



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**EXERCÍCIO E COGNIÇÃO AO LONGO DA VIDA: OS BENEFÍCIOS DE UMA
ROTINA ATIVA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

João Victor Muniz da Silva
Marcos Pires Canuto
Verônica Daffara de Souza Bigai

Orientador: Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy

Trindade - GO
2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**EXERCÍCIO E COGNIÇÃO AO LONGO DA VIDA: OS BENEFÍCIOS DE UMA
ROTINA ATIVA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

João Victor Muniz da Silva
Marcos Pires Canuto
Verônica Daffara de Souza Bigai

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.**

Orientador: Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy

Trindade - GO
2024

João Victor Muniz da Silva
Marcos Pires Canuto
Verônica Daffara de Souza Bigai

**EXERCÍCIO E COGNIÇÃO AO LONGO DA VIDA: OS BENEFÍCIOS DE UMA
ROTINA ATIVA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

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

Prof. Orientador: Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy
Centro Universitário Goyazes

Prof. Interno: Esp. Anderson Félix de Araújo
Centro Universitário Goyazes

Prof. Externo: Gustavo Henrique Pereira Nunes
Centro Universitário Goyazes

Trindade - GO
05/12/2024

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pela graça concedida para chegarmos até aqui, ao nosso orientador pelo apoio e paciência durante todo o desenvolvimento deste trabalho, às nossas famílias pela compreensão e incentivo e a todos os amigos e colegas que contribuíram de alguma forma. Nosso muito obrigado!

João Victor Muniz da Silva

Marcos Pires Canuto

Verônica Daffara de Souza Bigai

EXERCÍCIO E COGNIÇÃO AO LONGO DA VIDA: OS BENEFÍCIOS DE UMA ROTINA ATIVA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

João Victor Muniz da Silva¹

Marcos Pires Canuto¹

Verônica Daffara de Souza Bigai¹

Rodrigo de Oliveira Godoy²

RESUMO: O aumento da expectativa de vida levanta reflexões importantes sobre como garantir não apenas longevidade, mas também qualidade de vida. Afinal, de que adianta viver muitos anos se boa parte desse tempo é marcada por doenças, incapacidades físicas ou comprometimentos cognitivos? Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo relacionar exercício e cognição ao longo da vida, destacando os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, no qual foram utilizados artigos publicados nos últimos 10 anos acerca do tema. Os exercícios físicos promovem saúde cerebral por meio de processos como neurogênese e sinaptogênese, prevenindo o declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas. Além disso, a prática de exercícios previne doenças crônicas, melhora aspectos psicológicos e fortalece a funcionalidade física. Manter uma rotina ativa ao longo da vida é essencial para preservar a saúde física, mental e cognitiva, promovendo um envelhecimento independente e com qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: COGNIÇÃO; ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL; EXERCÍCIOS FÍSICOS.

EXERCISE AND COGNITION THROUGHOUT LIFE: THE BENEFITS OF AN ACTIVE ROUTINE FOR HEALTHY AGING

ABSTRACT: The increase in life expectancy raises critical reflections on how to ensure not only longevity but also quality of life. After all, what is the value of living many years if much of that time is overshadowed by illnesses, physical disabilities, or cognitive impairments? Thus, this study aims to explore the relationship between physical exercise and cognition throughout life, emphasizing the benefits of an active lifestyle for healthy aging. To this end, a bibliographic review was conducted, utilizing articles published in the last ten years. Physical exercises promote brain health through processes such as neurogenesis and synaptogenesis, which help prevent cognitive decline and neurodegenerative diseases. Furthermore, regular exercise mitigates chronic diseases, improves psychological well-being, and strengthens physical functionality. Maintaining an active routine throughout life is vital for preserving physical, mental, and cognitive health, fostering independent and high-quality aging.

KEYWORDS: COGNITION; HEALTHY AGING; PHYSICAL EXERCISES.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida traz à tona questionamentos profundos sobre como garantir não apenas uma vida longa, mas também uma vida de qualidade. Perguntas como “O que fazer para viver bem e de forma saudável?” e “Como viver de forma independente, aproveitando plenamente as oportunidades da vida, como viajar, cuidar da família e realizar tarefas cotidianas com destreza?” nos instigaram acerca do tema.

Essa reflexão aponta para a importância de estratégias que integrem saúde física, mental e social. Afinal, de que adianta viver muitos anos se boa parte desse tempo é marcada por doenças, incapacidades físicas ou comprometimentos cognitivos? Viver não é apenas uma questão de prolongar a vida, mas de assegurar que ela seja prazerosa, funcional e plena.

A longevidade só se traduz em qualidade quando é possível aproveitar os anos com saúde e independência. Envelhecer bem implica adotar uma perspectiva de prevenção desde cedo, incorporando hábitos saudáveis que irão refletir positivamente na vida adulta e na terceira idade. Investir na promoção de uma vida ativa é, portanto, um compromisso com o futuro, garantindo não apenas uma maior expectativa de vida, mas uma vida vivida com plenitude, independência e qualidade.

Ramires (2014, apud FICAGNA et al., 2024) aponta que adotar hábitos saudáveis desde a infância pode desempenhar um papel crucial na prevenção de problemas de saúde relacionados ao excesso de peso e à obesidade na adolescência, refletindo benefícios duradouros na vida adulta, onde estilos de vida ativos ajudam a estabelecer padrões positivos que reduzem o risco de doenças crônicas ao longo do tempo.

Nesse contexto, a prática regular de atividade física destaca-se como uma ferramenta poderosa. Além de reduzir riscos de doenças crônicas e declínio cognitivo, ela promove autoestima, confiança e uma mente ativa e preparada para os desafios do envelhecimento. Seabra (2017) diz que quando praticada diariamente em intensidade moderada a vigorosa e acompanhada pela redução do tempo gasto em atividades sedentárias, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção de um estilo de vida saudável.

O exercício físico, além de ser uma prática acessível e não farmacológica, é uma poderosa estratégia para melhorar a saúde e qualidade de vida em todas as

faixas etárias (DIAS; PORTO; ANDRADE, 2022).

Sendo assim, diante das informações supracitadas, o presente estudo teve por objetivo relacionar exercício e cognição ao longo do tempo, bem como os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Para a realização dessa revisão bibliográfica, foram considerados estudos que atendam aos seguintes critérios de inclusão: estudos dos últimos 10 anos que abordem sobre exercício e cognição ao longo da vida, buscando identificar os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável. Os critérios de exclusão foram: estudos que não contemplem a temática sobre exercício e cognição ao longo da vida, visando os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável, estudos que ultrapassem o recorde de tempo dos últimos 10 anos e artigos que não tiveram critérios avaliativos.

Foi realizada uma busca abrangente nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo, Lilacs, além de repositórios específicos, com as seguintes palavras chaves: cognição, envelhecimento saudável, exercícios físicos, qualidade de vida; onde tem por característica ser uma pesquisa qualitativa, abordando o seguinte tema: Exercício e cognição ao longo da vida: os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável.

RESULTADOS

Quadro 1: Comparativo dos resultados sobre a relação entre exercício e cognição, enfatizando os benefícios de uma rotina ativa para um envelhecimento saudável.

TÍTULO	AUTORES/ ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Prática de Exercícios Físicos e Funções Cognitivas.	Júnior et al. (2018)	Relacionar a prática do exercício físico e as funções cognitivas humanas.	Os exercícios físicos colaboram para uma melhor capacidade de memorização e maior capacidade de concentração, onde está diretamente ligado à inteligência, pois a movimentação do corpo

			faz o cérebro trabalhar melhor.
A importância da atividade física como prevenção da demência em idosos: uma revisão de literatura: atividade física na prevenção de demência e preservação da saúde mental em idosos.	Boska e Scaco (2024)	Apresentar a relação da atividade física quanto a prevenção de demência em idosos para uma melhor saúde mental.	A inatividade física representa um fator de risco para o declínio cognitivo. Logo, a prática contínua de exercícios físicos é uma ferramenta para a promoção do envelhecimento bem-sucedido, da cognição saudável, prevenção de doenças crônicas e suas consequências.
Prevalência e incidência de déficit cognitivo em pessoas idosas: associações com atividade física no lazer.	Lázari et al. (2022)	Descrever a prevalência e a incidência de déficit cognitivo em pessoas idosas	A prevalência e a incidência de déficit cognitivo em idosos refletem a influência de baixo nível de atividade física no lazer na linha de base e no seguimento.
Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular.	Ferretti et al. (2015)	Analisar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico.	Idosos do grupo praticantes possuem um melhor índice de qualidade de vida do que os do grupo de não praticantes.
O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde.	Oliveira et al. (2018)	Avaliar o nível de atividade física e o estado cognitivo de idosos usuários das Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Município de Maringá, Paraná.	Ao comparar o estado mental em função do nível de atividade física dos idosos verificou-se que os muito ativo/ativo possuem melhor condições mentais se comparado aos irregularmente ativos e sedentários.
Os efeitos no processo de emagrecimento para pessoas com obesidade: uma avaliação sobre os benefícios em realizar atividade física regularmente.	Silveira (2024)	Analisar os efeitos e avaliar a importância da realização de atividade física e seus benefícios para o processo de emagrecimento para pessoa com obesidade.	Os resultados apontaram que a prática de exercícios físicos mostraram ser importante componente no processo de emagrecimento para a obesidade, pois melhora o quadro de saúde física.
A Atividade Física em crianças e	Seabra (2017)	Discutir o estado atual do conhecimento sobre a problemática da	A inatividade física em crianças e adolescentes é um grave problema de

adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável.		atividade física em crianças e adolescentes e apresentar diversos programas passíveis de utilização na promoção da atividade física.	Saúde Pública.
Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa.	Trintinaglia et al. (2022)	Contextualizar as políticas públicas para o envelhecimento saudável na América Latina.	A transição demográfica vivenciada nos países deste estudo sinaliza uma preocupação diante das futuras demandas necessárias à assistência da população idosa.
Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática.	Filho et al. (2020)	Descrever aspectos metodológicos da pesquisa em comportamento sedentário e identificar intervenções para redução do comportamento sedentário em adolescentes brasileiros.	Há carência de estudos de intervenção na redução do comportamento sedentário em adolescentes brasileiros.

Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa - Trindade - GO - 2024.

DISCUSSÃO

Malefícios da inatividade física

A falta de atividade física é um dos principais fatores contribuintes para problemas de saúde física e mental na sociedade moderna. O sedentarismo está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, que são responsáveis por grande parte da mortalidade. Além disso, a ausência de uma rotina ativa impacta negativamente a saúde mental, sendo um fator importante no aumento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse.

Os autores Katzmarkzyk e Janssen (2004, apud GUALANO; TINUCCI, 2011) reforçam essa questão por evidenciarem que pesquisas epidemiológicas revelam que a falta de atividade física está associada a um aumento significativo no risco de diversas condições de saúde. Indivíduos sedentários apresentam maior probabilidade de desenvolver doenças como: doença arterial coronariana, infarto, hipertensão, câncer de cólon e mama. Além disso, o sedentarismo está ligado a um

aumento de 50% no risco de diabetes tipo 2 e de 59% no desenvolvimento de osteoporose.

O relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), alerta que a inatividade física pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas, como obesidade e doenças cardíacas, afetando cerca de 500 milhões de pessoas até 2030.

Sendo assim, a inatividade física traz impactos para o indivíduo e a sociedade como um todo. Reconhecer seus efeitos abre caminhos para uma reflexão sobre qual trajeto o indivíduo escolherá trilhar ao longo da vida.

Impactos do sedentarismo e benefícios da atividade física

Em crianças e adolescentes, o excesso de tempo de tela está diretamente associado a baixos níveis de atividade física. Além disso, comportamentos sedentários prolongados estão ligados ao desenvolvimento da síndrome metabólica, caracterizada por uma combinação de fatores de risco, como obesidade, hipertensão, resistência à insulina e níveis elevados de colesterol (FILHO et al., 2020).

Filho et al. (2020) continua dizendo que essa condição aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e mortalidade por diversas causas. Portanto, reduzir o tempo gasto com dispositivos eletrônicos em crianças e adolescentes é uma estratégia eficaz para promover hábitos saudáveis e prevenir tanto a obesidade quanto o surgimento de doenças crônicas no futuro.

No Brasil, apenas 40,6% da população adulta pratica atividades físicas nos níveis recomendados pela OMS, que estipula pelo menos 150 minutos semanais de exercícios moderados ou 75 minutos de exercícios com intensidade vigorosa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Exercício físico é qualquer atividade planejada e repetitiva que visa melhorar a saúde e o bem-estar, como caminhada, corrida, musculação e natação, ajudando a fortalecer o corpo, melhorar a saúde cardiovascular, controlar o peso, prevenir doenças e trazer qualidade de vida. Seabra (2017) diz que quando praticada diariamente em intensidade moderada a vigorosa e acompanhada pela redução do tempo gasto em atividades sedentárias, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção de um estilo de vida saudável.

Ramires (2014, apud FICAGNA et al., 2024) aponta que adotar hábitos saudáveis desde a infância pode desempenhar um papel crucial na prevenção de problemas de saúde relacionados ao excesso de peso e à obesidade na adolescência, refletindo benefícios duradouros na vida adulta, onde estilos de vida ativos ajudam a estabelecer padrões positivos que reduzem o risco de doenças crônicas ao longo do tempo.

A prática preventiva do exercício físico, antes do surgimento de manifestações clínicas de doenças, tem um papel ainda mais importante, ao preservar e prolongar a qualidade de vida, evidenciando a relevância de hábitos saudáveis desde cedo (CHEIK et al., 2003; CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

De acordo com as diretrizes da OMS (2020), a prática regular de atividade física proporciona benefícios amplos para todas as idades. Em crianças e adolescentes, contribui para a melhora da saúde óssea, cardiometabólica e mental, além de reduzir a adiposidade. Em adultos, ajuda a prevenir doenças crônicas como hipertensão, diabetes e certos tipos de câncer, além de promover melhor saúde mental e do sono. Nos idosos, a atividade física reduz o risco de quedas, preserva a saúde cognitiva e funcional e melhora a qualidade de vida geral.

Os benefícios da prática de atividades físicas abrangem aspectos biológicos, psicológicos e cognitivos em todas as faixas etárias. No campo fisiológico, a atividade física melhora a condição física geral, contribui para o controle do peso corporal, reduz gordura localizada e auxilia na diminuição da pressão arterial. Além disso, promove melhor controle de glicemia, fortalece o sistema cardiovascular e proporciona ganho de força muscular e aumento da massa magra (CESCHINI, 2007 apud Silveira, 2024). A redução do risco de lesões e quedas, especialmente em idosos, a melhoria na saúde pulmonar e na circulação, além da diminuição do risco de desenvolvimento de demências, como a doença de Alzheimer, são benefícios citados pelo Ministério da Saúde (2021).

Esses benefícios reforçam a importância do exercício físico não apenas para a prevenção de doenças, mas também para a promoção de uma qualidade de vida sustentável em todas as fases da vida, onde se estendem ao envelhecimento, etapa em que a prática de exercícios se torna indispensável para a manutenção da autonomia e da funcionalidade.

Investir em educação e conscientização sobre a importância de escolhas

saudáveis desde cedo não apenas protege a saúde física, mas também promove bem-estar mental e social, garantindo melhor qualidade de vida no futuro.

Terceira idade ativa

Com o envelhecimento, muitas pessoas enfrentam um declínio natural das funções físicas e cognitivas, o que pode comprometer a autonomia e a qualidade de vida. Um dos problemas recorrentes nessa população é a atrofia muscular, que acarreta dificuldades progressivas, como desequilíbrio, problemas para caminhar e limitações na realização de atividades diárias, como arrumar a casa. Essas dificuldades comprometem a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (OLIVEIRA; VINHAS; RABELLO, 2020).

A idade avançada não deve ser associada à dependência funcional, nem vista como um problema para o indivíduo, a família ou a sociedade. Menezes et al. (2023) destacam que o conceito de envelhecimento saudável está fundamentado em dois pilares essenciais: a capacidade intrínseca, que engloba as capacidades físicas e mentais do indivíduo, e o ambiente em que o idoso vive e sua interação com ele, que pode atuar como facilitador ou como barreira.

Esses fatores são cruciais para determinar a possibilidade de as pessoas realizarem atividades que considerem importantes, mesmo com níveis variados de capacidade. Ambientes inclusivos e práticas que estimulem a funcionalidade e a autonomia são, portanto, determinantes para garantir qualidade de vida no envelhecimento.

A literatura contemporânea tem se concentrado na busca de estratégias que garantam qualidade de vida aos idosos, em resposta ao aumento contínuo da população nessa faixa etária. Dentro dessa abordagem, o exercício físico tem se destacado como uma alternativa eficaz e não farmacológica, promovendo benefícios significativos para a saúde e funcionalidade dos idosos (DIAS; PORTO; ANDRADE, 2022).

Programas de atividades físicas voltadas para idosos têm ganhado destaque nos últimos anos. Trintinaglia et al. (2022) apontam que esses programas promovem não apenas benefícios físicos, como aumento da força muscular e do equilíbrio, mas também vantagens psicológicas e sociais, prolongando sua autonomia e prevenindo quadros de fragilidade e dependência. Dessa forma, os programas de atividades

físicas têm se consolidado como estratégias fundamentais no cuidado com a saúde da população idosa, alinhando-se às políticas de promoção do envelhecimento ativo. Vidmar et al. (2011) complementam que o exercício físico melhora capacidades importantes como a respiratória, a reserva cardíaca, a força muscular, a memória recente, a cognição e as habilidades sociais. Esses benefícios contribuem diretamente para níveis mais elevados de aptidão física e funcionalidade.

A OMS (2020) recomenda que pessoas com 65 anos ou mais pratiquem atividades físicas que promovam o equilíbrio e a coordenação, além de exercícios de fortalecimento muscular. Essas práticas são fundamentais para prevenir quedas, um dos principais riscos à saúde na terceira idade, e para melhorar o bem-estar físico e funcional dos idosos.

Segundo Merquiades et al. (2009), a prática regular de atividades físicas é capaz de preservar a capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos, reduzindo os impactos naturais do envelhecimento.

A prática regular de atividades físicas, portanto, tem se mostrado uma estratégia eficaz para proteger a saúde cognitiva e retardar o declínio associado ao envelhecimento.

O envelhecimento, embora seja uma fase de maior vulnerabilidade, não deve ser visto como um período de inutilidade ou marcado apenas pelo surgimento de doenças. A prática regular de atividade física se mostrou extremamente importante, permitindo que idosos redescubram maneiras positivas de viver essa etapa da vida. A atividade física contribui para dissipar a ideia de invalidez e inatividade, ao promover melhorias cognitivas e maior autonomia, diminuindo, assim, os níveis de dependência (BOSKA; SCACO, 2024).

É de suma importância incentivar o envelhecimento ativo por meio de práticas que mantenham o idoso funcional e integrado à sociedade. Compreender a relação da atividade física e saúde cognitiva traz incentivo para que comecemos uma vida ativa desde cedo, resultando em um envelhecimento saudável e maior qualidade de vida.

Atividade física e saúde cognitiva = envelhecimento saudável

A relação entre exercício físico e cognição ao longo da vida vem recebendo cada vez mais atenção na área da saúde, principalmente diante do aumento da

longevidade e do envelhecimento populacional. Com o avanço da idade, muitos indivíduos passam a enfrentar um declínio natural em funções cognitivas, como memória, atenção, velocidade de processamento e raciocínio. Esse processo, que pode evoluir para condições mais sérias, como a demência, representa um grande desafio para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida durante o envelhecimento da vida.

O envelhecimento cognitivo pode ser classificado em três categorias: envelhecimento cognitivo normal, comprometimento cognitivo leve e demência (PETERSEN et al., 2005; WINBLAD et al., 2003). As demências não genéticas, especialmente aquelas associadas ao envelhecimento, podem estar ligadas a fatores circunstanciais, como histórico de hipertensão arterial, diabetes e Parkinson, frequentemente associados ao sedentarismo, tabagismo e exposição a ambientes estressantes. Além disso, a fragilidade emocional é apontada como uma condição que favorece o desenvolvimento de demência (PEIXOTO, 2021 apud BOSKA; SCACO, 2024).

Segundo Boska e Scaco (2024), o processo de envelhecimento é resultado do acúmulo de alterações degenerativas, muitas vezes desencadeadas por fatores estressores externos que interagem com o meio ambiente. Essas alterações comprometem a homeostase do organismo, levando a falhas funcionais que se manifestam como distúrbios metabólicos e doenças. Entre os problemas associados, destacam-se a resistência à insulina, o aumento da pressão arterial, a fragilidade osteomuscular e complicações neuropsíquicas, como declínio cognitivo e transtornos emocionais.

Essas condições evidenciam a complexidade do envelhecimento e a importância de intervenções preventivas, como a prática de atividade física e o controle de fatores de risco, para minimizar os impactos desses processos degenerativos e promover um envelhecimento mais saudável e com maior qualidade de vida.

Com a ausência da prática de atividades físicas ao longo do tempo, pode causar danos cognitivos significativos, especialmente à medida que o cérebro envelhece. Há um declínio acelerado de funções como memória, atenção, raciocínio e capacidade de resolução de problemas em quadros de sedentarismo. Esse declínio ocorre porque a atividade física ajuda a promover a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de criar novas conexões neurais e se adaptar a

mudanças. Sem esse estímulo, o cérebro perde parte de sua capacidade de se renovar e proteger áreas responsáveis pelas funções cognitivas. Esses fatores fazem com que a inatividade física a longo prazo não apenas reduza a eficiência cerebral, mas também aumente a possibilidade de um envelhecimento cognitivo precoce e de uma menor capacidade de viver de forma independente e com qualidade na fase idosa.

A atividade física desencadeia processos biológicos importantes, como angiogênese (formação de novos vasos sanguíneos) e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, que são fundamentais para a saúde cerebral. Além disso, a prática regular de exercícios promove a sinaptogênese (formação de novas conexões entre os neurônios) e a neurogênese (produção de novos neurônios), processos essenciais para a manutenção da função cognitiva ao longo da vida, responsáveis por melhorar a memória, a atenção e outras funções cognitivas, ajudando a prevenir ou retardar o avanço de condições como a demência (GLIGOROSKA, 2012; COLCOMBE; KRAMER, 2003; ERICKSON et al., 2011).

Estudos indicam que a atividade física é uma abordagem eficaz e não farmacológica no tratamento de pacientes com demência, destacando sua relevância não apenas na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, mas também na manutenção da integridade neurofuncional (SOUZA et al., 2021).

Nesse contexto, a prática de exercício físico desempenha um papel crucial na melhoria da qualidade de vida, trazendo benefícios significativos. Sousa et al. (2019) destacam que a atividade física contribui para a redução do isolamento social, diminui riscos de depressão, melhora a capacidade funcional e cognitiva e favorece melhores relacionamentos familiares e sociais. Esses aspectos tornam o exercício físico uma estratégia fundamental para a prevenção e redução de fatores de risco associados ao declínio cognitivo e emocional no envelhecimento.

Ceschini (2007, apud SILVEIRA, 2024) diz que no aspecto psicológico, a atividade física eleva a autoestima, melhora a autoconfiança e reduz o risco de depressão, ansiedade e compulsão alimentar. Já nos benefícios cognitivos, ela estimula a melhoria do foco, aumenta a determinação, desenvolve a coragem, a firmeza, a serenidade e promove uma mente mais ágil e preparada.

Esses benefícios psicológicos e cognitivos da atividade física evidenciam sua importância para um envelhecimento saudável e de qualidade. Ao promover bem-estar emocional, maior capacidade de foco e uma mente mais resiliente, a

prática de exercícios físicos auxilia na superação dos desafios impostos pelo avanço da idade, proporcionando uma vida mais independente e produtiva. Além disso, essas melhorias contribuem para a redução de doenças associadas ao sedentarismo e para a preservação de uma vida ativa e plena.

Incorporar o exercício físico à rotina não apenas reforça a saúde física e mental, mas também potencializa a interação social e a confiança em todas as etapas da vida, mostrando que o envelhecimento pode ser vivenciado de forma positiva e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou uma relação essencial para a saúde pública, considerando os desafios trazidos pelo envelhecimento populacional. Com o aumento da expectativa de vida, cresce também a preocupação com a qualidade dessa longevidade, especialmente no que diz respeito à manutenção da saúde física, mental e cognitiva. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma intervenção fundamental, tanto preventiva quanto terapêutica, para garantir um envelhecimento mais ativo, funcional e saudável.

A prática regular de atividades físicas tem se destacado como uma ferramenta eficaz para promover benefícios abrangentes à saúde. No campo cognitivo, o exercício é associado a melhorias significativas em funções como memória, atenção, raciocínio lógico e velocidade de processamento (VIDMAR et al., 2011). Estudos indicam que os efeitos do exercício físico no cérebro ocorrem por meio de mecanismos biológicos, incluindo o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, formação de novos vasos sanguíneos, produção de novos neurônios e a formação de novas conexões entre os neurônios (GLIGOROSKA, 2012; COLCOMBE; KRAMER, 2003; ERICKSON et al., 2011). Esses processos estimulam a neuroplasticidade, essencial para manter a capacidade do cérebro de se adaptar, aprender e preservar suas funções ao longo da vida.

A relação entre exercício e cognição torna-se ainda mais evidente quando consideramos o impacto negativo do sedentarismo. A ausência de atividade física está associada a um maior risco de declínio cognitivo e demência, condições que comprometem não apenas a qualidade de vida dos idosos, mas também sua autonomia (PEIXOTO, 2021 apud BOSKA; SCACO, 2024).

Além disso, a prática regular de exercícios físicos oferece benefícios que transcendem o aspecto cognitivo. Ela desempenha um papel crucial na prevenção de doenças cardiovasculares, no controle do peso corporal, no fortalecimento do sistema musculoesquelético e na promoção da saúde mental. Para os idosos, o exercício melhora o equilíbrio, a força muscular e a saúde óssea, prevenindo quedas e lesões, além de favorecer a interação social e o bem-estar emocional. Essas melhorias refletem diretamente na capacidade funcional e na independência, fatores essenciais para um envelhecimento ativo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Portanto, o exercício físico, além de ser uma prática acessível e não farmacológica, é uma poderosa estratégia para melhorar a saúde e qualidade de vida em todas as faixas etárias (DIAS; PORTO; ANDRADE, 2022).

Baseado na pesquisa que fizemos, podemos perceber que a prática regular de atividades físicas é um pilar fundamental para a saúde integral em todas as fases da vida. Seus benefícios vão além da prevenção de doenças, abrangendo melhorias na saúde física, mental e cognitiva. Investir na promoção de práticas regulares de exercícios é essencial para combater os desafios do sedentarismo e garantir uma sociedade mais saudável e ativa. Assim, o exercício físico deve ser visto não apenas como uma estratégia de prevenção, mas como um caminho indispensável para alcançar maior qualidade de vida e bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2023.

Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>.

CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Brusque, v. 9, n. 1, p. 163-175, jan./jun. 2011.

COLCOMBE, Stanley; KRAMER, Arthur F. Efeitos da aptidão física na função cognitiva de adultos mais velhos: um estudo meta-analítico. **Psychological science**,

v. 14, n. 2, p. 125-130, 2003.

DE MENEZES, Sara Lucia Silveira et al. Redução da Funcionalidade em idosos residentes em instituições de longa permanência em comparação a idosos comunitários ativos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 28, 2023.

DE OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

DIAS, B.L; PORTO, A.L.D; ANDRADE, D.L.M. Exercício físico e envelhecimento: uma perspectiva muscular, cardiovascular e psicológica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 6706–6721, 2022.

ERICKSON, Kirk I. et al. O treinamento físico aumenta o tamanho do hipocampo e melhora a memória. **Proceedings of the national academy of sciences**, v. 108, n. 7, p. 3017-3022, 2011.

FERRETTI, Fátima et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 20, n. 3, 2015.

FICAGNA, Sonia et al. Prática do atletismo como estratégia para a promoção da saúde em adolescentes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 22, p. e32905-e32905, 2024.

GLIGOROSKA, Jasmina Pluncevic; MANCHEVSKA, Sanja. O efeito da atividade física nos mecanismos cognitivos-fisiológicos. **Matéria sócio-médica**, v. 24, n. 3, p. 198, 2012.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011. JUNIOR, Ademir Testa et al. PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E FUNÇÕES COGNITIVAS. **Revistas Publicadas FIJ-até 2022**, v. 1, n. 1, 2018.

LÁZARI, Marcella Ramos de et al. Prevalência e incidência de déficit cognitivo em pessoas idosas: associações com atividade física no lazer. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 5, p. e220127, 2022.

MERQUIADES, Jucicleide Herculano et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 3, n. 18, p. 597-614, nov./dez. 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. 2021, Brasília DF. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório de status global sobre**

atividade física 2020. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS: sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>.

PETERSEN, Ronald C.; MORRIS, John C. Comprometimento cognitivo leve como entidade clínica e alvo de tratamento. **Archives of neurology**, v. 62, n. 7, p. 1160-1163, 2005.

SEABRA, André. A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. **Revista Factores de Risco**, v. 44, n. 12, p. 9-20, 2017.

SILVA FILHO, Rodolfo Carlos dos Santos; LEME, Thiago Matheus Mendes Alves e; SASAKI, Jeffer Eidi; GORDIA, Alex Pinheiro; ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro. **Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 25, p. 1–13, 2020.

SILVEIRA, Pedro. Os efeitos no processo de emagrecimento para pessoas com obesidade: uma avaliação sobre benefícios em realizar atividade física regularmente. **Revista Brasileira de Educação Física, Saúde e Desempenho - REBESDE**, v. 5, n. 1, 2024.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-433, 2019.

SOUZA, A; CHEQUER, L.B.N; MELLO, L.V.L; CORREA, CAROLINA. Correlação da atividade física e demência, com ênfase na doença de Alzheimer: uma breve revisão bibliográfica. **Congresso online de geriatria e gerontologia** da UNIFACIF, 2021.

TRINTINAGLIA, Vanessa; BONAMIGO, Andrea Wander; DE AZAMBUJA, Marcelo Schenk. Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 15-15, 2022.

VIDMAR, Marlon Francys et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.

WINBLAD, Berndt et al. Comprometimento cognitivo leve – além das controvérsias, rumo a um consenso: relatório do Grupo de Trabalho Internacional sobre Comprometimento Cognitivo Leve. **Journal of internal medicine**, v. 256, n. 3, p. 240-246, 2004.