ESTUDO SOBRE ASPECTOS DA APTIDÃO FÍSICA E ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES DE ATIVIDADES ESPORTIVAS MASTER

Luani Marques da Silva[1]
Sergio Roberto Adriano Prati[1]

[1]Universidade estadual do Paraná, Unespar, campus de Paranavaí, Paranavaí, Paraná, Brasil

INTRODUÇÃO

O estilo de vida compreende as diferentes formas na qual o indivíduo age socialmente (Nahas, 2017). Ao longo da vida passa-se por momentos na infância e adolescência, quando predominantemente as rotinas são lazer, escolares e caseiras, para após, já na juventude e na vida adulta também se incluir a rotina laboral (Lima; Prati, 2023). Em todos os momentos da vida ainda se incluem os cuidados pessoais como alimentação, higiene e relacionamentos afetivos, contudo, com o aumento das responsabilidades na vida adulta transformações drásticas ocorrem, dentre elas especialmente na diminuição das atividades físicas regulares de lazer e convívio social, acarretando consequências relacionadas aos problemas como na composição corporal, nas funções motoras e até mesmo na saúde mental, como o estresse e ansiedade (Prati; Porto; Ferreira, 2020).

Sabe-se que a prática regular de atividades físicas, mais especificamente de exercícios físicos para condição física geral e funcional contribuem para a saúde orgânica, para a autoestima e saúde mental, assim como pode refletir positivamente na saúde social, melhorando a convivência entre pares e de certa forma na tolerância com ouras pessoas (Matsudo; Matsudo; Neto, 2000). No sentido de se aliar o necessário (benefício à saúde e ao convívio social), com o desejado e agradável (práticas motoras, atrativas e de afinidade que proporcionam certo bemestar ao indivíduo praticante), nas últimas décadas tem-se destacado um certo aumento nas práticas motoras e esportivas para pessoas com idade mais avançada (Shaw; Ostrow; Beckstead, 2005). Estes, denominados master (acima de 30, 35 ou 40 anos, dependendo da modalidade) passaram a formam grupos de pessoas comuns, ex-atletas ou nunca atletas, no sentido de aparentemente saírem do sedentarismo, elevando consequentemente os grupos sociais do cotidiano (Cavaglieri; Brunelli; Minuzzi, 2019). De certa forma isso é positivo.

Estudos apontam que as práticas de atividades esportivas regulares melhoram a condição imunológica das pessoas mais velhas, quando comparadas com semelhantes não ativos. Além disso, o caráter social das atividades esportivas na categoria master também oportuniza aspectos de inclusão social, lazer e aumenta a diversidade de relacionamentos interpessoais em os participantes master (Barbosa, 2021; Reaburn; Dascombe, 2008).

Por outro lado, o simples fato de demonstrar ser ativo regularmente dentro de uma modalidade esportiva da categoria master, isso não necessariamente contemplaria aspectos de adaptações/modificações orgânicas positivas e saudáveis (Silva et al., 2021; Dimare; Vecchio; Xavier, 2016;). Isso decorre, pois cada modalidade esportiva, mesmo às vezes elevando gasto energético acima dos níveis do sedentarismo (de 30 a 50% acima do basal) (Guedes; Guedes, 2006), elas contemplam desenvolver capacidades físicas específicas da modalidade, não as fundamentais para a melhor função orgânica do adulto de meia idade e às vezes já idoso. Além disso, a prática pela prática, sem treinamento físico específico para participar de jogos e competições nessas modalidades pode também vir a comprometer a saúde estrutural do corpo (ossos, músculos, articulações, cartilagens, etc...). ideal seria que todos participassem das práticas esportivas na categoria master com o devido preparo físico geral (para saúde) e específico (para a modalidade). Do contrário, pode ser que a atividade agradável e potencialmente prazerosa seja o princípio de problemas físicos, emocionais e até mesmo risco de disfunções cardiovasculares e morte ao praticante (Viana; Mezzaroba, 2013).

Assim, esse trabalho tem como objetivo analisar aspectos da aptidão física e estilo de vida de praticantes de atividades esportivas master.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esse trabalho de revisão, que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2017) é definida como o estudo que envolve a análise, a avaliação e a integração de resultados de pesquisa já obtidos e publicados por outros autores. Além disso, o estudo foi definido como uma revisão integrativa na qual foi realizada no período junho a agosto de 2025. A busca foi baseada em artigos científicos publicados na base de dados internacional PUBMED.

Segundo Whittemore e Kanfl (2005) a revisão integrativa estabelece cinco estágios durante a execução da pesquisa: 1) identificação do problema; 2) busca literária; 3) avaliação de dados; 4) análise de dados; e 5) apresentação dos resultados. Já, nesse estudo, as seguintes

etapas foram utilizadas: 1º. Escolha do tema e formulação da questão de pesquisa; 2º. Escolha dos termos de busca, descritores e palavras-chave; 3º. Seleção de base de dados; 4º. Identificação das publicações; 5º. Triagem das publicações a partir de critérios estabelecidos metodologicamente; 6º. Elegibilidade das publicações; 7º. Inclusão das publicações; 8º. Apresentação dos dados; 9º. Análise dos dados e apresentação de conclusões.

A base de dados utilizada foi a PUBMED, pois aborda temáticas de relevância no âmbito internacional nos temas a ser investigado. Para a realização da busca, após a definição das questões problemas a serem investigadas, utilizou-se das seguintes palavras-chave, na língua inglesa, interrelacionadas para o processo: master athlete; lifestyle; physical fitness.

Quanto ao período de busca, foi estabelecido que não haveria nenhuma delimitação de tempo. Todos os artigos do tipo (revisão, observacional, ensaio clínico, etc.) foram inclusos na busca, sendo restritos a trabalhos com humanos sempre com idade igual ou superior a 18 anos, publicados em língua espanhola, inglesa e/ou portuguesa. Os tipos de publicações foram definidos como textos na íntegra e de acesso gratuito (*Free Full Text*).

Quanto às estratégias de busca, estas foram realizadas a partir do cruzamento dos descritores na língua inglesa, por meio de operadores booleanos na base de dados *PubMed/Medline* – NIH (*National Library of Medicine – National Center for Biotechnology Information*) master athlete; lifestyle; physical fitness. O período de busca compreendeu de junho a agosto de 2025. Os resultados são apresentados em forma de fluxograma para descrever processo de seleção e eliminação de artigos e quadro para descrição dos artigos selecionados ordenados em ordem cronológica crescente.

Após seleção de textos (Figura 01), a primeira fase de seleção compreendeu a identificação por título, sendo que eles deveriam conter os termos e/ou sinônimos contemplando: termos em inglês da busca, master athlete; lifestyle; physical fitness.

No segundo momento a seleção foi feita a partir da leitura dos *abstracts*. Nessa fase utilizou-se a estratégia de identificar as condições metodológicas necessárias para responder as questões problemas desse estudo: A prática esportiva master está efetivamente associada a melhores níveis de aptidão física e estilo de vida saudável em seus praticantes?

Por fim, para a fase de seleção final dos artigos a serem inclusos nesse estudo, utilizouse da leitura dos artigos na íntegra. A partir da leitura buscava-se analisar se os artigos atendiam as necessidades ao qual o atual estudo procurava investigar e responder.

A apresentação dos resultados foi feita a partir da exposição em quadros na qual os artigos selecionados são expostos em síntese quanto a sua identificação bibliográfica, quanto ao objetivo proposto, quanto a descrição metodológica incluindo tipo de estudo, pessoas investigadas e variáveis dependentes e independentes utilizadas, assim como quanto aos resultados principais e desfechos de cada estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca nas bases de dados resultou em um total de 127 artigos identificados. Após a leitura dos títulos, 113 trabalhos foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, restando 14 artigos para análise.

Na sequência, foi realizada a leitura dos resumos, o que levou à exclusão de 2 estudos, permanecendo 12 para avaliação em texto completo. Destes, 2 artigos foram excluídos com justificativa documentada, resultando em um total de 10 estudos incluídos na síntese bibliográfica, podendo ser observada na figura 01.

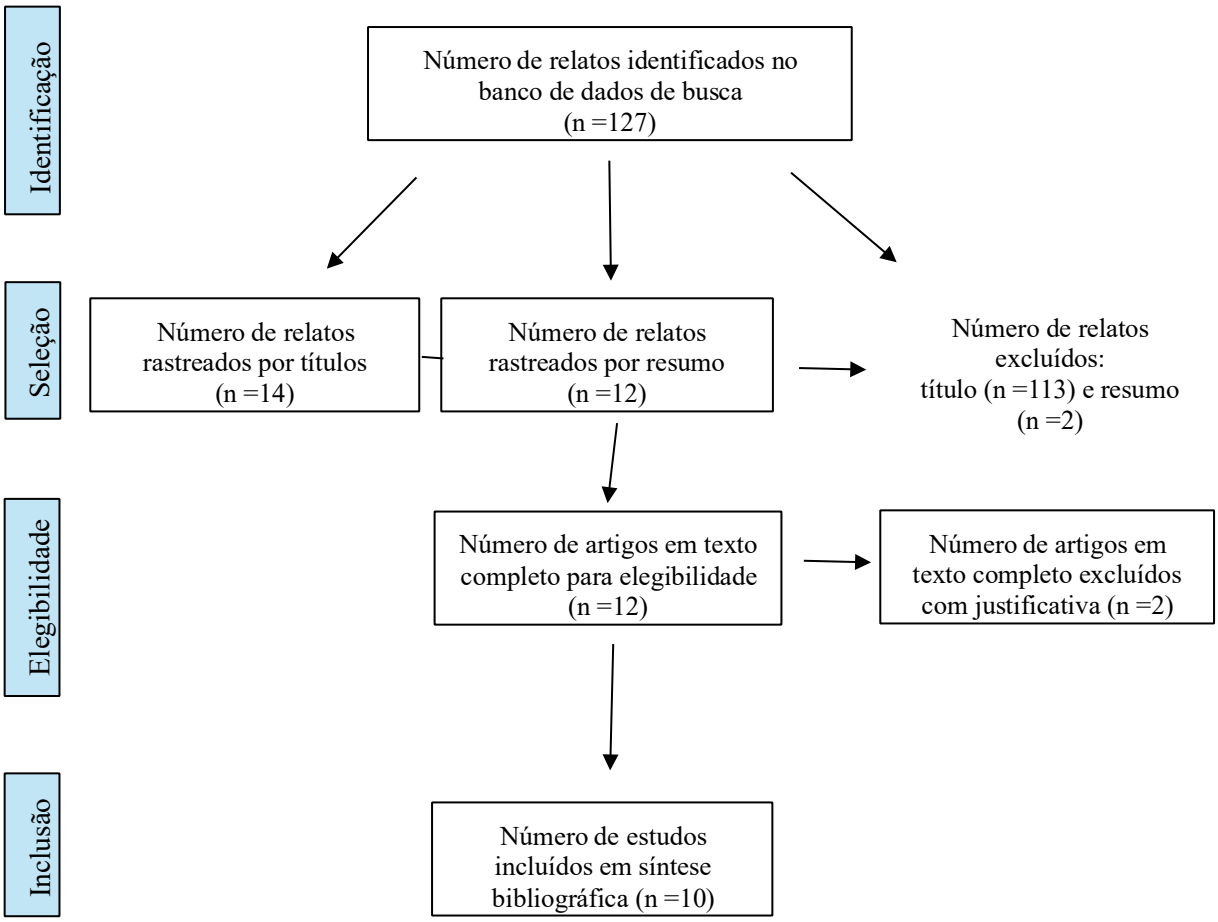


Figura 01- Fluxograma do estudo

ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES ESPORTES NA CATEGORIA MASTER

O estilo de vida dos atletas master se caracteriza por uma rotina marcada não apenas pela prática esportiva regular, mas por uma série de hábitos que promovem saúde e bem-estar. De acordo com Finkenzeller et al. (2019), tais indivíduos mantêm comportamentos estruturados e consistentes ao longo do tempo, o que configura um modelo de envelhecimento ativo e bemsucedido.

Em termos fisiológicos, atletas master mantêm capacidades cardiorrespiratórias, musculares e metabólicas superiores àquelas observadas em adultos mais velhos sedentários (Gries & Trappe, 2022). Estudos como o de Claessen et al. (2025) relatam que esses atletas têm valores de VO2máx significativamente mais elevados, indicando maior eficiência

cardiorrespiratória. Contudo, é importante considerar que essa comparação pode ser enviesada, uma vez que compara indivíduos altamente treinados com um grupo sedentário, o que naturalmente gera contrastes marcantes.

Além disso, os atletas master demonstram menor perda de massa muscular (sarcopenia), maior densidade óssea e melhor perfil inflamatório, conforme descrito por Harnett et al. (2022). Tais características reduzem riscos de quedas, fraturas e doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Isso reforça a ideia de que o treinamento sistemático contribui significativamente para a manutenção da autonomia na velhice.

A consistência nos hábitos é outro elemento distintivo do estilo de vida dos atletas master. Schott e Krull (2019) destacam que a regularidade da prática de atividade física, mais do que a intensidade isolada, é o principal fator associado a efeitos positivos no envelhecimento. Essa regularidade não se restringe ao esporte, mas inclui sono adequado, alimentação equilibrada, rotina estruturada e engajamento social.

Esse padrão de comportamento estável favorece a manutenção de funções cognitivas e emocionais ao longo da vida, contribuindo para maior autonomia e qualidade de vida na velhice. A disciplina e a previsibilidade presentes na rotina desses atletas funcionam como pilares para um envelhecimento bem-sucedido, reforçando a importância da constância em práticas saudáveis.

A vivência esportiva regular também promove benefícios psicológicos relevantes. Atletas master relatam maiores níveis de bem-estar, autoestima, satisfação com a vida e senso de propósito (Finkenzeller et al., 2019). Esses aspectos são essenciais para um envelhecimento bem-sucedido, pois contribuem diretamente para a saúde mental e a adaptação aos desafios da velhice.

O esporte, portanto, não apenas favorece a saúde física, mas sustenta a identidade social e pessoal dos atletas master. Continuar a competir, participar de clubes e eventos, vestir um uniforme, tudo isso fortalece laços sociais e proporciona sentido de pertencimento, combatendo a invisibilidade social comumente associada ao envelhecimento.

ESPORTISTAS MASTER E O PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA

A aptidão física em atletas master reflete um conjunto de capacidades cardiorrespiratórias, neuromusculares e metabólicas preservadas (ou atenuadas em seu declínio)

pela continuidade sistemática do treinamento ao longo do envelhecimento. Nesse grupo, os componentes de força, potência e resistência, aliados à composição corporal favorável, estão intimamente ligados a rotinas de treino e a práticas nutricionais que sustentam a massa muscular e a função física. Uma dimensão particularmente relevante é a ingestão proteica: sínteses recentes apontam que, embora a literatura apresente heterogeneidade metodológica, ingestões diárias em faixas próximas de 1,0–1,9 g/kg parecem associar-se a melhor perfil de composição corporal e desempenho em atletas master, sobretudo quando combinadas a estímulos de força e potência (Franzke; Maierhofer; Putz, 2025). Esse achado reforça que, para além do volume total de treino, o suporte nutricional, com atenção à quantidade, distribuição ao longo do dia e qualidade da proteína, pode ser um modulador crítico da aptidão física nessa população.

O comportamento de treinamento e a permanência no esporte, por sua vez, não dependem apenas de variáveis fisiológicas: razões motivacionais e contextuais influenciam adesão, intensidade e consistência do envolvimento competitivo. Em atletas master de atletismo, motivos relacionados à saúde e à aptidão aparecem com grande peso, especialmente em faixas etárias mais avançadas, enquanto históricos competitivos e maiores cargas semanais tendem a aumentar a importância de metas de desempenho e competição (Kontro et al., 2022). Essas nuances sugerem que programas de treinamento para master devem integrar metas diferenciadas: para alguns, o foco em saúde, autonomia e bem-estar; para outros, alvos de performance específicos (p. ex., manter velocidade/potência em provas de pista). Ao alinhar o planejamento às motivações predominantes, aumenta-se a probabilidade de adesão de longo prazo, fator decisivo para manter a aptidão física.

Além dos desfechos de desempenho, benefícios sistêmicos da prática regular parecem estender-se ao eixo imunometabólico e a marcadores de envelhecimento biológico. Publicações na área têm discutido que atletas master, por apresentarem maior aptidão e melhores perfis oxidativo-inflamatórios, poderiam manter telômeros mais longos e, com isso, maior resiliência a agravos infecciosos — hipótese destacada no contexto da COVID-19 (Simões et al., 2020). Embora se trate de uma linha argumentativa ainda em consolidação e que requer evidências longitudinais robustas, ela converge com a noção de que a aptidão cardiorrespiratória e a condição muscular preservadas atuam como “estoques” fisiológicos de proteção, com potenciais repercussões sobre morbidade e recuperação frente ao estresse sistêmico.

Do ponto de vista prático, a construção da aptidão física em atletas master exige combinar: (1) treinamento de força e potência para mitigar sarcopenia e perda de velocidade; (2) estímulos cardiorrespiratórios periodizados para sustentar VO_2 e economia de movimento; (3) estratégias nutricionais com atenção à ingestão e distribuição proteica (e sua integração com o treino), visando manutenção/ganho de massa magra e recuperação (Franzke; Maierhofer; Putz, 2025); e (4) desenho motivacional e social do programa, contemplando tanto metas de saúde quanto objetivos competitivos, conforme perfil do atleta (Kontro et al., 2022). Esse arranjo, ao mesmo tempo fisiologicamente fundamentado e sensível às motivações, potencializa a manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo mostrou que o esporte master vai muito além da prática competitiva, ele representa um caminho de saúde, convívio social e qualidade de vida. Os resultados da literatura analisada apontam que quem mantém uma rotina esportiva nessa fase da vida consegue preservar melhor a força, a resistência, a capacidade cardiorrespiratória e até aspectos ligados à imunidade, quando comparados a pessoas sedentárias da mesma idade.

Mas o impacto positivo não se limita ao corpo. Os atletas master também revelam um estilo de vida mais equilibrado, com hábitos saudáveis que envolvem sono adequado, alimentação, disciplina e, principalmente, engajamento social. Essa constância não apenas fortalece a saúde física, mas também contribui para autoestima, bem-estar emocional e senso de pertencimento, elementos fundamentais para envelhecer com mais autonomia e satisfação.

Ainda assim, a prática por si só não é suficiente. Participar de uma modalidade esportiva precisa estar associado a cuidados complementares, como treinos voltados para a preparação física geral, nutrição adequada e acompanhamento profissional. Dessa forma, os benefícios podem ser potencializados e os riscos reduzidos, garantindo que o prazer da prática não se transforme em sobrecarga ou problemas de saúde.

Conclui-se, portanto, que o esporte master é uma ferramenta poderosa para viver com mais saúde e alegria após os 40 anos. Para além dos ganhos fisiológicos, ele fortalece laços sociais, dá sentido ao cotidiano e ressignifica o processo de envelhecer. Cabe, então, estimular cada vez mais espaços, políticas e programas que apoiem essa prática, tornando o

envelhecimento não apenas um desafio, mas uma oportunidade de continuar ativo, integrado e realizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário" estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 91, p. 102-109, 2008.

BARBOSA, L. D. M. P. F. Relação entre biomarcadores inflamatórios e testosterona em atletas master e não atletas. Dissertação de Metrado em Educação Física, orientada por Herbert Gustavo Simões: PUC-Brasília, 2021. BECK, C. C. et al. Ficha antropométrica na escola: o que medir e para que medir. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 107-14, 2007.

CAVAGLIERI, C. R.; BRUNELLI, D. T.; MINUZZI, L. G. Imunossenescência em atletas master. Treinamento esportivo: um olhar multidisciplinar, p. 83-98. IN: LARA, L. M. et al. Ciências do esporte, educação física e produção do conhecimento em 40 anos de CBCE, 2019.

CLAESSEN, Guido et al. Coronary atherosclerosis in athletes: emerging concepts and preventive strategies. European Heart Journal, v. 46, p. 890–903, 2025.

DA SILVA, T. L. T. B. et al. Avaliação dos níveis de flexibilidade de faixas pretas de jiu-jitsu da categoria master. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 2, p. 15755-15765, 2021. DIMARE, M.; DEL VECCHIO, F. B.; XAVIER, B. E. B. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, p. 837-845, 2016.

FAULKNER, J. A.; LARKIN, L. M.; CLAFLIN, D. R.; BROOKS, S. V. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology, v. 34, n. 11, p. 1091–1096, 2007.

FINKENZELLER, Thomas et al. Aging in high functioning elderly persons: study design and analyses of behavioral and psychological factors. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, v. 29, supl. 1, p. 7–16, 2019.

FRANZKE, B.; MAIERHOFER, R.; PUTZ, P. Protein intake, physical performance and body composition in master athletes—A short scoping review. Nutrients, v. 17, n. 3, p. 498, 2025.

GRIES, Kevin J.; TRAPPE, Scott W. The aging athlete: paradigm of healthy aging. International Journal of Sports Medicine, v. 43, p. 661–678, 2022.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Manual prático de avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006.

HARNETT, Joanna et al. The use of medications and dietary supplements by masters athletes: a review. Current Nutrition Reports, v. 11, p. 253–262, 2022.

KONTRO, T. K. et al. Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background. PLoS ONE, v. 17, n. 11, e0275900, 2022.

LIMA, A. H. S.; PRATI, S. R. A. Estilo de vida de professores e funcionários de uma universidade de Paranavaí–características em época de pandemia. OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA, v. 21, n. 9, p. 12320-12338, 2023.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000. NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 7a. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NUNES, M. F. et al. Força de Preensão Palmar e sua relação com dinamometria isocinética na DPOC. Fisioterapia em Movimento, v. 33, p. e003356, 2020. PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. Biomotriz, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020. REABURN, P.; DASCOMBE, B. Endurance performance in masters athletes. European Review of Aging and Physical Activity, v. 5, p. 31-42, 2008.

SCHOTT, Nadja; KRULL, Katja. Stability of lifestyle behavior – the answer to successful cognitive aging? A comparison of nuns, monks, master athletes and non-active older adults. Frontiers in Psychology, v. 10, art. 1347, 2019.

SHAW, K. L.; OSTROW, A.; BECKSTEAD, J. Motivation and the senior athlete: An examination of the psychometric properties of the Sport Motivation Scale. Topics in geriatric rehabilitation, v. 21, n. 3, p. 206-214, 2005.

SIMÕES, H. G. et al. Does longer leukocyte telomere length and higher physical fitness protect master athletes from consequences of coronavirus (SARS-CoV-2) infection? Frontiers in Sports and Active Living, v. 2, p. 87, 2020.
THOMAS, J. R; NELSON, J. K. Métodos de Pesquisas em Atividades Físicas. 6a. ed. São Paulo: Manole, 2012.

VAJDA, M. et al. Aging and possible benefits or negatives of lifelong endurance running: How master male athletes differ from young athletes and elderly sedentary? International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 20, p. 13184, 2022.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. Motrivivência, n. 41, p. 190-205, 2013.

WOOLCOTT, O. O.; BERGMAN, R. N. Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage─ A cross-sectional study in American adult individuals. Scientific reports, v. 8, n. 1, p. 10980, 2018.