Resumo expandido

IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Kiria Como dos Santos[1], Bruna Daniella Vasconcelos da Costa[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

O estudo aborda o impacto das atividades físicas na qualidade de vida da pessoa idosa, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais. O objetivo foi verificar de que maneira a prática regular de exercícios influencia no bem-estar dessa população, especialmente em um cenário de envelhecimento populacional crescente no Brasil e no mundo. Para tanto, realizou-se uma pesquisa de caráter exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa, por meio de levantamento bibliográfico artigos científicos e análise de estudos de caso disponíveis na literatura. Os dados coletados evidenciaram que a prática regular de atividades físicas contribui significativamente para a manutenção da autonomia funcional, melhora da mobilidade, prevenção e controle de doenças crônicas, além de favorecer o bem-estar emocional e a integração social. Observou-se ainda que idosos ativos apresentam maior autoestima, melhor disposição física e menor risco de isolamento social. Conclui-se que a atividade física é uma intervenção não farmacológica eficaz e de baixo custo, capaz de promover um envelhecimento saudável e ativo, sendo fundamental incentivar políticas e programas que estimulem sua prática regular entre a população idosa.

Palavras-chave: atividade fisica[1]; qualidade de vida; saúde do idoso[2]

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e, no Brasil, apresenta-se de forma acelerada, demandando estratégias eficazes para garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas desponta como uma das principais intervenções não farmacológicas para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo. Estudos apontam que o exercício físico contribui para a manutenção da autonomia funcional, prevenção e controle de doenças crônicas, melhora da mobilidade, equilíbrio, força muscular, bem-estar psicológico e integração social. Entretanto,

observa-se que uma parcela significativa dos idosos permanece sedentária, o que favorece o declínio funcional, o isolamento social e a redução da qualidade de vida.

Diante desse cenário, este estudo tem como problemática a seguinte questão: De que maneira a prática regular de atividades físicas influencia na qualidade de vida da pessoa idosa? O objetivo geral é analisar o impacto das atividades físicas na qualidade de vida dessa população, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais, e, de forma específica, investigar benefícios físicos e avaliar efeitos sobre o bem-estar psicológico e social.

O referencial teórico será construído a partir de revisão bibliográfica em artigos científicos, livros e documentos institucionais recentes sobre envelhecimento e atividade física. O método utilizado será de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa, analisando evidências já publicadas para identificar padrões e resultados relevantes sobre o tema.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa. O levantamento bibliográfico conforme Morosini (2021) define o estado do conhecimento, foi conduzido de forma direcionada e criteriosa em três repositórios científicos: CAPES, SCIELO e BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), utilizando como descritores os termos “atividade física” e “saúde do idoso”. Foram aplicados filtros temporais de 2020 a 2025 e realizadas duas etapas de seleção: a primeira pela leitura dos títulos e a segunda pela leitura dos resumos. Esse levantamento foi realizado em maio de 2025. No repositório CAPES, 18 publicações foram inicialmente identificadas, das quais três foram selecionadas e mantidas após ambas as etapas de triagem. No SCIELO, não foram encontrados trabalhos que atendessem aos critérios estabelecidos. No BDTD, sete publicações foram localizadas, sendo uma selecionada e mantida após análise dos resumos.

3. APRESENTAÇÃO DOS DADOS COLETADOS

Esse quadro apresenta os resultados obtidos a partir da busca por trabalhos relacionados aos termos "atividade física" e "saúde do idoso" em três repositórios científicos.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	campos pesquisados filtros	1ª seleção	2ª seleção
CAPES	atividade fisica; saude do idoso	18	2020-2025	3	3
SCIELO	atividade fisica; saude do idoso	0	2020-2025	0	0
BTDT	atividade fisica; saude do idoso	7	2020-2025	1	1
				Corpus de análise	4

Fonte: elaborado pela autora

No repositório da CAPES, foram encontrados 18 resultados, dos quais 3 foram selecionados após a leitura dos títulos e mantidos após a leitura dos resumos. No SCIELO, nenhuma produção foi localizada dentro dos critérios estabelecidos. Já no repositório BDTD, foram encontrados 7 trabalhos, com 1 sendo selecionado após a leitura dos títulos e mantido após a análise dos resumos. Esses dados compõem o corpus de análise utilizado para o desenvolvimento da pesquisa.

O quadro 2 apresenta o corpus de análise obtido no levantamento bibliográfico sobre “atividade física e saúde do idoso”. Foram identificadas quatro produções acadêmicas publicadas em 2021, sendo três artigos científicos e uma tese de doutorado. Os trabalhos abordam diferentes perspectivas do tema, incluindo diretrizes nacionais para a prática de atividade física por idosos, a participação em programas públicos, a contribuição da extensão universitária na produção de conhecimento sobre envelhecimento ativo, e a relação entre atividade física, saúde mental e resiliência em idosos ao longo do tempo. Esses documentos foram considerados relevantes para a análise e discussão dos objetivos da pesquisa.

Quadro 2 – Corpus de análise

Publicação	Autor	Título	Formato	Ano
1	Giovana Zarpellon Mazo; Inês Amanda Streit; Enaiane Cristina Menezes; Artur Rodrigues Fortunato; Eduardo Capeletto; Deise Jaqueline Alves Faleiro; Lucas Gomes Alves; Felipe Fank; Rafaela Maria Porto; Luana Machado; Leonardo Hoffmann; Sílvia Rosane Parcias.	A extensão universitária na produção de conhecimento do grupo de pesquisa em atividade física, saúde e envelhecimento: o exemplo do grupo de estudos da terceira idade.	artigo	2021
2	Maria Priscila Wermelinger Ávila	Atividade física, saúde mental e resiliência em idosos da comunidade em juiz de fora - estudo longitudinal de quatro anos de seguimento	tese	2021
3	Lorena Neiva de Oliveira; Patrícia Pinheiro de Freitas; Mariana Souza Lopes; Aline Cristine Souza Lopes.	Participação em programas públicos para prática de atividade física e comportamentos de saúde	artigo	2021
4	Christianne de Faria Coelho-Ravagnani; Paula Fabrício Sandreschi; Thiago Silva Piola; Leandro dos Santos; Daniela Lopes dos Santos; Giovana Zarpellon Mazo; Joilson Meneguci; Marília de Almeida Correia, Tânia Rosane Bertoldo Benedetti; Antônio Henrique Germano-Soares; Pedro Curi Hallal, Edílson Serpeloni Cyrino.	Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira	artigo	2021

Fonte: elaborado pela autora

O quadro 3 apresenta um resumo das principais informações de quatro estudos científicos que compõem a base de análise deste trabalho. Ele funciona como uma ferramenta de sistematização, permitindo ao leitor visualizar de forma comparativa e direta os objetivos, metodologias e resultados principais de cada publicação analisada.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

Publicação	Síntese
1	O estudo analisou a produção científica do Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Envelhecimento (LAGER), em parceria com o programa GETI, entre 2006 e 2016. Foram identificados 58 artigos, com crescimento a partir de 2012, sendo 7 sobre o GETI e 51 envolvendo seus participantes. A maioria foi publicada em periódicos nacionais de Educação Física, sobretudo nos estratos Qualis B1 e B2. Os resultados mostram que a extensão contribuiu para o fortalecimento da integração entre ensino, pesquisa e extensão, além de favorecer a formação acadêmica e social. Hidroginástica e natação foram as modalidades mais estudadas.
2	O estudo longitudinal acompanhou idosos do programa FaMIdade (Juiz de Fora/MG) entre 2015 e 2019, com o objetivo de avaliar a associação entre resiliência e saúde mental, e o papel da atividade física nessa relação. Participaram até 312 idosos, avaliados com DASS-21, RS25 e IPAQ. Os resultados mostraram que a prática contínua de atividade física esteve associada a maiores níveis de resiliência, os quais, por sua vez, relacionaram-se a melhor saúde mental, especialmente em relação a sintomas de depressão, ansiedade e estresse.
3	O estudo, de base populacional e transversal, analisou dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2013) com 60.202 adultos e idosos, avaliando comportamentos de saúde segundo a participação em programas públicos de atividade física. Apenas 10,3% participavam desses programas, mas apresentaram maior prática de atividade física no lazer, maior consumo de alimentos saudáveis e menor prevalência de tabagismo e consumo de doces em comparação aos não participantes. As principais barreiras relatadas foram falta de tempo, desinteresse e distância dos locais das atividades.
4	O estudo descreve a elaboração das recomendações de atividade física para idosos presentes no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde. Baseado em revisão de 50 estudos e consultas a profissionais, gestores e idosos, o guia recomenda 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de vigorosa**,** além de práticas de força e equilíbrio e redução do sedentarismo. O material, de linguagem acessível, busca apoiar profissionais e gestores na promoção do envelhecimento ativo no Brasil.

Fonte: elaborado pela autora

As quatro publicações apresentam diferentes enfoques sobre atividade física e envelhecimento, mostrando a relevância da prática regular de exercícios para a saúde física, mental e social dos idosos, bem como seu papel na formação acadêmica e na promoção de

políticas públicas. O primeiro estudo evidencia que programas acadêmicos e de extensão, como o LAGER e o GETI, não só geram produção científica significativa, mas também fortalecem a formação de alunos e promovem modalidades aquáticas como hidroginástica e natação, mostrando a importância da prática dirigida e do envolvimento social. O segundo estudo destaca o papel da prática contínua de exercícios na resiliência dos idosos, demonstrando que níveis mais altos de resiliência estão associados à melhor saúde mental, reduzindo sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Aqui, a atividade física não é apenas prevenção física, mas também instrumento de bem-estar psicológico. O terceiro estudo mostra o impacto positivo desses programas na adoção de hábitos saudáveis (atividade no lazer, alimentação equilibrada, menor tabagismo), apesar de baixa adesão da população (apenas 10,3%). Ele também aponta barreiras importantes, como falta de tempo e desinteresse, sugerindo a necessidade de políticas mais atrativas e acessíveis. O quarto estudo evidencia a consolidação de diretrizes nacionais para promover o envelhecimento ativo**,** orientando profissionais e gestores quanto à quantidade, intensidade e tipos de atividades físicas (moderação, força e equilíbrio), além de estratégias para reduzir o sedentarismo.

Quadro 4 – Categorização

Categorias	Publicações
Promoção da Saúde no Envelhecimento	1,4
Extensão Universitária e Produção de Conhecimento	1
Saúde Mental e Qualidade de Vida	2,4
Atividade Física como Fator Protetivo	TODOS

Fonte: elaborado pela autora

A categorização dos estudos permitiu organizar os principais enfoques sobre atividade física e idosos. A categoria Promoção da Saúde no Envelhecimento (Publicações 1 e 4) evidencia com a prática de exercícios favorece saúde física, social e hábitos ativos. Extensão Universitária e Produção de Conhecimento (Publicação 1) destaca o papel da universidade na formação acadêmica e na geração de conhecimento aplicado à população idosa. Saúde Mental e Qualidade de Vida (Publicações 2 e 4) mostra que a atividade física melhora resiliência, reduz sintomas de depressão, ansiedade e estresse, promovendo bem-estar integral. Por fim, Atividade

Física como Fator Protetivo (todas as publicações) evidencia que a prática regular atua como proteção frente a declínios físicos, psicológicos e sociais, reforçando autonomia e qualidade de vida no envelhecimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das produções acadêmicas selecionadas evidencia que a prática regular de atividades físicas exerce impacto positivo significativo na qualidade de vida da pessoa idosa, abrangendo dimensões físicas, psicológicas e sociais. No âmbito psicológico, a atividade física está associada à redução de sintomas depressivos e ansiosos, melhora da autoestima e estímulo à resiliência frente às limitações impostas pelo envelhecimento. Do ponto de vista social, promove integração e fortalecimento de vínculos, reduzindo o isolamento e incentivando a participação em atividades coletivas.

REFERÊNCIAS

ÁVILA, Maria Priscila Wermelinger. **Atividade física, saúde mental e resiliência em idosos da comunidade em Juiz de Fora – Estudo longitudinal de quatro anos de seguimento. 2021**. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2021.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, e0216, 2021.** DOI: 10.12820/rbafs.26e0216. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1526. Acesso em: 11 maio 2025.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. A extensão universitária na produção de conhecimento do Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Envelhecimento: o exemplo do Grupo de Estudos da Terceira Idade. *Cidadania em Ação:* ***Revista de Extensão e Cultura*****, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 52–56, out. 2017.** Disponível em: https://revistas.udesc.br/index.php/cidadaniaemacao/article/view/10325. Acesso em: 11 maio 2025.

OLIVEIRA, Lorena Neiva de et al. Participação em programas públicos para prática de atividade física e comportamentos de saúde. ***Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*****, v. 26, e0204, 2021.** DOI: 10.12820/rbafs.26e0204. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1531. Acesso em: 11 maio 2025.