

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EVERTON CORRÊA PEREIRA

**LAZER E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA
EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: uma revisão sistemática**

São Luís-MA

2026

EVERTON CORRÊA PEREIRA

**LAZER E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA
EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: uma revisão sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação
Física da Universidade Federal do
Maranhão, como requisito parcial
para obtenção de título de
Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dra. Silvana Martins de Araujo

São Luís-MA

2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder saúde, força e sabedoria ao longo de toda a minha trajetória acadêmica, possibilitando a superação dos desafios enfrentados durante a graduação e a realização deste trabalho.

À minha namorada, Sãmhia Rocha, deixo um agradecimento especial, pela paciência, compreensão, apoio diário e incentivo constante, principalmente nos momentos de maior cansaço e dedicação aos estudos. Seu apoio foi fundamental para que eu mantivesse o foco e a motivação. À minha família, que sempre esteve presente, oferecendo apoio, incentivo e compreensão em todos os momentos. Em especial, agradeço à minha mãe, Rutiana Corrêa, pelos ensinamentos e pelo constante incentivo para que eu nunca desistisse dos meus objetivos. Ao meu pai, Evandro da Silva, pelo exemplo de responsabilidade e perseverança, fundamentais para minha formação pessoal e acadêmica. À minha avó Sônia Maria, pelas palavras de incentivo e pelo suporte, que foram essenciais durante essa caminhada.

Agradeço à minha orientadora, Silvana Martins, pela disponibilidade, pelas orientações, pelas contribuições acadêmicas e pelo acompanhamento durante o desenvolvimento deste trabalho, que foram essenciais para a sua conclusão.

Aos professores do curso de Licenciatura em Educação Física, que contribuíram significativamente para minha formação acadêmica e profissional, compartilhando conhecimentos e experiências ao longo da graduação.

Por fim, agradeço a todos que, diretamente ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho e para a conclusão desta importante etapa da minha vida acadêmica.

LAZER E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: uma revisão sistemática

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a produção científica da Educação Física sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as no Brasil entre 2000 e 2024. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, realizada por meio de revisão sistemática na BDTD, na revista Licere e nos anais do CONBRACE/CONICE. Foram identificados 28 estudos que abordam diferentes perspectivas sobre o tema. Os resultados indicam uma produção irregular ao longo dos anos, predominância de pesquisas de campo e maior concentração de estudos nas regiões Sudeste e Sul. Observou-se também forte presença de universidades públicas, principalmente federais, além de prevalência feminina entre os autores. De modo geral, os trabalhos evidenciam que o lazer contribui positivamente para a autonomia, o bem-estar, a socialização e a saúde dos idosos/as. Conclui-se que a temática vem se consolidando na área, embora ainda apresente lacunas regionais e metodológicas.

Palavras-chave: lazer; qualidade de vida; idosos.

LEISURE AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN THE SCIENTIFIC PRODUCTION OF PHYSICAL EDUCATION IN BRAZIL: a systematic review

ABSTRACT

This study aimed to analyze the scientific production in Physical Education on leisure and quality of life among older adults in Brazil between 2000 and 2024. This is a qualitative, descriptive research carried out through a systematic review in the BDTD database, the Licere journal, and the CONBRACE/CONICE proceedings. A total of 28 studies addressing different perspectives on the topic were identified. The results indicate an irregular production over the years, a predominance of field research, and a higher concentration of studies in the Southeast and South regions. A strong presence of public universities, especially federal institutions, as well as a predominance of female authors, was also observed. Overall, the studies show that leisure contributes positively to autonomy, well-being, social interaction, and health among older adults. It is concluded that the theme has been consolidating in the field, although regional and methodological gaps still remain.

Keywords: leisure; quality of life; older adults.

1 Graduando em Educação Física (Licenciatura), Universidade Federal do Maranhão, Campus São Luís, e-mail: evertoncorrea104@gmail.com

2 Doutora em Política Social, Universidade Federal do Maranhão, Campus São Luís, e-mail: silvana.araujo@ufma.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se intensificado de forma acelerada no Brasil, acompanhando uma tendência mundial que impacta diretamente diferentes setores sociais, incluindo as políticas públicas, a saúde e a produção científica. Dados recentes do Censo Demográfico (Brasil, 2023) evidenciam o crescimento expressivo da população idosa, indicando a necessidade de compreender as múltiplas dimensões que permeiam essa fase da vida. Nesse contexto, o lazer emerge como um importante componente para a promoção do bem-estar, pois oferece oportunidades de convivência, autonomia, expressão e satisfação pessoal, elementos diretamente relacionados à qualidade de vida.

A relação entre lazer e envelhecimento tem sido amplamente discutida nas Ciências Humanas e na Saúde, especialmente por autores que entendem o lazer como um fenômeno sociocultural capaz de favorecer experiências significativas, ampliar vínculos sociais e contribuir para a construção de identidades (Dumazedier, 1976; Marcellino, 2006). Para a população idosa, tais experiências assumem papel ainda mais relevante, considerando as transformações físicas, emocionais e sociais que acompanham essa etapa da vida. Estudos apontam que idosos/as que participam de atividades de lazer apresentam melhores indicadores de saúde mental, maior integração social e maior sensação de bem-estar (Ramos et al., 2019; Didone et al., 2021).

Além disso, a qualidade de vida — compreendida como “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida.” (Organização Mundial Da Saúde, 1998) — está diretamente relacionada à participação ativa em atividades culturais, comunitárias, recreativas e físicas. Dessa forma, lazer e qualidade de vida configuram-se como dimensões interdependentes, reforçando a importância de investigar como essas temáticas têm sido tratadas no campo da Educação Física, área que historicamente atua tanto na promoção da saúde quanto na mediação das práticas corporais e socioculturais.

Assim, este artigo tem como objetivo analisar a produção científica brasileira da Educação Física sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as, no período de 2000 a 2024, a partir de uma revisão sistemática realizada na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), na revista *Licere* e nos anais do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE/CONICE). Busca-se identificar como o tema tem sido investigado,

quais as principais metodologias, objetivos e resultados apresentados, bem como mapear a distribuição temporal, regional e institucional dessas produções.

Ao oferecer um panorama atualizado e organizado sobre o tema, esta revisão sistemática justifica-se pela possibilidade de contribuir para o fortalecimento do debate acadêmico, evidenciando lacunas ainda existentes e apontando possibilidades para futuras investigações no campo da Educação Física, especialmente no que se refere ao envelhecimento ativo, às práticas de lazer e à melhoria da qualidade de vida da população idosa.

2 METODOLOGIA

Este estudo apresenta abordagem qualitativa, de caráter descritivo, fundamentado em uma revisão sistemática da literatura. A escolha por essa metodologia deve-se ao objetivo de reunir, analisar e interpretar o conhecimento produzido sobre a relação entre lazer e qualidade de vida de idosos/as na produção científica da Educação Física no Brasil.

A coleta de dados foi realizada na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), na revista Licere e nos anais do Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte (COMBRACE) e do Congresso Internacional de Ciências do Esporte (CONICE), abrangendo publicações entre 2000 e 2024. Utilizaram-se como descritores os termos: idoso, envelhecimento, terceira idade, lazer e recreação, combinados de diferentes formas para ampliar o alcance da busca.

Os critérios de inclusão adotados foram: a) trabalhos redigidos em português; b) estudos realizados no Brasil; c) publicações vinculadas à área da Educação Física (anais, periódicos, teses e dissertações); d) pesquisas que abordassem diretamente a relação entre lazer e qualidade de vida na terceira idade. Foram excluídos os trabalhos repetidos, aqueles que não tratavam diretamente do tema e os que não possuíam texto completo disponível.

Inicialmente, foram identificados 137 trabalhos nas bases de dados selecionadas. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de verificar a pertinência dos estudos em relação ao tema proposto, o que resultou na exclusão de trabalhos duplicados e daqueles que não atendiam aos critérios de inclusão. Posteriormente, procedeu-se à leitura dos textos, culminando na seleção final de 28 trabalhos, os quais foram analisados nesta revisão sistemática.

Após a triagem inicial pelos títulos e resumos, os estudos selecionados foram lidos integralmente. As informações extraídas foram organizadas em uma tabela contendo autor(es), ano, instituição, objetivo, metodologia e principais resultados. Em seguida, procedeu-se à análise qualitativa dos dados, buscando identificar padrões, contribuições e lacunas na produção científica da área.

Nessa perspectiva, o texto apresenta inicialmente considerações teóricas acerca do lazer e envelhecimento; para na sequência expor o resultado da investigação e suas considerações finais.

3 CONCEITO DE LAZER

O lazer é um fenômeno social e cultural que se manifesta por meio de atividades livres, prazerosas e voluntárias, realizadas no tempo disponível fora das obrigações cotidianas. Essas atividades, além de proporcionarem descanso e diversão, também favorecem o desenvolvimento pessoal, o convívio social e a construção de sentidos para a vida. O lazer compreende “ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para descansar, divertir-se, desenvolver sua informação ou sua formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora”. (Dumazedier, 1976, p.34). O autor introduz uma visão moderna do lazer, associando-o à cultura e à qualidade de vida, destacando sua importância não apenas como uma pausa do trabalho, mas como uma dimensão essencial da existência humana.

Marcellino (2006) amplia esse entendimento ao afirmar que o lazer está ligado às manifestações culturais e à vivência de experiências significativas. Defende que o lazer deve ser tratado como um direito social e uma necessidade humana, não apenas como entretenimento, mas como fator de bem-estar, identidade e cidadania. Para ele, o lazer assume um papel educativo e socializante, sendo um espaço privilegiado para o exercício da liberdade, da criatividade e das relações interpessoais. Nesse contexto, o lazer deixa de ser algo acessório e passa a ser reconhecido como um componente fundamental da qualidade de vida e da dignidade humana, especialmente em uma sociedade marcada por rotinas cada vez mais aceleradas e estressantes.

4 LAZER NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é uma etapa da vida marcada por transformações físicas, emocionais e sociais. Com o avanço da idade, é comum que ocorram mudanças na funcionalidade do

corpo, na dinâmica familiar, nos vínculos sociais e na percepção de si mesmo. Nesse cenário, o lazer se torna uma importante ferramenta de promoção da saúde, do bem-estar e da autonomia, oferecendo ao idoso/a oportunidades de convívio, expressão e satisfação pessoal.

De acordo com Ramos et al. (2018), idosos/as que participam regularmente de atividades de lazer apresentam melhores indicadores de saúde mental, maior integração social e menor incidência de depressão. A vivência do lazer possibilita momentos de descontração e prazer, que contribuem significativamente para o equilíbrio emocional, além de incentivar a permanência em ambientes coletivos, rompendo com o isolamento social que muitas vezes acompanha a velhice.

Além disso, segundo Didone et al. (2021), o lazer contribui para o fortalecimento da autoestima, do prazer e da alegria, em que o convívio social se torna um fator relevante e enriquecedor para fortalecer e estabelecer novas amizades. Esse processo é facilitado pelos conteúdos culturais do lazer em seus diferentes interesses, como os sociais e os físicos/esportivos, que promovem o encontro entre pessoas com experiências e histórias diversas, enriquecendo o repertório de vida e ampliando os horizontes do idoso/a. As atividades culturais, esportivas e recreativas ajudam o idoso/a a manter um estilo de vida ativo e participativo, fortalecendo o sentimento de pertencimento e utilidade social. Por meio dessas práticas, o idoso/a é incentivado a ocupar espaços públicos, compartilhar vivências e exercitar sua autonomia de maneira lúdica e prazerosa.

Acosta e Pacheco (2013) acrescentam que a diversificação das atividades de lazer possibilita ao idoso/a um crescimento pessoal e social, à medida que ele integra, conforme suas possibilidades, momentos de lazer em seu cotidiano. Essa inserção gradual e adaptada permite que o idoso/a descubra novas habilidades, interesses e formas de expressão, contribuindo para a valorização de sua identidade e para a construção de um envelhecimento mais saudável e feliz.

5 QUALIDADE DE VIDA, ENVELHECIMENTO E O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A qualidade de vida está diretamente relacionada ao bem-estar físico, psicológico e social dos sujeitos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (1998, p. 01), trata-se da “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores

nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Entre idosos/as, essa percepção assume relevância ainda maior, pois envolve dimensões como saúde, educação, vínculos afetivos, condições de moradia, renda e, especialmente, oportunidades de lazer — elementos que influenciam a autonomia, as relações interpessoais e o sentido atribuído ao cotidiano. Estudos como os de Pinto e Neri (2017) evidenciam que a participação social e cultural está associada a melhor funcionamento cognitivo, menor risco de mortalidade e maior equilíbrio emocional nessa população.

Nesse cenário, o lazer se destaca como um componente fundamental da qualidade de vida, atuando como elemento integrador que promove satisfação, bem-estar e fortalecimento dos laços sociais. Ele permite ao idoso/a exercer escolhas, vivenciar momentos prazerosos e permanecer ativo e engajado na comunidade. Martinelli et al. (2014), ao investigar idosos/as de 50 a 82 anos, identificaram correlações positivas entre o lazer e diversos domínios da qualidade de vida, especialmente relações sociais, ambiente e percepção global de bem-estar.

A Educação Física desempenha papel central nesse processo ao criar, mediar e incentivar práticas corporais educativas que contribuem para o envelhecimento ativo. Atividades como hidroginástica, dança, jogos recreativos e alongamento promovem não apenas melhorias físicas e funcionais, mas também estimulam a socialização, o prazer e o desenvolvimento da autoestima. Para Vendruscolo et al. (2011), programas voltados ao público idoso devem ultrapassar o enfoque estritamente biomédico, incorporando dimensões culturais, recreativas e sociais capazes de estimular a participação ativa e a expressão pessoal. Assim, a Educação Física amplia seu impacto ao proporcionar vivências significativas de lazer que favorecem o bem-estar, o sentimento de pertencimento e o reconhecimento do idoso/a como sujeito ativo e autônomo em seu processo de envelhecimento.

Nos últimos anos, a produção científica da área tem reforçado essa perspectiva, destacando a importância das práticas lúdicas e corporais para a saúde física, emocional e social dos idosos/as. Essa crescente atenção evidencia a consolidação do lazer como uma dimensão essencial da qualidade de vida no envelhecimento e reafirma o papel estratégico da Educação Física no fortalecimento de políticas e práticas que promovam uma velhice mais ativa, participativa e saudável.

Para tanto, buscou-se conhecer como a produção científica da Educação Física Brasileira aborda essa temática, conforme a exposição a seguir.

6 LAZER E QUALIDADE DE VIDA NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA

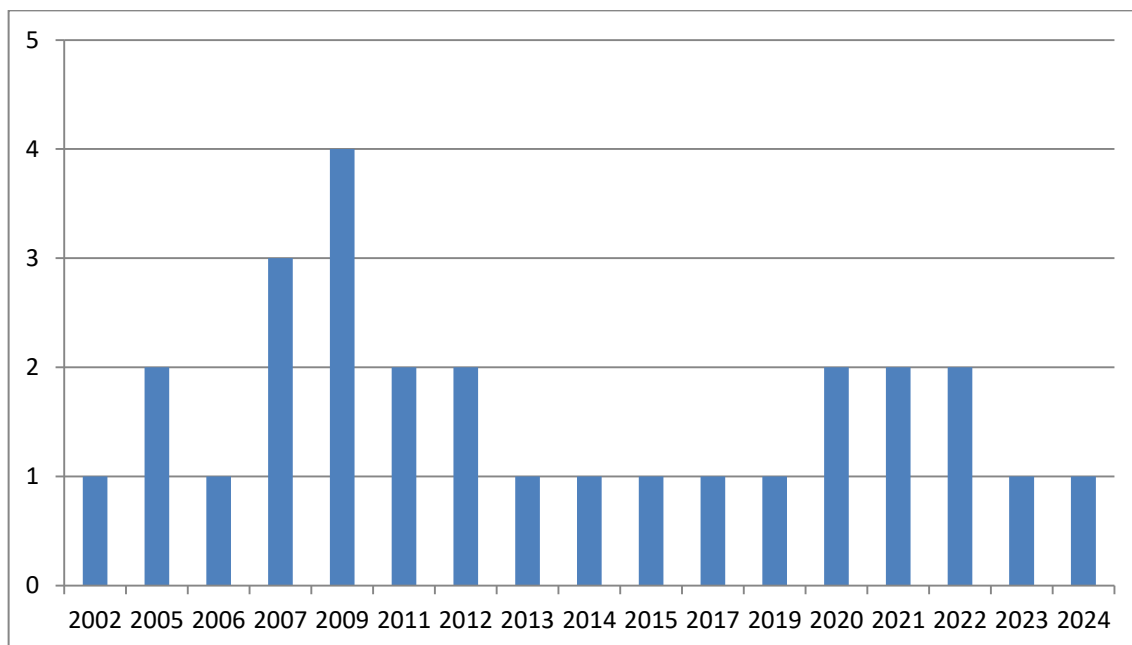
A análise da produção científica sobre lazer e qualidade de vida permite identificar como esses conceitos têm sido discutidos no campo da Educação Física. Nos estudos publicados, observa-se diferentes interpretações de lazer, bem como múltiplas formas de relacioná-lo às dimensões físicas, sociais e subjetivas da qualidade de vida. Além disso, há variações quanto aos objetivos, metodologias e populações investigadas, o que evidencia a diversidade de abordagens existentes.

Diante desse cenário, este tópico apresenta um panorama das pesquisas analisadas, destacando como o lazer é compreendido, de que maneira é associado à qualidade de vida e quais tendências aparecem na literatura. A partir desses elementos, busca-se evidenciar os principais caminhos adotados pelos autores, bem como apontar os aspectos que se repetem, se diferenciam ou se complementam dentro da produção científica examinada.

6.1 Distribuição temporal das produções científicas

A análise da distribuição temporal das produções científicas permite compreender como o tema lazer e qualidade de vida de idosos/as tem evoluído ao longo dos anos no campo da Educação Física. Observar os períodos de maior ou menor concentração de publicações auxilia na identificação de tendências, ciclos de interesse, lacunas e possíveis fatores que influenciam o desenvolvimento das pesquisas. Além disso, a variação anual do número de estudos evidencia a dinâmica da área, revelando momentos de expansão, estagnação ou retomada das investigações.

Figura 1 - Número de publicações por ano



Fonte: elaboração própria (2025)

A figura um apresenta a distribuição do número de publicações sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as na área da Educação Física entre os anos de 2000 e 2024. Observa-se uma distribuição irregular ao longo do período, com picos pontuais e períodos de baixa produção.

O primeiro registro ocorreu em 2002, com apenas um estudo, seguido por um aumento gradual até 2007, quando foram identificadas três publicações. O ano de 2009 apresentou o maior número de trabalhos encontrados (quatro estudos), representando o principal pico de produção no período analisado.

Nos anos seguintes, houve certa oscilação, com destaque para 2011, 2012, 2020, 2021 e 2022, cada um com duas publicações. Em contrapartida, anos como 2013, 2014, 2015, 2017, 2019, 2023 e 2024 registraram apenas um estudo.

Além das oscilações ao longo do período analisado, verificam-se anos em que nenhuma publicação foi encontrada, como 2000, 2001, 2003, 2004, 2008, 2010, 2016, 2018. Esses hiatos indicam momentos de redução ou interrupção da produção científica sobre a temática. A presença desses intervalos reforça que o desenvolvimento do tema ainda ocorre de maneira irregular, sem continuidade linear na produção acadêmica.

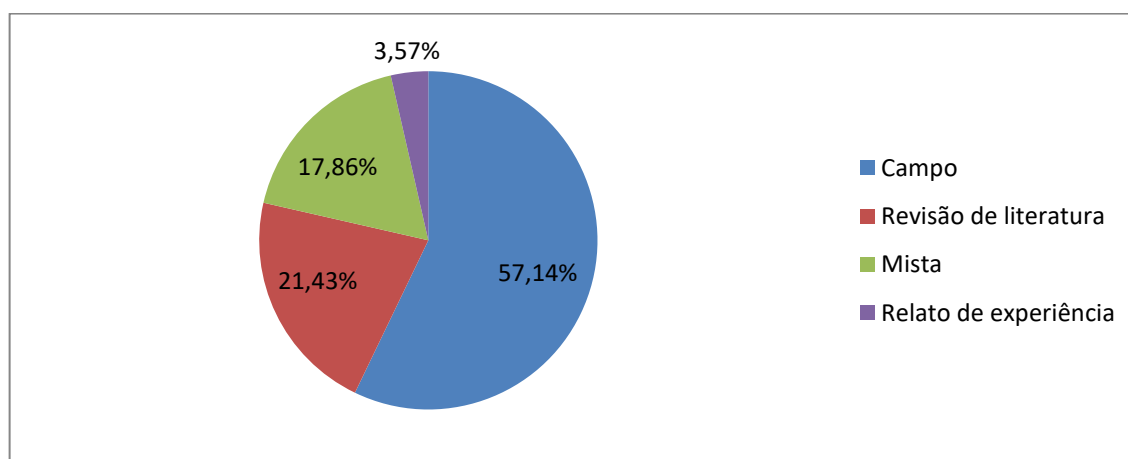
De modo geral, nota-se que, embora o número total de pesquisas ainda seja reduzido, há uma tendência de continuidade da produção ao longo das duas últimas décadas. Isso indica que o tema do lazer e da qualidade de vida dos idosos/as vem se consolidando gradualmente no campo da Educação Física, ainda que de forma dispersa e não linear.

6.2 Caracterização dos estudos Sobre Lazer e Qualidade de Vida

A caracterização dos estudos analisados é fundamental para compreender como o tema lazer e qualidade de vida de idosos/as vem sendo investigado no campo da Educação Física. A partir da identificação dos tipos de pesquisa, das abordagens metodológicas e dos contextos estudados, torna-se possível delinear o perfil das produções científicas e reconhecer quais perspectivas têm sido priorizadas ao longo dos anos. Essa análise permite observar se há predominância de investigações empíricas, revisões teóricas, estudos mistos ou relatos de experiência.

Além disso, a caracterização metodológica oferece subsídios para refletir sobre como os pesquisadores têm compreendido e interpretado o fenômeno do envelhecimento em articulação com o lazer e a qualidade de vida, revelando tendências, escolhas conceituais e enfoques predominantes.

Figura 2 - Tipo de pesquisa



Fonte: elaboração própria (2025)

A figura dois apresenta a distribuição dos estudos de acordo com o tipo de pesquisa identificada nas publicações analisadas. Contatou-se o predomínio de pesquisas de campo, totalizando dezesseis trabalhos (57,14%), seguidas por revisões de literatura com seis estudos

(21,43%), pesquisas mistas — que combinam revisão teórica e investigação empírica — soma cinco estudos (17,86%) e um relato de experiência (3,57%).

A predominância das pesquisas de campo demonstra o interesse dos pesquisadores em compreender a realidade concreta dos idosos/as, analisando suas vivências, percepções e práticas de lazer em contextos específicos. Esse tipo de abordagem contribui para a compreensão empírica e aplicada do tema, aproximando a pesquisa das necessidades sociais e comunitárias.

A revisão de literatura, embora em menor número, têm papel relevante na sistematização e consolidação do conhecimento já produzido, permitindo identificar avanços teóricos e lacunas nas investigações anteriores.

As pesquisas mistas refletem uma tendência contemporânea de integrar metodologias quantitativas e qualitativas ou de combinar análise teórica com observações práticas, o que amplia a compreensão do fenômeno. Já o relato de experiência evidencia a valorização de práticas vivenciadas e contextos específicos, ainda que de forma mais pontual.

De modo geral, essa distribuição revela uma diversidade metodológica na produção científica da Educação Física sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as, com predomínio das investigações empíricas, mas também com crescimento de abordagens teóricas e híbridas, o que reforça o amadurecimento da área e sua busca por compreender o envelhecimento ativo de maneira multidimensional.

6.3 Fontes de divulgação dos estudos

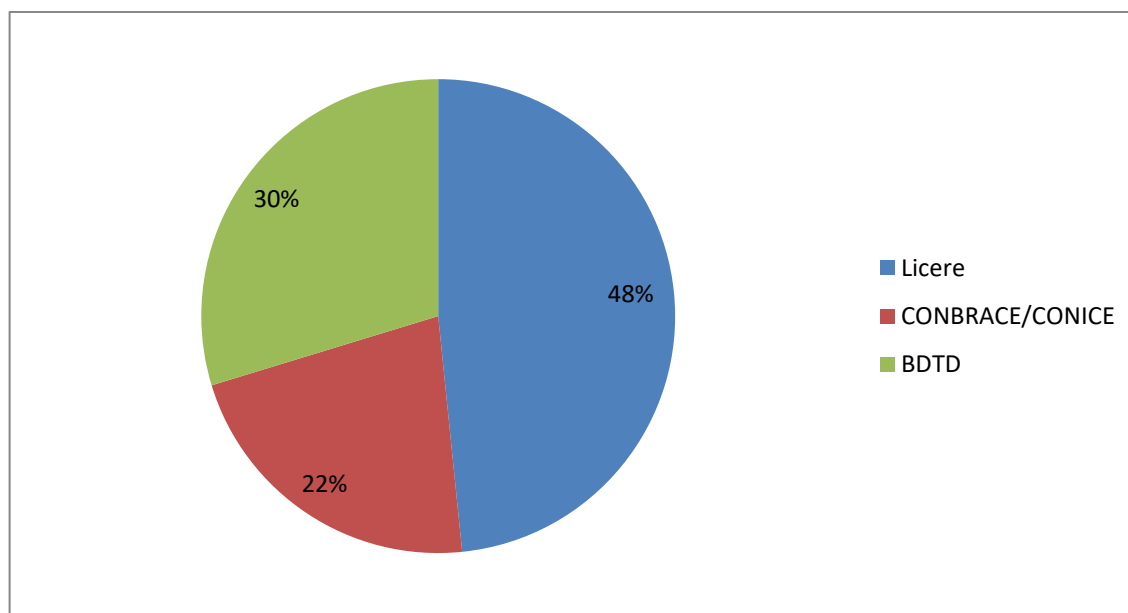
A análise das fontes de divulgação dos estudos permite compreender onde o conhecimento científico sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as tem sido produzido e disseminado dentro da área da Educação Física. Identificar os principais veículos de publicação — como revistas especializadas, bancos de teses e dissertações e anais de eventos científicos — é essencial para reconhecer os espaços que têm concentrado as discussões sobre a temática e entender como ela circula na comunidade acadêmica.

Essas fontes revelam não apenas a visibilidade do tema, mas também os ambientes institucionais que impulsionam o debate, como programas de pós-graduação, grupos de pesquisa e periódicos com foco em lazer, envelhecimento e políticas públicas. Além disso,

permitem observar se a produção se concentra em meios especializados ou se alcança espaços mais amplos dentro da Educação Física e das ciências do esporte.

A partir dessa identificação, tornou-se possível avaliar a consolidação do tema no campo científico, reconhecer quais veículos exercem maior influência na disseminação das pesquisas e identificar possíveis lacunas ou oportunidades de expansão. A seguir, apresenta-se a distribuição das publicações conforme as principais fontes consultadas nesta revisão.

Figura 3 - Fontes pesquisadas



Fonte: elaboração própria (2025)

A figura três apresenta a distribuição das publicações conforme as fontes de coleta utilizadas neste estudo: revista Licere, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e anais do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE), no período de 2000 a 2024.

Verificou-se que a revista Licere concentrou o maior número de estudos sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as, totalizando 48% das publicações (13), o que representa o principal veículo de divulgação científica dessa temática. Esse resultado confirma o papel da revista como referência nacional nas discussões sobre lazer e suas interfaces com a Educação Física.

A BDTD aparece em seguida, com 30% dos trabalhos identificados (8), evidenciando a presença do tema em pesquisas acadêmicas de pós-graduação, principalmente em dissertações e teses que abordam o envelhecimento e o lazer sob diferentes perspectivas.

Já o CONBRACE/CONICE, com 28% das publicações (7), destacou-se como um importante espaço de socialização científica, no qual o tema é discutido de forma mais aplicada e vinculada às práticas profissionais e às políticas públicas.

De modo comparativo, observou-se que há equilíbrio relativo entre os espaços de divulgação acadêmica (Licere e BDTD) e eventos científicos (CONBRACE/CONICE), o que reforça a abrangência interdisciplinar do tema. No entanto, a concentração maior na revista Licere indica que o debate sobre lazer e envelhecimento está mais consolidado em publicações especializadas do que em congressos ou bancos de dissertações e teses.

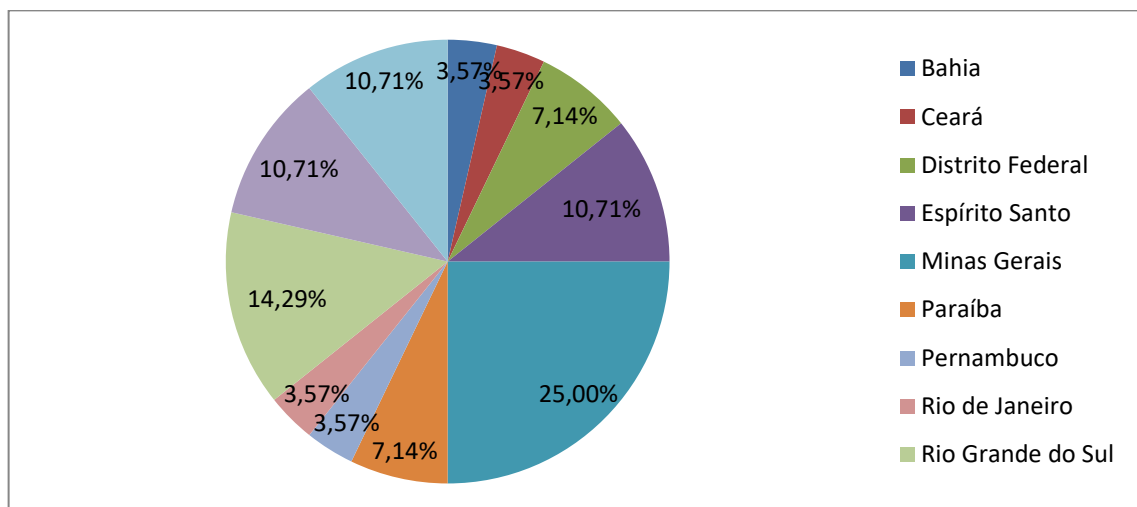
6.4 Distribuição geográfica das produções

A análise da distribuição geográfica das produções científicas permite identificar como o tema lazer e qualidade de vida de idosos/as tem sido explorado nas diferentes regiões do Brasil. Compreender essa distribuição é essencial, pois a concentração ou a ausência de estudos em determinados estados ou regiões revela não apenas a organização da pesquisa científica no país, mas também desigualdades estruturais relacionadas ao acesso a programas de pós-graduação, financiamento, grupos de pesquisa consolidados e políticas institucionais de incentivo à investigação acadêmica.

Mapear essa produção possibilita visualizar onde o debate sobre envelhecimento e lazer tem avançado com maior intensidade, bem como identificar contextos em que ainda há pouca investigação. Além disso, a distribuição regional das pesquisas reflete características socioeconômicas e históricas do país, uma vez que regiões como Sul e Sudeste concentram maior investimento em educação superior e maior número de universidades públicas com tradição em pesquisa.

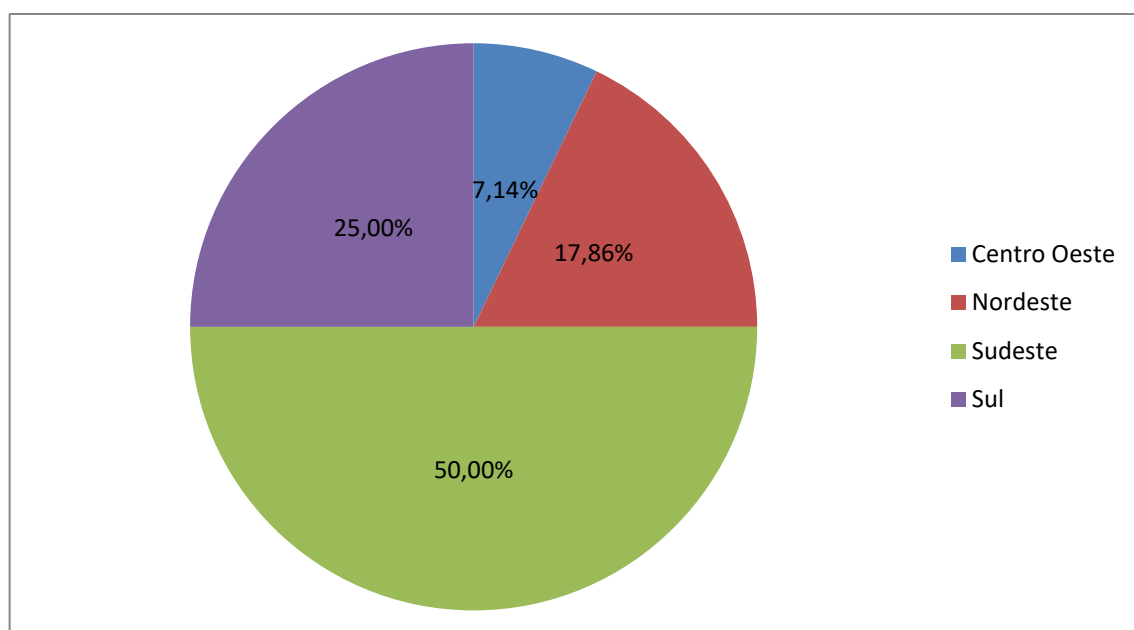
Dessa forma, o estudo da distribuição geográfica contribui para compreender o panorama nacional da produção científica sobre o tema, evidenciando tanto os polos de maior desenvolvimento quanto os vazios acadêmicos que podem orientar futuras investigações. A seguir, apresenta-se o mapeamento das publicações por estado e região, destacando padrões e disparidades observados

Figura 4 - Mapeamento de produção científica por estado



Fonte: elaboração própria (2025)

Figura 5 - Distribuição da produção por região



Fonte: elaboração própria (2025)

As figuras quatro e cinco apresentam a distribuição das publicações sobre lazer e qualidade de vida dos idosos/as por estado e região do Brasil. Observou-se uma concentração expressiva de estudos nas regiões Sudeste e Sul, seguidas por produções pontuais nas regiões Nordeste e Centro-Oeste.

Entre os estados, Minas Gerais destacou-se com sete publicações (25%), representando o maior número de trabalhos identificados. Em seguida aparecem o Rio Grande do Sul, com

quatro estudos (14,29%), e os estados de São Paulo, Espírito Santo e Santa Catarina, cada um com três publicações (10,71%). O Distrito Federal e a Paraíba contabilizaram dois trabalhos cada (7,14%), enquanto Pernambuco, Ceará e Bahia apresentaram uma publicação cada (3,57%).

Ao agrupar os dados por região, verificou-se que o Sudeste lidera a produção científica com quatorze estudos (50%), seguida pelas regiões Sul com sete publicações (25%), Nordeste com cinco (17,86%), e Centro-Oeste com duas (7,14%). Não foram identificados trabalhos provenientes da região Norte.

Esse panorama revela uma desigualdade regional na produção científica sobre o tema, com predomínio das regiões mais desenvolvidas economicamente e com maior concentração de programas de pós-graduação e grupos de pesquisa consolidados, como o Sudeste e o Sul.

Segundo dados publicados pela revista Pesquisa Fapesp (2021), pesquisadores vinculados a instituições do estado de São Paulo participaram de aproximadamente 41% de toda a produção científica nacional, demonstrando uma ampla liderança no cenário brasileiro. Na sequência aparecem os estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Paraná, que ocupam as primeiras posições em volume de publicações. Esse conjunto de informações evidencia a forte concentração da produção científica nas regiões Sul e Sudeste do país, onde se encontram as instituições mais consolidadas e os maiores investimentos em pesquisa.

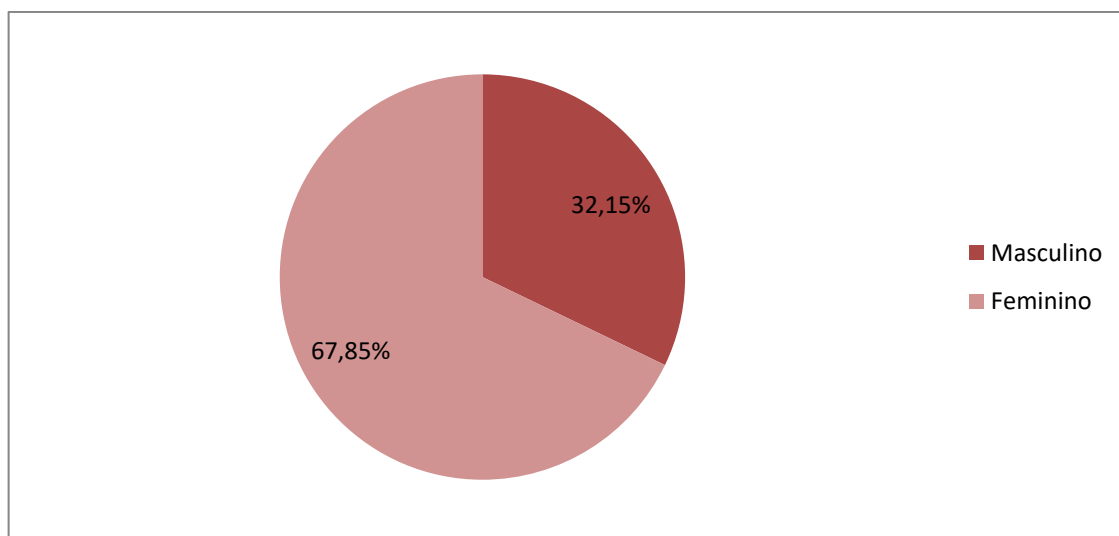
Por outro lado, a presença de estudos nas regiões Nordeste e Centro-Oeste, ainda que em menor número, demonstra um interesse crescente e descentralização gradual das discussões sobre lazer e envelhecimento, indicando avanços na ampliação do debate em diferentes contextos socioculturais do país.

6.5 Perfil dos autores e das instituições

A análise do perfil dos autores e das instituições responsáveis pelas publicações oferece uma compreensão mais ampla sobre quem produz conhecimento acerca do lazer e da qualidade de vida de idosos/as na área da Educação Física no Brasil. Observar características como o sexo dos pesquisadores e o tipo de instituição de origem permite identificar tendências, desigualdades e padrões que ajudam a contextualizar o desenvolvimento da temática no campo científico.

6.5.1 Distribuição por sexo

Figura 6 - Distribuições dos autores/as por sexo



Fonte: elaboração própria (2025)

As figuras seis apresenta a distribuição dos autores das publicações analisadas de acordo com o sexo. Observou-se uma predominância feminina, com dezenove autoras (67,85%), em comparação a nove autores do sexo masculino (32,15%).

Esse resultado evidencia uma maior participação de mulheres na produção científica sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as na área da Educação Física. Tal predominância pode estar associada à maior presença feminina em linhas de pesquisa voltadas ao cuidado, à saúde e às questões sociais, temáticas que historicamente atraem mais pesquisadoras.

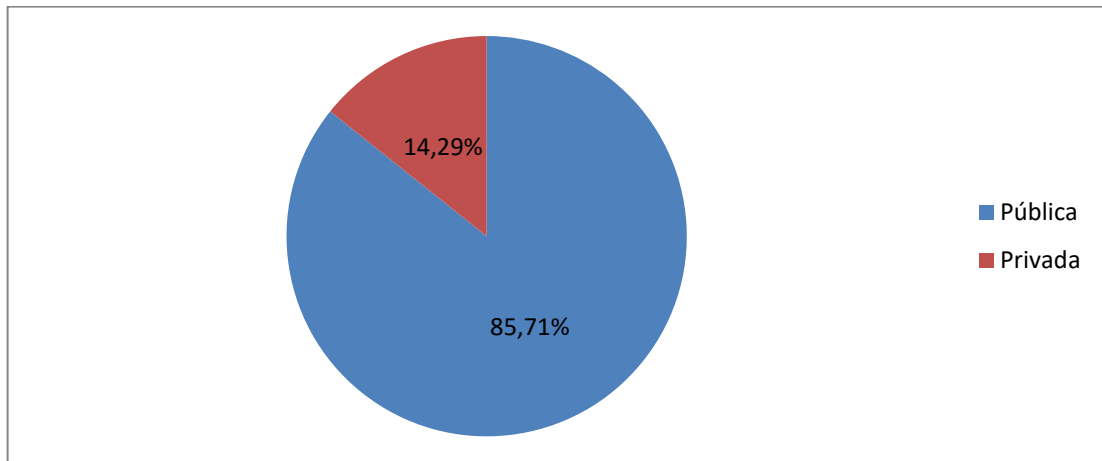
Segundo dados do Censo da Educação Superior 2024 (INEP/MEC), as mulheres representam 59,1% das matrículas no ensino superior brasileiro, o que corresponde a 5,9 milhões do total de aproximadamente 10 milhões de estudantes. Entre os ingressantes, essa predominância feminina também se mantém: de cerca de 5 milhões de novos alunos, 59,4% (2,9 milhões) são mulheres. Observa-se ainda um crescimento expressivo na última década: entre 2013 e 2023, o número de mulheres matriculadas no ensino superior aumentou 138,6%, passando de 4,2 milhões para quase 10 milhões, evidenciando a consolidação da feminização do acesso à educação superior no país.

Por outro lado, a presença de autores do sexo masculino, embora menor, indica que o tema também vem despertando interesse entre pesquisadores de diferentes perfis, o que contribui para o fortalecimento interdisciplinar do debate.

De modo geral, os dados reforçam a relevância da participação feminina na construção do conhecimento científico sobre o envelhecimento, o lazer e a qualidade de vida, confirmando uma tendência já observada em outras áreas das ciências humanas e da saúde.

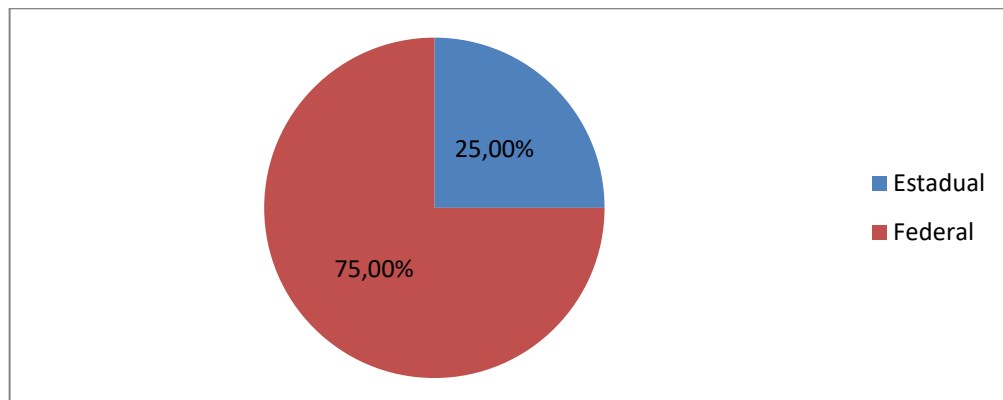
6.5.2 Tipos de instituições

Figura 7 - Mapeamento das instituições públicas e privadas



Fonte: elaboração própria (2025)

Figura 8 - Classificação das instituições federais e estaduais



Fonte: elaboração própria (2025)

As figuras sete e oito apresentam a distribuição das publicações segundo o tipo de instituição de origem dos autores. Se constatou que a maior parte dos estudos foi desenvolvida em universidades públicas, totalizando 75% dos trabalhos (sendo dezoito federais e seis estaduais), enquanto apenas 25% das publicações (quatro), tiveram origem em instituições privadas.

Essa predominância das instituições públicas reflete a centralidade das universidades federais e estaduais na produção científica brasileira, especialmente na área da Educação Física, que historicamente concentra seus programas de pós-graduação nessas instituições. Além disso, evidencia o papel estratégico das políticas públicas de fomento à pesquisa, como as ações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Fundações de Amparo à Pesquisa (FAPs), que tendem a beneficiar mais as universidades públicas.

Embora o Brasil possua muito mais instituições privadas de ensino superior — 2.244, contra 317 públicas — a configuração muda quando se observa apenas a categoria das universidades. Segundo o Censo da Educação Superior, 56,3% das universidades brasileiras são públicas, o que evidencia a centralidade do setor público na formação acadêmica avançada, na pesquisa científica e na pós-graduação. Isso ocorre porque grande parte das instituições privadas são faculdades ou centros universitários, enquanto as universidades públicas concentram maior estrutura, autonomia e tradição na produção científica.

As instituições privadas, embora com menor representatividade, demonstram participação pontual, o que pode indicar limitações estruturais e de financiamento para o desenvolvimento de pesquisas voltadas ao lazer e à qualidade de vida de idosos/as.

Quando comparadas as instituições públicas, notou-se que as universidades federais (dezoito trabalhos, 75%) apresentaram maior produtividade do que as estaduais (seis, 25%), reforçando o papel das instituições federais como principais polos de pesquisa no país. Esse destaque pode estar relacionado à maior abrangência geográfica, infraestrutura consolidada, qualificação docente e investimentos contínuos em programas de pós-graduação e grupos de pesquisa voltados à temática do envelhecimento e do lazer.

De modo geral, os dados confirmam que as universidades públicas, em especial as federais, são as principais responsáveis pela produção científica sobre lazer e qualidade de vida dos idosos/as no Brasil, desempenhando um papel fundamental na difusão do conhecimento e na formação de pesquisadores na área da Educação Física.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a produção científica da Educação Física sobre lazer e qualidade de vida de idosos/as no Brasil entre os anos de 2000 e 2024. A partir de uma revisão sistemática realizada na BDTD, na revista *Licere* e nos anais do CONBRACE/CONICE, foi possível identificar um conjunto de 28 publicações que abordam diferentes perspectivas sobre o envelhecimento, a participação em atividades de lazer e os impactos dessas vivências na qualidade de vida da população idosa.

Nas últimas décadas, examinou-se um aumento gradual de pesquisas que abordam o envelhecimento sob a ótica do lazer. Os resultados evidenciaram que a produção científica sobre o tema tem se desenvolvido de forma irregular e ainda concentrada em determinadas regiões e instituições do país, apresentando picos de publicações intercalados por períodos sem registros. Apesar dessa oscilação, observou-se que o interesse pela temática vem se consolidando gradualmente na área, especialmente a partir do aumento de estudos que investigam o papel do lazer na promoção do bem-estar, da autonomia e da inserção social de idosos/as. A produção científica da Educação Física sobre o tema apresenta diversidade metodológica e interpretativa, mas também revela lacunas, especialmente no que se refere à distribuição geográfica, aos tipos de estudo e às concepções teóricas adotadas.

A análise das produções revelou predominância de pesquisas de campo e forte concentração de estudos nas regiões Sudeste e Sul, o que reflete desigualdades históricas no cenário científico brasileiro, especialmente no que se refere à distribuição dos programas de pós-graduação e grupos de pesquisa. Também se destacou a ampla presença de instituições públicas, em especial universidades federais, como responsáveis pela maior parte das investigações, além da predominância feminina entre os autores, o que sugere uma aproximação maior das pesquisadoras com temáticas voltadas ao cuidado, saúde e envelhecimento.

De forma geral, os estudos analisados indicam que o lazer desempenha um papel significativo na qualidade de vida dos idosos/as, contribuindo para o fortalecimento das relações sociais, para o bem-estar emocional, para a manutenção da autonomia e para a construção de um envelhecimento mais ativo e participativo. As evidências apontam para a importância da Educação Física como área estratégica na promoção de práticas corporais,

recreativas, educativas e culturais que ampliem as possibilidades de participação e vivência de lazer na velhice.

Por outro lado, a revisão evidenciou lacunas importantes, como a baixa representatividade de regiões como Norte e parte do Nordeste, a escassez de estudos com enfoques comparativos ou longitudinais e a necessidade de ampliar investigações que integrem dimensões culturais, socioeconômicas e subjetivas do envelhecimento. Assim, recomenda-se que futuras pesquisas busquem diversificar metodologias, ampliar contextos investigados e fortalecer análises interdisciplinares que contribuam para um entendimento mais abrangente da relação entre lazer e qualidade de vida de idosos/as.

Conclui-se que, embora ainda exista desigualdade regional e variedade metodológica limitada, a produção científica analisada oferece contribuições valiosas para o campo da Educação Física e reforça a relevância do lazer como dimensão essencial para um envelhecimento saudável, significativo e socialmente integrado.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Marco Aurélio de Figueiredo; PACHECO, Arianne Corrêa. Lazer e envelhecimento: olhares que entrelaçaram a cidade e o envelhecer. **Licere**. Belo Horizonte, 2013. V 16, n 3, p 1-19.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Censo 2022: número de idosos na população do país cresceu 57,4% em 12 anos**. gov.br, 27 out. 2023.

BRASIL. **Ministério dos Direitos Humanos**. Artigo 24º: "Toda pessoa tem direito ao repouso e lazer". Brasília, nov. 2018.

CUT – Central Única dos Trabalhadores. **Maior representação de aposentados e pensionistas é missão de nova secretaria da CUT**. Brasília, 6 nov. 2023.

DIDONE, Ana Maria; PIASSALONGA, Michelle Carolina; CORREA, Evandro Antonio. Idoso e lazer: contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**. Montes Claros, 2021. v. 11, n.16, p 27-44.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

GARCIA, João Pedro Rodrigues; SOUZA, Isabela Leão Gonçalves de; ARRUDA, Jalsi Tacon. Relação entre estilo de vida, perfil nutricional e doenças crônicas não transmissíveis na população idosa. **Estudos em Ciências da Saúde**. Curitiba, 2024. v 5. n 4. P 1-19.

INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Mulheres representam 59% das matrículas na educação superior**. gov.br/inep, 07 mar. 2025.

INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Inep divulga resultado do Censo Superior 2024**. gov.br/inep, 22 set. 2025

MARCELLINO, Nelson. **Lazer e educação**. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.

MATINELLI, Marcelo; CARNEIRO, Adriana Munhoz; RUEDA, Fabián Javier Marín. Lazer e qualidade de vida: considerações frente ao processo de envelhecimento. **Scientia Medica**. Itatiba, 2014. V 24, n 3, p 217-223.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira da. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. **Motriz**. Rio Claro, 2010. v.16 n.4 p.950-957.

Organização Mundial Da Saúde. **WHOQOL: medindo a qualidade de vida (WHO/MSA/MNH/PSF/97.4)**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1997.

PINTO, Juliana Martins; NERI, Anita Liberalesso. Trajetórias da participação social na velhice: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. São Paulo, 2017. V 20, n 2, p 260-273.

RAMOS, Fabiana Pinheiro *et al.* Fatores associados à depressão em idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. 2019, v. 19, p 1-8.

Departamento de Estudos e Indicadores. Scientific papers published by each Brazilian state. **Revista Pesquisa FAPESP**, 2021.

SILVA, Graziela Torri da; JUNIOR, Arlindo Fernando Paiva de Carvalho. Educação Física e lazer: um estudo de caso no município de cabo frio. **Fiep Bulletin**. Foz do Iguaçu, 2016. V 86. P 1-9.

SOUSA, Matheus da Conceição *et al.* O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, 2020. v.6, p.61871-61877.

VENDRUSCOLO, Rosecler *et al.* Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. **Pensar a Prática**. Goiânia, 2011. V 14, n 1, p 1-13.