

ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO BRASILEIRO E O SEU BEM-ESTAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

*PHYSICAL ACTIVITY OF THE BRAZILIAN ELDERLY AND THEIR WELL-BEING: A
SYSTEMATIC REVIEW*

*ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR BRASILEÑO Y SU BIENESTAR: UNA
REVISIÓN SISTEMÁTICA*

Lucas Menezes Amaral Levita¹
Amarildo Costa Lima²

Resumo

As projeções do IBGE indicam que o Brasil se encontra em plena transição demográfica, caracterizada pela conjunção de duas tendências: a redução das taxas de natalidade e o aumento da longevidade decorrente dos avanços sanitários e tecnológicos. Tal dinâmica resultará em uma população significativamente mais envelhecida, impondo ao Estado e à sociedade a necessidade de repensar políticas e práticas voltadas ao cuidado e à inclusão da pessoa idosa. Visando proporcionar um ambiente mais propício à promoção de saúde e qualidade de vida dessa população, este estudo objetivou analisar os benefícios e impactos que a atividade física possui em suas vidas. Este estudo caracteriza-se como um estudo de pesquisa bibliográfica exploratória. Baseando-se nos critérios de inclusão estabelecidos, 6 artigos foram escolhidos para fazer parte desta pesquisa. Apesar das limitações presentes nos estudos, os resultados convergiram para a mesma afirmação: as atividades físicas e o lazer desempenham um papel fundamental na promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida dessa população, agindo diretamente nas áreas biológicas, psicológicas e sociais do sujeito, ou seja, se bem estruturadas e desenvolvidas, podem agir em todos os aspectos na vida do indivíduo, fazendo com que esse sujeito consiga desfrutar de uma velhice tranquila e com mais autonomia.

Palavras-chave: bem-estar; exercício físico; envelhecimento ativo.

Abstract

IBGE projections indicate that Brazil is undergoing a clear demographic transition, characterized by the combination of two trends: declining birth rates and increased longevity resulting from sanitary and technological advances. This dynamic will lead to a significantly older population, requiring the State and society to rethink policies and practices aimed at the care and inclusion of older adults. Seeking to provide an environment more conducive to promoting the health and quality of life of this population, this study aimed to analyze the benefits and impacts that physical activity has on their lives. This study is characterized as exploratory bibliographic research. Based on the defined inclusion criteria, six articles were selected to compose this study. Despite the limitations present in the studies, the results converged on the same conclusion: physical activity and leisure play a fundamental role in promoting and maintaining the health and quality of life of this population, acting directly on the biological, psychological, and social dimensions of the individual. In other words, when well-structured and developed, they can positively influence all aspects of an individual's life, allowing them to enjoy a more peaceful and autonomous old age.

Keywords: well-being; physical exercise; active aging.

Resumen

Las proyecciones del IBGE indican que Brasil atraviesa una transición demográfica marcada por la conjunción de dos tendencias: la reducción de las tasas de natalidad y el aumento de la longevidad resultado de los avances sanitarios y tecnológicos. Esta dinámica dará lugar a una población significativamente más envejecida, lo que

¹ Bacharel em Educação Física (UNINTER). ORCID 0000-0001-8230-8428 E-mail: lucaslevita7@hotmail.com

² Economista (UESC). Professor (SEC/BA). ORCID 0009-0004-7824-896X. E-mail: amarildolimapro@gmail.com

exige que el Estado y la sociedad repiensen políticas y prácticas orientadas al cuidado y la inclusión de las personas mayores. Con el objetivo de proporcionar un entorno más favorable para promover la salud y la calidad de vida de esta población, este estudio tuvo como propósito analizar los beneficios e impactos que la actividad física ejerce en sus vidas. Este estudio se caracteriza como una investigación bibliográfica de carácter exploratorio. Con base en los criterios de inclusión establecidos, se seleccionaron seis artículos para componer esta investigación. A pesar de las limitaciones presentes en los estudios, los resultados convergieron en la misma afirmación: las actividades físicas y el ocio desempeñan un papel fundamental en la promoción y el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de esta población, actuando directamente en las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del individuo. Es decir, cuando están bien estructuradas y desarrolladas, pueden influir en todos los aspectos de la vida del sujeto, permitiéndole disfrutar de una vejez más tranquila y con mayor autonomía.

Palabras clave: bienestar; ejercicio físico; envejecimiento activo.

1 Introdução

O último censo populacional demográfico realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022) aponta que o número de indivíduos com mais de 65 anos aumentou exponencialmente no Brasil, se comparada à última pesquisa (realizada em 2010, estimando 14 milhões de idosos), essa registrou um aumento significativo, alcançando uma média de 22 milhões de idosos, ou seja, representa cerca de 10,9% da população brasileira. Se nos basearmos nesses achados, podemos dimensionar uma projeção de números cada vez maiores. Dessa forma, é interessante estudar estratégias e desenvolver ações direcionadas às suas necessidades.

Uma das características inerentes ao envelhecimento é a aparecimento/accentuação da sarcopenia. Sabe-se que com o envelhecimento, há uma perda significativa da quantia e da qualidade de massa magra. Mas quais são os principais cenários que favorecem o aparecimento da sarcopenia? De acordo com Martinez *et al.* (2014, p.64):

A sarcopenia pode ter origem primária quando associada somente ao processo de envelhecimento e secundária quando está relacionada a outros fatores desencadeantes. Dentre estes, é possível citar a inatividade física que incluem situações de repouso prolongado, estilo de vida sedentário, descondicionamento ou condições de gravidade zero.

Fatores nutricionais (que podem ser motivados por uma rotina ruim) também estão presentes nesse processo, como a diminuição da quantidade e qualidade de alimentos necessários para manutenção fisiológica (proteínas, carboidratos, vitaminas etc.).

Alguns dos principais indicadores que estão diretamente ligadas à sarcopenia, são: “perda de peso recente, especialmente da massa magra; fadiga; quedas frequentes; fraqueza muscular; diminuição da velocidade da caminhada e redução da atividade física, todos relacionados ao desempenho do sistema musculoesquelético” (Silva *et al.*, 2006, p. 392).

O Brasil é um país com dimensões continentais, multiculturalista, que aporta mais de 202 milhões de habitantes (IBGE, 2022) e possui uma representatividade significativa de sujeitos com 60 anos ou mais (passando dos 15%, ou seja, mais de 30 milhões). Por ser um país com vastas dimensões e com projeções consideráveis da quantidade de habitantes com faixas etárias cada vez maiores, é interessante investigar ferramentas que fomentem e propiciem mais qualidade de vida para essa população.

Quando se fala em fatores que incentivam a promoção da saúde e qualidade de vida, implica a implementação de hábitos saudáveis que podem ser traduzidos como “alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse” (Assis, 2005, p. 03).

Para verificar a correlação entre atividade física e o bem estar do idoso brasileiro, este estudo tem como objetivo analisar artigos que foram publicados entre os anos 2015 a 2020, realizados com a população brasileira, que tenham como objeto de pesquisa o público idoso (acima de 60 anos) e a presença de atividade física em sua rotina.

2 Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, pois de acordo com Gil (1999) pesquisas dessa natureza, constituem a primeira etapa para o desdobramento de uma investigação possivelmente maior. Ainda segundo o autor “as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista, a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis [...]” (Gil, 1999, p. 43).

Para obtermos os dados e informações necessárias, foi realizado um levantamento bibliográfico. Dessa forma, utilizou-se estudos que tiveram como objeto de estudo o público idoso (acima de 60 anos) do Brasil e a sua relação com a prática de atividade física no seu cotidiano. Para delimitar a fonte de pesquisa/base de dados, essa análise foi realizada em duas bases de dados: Google acadêmico e SciELO.

Os critérios de inclusão foram estabelecidos pelo ano de publicação (2015 a 2020); palavras-chave (envelhecimento, terceira idade, atividade física, exercício físico, qualidade de vida e sarcopenia); estar entre as duas bases de dados supracitados e estudos realizados com a população brasileira. Dessa forma, foram excluídos os estudos que descumprirem quaisquer desses critérios. Entraram nos critérios de exclusão: revisões sistemáticas, teses e dissertações.

Para facilitar a busca e alcançar os resultados de forma mais precisa, além de pesquisar sobre o referido tema, fez-se necessário realizar uma filtragem de pesquisa. Ou seja, o período

da publicação e a área de estudo, foram delimitadas dentro do processo de pesquisa. Após isso, os estudos que cumpriram os critérios de inclusão foram adicionados à investigação.

As pesquisas foram realizadas em fevereiro de 2024, baseando-se em todos esses critérios estabelecidos. Antes de escolher o artigo, foram observados: títulos, palavras-chave e resumo. Dentro desses critérios, os estudos selecionados foram sistematizados em uma tabela contendo divisões ordenadas, com os principais dados do artigo: autores, título e ano e resultado principal.

3 Fundamentação Teórica

3.1 Atividade física: um instrumento capaz de ressignificar o tempo

Ao reconhecer que a fisiologia humana apresenta características singulares, evidencia-se o envelhecimento como um processo biológico natural e inevitável, inerente a todos os indivíduos ao longo do ciclo de vida. Por ser um processo universal, sabe-se que ele não afeta os sujeitos da mesma maneira, pois existem variáveis que diferem o ser humano nesse quesito, como: hábitos, cultura, genética etc.

As discussões direcionadas a redução dos impactos da velhice no Brasil, não são tão recentes quanto imaginamos. Observamos recomendações para um envelhecimento qualitativo já nos anos 90, na declaração de Brasília, onde fica explícito que os responsáveis compreendem a dimensão da influência que o ecossistema (ambiente que o indivíduo está inserido) exerce sobre ele, afirmando que:

O envelhecimento é um processo normal, dinâmico, e não uma doença. Enquanto o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, as condições crônicas e incapacitantes que frequentemente acompanham o envelhecimento podem ser prevenidas ou retardadas, não só por intervenções médicas, mas também por intervenções sociais, econômicas e ambientais (Brasil, 1996, p. 1).

A manutenção da saúde na velhice, desenvolve um ambiente favorável ao não aparecimento de doenças, ao aumento da autonomia, conseqüentemente o aumento da participação das atividades sociais. Observando essas informações, Gordilho (et al., 2000) afirma que a promoção do envelhecimento saudável, entra como um dos principais objetivos da Política Nacional de Saúde do Idoso no Brasil.

Dentro da perspectiva de atividade física, entende-se que a promoção de saúde está pautada em incentivos comportamentais e mira:

[...] o desenvolvimento de ações que orientem os idosos e os indivíduos em processo de envelhecimento quanto à importância da melhoria constante de suas habilidades funcionais, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida e a eliminação de comportamentos nocivos à saúde (Gordilho *et al.*, 2000, p. 27).

É fato que as funções fisiológicas vão se deteriorando proporcionalmente à medida em que vamos envelhecendo, mas, essa queda de funções é mais aguda naqueles sujeitos sedentários se comparados a aqueles que nunca pararam de treinar ou que possuem o hábito de se exercitar regularmente (Cress *et al.*, 1995).

A qualidade de vida dos idosos reduz proporcionalmente ao aumento da sua dependência cotidiana. Considerando que o sujeito necessita de um determinado grau de autonomia para realizar as suas atividades básicas do dia a dia, à medida que o mesmo vai perdendo a capacidade de realiza-las, a tendência é que ele fique cada vez mais inerte e dependente, aumentando assim, a chance de aparecimento de doenças neurológicas, cardiovasculares, quedas, entre outros (Matsudo, 2002).

Mais importante que inserir atividade física na vida do idoso, é saber como fazer e quais parâmetros utilizar. Dessa forma, Costil (1986) afirma que não há nenhum protocolo pré-determinado, mas sim alguns pontos interessantes a serem considerados, como a capacidade funcional atual do indivíduo dentro da sua rotina (subir escadas, pegar sacolas, varrer uma sala, sentar/levantar etc.). Logo, os princípios científicos que norteiam o treinamento na terceira idade e o bom senso do treinador devem ser peças fundamentais na prescrição e desenvolvimento de um planejamento mais assertivo (Saltin, 1990).

Na literatura, há indícios de que a prática regular de atividade física possui diversos impactos positivos, dentre eles podemos citar: maior controle glicêmico (diminui as chances de desenvolver diabetes); diminuição de gordura corporal e aumento de massa muscular; manutenção nas capacidades cognitivas e motoras; redução da incidência de quedas; aumento da força; melhora na autonomia; maiores expectativas de vida; controle da pressão arterial; redução no triglicérides; melhora imunidade (Matsudo, 2002).

3.2 Atividade física e qualidade de vida na terceira idade: índices e sugestões

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE, 2008), projeções para o Brasil apresentam um potencial crescimento populacional até meados de 2039, após esse período, apresentaremos uma possível queda na taxa de natalidade, ou seja, o país apresentará um demográfico envelhecido.

Segundo Paúl (2005), o processo de envelhecimento possui 3 elementos fundamentais: a senescência (idade biológica); o envelhecimento social e o envelhecimento psicológico. De maneira literal, o autor Azevedo (2015, p. 26) traduz essas afirmativas da seguinte maneira:

A idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico, onde cada parte do organismo envelhece num determinado momento; A idade psicológica refere-se às competências comportamentais que a pessoa idosa pode alterar em resposta às alterações ambientais, abrange ainda a inteligência, a memória e a motivação. Quanto à idade social, esta representa a relação da pessoa idosa com os outros elementos da comunidade onde está inserida, relativamente aos papéis, rotinas e estatuto.

Posto isto, mesmo sendo um processo inerente ao ser humano, onde teoricamente todos passarão por esse momento, em suas definições, nota-se que por meio de hábitos saudáveis, prática de atividade física e a manutenção constante das atividades sociais, o indivíduo pode amortizar os impactos que o envelhecimento traz consigo.

Além de se tornar um sujeito mais ativo, a sua saúde e qualidade de vida estarão resguardadas, fazendo com que a sua expectativa de vida aumente consideravelmente. A OMS define a qualidade de vida como sendo a “percepção do indivíduo do seu lugar na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Carneiro, 2012, p. 78).

Constatando as afirmações supracitadas, Faustino e Neves (2020), realizaram uma revisão de literatura, investigando os benefícios acerca da atividade física em pessoas idosas. Os autores concluíram que além de favorecer a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis, a atividade física é benéfica tanto na parte física, psíquica, cognitiva, quanto nas atividades sociais.

Entretanto, para o idoso aderir à prática de atividade física, é preciso analisar outras variáveis, como o contexto em que ele está inserido, se favorece ou não a presença de estereótipos, preconceitos e depreciação da sua autoimagem, resultando em um processo de afastamento das atividades sociais, contribuindo para o desenvolvimento do estresse e distúrbios psíquicos (Guimarães; Caldas, 2006).

Apesar das possíveis barreiras encontradas no dia a dia do idoso, a atividade física não deixa de ser um instrumento extremamente eficaz, acessível e barato. De acordo com Guimarães e Caldas (2006, p. 490)

No âmbito da saúde pública, a atividade física se apresenta como uma forma de tratamento acessível, barata, não-farmacológica e capaz de gerar nos idosos benefícios que excedem os efeitos antidepressivos, uma vez que promovem sua saúde mental e também física.

Sendo assim, em consonância com as afirmações supracitadas, é possível afirmar que a atividade física é uma ferramenta essencial na vida de todo e qualquer ser humano, mas principalmente naqueles sujeitos que apresentam declínios fisiológicos ou psicológicos. Apesar das barreiras sociais impostas, é preciso fomentar essa prática (com estratégias previamente traçadas) para que alcancemos um padrão de adesão à atividade física, saúde e qualidade de vida para essa parcela da população. Com isso, a investigação acerca desses eventos, faz-se necessária para conhecer e desenvolver propostas possibilitando que o acesso à atividade física se torne cada vez mais democrático.

4 Resultados e discussão

Seguindo os padrões pré-estabelecidos para a participação do artigo, a busca bibliográfica resultou em um total de 32 artigos (21 na base de dados do google acadêmico e 11 na base da SciELO). De acordo com os critérios de exclusão foram eliminados 26 artigos.

Quadro 1: Artigos selecionados para compor a revisão

Título	Autores	Ano de publicação	Resultado principal
Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais	RIBEIRO, C. G.; FERRETI, F.; SÁ, C. A.	2017	Comparando idosos do meio rural e urbano, percebeu-se que a autopercepção de saúde e qualidade de vida eram superiores nos idosos do meio rural.
A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas	SILVEIRA, M. M.; PORTUGUEZ, M. W.	2017	Quanto maior o tempo destinado à atividade física e renda disponível, maiores os níveis de qualidade de vida.
Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários	MORAES, F. L. R.; CORRÊA, P.; COELHO, W. S.	2018	A prática de exercício físico possui êxito quando destinado à manutenção da qualidade de vida. Porém, possui baixo impacto na preservação e ganhos das capacidades funcionais.
Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade.	HARRIS, E. R. A.; RESENDE, H. G.; PORTO, F.; SILVA, N. S. L.	2020	A principal motivação para realizar atividade física é a melhora da saúde. O ambiente que a constitui (estrutura, professores, aulas etc), contribui para a permanência dos idosos.
Fatores associados ao nível de atividade física de idosos usuários das academias da terceira idade	OLIVEIRA, D. V., et al.	2017	Fatores associados (nível de escolaridade, auto percepção da saúde e noção da importância) são determinantes para o indivíduo aderir ao programa de atividade física.
O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados	NOGUEIRA, W. B. S.; MARTINS, C. D.	2017	As atividades de lazer realizadas pelos idosos institucionalizados, resultaram em impactos positivos nos âmbitos biopsicossociais.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Ao analisar idosos residentes em meios distintos (rural e urbano), os autores Ribeiro, et al. (2017), propuseram verificar os índices saúde e qualidade de vida (de acordo com autorrelatos), relacionando-os com os níveis de atividade física diária. Ao todo, foram analisados 358 idosos do meio urbano e 139 do meio rural, de ambos os sexos. Caracterizado como um estudo descritivo e de corte transversal, para as análises das variáveis contínuas utilizou-se o teste de Mann-Whitney e para as variáveis categóricas utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson.

Os achados apontam para uma correlação positiva entre maiores níveis (autopercebidos) de qualidade de vida, menores perdas funcionais e saúde em indivíduos do meio rural se comparado aos do meio urbano. De acordo com os autores, isso se caracteriza por conta do estilo de vida e da jornada de trabalho (maior e braçal). Por fim, eles salientam que independentemente do local, idosos ativos apresentaram níveis mais satisfatórios de qualidade de vida. Evidenciam ainda, a necessidade do fomento de políticas públicas afim de garantir uma velhice mais ativa e saudável na população em geral (Ribeiro et al., 2017).

Seguindo em direção aos resultados encontrados pelos autores, Menezes et al. (2020) explicitam a importância que o estado possui no processo de fomento ao exercício e aumento das chances de adesão, onde:

a saúde pública brasileira é responsável pelo incentivo ao envelhecimento ativo e saudável a partir da criação de academias públicas e comunitárias voltadas a esse público, pois nota-se que muitos idosos não possuem condições econômicas de custear mensalidades de academias de musculação, de hidroginástica, de dança ou de outras modalidades de exercício corporal (Menezes *et al.*, 2020, p. 2496)

Corroborando com os achados anteriores, Moraes, Corrêa e Coelho (2018), analisaram 45 voluntárias do sexo feminino (60 – 75 anos), todas frequentadoras de uma academia da terceira idade (ATI). Foram divididas em grupos sedentárias e fisicamente ativas (mais de 6 meses de prática). Para medir a qualidade de vida, foi aplicado o questionário da OMS, posteriormente realizaram testes com movimentos básicos para medir as capacidades funcionais. O tratamento estatístico se deu por uma análise descritiva (teste *t de student*; coeficiente de correlação de Pearson e modelo de regressão linear).

Resultados para a comparação entre os dois grupos apontam maiores índices de saúde, qualidade de vida e autoestima (sentimentos bons) no grupo fisicamente ativo, além de fomentar elos de amizade, participações e manutenções das funções sociais. Porém, notou-se (por meio de testes) que as capacidades funcionais não haviam progredido de maneira

significativa. Autores sugeriram um complemento em atividades específicas para essa finalidade (Moraes; Correa; Coelho, 2018).

Vale ressaltar que todos os idosos moravam perto do local em que praticavam a atividade. A ausência de atividades complementares que colaborassem nesse sentido pode ser justificada pela dificuldade de locomoção (ônibus, distância, ausência de apoio), agravada pelo baixo poder econômico do grupo estudado. A partir desses achados, os autores abrem reflexões para a promoção e desenvolvimento de políticas públicas que realmente alcancem esse público.

Harris *et al.* (2020) investigaram as motivações que levavam idosos a aderirem melhor à atividade física, que eram realizadas predominantemente nas Academias da Terceira Idade (ATI's). Esses espaços, são disponibilizados por meio de políticas públicas como forma de incentivo e fomento à saúde e qualidade de vida à população que não tem condições financeiras. O estudo foi realizado no Rio de Janeiro, por meio de um questionário validado, entrevistando 396 idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, frequentadores de 58 ATI's de toda a cidade e predominantemente, sujeitos de baixa renda. O método para análise e tratamento dos dados foi por meio da estatística descritiva.

De acordo autores, os principais fatores de motivação estão ligados à saúde (aconselhamento médico e evitar problemas de saúde). Já os motivos de permanência são a autopercepção dos benefícios da atividade física no seu dia a dia e a boa relação com os professores. Dessa forma, apesar dos idosos estarem cientes da influência que atividade possui na saúde, os achados apontam que só isso não garante a permanência dos mesmos, mas sim um conjunto que está associado ao ambiente, como: a estrutura, acessibilidade, o formato da aula, didática dos professores, entre outros.

Esses achados, correspondem aos resultados presentes na literatura, onde as principais motivações estão relacionadas com a prevenção ou tratamento de problemas relacionados à saúde. Ou seja, diversos estudos apontam que a saúde é o principal fator motivador para permanência e início das atividades físicas (Balbinotti; Capazzoli, 2008; Gonçalves; Anchieri, 2010; Ribeiro *et al.*, 2012).

Seguindo com estudos dessa mesma linha de pesquisa, Silveira e Portugez (2017) realizaram uma pesquisa de natureza transversal descritiva por meio da técnica de amostragem por conveniência, que teve por objetivo investigar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosas. Participaram do estudo 107 idosas (60 a 69 anos), pertencentes à dois grupos de convivência (Centro Regional de Estudos e Atividades a Terceira Idade e Coordenadoria de Atenção ao Idoso), que oferecem alongamento,

musculação, yoga, hidroginástica e dança. Para mensurar os níveis de atividade física e qualidade de vida, os autores utilizaram um questionário que eles mesmos elaboraram e a escala *WHOQOL-Bref*, que avalia os quatro domínios de qualidade de vida (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). Um fato interessante, é que todas as idosas eram fisicamente ativas e destinavam no mínimo 180 minutos da sua semana para praticar atividade física (Silveira; Portuguesez, 2017).

Os achados demonstram que proporcionalmente, quanto mais assíduas e ativas eram as idosas, maiores os índices de qualidade de vida. Notou-se que quanto maior a renda, maior a qualidade de vida, ou seja, maiores possibilidades de acesso à lazer e outras atividades. Ao fim, os autores realizam reflexões acerca do incentivo e desenvolvimento de políticas públicas e programas de atividades físicas para alcançar esse público, tendo em vista os benefícios que a literatura evidencia.

Observando as pesquisas supracitadas, é interessante pensarmos que as atividades diárias sofrem um impacto positivo com a adoção de hábitos que utilizem menos de 80 minutos do dia. Ou seja, é necessário praticar “exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com esse trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso” (Velasco, 2006, p. 111).

Constatando a necessidade de desenvolver propostas mais eficientes de saúde e atividade física para a população idosa (baseadas em evidências), os autores Oliveira et al. (2017) realizaram um estudo com 115 idosos (amostra não probabilística, por conveniência) frequentadores das ATI's espalhadas pela cidade de Maringá há pelo menos 3 meses e com frequência mínima de 2 vezes por semana. Apesar da mostra e área de estudo estarem totalmente restritas, os autores obtiveram resultados interessantes. Observaram que fatores como o sexo (as mulheres se mostraram muito mais ativas), o nível de escolaridade, a percepção de boa saúde e o conhecimento acerca dos benefícios da atividade física para a saúde estiverem associados aos níveis ativos/muito ativos de atividade física e/ou frequência nessas ATI's. Ou seja, mais uma vez nota-se que a conscientização, o incentivo e a propagação de informações, são fatores determinantes para criar e estabelecer uma população de idosos mais saudáveis (Menezes, 2020b).

Em concordância com os achados supracitados, Nogueira e Martins (2017) investigaram os impactos das atividades de lazer em idosos residentes em uma Instituição de longa permanência para idosos (ILPI). Participaram do estudo dez idosos, entre 63 e 85 anos (7 homens e 3 mulheres), os critérios de inclusão da pesquisa foram baseados na capacidade cognitiva preservada para responder ao questionário. O questionário englobou questões como:

qualidade de vida, atividades desenvolvidas na ILPI, as atividades que mais gostavam e a importância a prática do lazer.

Dos dez entrevistados, apenas sete realizam atividades (cinco faziam caminhadas de duas a três vezes por semana e três escolheram ginástica). De acordo com os autores “As atividades proporcionam uma melhor convivência entre eles e entre eles com os cuidadores” (Nogueira; Martins, 2017b, p. 13). Apesar do baixo número de participantes desse estudo, os resultados apontam para impactos positivos e significativos em diversos aspectos da vida do idoso: biológicos, psicológicos e sociais, promovendo mais qualidade de vida e momentos de alegria, interações e distrações.

Com isso, é preciso salientar que as atividades de lazer destinadas à idosos, devem englobar três dimensões: a *saúde física* (objetiva realizar atividades que proporcionem a manutenção e desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas); a *psicológica* (age diretamente na redução ou prevenção de doenças mentais como transtornos e depressão); e por fim as *relações sociais* (está ligada ao estabelecimento de vínculos, conhecer pessoas, trocar experiências e até mesmo buscar novas atividades) (Dias, 2012).

Apesar das limitações encontradas nesses estudos, é possível observar que os achados apontam para uma mesma direção: a extrema necessidade de inserir e fomentar a atividade física e o lazer na vida dos idosos. Converging para um mesmo caminho, todos os estudos inseridos nesta pesquisa encontraram pontos positivos acerca da atividade física e o impacto que ela possui na rotina do idoso.

O objetivo desta revisão sistemática foi salientar estudos desta natureza, para que possamos desenvolver cada vez mais estruturas capazes de alcançar esse público de maneira concisa e inteligente. As limitações encontradas neste estudo relacionam-se diretamente com o número de artigos encontrados (baseados nos critérios estabelecidos). Por isso, recomenda-se a realização de estudos posteriores, de maior abrangência, a fim de garantir maior precisão e fornecer subsídios para o desenvolvimento de campanhas e políticas públicas.

5 Considerações finais

A análise dos estudos permitiu concluir que a prática regular de atividade física e a adoção de hábitos saudáveis representam elementos essenciais para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Os resultados evidenciam que esses comportamentos contribuem para o bem-estar físico, psicológico e social, favorecendo um envelhecimento mais ativo e funcional.

Observou-se que fatores socioeconômicos influenciam diretamente a adesão às práticas de saúde. Indivíduos com melhores condições financeiras tendem a participar mais frequentemente de atividades sociais, de lazer e de movimento corporal, enquanto aqueles com menor poder aquisitivo encontram maior dificuldade de acesso. Nesse contexto, espaços públicos voltados à prática de exercícios, como as academias ao ar livre, mostram-se estratégicos por ampliarem a oportunidade de participação de grupos vulneráveis.

De modo geral, os estudos apontam que iniciativas acessíveis e bem estruturadas, aliadas ao acompanhamento profissional, podem favorecer significativamente a inclusão e a manutenção de idosos em rotinas de atividade física. Assim, reforça-se a relevância de políticas públicas que ampliem o acesso, promovam orientações adequadas e estimulem comportamentos saudáveis. Este trabalho, portanto, contribui para a compreensão da importância dessas ações e abre espaço para o aprofundamento de pesquisas futuras sobre o tema.

Referências

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. **Revista APS**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 15-24, jan./ jun. 2005. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2024.

AZEVEDO, M. S. A. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. 2015. 92 p. **Dissertação de Mestrado**. Escola superior de enfermagem do Porto-Portugal, 2015. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/7883edfa-6971-41b5-830b-3e36b7fc35a4/download>. Acesso em: 15 mar. 2024.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/z7XcCn8jCrPfkJhhtP4SnLs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2024.

Brasil. **Plano integrado de ação governamental para o desenvolvimento da política nacional de idoso**. Ministério da Previdência e Assistência Social. Secretaria da Assistência Social. Brasília-DF: MPAS; 1997. 58 p.

CARNEIRO, R. (coord.). O envelhecimento da população: dependência, ativação e qualidade. Lisboa: **Universidade Católica Portuguesa**, Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa, 2012.

CASSOU, A. C. N., *et al.* Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 19, p. 353-360, 2008. DOI: 10.4025/reveducfis.v19i3.3675. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3675/3686>. Acesso em: 15 mar. 2024.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe (On-line)**, v. 9, p.163-175, jan./jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/view/68/57>. Acesso em: 15 mar. 2024.

COSTIL, D. L. **Inside running: basics of sports physiology**. Indianapolis: Benchmark Press, 1986.

CRESS, M. E. *et al.* Relationship between physical performance and self-perceived physical function. **J. Am. Geriatric Soc.**, v. 43, n. 2, p. 93-101, 1995. DOI: 10.1111/j.1532-5415.1995.tb06372.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7836655/>. Acesso em: 15 mar. 2024.

DIAS, A. O. **Idoso, lazer, grupos de convivência: uma comparação entre participantes, não-participantes e egressos**. 155f. Dissertação (Mestrado em Lazer) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte. 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/a3562987-487f-458c-9cd7-3ada539ff16f/content>. Acesso em: 15 mar. 2024.

FAUSTINO, M. A.; NEVES, R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012, mar. 2020. DOI <https://doi.org/10.25248/reas.e3012.2020>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012/1636>. Acesso em: 15 mar. 2024.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GORDILHO, A. et al. **Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso**. Rio de Janeiro: UnATI, 2000.

GOMES JÚNIOR, V. F. F. *et al.* Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p.193-198, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-783982>. Acesso em: 15 mar. 2024.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Revista de Psicologia - USF**, v. 15, n. 1, abr. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/LphmQycVJ649Vdy8pbdRHRK/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2024.

GUIMARÃES, J. M. N. E.; CALDAS, C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v. 9, n. 4, p. 481-92, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2006000400009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/LphmQycVJ649Vdy8pbdRHRK/?lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2024.

HARRIS, E. R. A. *et al.* Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Revista brasileira geriatria gerontologia**, v. 23, n. 2, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/prCtwXd4zZbSb4JmQGGVvmy/?lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 fev. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2010**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 fev. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2018**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 fev. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2013**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/29540-2013-pesquisa-nacional-de-saude.html>. Acesso em: 15 mar. 2024.

MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARTINEZ, B. P.; CAMELIER, F. W. R.; CAMELIER, A. A. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 62-70, abr. 2014. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v4i1.349. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/349>. Acesso em: 6 mar. 2026.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049418/bis-n47-envelhecimento-e-saude-76-79.pdf>. Acesso em: 6 mar. 2026.

MENEZES, G. R. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of health Review**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 2490–2498, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-097. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158>. Acesso em: 6 mar. 2026

MORAES, F. L. R.; CORRÊA, P.; COELHO, W. S. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.74, p.297-307, maio/jun. 2018. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398>. Acesso em: 6 mar. 2026

NOGUEIRA, W. B. S.; MARTINS, C. D. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2. 2017. Disponível em: <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/228>. Acesso em: 6 mar. 2026

PAÚL, C. Envelhecimento activo e redes de suporte social. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v. 15, 2017. , [S. l.], v. 15, 2017. Disponível em: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392>. Acesso em: 6 mar. 2026.

RIBEIRO, C. G.; FERRETI, F.; SÁ, C. A. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Revista brasileira geriatria e gerontologia**, v. 20, n. 3, maio/jun. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KHcrbBkrhRW6W6bN5kGwyJC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2026.

RIBEIRO, J. A. B., *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, dez. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/DjDMC5nxJPnvBwwSm3JCRyc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2026.

SALTIN, B. **Aging, health and exercise performance**. Muncie: Ball State University, 1990.

SILVA, T. A. A.; JUNIOR, A. F.; PINHEIRO, M. M.; SZEJNFELD, V. L. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Rev. Bras. Reumatol**, v. 46, n. 6, dez. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/D5C93ftQjdyL4L6Bx5gw3R/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2026.

SILVEIRA, M. M.; PORTUGUEZ, M. W. A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas. **Revista Ciência e Saúde**. v. 10, n. 4, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2017.4.26390>. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/faenfi/article/view/26390>. Acesso em: 6 mar. 2026.

SOUSA, N. F. S. *et al.* Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 2, n. 22, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190013.supl.2>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4jR84VRVDrwTrY58Px653Bc/?lang=pt>. Acesso em: 6 mar. 2026.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer**: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte, 2006.

Data de submissão: 09/03/2025

Data de aceite: 01/12/2025