários WHOQOL-bref e IPAQ. **Cad UniFOA**, v. 15, n. 43, p. 133-41, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Práticas de esporte e atividade física. **IBGE**, 2015

LANDIM, CLAUDETE MARINA PEREIRA. A importância da atividade física para a promoção da qualidade de vida dos idosos. **Tese de Doutorado**. 2022

LIMA, ISAMARA FERREIRA DE et al. Apreciação Da Qualidade De Vida De Idosos Praticantes De Exercício Físico. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 4, n. 2, p. 143-149, 2022.

MENDES KDS, SILVEIRA RC DE CP, GALVÃO CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enferm**. 2018 Dec;17(4):758–64.

MENDES, KDS; SILVEIRA, RCDGP; GALVÃO, CM Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem** , 17, p. 758-764, 2008.

DE MORAES, FLR; CORRÊA, P.; COELHO, WS Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício** , 12, n. 74, pág. 297-307, 2018.

PALACIOS, J. Mudança e desenvolvimento durante a idade adulta e a velhice. **C. Coll, J. Palacios e A. Marchesi. Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva** , 1, 2004.

PONTE, MAYARA KERLY COELHO et al. Saúde do idoso: abordagem preventiva em um grupo de caminhada. 2019.

REBELATTO, Jr; CALVO, J.; OREJUELA, J.; PORTILLO, J. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia** , 10, p. 127-132, 2006.

RIBEIRO, MARIA CLAUDIA MARTINS et al. Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos. **Movimento**, v. 29, p. e29030, 2023.

RODRIGUES, R. A. P. Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, n. 2, p. 30-43, 2019.

SCIAMA, DEBORA SIPUKOW; GOULART, RITA MARIA MONTEIRO; VILLELA, VERA HELENA LESSA. Envelhecimento ativo: representações sociais dos profissionais de saúde das Unidades de Referência à Saúde do Idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

SILVA, AD; ALMEIDA, GJ; CASSILHAS, RC; COHEN, M. *Et al.* Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 14, p. 88-93, 2008.

DA SILVA, ALICE TATIANE et al. Modelo lógico do “Programa Cidade Ativa, Cidade Saudável” de São José dos Pinhais, Paraná. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-6, 2021.

TEIXEIRA, JÉSSICA DE NAZARÉ BARBOSA et al. Exercício físico na atenção primária: comparação da presença de sintomas depressivos, risco de quedas e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 11, n. 1, 2019.

TEIXEIRA, SOLANGE MARIA. Envelhecimento, família e políticas públicas: em cena a organização social do cuidado. **Serviço Social & Sociedade**, p. 135-154, 2020.

TOLDRÁ, RC; CORDONE, RG; DE ALMEIDA ARRUDA, B.; SOUTO, ACF. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, 38, n. 2, pág. 159-168, 2014.

VÉRAS, RENATA MENDES MACÊDO et al. Envelhecimento, depressão e qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Who guidelines on physical activity and sedentary behavior. **Genebra: World Health Organization**, 2020.

YABUUTI, POLIANA LURI KAYAMA et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.