



**Universidade Federal do Maranhão**  
**Centro de Ciências Humanas, Naturais, Saúde e Tecnologia**  
**Curso de Licenciatura em Educação Física**

**AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS**

**SUELEM RENATA CORRÊA PEREIRA**

**Pinheiro-MA**

**2024**

**SUELEM RENATA CORRÊA PEREIRA**

**AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS**

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

Orientador: Prof. Lúcio Carlos Dias Oliveira.

**Pinheiro-MA**

**2024**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Pereira, Suelem Renata Corrêa.

As Contribuições da Educação Física Para Melhoria da  
Qualidade de Vida Em Idosos / Suelem Renata Corrêa Pereira. -  
2024.

25 f.

Orientador(a): Lúcio Carlos Dias Oliveira.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do Maranhão,  
Pinheiro-ma, 2024.

1. Atividade Física. 2. Contribuições e Benefícios.  
3. Idoso. 4. Qualidade de Vida. 5. . I. Oliveira,  
Lúcio Carlos Dias. II. Título.

Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

**SUELEM RENATA CORRÊA PEREIRA**

**AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS**

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

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (Artigo), apresentado em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Orientador: Prof. Lúcio Carlos Dias Oliveira  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof. Dr..... (Examinador)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof. Dr .....(Examinador)  
Universidade Federal do Maranhão

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, por me permitir chegar até aqui. Hoje, alguns anos depois compreendem que cada obstáculo no caminho, foram degraus nesta escada que me conduziram a este lugar de triunfo.

Aos meu pai, Manuel de Jesus Moraes Pereira, à minha mãe, Maria Raimunda Rodrigues Corrêa Pereira e aos meus irmãos, Marcos Vinícius Corrêa Pereira e Ricardo Bruno Corrêa Pereira, que sempre me incentivaram nos momentos difíceis e foram minha base, meu sustento, principalmente me dando suporte em casa e permitindo que eu pudesse estar aqui, hoje, concluindo mais esta importante etapa da minha vida.

À minha sogra, Francinete Matos Ribeiro (em memória) e meu sogro, Valber Moraes Amorim, pessoas sem as quais eu não conseguiria esta árdua missão, que é conciliar a maternidade, com a vida acadêmica. Minha gratidão e carinho, por cada uma das vezes em que vocês se dispuseram a cuidar dos meus filhos, Davy Alexandre Pereira Amorim e Isabely Fernanda Pereira Amorim, para que eu pudesse me deslocar até à Universidade

. Aos meus filhos e meu esposo, Walbert Ribeiro Amorim, pela compreensão em cada uma das vezes que tive que me ausentar, para que pudesse alcançar meus objetivos.

À Universidade Federal do Maranhão, por ter aberto as portas do conhecimento e por me permitir realizar este sonho, que é a primeira graduação.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade incondicional e pelo apoio, em especial à Helen Naruna Souza Silva, por todo companheirismo e parceria ao longo desta jornada de quase dez anos, nesta Universidade.

Ao professor e amigo, Dr Lúcio Carlos Dias Oliveira, por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e maestria. Obrigada por cada esticção de orelhas e por não desistir de mim, ao longo de tantos anos.

Por fim, agradeço a cada um que contribuiu de forma direta ou indireta para a realização deste sonho. Sem vocês, a jornada seria mais difícil e menos agradável.

# AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Suelem Renata Corrêa Pereira <sup>1</sup>; Orientador: Prof. Dr. Lucio Carlos Dias Oliveira<sup>2</sup>

## RESUMO

No Brasil, observa-se o crescente número de pessoas idosas e muitas delas não praticam sequer uma atividade física de rotina. Assim, quando o idoso deixa de praticar atividades físicas ou sequer praticou, corroborando o sedentarismo, isso confere consequências significativas para o organismo humano, com efeitos prejudiciais em praticamente todos os processos. Nesse sentido, esse estudo tem como objetivo principal elencar os principais benefícios que a prática de atividade física pode proporcionar ao idoso. Para isto, formulou-se 3 (três) objetivos específicos, norteadores do problema de pesquisa, para um melhor tratamento de dados, sendo avaliar o sedentarismo na terceira idade; verificar a crescente prática de atividades físicas em idosos e os fatores que fomentam e limitam a prática. Para tanto, realizou-se uma revisão sistemática por meio dos bancos de dados CAPES Periódicos, SciELO e Redalyc, com artigos publicados entre 2015 e 2024. A prática regular de atividade física contribui para a manutenção da saúde física, prevenindo doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas e osteoporose. Além disso, ela promove o fortalecimento muscular, melhora da coordenação motora e preservação da mobilidade, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias com mais autonomia e segurança. A atividade física também tem um impacto positivo na saúde mental e emocional dos idosos. Ao se envolverem em atividades físicas, eles experimentam melhoria no humor, redução do estresse e ansiedade, e aumento da autoestima e da autoconfiança. Logo, conclui-se que a prática de atividade física possui um papel vital na melhoria da qualidade de vida em idosos, proporcionando benefícios físicos, mentais, emocionais e sociais significativos. Investir em programas de atividade físicas adaptadas e acessíveis é essencial para garantir que os idosos desfrutem de uma vida plena e satisfatória na terceira idade.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Contribuições e Benefícios. Idoso. Qualidade de Vida.

## **ABSTRACT**

In Brazil, there is a growing number of elderly people and many of them do not even practice routine physical activity. Thus, when the elderly stop practicing physical activities or did not practice them at all, corroborating the sedentary lifestyle, this confers significant consequences for the human body, with harmful effects on practically all processes. In this sense, this study aims to present the contributions that the practice of physical activity through physical education can provide to the elderly to improve their quality of life, despite their limitations. To this end, a systematic review was carried out using the CAPES Periódicos, SciELO and Redalyc databases, with articles published between 2015 and 2024. Regular physical activity contributes to the maintenance of physical health, preventing chronic diseases such as diabetes, heart disease, and osteoporosis. In addition, it promotes muscle strengthening, improved motor coordination, and preservation of mobility, allowing the elderly to perform their daily activities with more autonomy and safety. Physical activity also has a positive impact on the mental and emotional health of older adults. By engaging in physical activities, they experience improved mood, reduced stress and anxiety, and increased self-esteem and self-confidence. Therefore, it is concluded that Physical Education has a vital role in improving the quality of life in the elderly, providing significant physical, mental, emotional and social benefits. Investing in adapted and accessible physical activity programs is essential to ensure that older adults enjoy a full and satisfying life in old age.

**Keywords:** Physical Activity. Contributions and Benefits. Old. Quality of Life.

## 1 INTRODUÇÃO

---

O envelhecimento é um processo fisiológico inevitável do desenvolvimento humano, tendo como característica uma série de transformações (biológicas, funcionais e psicológicas) no estilo de vida da pessoa idosa. Assim, na terceira idade, o estilo de vida tende a se modificar devido a uma série de fatores, como a diminuição da capacidade física, mudanças na rotina e a necessidade de maior cuidado com a saúde, sobretudo em relação às doenças crônicas não transmissíveis (Wendling; Rauchbach, 2023).

Dourado *et al.* (2021) explica que ao passo que a idade aumenta, a inatividade física aumenta paralelamente, sobretudo em mulheres, devido sua composição corporal, sua posição social e às características biológicas (reprodução e hormônios).

Somado ao exposto, em geral o idoso apresenta limitações físicas funcionais, como a diminuição da flexibilidade, força muscular reduzida e uma diminuição da capacidade cardiovascular.

Todos os fatores apresentados convergem para a consolidação do sedentarismo na terceira idade.

No entanto, a prática de atividade física regular, realizada pela pessoa idosa sob orientação de um profissional habilitado confere benefícios físicos e psicológicos ao idoso. Nesse sentido, essa pesquisa tem por objetivo principal, estudar as principais contribuições que a educação física pode proporcionar ao idoso no melhoramento de sua qualidade de vida, através de uma revisão sistemática. Ferreira, Diettrich e Pedro (2015) explicam que a prática regular e assistida de atividade física está relacionada com o melhoramento da circulação sanguínea, redução da taxa de metabólica de sódio e glicose, além do melhoramento das capacidades físicas como flexibilidade e resistência.

Diante do exposto, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: quais os benefícios que Educação Física pode proporcionar à população idosa?

Para tanto, formulou-se 3 (três) objetivos específicos, norteadores do problema de pesquisa, para um melhor tratamento de dados, sendo estes: avaliar o sedentarismo na terceira idade; verificar a crescente prática de atividades físicas em idosos e os fatores que fomentam e limitam a prática; e discorrer sobre as principais contribuições que a Educação Física confere à população na terceira idade.



Sabe-se que, com o aumento significativo da população idosa em todo o mundo, é cada vez mais evidente a importância de compreender e abordar as questões relacionadas à saúde e ao bem-estar dessa parcela da sociedade. Todavia, mesmo com a crescente conscientização sobre os benefícios da atividade física para os idosos, ainda há uma adesão relativamente baixa a esse tipo de prática. Essa falta de participação levanta questões importantes e instiga um pensamento crítico sobre como melhor atender às necessidades desse público (Camboim, 2017; IBGE, 2023).

Discussões com esta, não somente são importantes para que este tema seja abordado de maneira mais ampla, mas também para que este trabalho sirva de arcabouço para que outros estudantes o tenham como fonte de pesquisa acadêmica.

## 2 METODOLOGIA

---

Este trabalho trata-se de uma Revisão Sistemática (RS) realizada de acordo com as recomendações da *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA). Uma revisão sistemática trata-se de um tipo de investigação focada em questão bem definida, que visa identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências relevantes disponíveis.

Alexandre (2009) explica que o a revisão sistemática é um método de pesquisa que visa reunir todas as evidências publicadas que se encaixam em critérios de elegibilidade pré-especificados. Ela é utilizada para responder a uma questão de pesquisa específica ou para avaliar intervenções, como políticas ou prática, sendo conduzida de forma sistemática e transparente, seguindo um protocolo predefinido para garantir que todas as etapas sejam realizadas de maneira objetiva e imparcial.

### 2.1 Fontes de dados

Essa revisão sistemática foi realizada por meio de pesquisas nas bases de dados das bibliotecas virtuais de Saúde, destacando CAPES Periódicoa, *Scientific*

*Electronic Library Online (SciELO) e Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante (Redalyc).*

## **2.2 Seleção dos estudos**

Foram selecionados estudos experimentais, populacionais e de intervenção, disponíveis nos idiomas português e inglês. Quanto à data de publicação, priorizaram-se artigos e documentos científicos publicados nos últimos 10 anos (2015-2014), para que os dados fossem o mais recente possível. A data da seleção ocorreu entre janeiro e abril de 2024. A seleção foi baseada nas palavras-chaves e suas combinações, associadas aos critérios de inclusão e exclusão.

## **2.3 Estratégia de buscas**

Utilizou-se a seguinte estratégia de busca os seguintes descritores: “educação física”, “atividade física”, “contribuições e benefícios”, “idoso” e “qualidade de vida” tanto em português como em inglês.

## **2.4 Critérios de inclusão e exclusão**

Foram incluídas pesquisas que abordassem estudos a respeito dos benefícios e contribuições das aulas de educação física em idosos, bem como literaturas que abordassem a temática, artigos e documentos publicados nos últimos 09 anos (2015 - 2024), uma vez que a entrega deste material fora feita, antes da conclusão do corrente ano.

Foram excluídos todos os estudos fora do período estabelecido, estudos de revisão, estudos fora do Brasil, estudos incompletos ou fora do contexto proposto, além de resumos, relatos de casos e opiniões de especialistas.

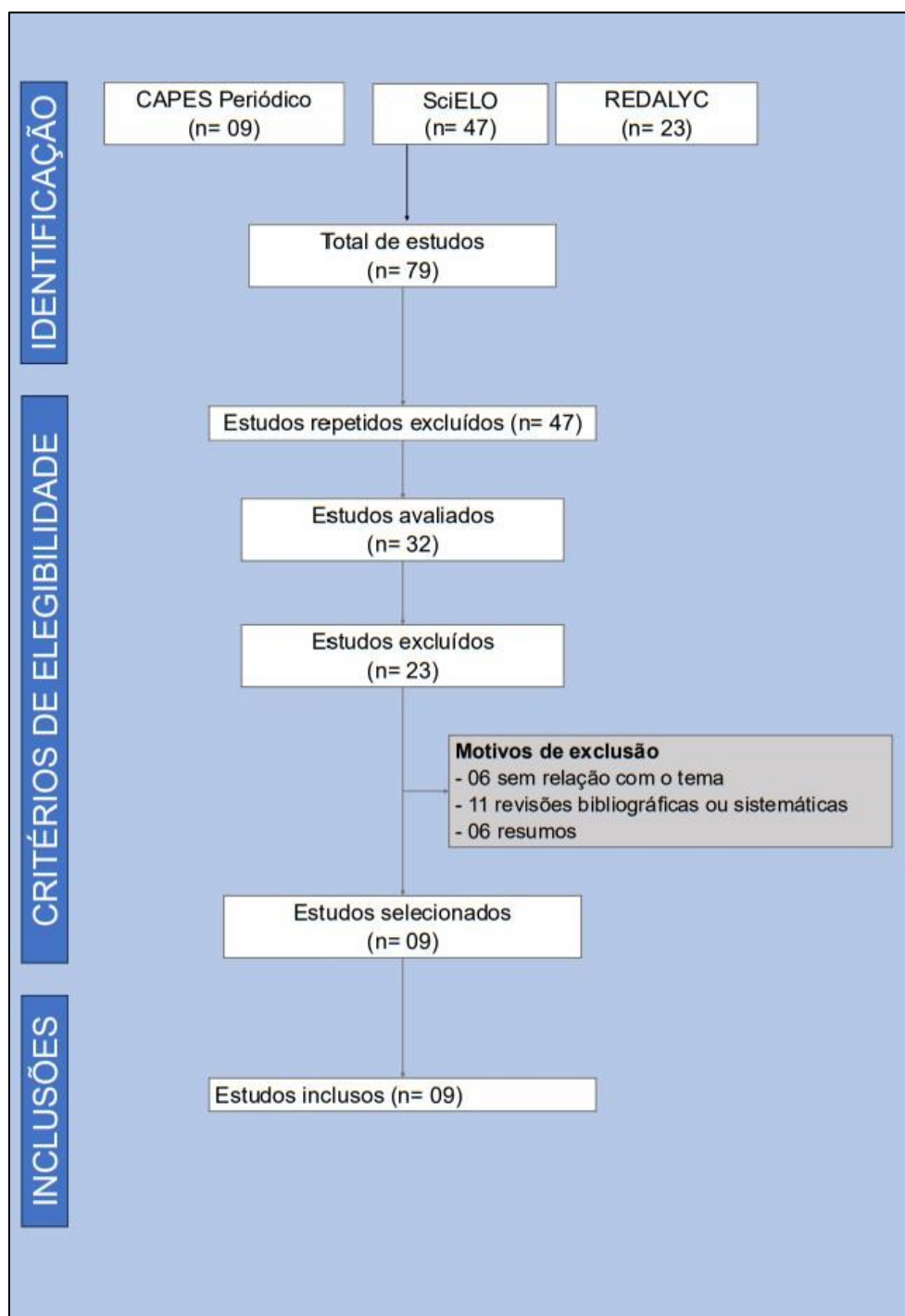
## **2.5 Extrações de dados**

Após identificar os descritores no título, no resumo e/ou nas palavras-chave, os artigos selecionados passaram por leitura dos resumos (*abstracts*), para avaliar a adequação quanto aos critérios de elegibilidade (detalhados no item anterior). Os estudos que apresentaram os critérios predeterminados tiveram o texto completo adquirido para análise e extração dos dados.

## 2.6 O passo a passo da coleta de dados

O fluxograma abaixo apresenta o passo a passo de como foi realizada a seleção dos artigos e todo processo de revisão, sugeridos pelo PRISMA.

**FIGURA 1:** Sistematização dos estudos selecionados na revisão.



**Fonte:** Autor (2024).

O quadro abaixo apresenta os artigos inclusos (n= 9), que foram categorizados os artigos utilizados de acordo com a relevância do tema, nome dos autores, ano de publicação e os resultados/conclusões que foram encontrados.

**QUADRO 1:** Seleção e análise dos artigos

TÍTULO	AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO	CONCLUSÕES
<i>Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS</i>	Joel Saraiva Ferreira, Sandra Helena Correia Dietrich e Danielly Amado Pedro.	2015	Após a aplicação do questionário SF-36, verificou-se uma diferença significativa dos resultados, indicando uma associação positiva entre atividade física e qualidade de vida. Logo, conclui-se que a prática de atividade física pode contribuir para a melhora da qualidade de vida em programas de promoção da saúde.
<i>Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente</i>	Rodrigo de Rosso Krug, Marize Amorim Lopes e Giovana Zarpellon Mazo	2015	O conhecimento das barreiras e facilitadores pode guiar o planejamento de estratégias para intervenções com idosas fisicamente inativas. Entender os obstáculos à atividade física e os estímulos para um estilo de vida ativo possibilita o desenvolvimento de abordagens mais eficazes, visando a modificação de comportamentos. Essas estratégias visam promover um estilo de vida ativo, melhorando a saúde, capacidade funcional e independência das idosas ao longo do tempo.
<i>Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida</i>	Francisca Elidivânia de Farias Camboim, Marie Oliveira Nóbrega, Rejane Marie Barbosa Davim, José Cleston Alves Camboim, Rosa Martha Ventura Nunes e Silvia Ximenes Oliveira	2017	A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na qualidade de vida das idosas. Ao melhorar o desempenho nas funções do dia a dia, proporciona-se não apenas segurança, mas também autonomia e independência prolongada. Esses benefícios não só fortalecem o corpo, mas também elevam a autoestima e a sensação de controle sobre a própria vida.
<i>Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de</i>	Frederico Lemos Ribeiro de Moraes, Priscila Corrêa e Wagner Santos	2018	É evidente que as atividades oferecidas na Academia da Terceira Idade (ATI) desempenham um papel crucial na promoção da qualidade de

<i>idosos fisicamente ativos e sedentários</i>	Coelho		vida, especialmente em aspectos relacionados à percepção geral da saúde e do bem-estar. No entanto, os resultados revelam uma lacuna significativa nas capacidades físicas associadas à autonomia funcional, sugerindo a necessidade premente de revisão e reformulação das estratégias de atendimento oferecidas a esses indivíduos.
<i>Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity</i>	Fatima Ferretti, Marcia Regina da Silva, Fabiane Pegoraro, Jessica Elis Baldo e Clodoaldo Antônio De As.	2019	Torna-se evidente a alta prevalência de dor crônica entre os idosos, com uma associação clara com a presença de doenças crônicas e o sexo feminino sendo um fator de risco adicional. A diminuição do nível de atividade física está correlacionada com o aumento da intensidade da dor e o número de doenças crônicas. Intervenções direcionadas à promoção de um estilo de vida ativo podem ter um impacto positivo significativo na saúde e no bem-estar das pessoas idosas, reduzindo não apenas a intensidade da dor, mas também o número de doenças crônicas.
<i>A Interferência do Sedentarismo em Idosos com doenças Crônicas não transmissíveis</i>	Raissa Silva Frota, Amanda Oliva Spaziani, Ana Flávia Rebouças Fernandes Borges Alves, Beatriz Rebouças Fernandes Borges Alves, Ludwig Azerêdo, Matheus Vinicius Fernandes Santos, Elpídio de Sousa Santos Netto e Luis Carlos Spaziani	2020	Diante da análise das escalas, torna-se evidente que uma parcela significativa dos idosos apresenta dependência, conforme as pontuações indicam. No entanto, também é perceptível que há idosos inicialmente capazes de realizar atividades, mas que, ao longo do tempo, perdem essa capacidade progressivamente. Essa constatação ressalta a urgência de estratégias de intervenção voltadas para a implementação de atividades físicas direcionadas a essa faixa etária.
<i>Associação entre variáveis que interferem na qualidade de vida e comportamento sedentário em Idosos</i>	Letícia Caberlon, Vitória Flôr da Silva e Anderson Rech	2021	A qualidade de vida é uma interação complexa entre diversos fatores, incluindo não apenas o processo natural de envelhecimento, mas também as escolhas de estilo de vida adotadas pelos indivíduos. Os autores colocam o “estilo de vida” como determinante da qualidade de vida.
<i>Associação entre atividade física de lazer e conhecimento</i>	Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado, Paula	2021	Os resultados do estudo revelaram uma preocupante falta de adesão das pessoas idosas à prática de

<p><i>e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros</i></p>	<p>Agrizzi Borges, Juliana Ilídio da Silva, Rita Adriana Gomes de Souza e Amanda Cristina de Souza Andrade.</p>		<p>atividade física, juntamente com um baixo nível de conhecimento e participação em programas públicos. Além disso, os autores chamam atenção ao fato da necessidade urgente de intensificar os esforços de divulgação dos programas, bem como de promover o envolvimento ativo da população idosa nessas práticas.</p>
<p><i>Relação entre atividade física e a incapacidade pela dor em idosos: estudo transversal</i></p>	<p>Fabiana Meneghetti Dallacosta, Luis Henrique Silva de Oliveira e Gracielle Fin.</p>	<p>2022</p>	<p>Os resultados evidenciaram a importância crucial da atividade física na qualidade de vida dos idosos, especialmente no que diz respeito à redução das queixas de dor e suas conseqüentes limitações. A relação direta entre nível de atividade e intensidade das dores sugere que a promoção de um estilo de vida ativo pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e no gerenciamento das dores relacionadas à idade.</p>

**Fonte:** Autor (2024).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise e categorização dos estudos a serem utilizados na revisão, de acordo com os objetivos propostos, foi realizado uma secção envolvendo as três esferas da pesquisa: avaliar o sedentarismo na terceira idade; verificar a crescente prática de atividades físicas em idosos e os fatores que fomentam e limitam a prática; e discorre sobre as principais contribuições que a Educação Física confere à população na terceira idade.

#### 3.1 O sedentarismo na terceira idade: fatores limitadores e facilitadores

Na literatura, existem diversas classificações referentes à idade, tanto de ordem cronológica como em relação aos aspectos físicos, emocionais/psicológicos, entre outros. Contudo, de acordo com o Estatuto do Idoso, é considerada pessoa idosa, o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos (Brasil, 2003).

No Brasil, segundo o último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, (IBGE) a população idosa vem crescendo gradativamente ao passo que a taxa de natalidade vem diminuindo.

Estes dados, trazem consigo preocupações em várias esferas da sociedade, como na Saúde e na Economia.

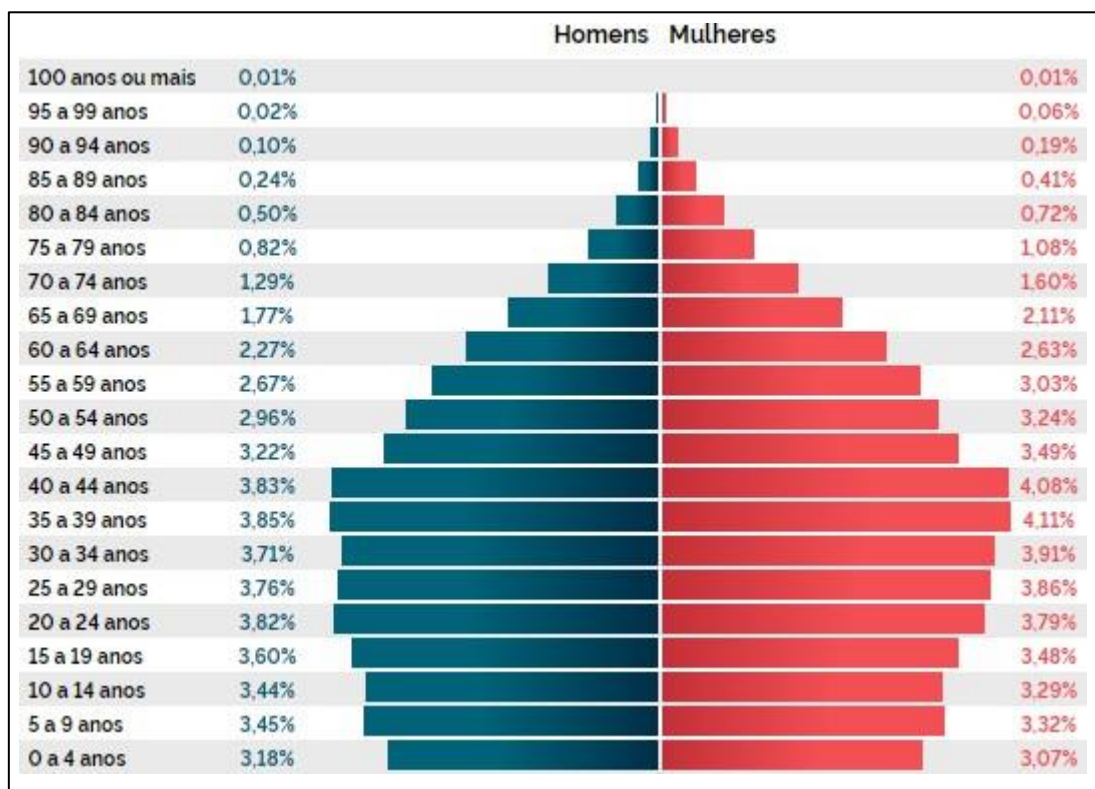
Assim, observou-se que a pirâmide etária tem passado por mudanças significativas nas últimas décadas devido a diversos fatores, incluindo avanços na área da saúde, redução da taxa de natalidade e aumento da expectativa de vida (Caberlon; Silva; Rech, 2020).

No contexto específico dos idosos, a pirâmide etária do Brasil tem demonstrado uma tendência de aumento da proporção de pessoas nessa faixa etária.

Segundo o IBGE (2023), trata-se de um reflexo do processo de envelhecimento populacional, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução da taxa de fecundidade.

A figura 2, apresenta a pirâmide etária brasileira consoante o censo demográfico do ano de 2022, o último realizado no país.

**Figura 2:** Pirâmide etária do Brasil no ano de 2022.



Fonte: IBGE (2023).

Corroborando o exposto, na 3ª edição do Estatuto do Idoso (Brasil, 2013), o Ministério da Saúde explicou que:

Sabe-se que hoje há no Brasil aproximadamente 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos; que, em 2025, esse número chegará a 32 milhões, passando a ocupar o 6º lugar no mundo em número de idosos; e, em 2050, provavelmente, o número de pessoas idosas será maior ou igual ao de crianças e jovens de 0 a 15 anos; fato marcante em todo o mundo. O impacto dessa nova "ordem demográfica" é imenso; o desafio é, portanto, considerável (BRASIL, 2023 p.5)

A preocupação gerada com essa população é o fato de que os idosos são o público que mais são acometidos por Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), sendo o sedentarismo uma das causas que está diretamente ligada à progressão das DANTS.

Caberlon, Silva e Rech (2020) colocam o sedentarismo como principal fator para o desenvolvimento de enfermidades crônico-degenerativas, como *Diabetes Mellitus (DM)*, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), e outras afecções cardiovasculares, sendo que conforme o indivíduo envelhece, mais aumenta o sedentarismo no mesmo.

De acordo com Frota et al. (2020), quando o idoso deixa de praticar atividades físicas ou sequer praticou, corroborando o sedentarismo, isso confere consequências significativas para o organismo humano, com efeitos prejudiciais em praticamente todos os processos.

Pode-se citar a formação de lesões ateromatosas ou ateromas nas paredes arteriais (aterogênese), redução da capacidade ventilatória, diminuição da captação de oxigênio pelos tecidos, alterações na coagulação sanguínea, modificação na composição dos lipídios plasmáticos, desequilíbrio emocional, instabilidade articular e óssea, mudanças na hemodinâmica, comprometimento da imunidade humoral e celular, perda de massa e qualidade muscular, alterações no metabolismo, problemas de motilidade intestinal, redução da angiogênese, aumento da obesidade e prejuízo na sociabilização, entre outros.

Para além, Dourado et al. (2021) corrobora que a inatividade física tende a aumentar com a idade, sendo mais frequente entre as mulheres e em países de renda alta.

Essa condição é exacerbada por fatores como o crescimento demográfico, a urbanização e o envelhecimento da população. À medida que a população envelhece, a prevalência da inatividade física aumenta.



Vários fatores contribuem o declínio físico natural e o surgimento de condições crônicas e dores articulares podem limitar a capacidade de se envolver em exercícios físicos regulares.

Contudo, uma parcela de idosos possui conhecimento sobre a importância da manutenção de uma atividade física regular e buscam a prática de atividades física, seja pela rede pública nas Academias de Saúde, ou seja pela rede privada, esta última sendo mais onerosa.

Todavia, devido a algumas limitações, a população da terceira idade desiste ou nem chegam a iniciar o processo.

As limitações físicas decorrentes do envelhecimento, como a redução da força muscular, da flexibilidade e da capacidade cardiovascular, podem tornar a prática de exercícios mais difícil e até mesmo desencorajadora para alguns idosos. Essas limitações podem resultar em uma menor adesão aos programas de atividade física e, conseqüentemente, em benefícios de saúde reduzidos (Frota *et al.*, 2020).

Dourado *et al.* (2021) explica que, além das limitações físicas, os idosos também podem enfrentar obstáculos psicológicos e sociais para a prática regular de exercícios como o medo de lesões, a falta de confiança nas próprias habilidades e a falta de suporte social, podem contribuir para a inatividade física, ou a falta de conhecimento (escolaridade).

Dourado *et al.* (2021) realizou um estudo transversal com dados de 11.177 pessoas idosas entrevistadas na Pesquisa Nacional de Saúde 2013, onde:

A redução da prevalência de ativos no lazer com aumento da idade, mesmo entre a população acima de 60 anos como no presente estudo, pode ser explicada por fatores biológicos, como as limitações impostas pela idade e a carga de doenças, até relacionadas ao ambiente, como aspectos de segurança, disponibilidade de estruturas públicas e privadas (academias, praças, quadras, postos de saúde e bancos) e suporte social. A escolaridade apresenta relação com melhor nível de conhecimento e entendimento da importância da prática de atividade física para a saúde, além de associação com condição econômica que pode facilitar o acesso a locais privados para prática de atividade física (Dourado *et al.* 2021, p.10).

Nota-se, portanto, que são diversos fatores que distancia o idoso das atividades física, que são tão essenciais no cotidiano dessa população.

Dentre os fatores, chama-se atenção ao fato de alguns idosos não conhecerem programas de promoção de atividades físicas gratuitos em sua localidade, e os idosos que conhecem, porém não fazem uso.

Caberlon, Silva e Rech (2020), realizaram um estudo transversal, como 25 idosos de ambos os sexos, com idades entre 60 e 79 anos. Esse estudo foi realizado

a partir da aplicação dos questionários IPAQ (quantificou o tempo de prática de atividade física e o tempo de comportamento sedentário dos participantes), SF-36 (questões relacionadas ao estado de saúde emocional, físico, psicológico e social dos participantes) e IAQI (analisou a propensão ao risco de quedas dos participantes).

Os resultados da pesquisa referida acima indicaram que a idade está associada de maneira significativamente negativa à capacidade funcional, à interação social, às restrições emocionais e físicas, sugerindo uma influência do processo de envelhecimento nessas variáveis.

Ademais, os participantes que demonstraram maior aptidão funcional apresentaram níveis superiores de interação social e menor incidência de restrições emocionais, enquanto aqueles com maiores limitações físicas evidenciaram menor vitalidade, interação social reduzida, maior ocorrência de restrições emocionais e menor bem-estar mental. Além disso, constatou-se que quanto maior o tempo de comportamento sedentário, menor foi a capacidade de manter o equilíbrio na marcha, o estado geral de saúde e a vitalidade dos participantes.

Dallacosta, Oliveira e Fin (2022) realizaram um estudo transversal com 410 idosos de Florianópolis (SC) com idade média  $72,21 \pm 7,0$ , por meio de 2 (dois) questionários: o Questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI), classificando os idosos em ativos ou sedentários; e o Índice de Incapacidade Relacionada com a Dor (Pain Disability Index – PDI), que analisou da incapacidade pela dor.

Nesse estudo, constatou-se que 168 idosos (41% da amostra) praticam atividades física de forma ativa ou muito ativa, 242 idosos são sedentários (59%). Logo, através de uma análise desses dados os idosos foram, em sua maioria, sedentários. Vale ressaltar que não na caracterização dos ativos, foram levados em consideração tipos de atividade física domésticas, de lazer ou esportivas. Dallacosta, Oliveira e Fin (2022 p.367) desta que “algumas causas incluem fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde”.

De acordo com Moreira *et al.* (2017) a prevalência total de inatividade física na população idosa é de 62,7%, ou seja, mais da metade da população idosa não pratica atividades físicas. Isso resulta no desenvolvimento acelerado de das DANTs e, conseqüentemente, do aumento de internações hospitalares, diminuição na qualidade de vida, queixas de quedas, entre outros.

Nesse mesmo sentido, a limitação de movimento decorrente da obesidade/sobrepeso e de doenças osteoarticulares, que causam desconforto e dor, dificulta substancialmente a prática de atividade física. A osteoartrite, ou artrose, é uma doença degenerativa que afeta as articulações, especialmente de joelhos, quadris, mãos e coluna. Com o envelhecimento, a cartilagem que reveste as extremidades ósseas se desgasta, fazendo com que os ossos entrem em atrito, causando inflamação e dor constante. Estima-se que a osteoartrite atinja cerca de 18% das mulheres e 9,6% dos homens acima de 60 anos (Prado *et al.*, 2023).

Dallacosta, Oliveira e Fin (2022) destacou ainda que os idosos sedentários ou com níveis insuficientes de atividade física relataram maior intensidade de dor em comparação com aqueles que são fisicamente ativos. Além disso, os resultados da correlação entre as variáveis indicam que o volume de atividade física diminui à medida que a intensidade da dor aumenta, apesar de essa correlação ter sido considerada fraca.

O estudo conduzido por Ferreti *et al.* (2019), na qual uma pesquisa quantitativa e transversal com 385 idosos (mulheres e homens) avaliou o nível e volume da prática de atividades físicas, presença de doenças crônicas, presença e intensidade de dor crônica. Sendo este considerado o estudo mais completo no que se refere aos fatores limitadores da prática de atividade física em idosos.

Corroborando com Dourado *et al.* (2021), o estudo realizado por Ferreti *et al.* (2019) mostrou que dos 385 idosos inclusos, 331 (86%) apresentavam pelo menos uma doença crônica, dos quais 58,2% (n=221) apresentavam dores crônicas e em 28,3% (n=109) a intensidade era moderada. Desse modo, dor também interfere negativamente na execução das atividades diárias, contribuindo para uma sensação de incapacidade. Essa condição pode levar ao isolamento social e à perda de autoconfiança, piorando a qualidade de vida dos afetados. Portanto, é crucial abordar essas condições de forma abrangente, fornecendo suporte adequado e estratégias eficazes de manejo da dor, para facilitar a inclusão dos idosos em programas de atividade física e aprimorar seu bem-estar geral.

A promoção da atividade física em idosos é essencial para manter a saúde e o bem-estar ao longo do processo de envelhecimento. Existem muitos fatores que podem facilitar a participação dos idosos em atividades físicas, a começar por um ambiente social favorável. Programas de exercícios em grupo oferecem oportunidades para interação social, apoio mútuo e senso de pertencimento, o que

pode motivar os idosos a permanecerem ativos. Além disso, a presença de instrutores qualificados e motivadores pode fornecer orientação especializada e incentivo adicional para os participantes, explica Moreira *et al.* (2017).

Krug; Lopes; Mazo (2015) relata que um fator facilitador é a adaptação dos exercícios às necessidades e habilidades individuais dos idosos. Programas de exercícios personalizados levam em consideração as limitações físicas e as preferências pessoais de cada indivíduo, tornando as atividades mais acessíveis e atraentes. A diversificação das opções de exercícios também é importante, oferecendo uma variedade de atividades que abordam diferentes aspectos da aptidão física, como flexibilidade, força, equilíbrio e resistência cardiovascular.

Instrutores qualificados e motivadores: A presença de profissionais capacitados que forneçam orientação especializada e incentivo adicional é fundamental para motivar os idosos a aderirem e se manterem engajados nos programas de exercícios. Esses instrutores podem adaptar as atividades às limitações e necessidades específicas dos idosos, tornando a prática mais segura e prazerosa (Eiras *et al.* 2010).

A acessibilidade aos recursos e instalações adequadas também é um fator determinante para facilitar a prática de atividade física entre os idosos. Isso inclui a disponibilidade de espaços seguros e acessíveis para a prática de exercícios, bem como a acessibilidade a equipamentos e materiais apropriados. Além disso, políticas públicas que promovem o transporte acessível e instalações comunitárias amigáveis para idosos podem remover barreiras e facilitar a participação em atividades físicas (Krug; Lopes; Mazo, 2015).

### **3.2 As contribuições das atividades físicas na qualidade de vida do idoso**

A qualidade de vida dos idosos é um tema de grande relevância por impacta diretamente o bem-estar e a felicidade dessa parcela da população. De acordo com Ferreira, Diettrich e Pedro (2015), a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos. Em primeiro lugar, a atividade física contribui para a manutenção da saúde física, ajudando a prevenir doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e osteoporose. Outrossim, ela promove o fortalecimento muscular, a melhoria da coordenação

motora e a preservação da mobilidade, o que permite aos idosos realizar suas atividades diárias com mais autonomia e segurança.

Camboim *et al.* (2017) realizou um estudo exploratório (campo), com abordagem qualitativa desenvolvida no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), em Catingueira (PB). O estudo teve como amostra 5 (cinco) idosas, com idade entre 66 e 70 anos, casadas, ensino fundamental incompleto, agricultoras, do gênero feminino. Em sumo, foram extraídos os depoimentos das idosas a cerca do programa de prática de atividade física desenvolvida no NASF do município, onde:

Foi possível verificar as melhorias na vida e cotidiano das idosas com a prática de atividade física. As mesmas referiram que houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporciona liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade para o caminhar sozinhas. Para as idosas, é de suma importância se manterem ativas devido ao medo de perderem os movimentos e tornarem-se dependentes de uma cadeira de rodas (Camboim *et al.*, 2017, p.2419).

Além dos benefícios físicos, a atividade física também tem um impacto positivo na saúde mental e emocional dos idosos. Ao se engajarem em atividades físicas, eles experimentam uma melhoria no humor, redução do estresse e ansiedade, e aumento da autoestima e da autoconfiança. A interação social proporcionada por atividades em grupo também é importante, pois promove o senso de pertencimento e combate a solidão, tão comum nessa fase da vida (Ferreira, Diettrich e Pedro 2015).

Uma entrevistada do estudo de Camboim *et al.* (2017) relatou que verificou que houve melhorias em sua qualidade de vida (sono) quando ela iniciou a prática da atividade física. A referida ainda explanou, fazendo referências correlacionais à adoção do regime e uso de medicamentos. É nítido, portanto, o impacto da atividade física na qualidade do sono. Idosos que praticam exercícios regularmente tendem a ter um sono mais repousante e restaurador, o que contribui para o seu bem-estar geral. Além disso, a atividade física pode ser uma fonte de prazer e satisfação para os idosos, proporcionando momentos de diversão e entretenimento.

Os idosos que se mantêm ativos fisicamente tendem a apresentar melhores resultados nos diversos domínios da qualidade de vida investigados, demonstrando uma relação positiva entre níveis mais altos de atividade física e uma melhor qualidade de vida relacionada à saúde. Além disso, a prática regular de atividade física na terceira idade está associada a uma menor suscetibilidade ao declínio

cognitivo, à melhora da autoestima, ao aspecto emocional e à prevenção de quadros depressivos

Diversos outros estudos como o de Ferreira, Diettrich e Pedro (2015) e Camboim *et al.* (2017) destacaram a relação positiva entre a atividade física e a qualidade de vida nessa faixa etária. A prática de exercícios físicos adequados contribui para a melhoria da saúde física e mental, promovendo benefícios como a independência funcional, a socialização, a prevenção de doenças e o bem-estar geral dos idosos. Nesse sentido, Camboim *et al.* (2017, p.2421):

A prática de atividade física tende a melhorar o desempenho nas funções do dia a dia, permitindo segurança no desenvolvimento das idosas, propiciando independência prolongada que significa uma luta como bandeira levantada pelas próprias representando autonomia e direito de decisão.

Segundo Teles e Quirino (2020), é importante ressaltar que a prática de atividade física na terceira idade deve ser adaptada às necessidades e capacidades individuais de cada pessoa. A escolha das atividades deve respeitar as limitações e condições físicas de cada indivíduo, evitando exercícios de alto impacto. Atividades como caminhadas, alongamentos e exercícios de resistência ajudam a manter articulações flexíveis e músculos fortes. É fundamental realizar uma avaliação física completa antes de iniciar o programa de exercícios, para identificar o nível de condicionamento atual, pontos fortes, fraquezas e qualquer condição médica pré-existente. Testes de flexibilidade, força muscular, resistência e equilíbrio ajudam a traçar metas realistas.

No estudo realizado por Moraes, Corrêa e Coelho (2018), os autores corroboram que, por meio de seus resultados, as atividades oferecidas em Academias para Terceira Idade promovem a manutenção satisfatória dos domínios da qualidade de vida, principalmente os que estão relacionados à percepção geral da saúde e da qualidade de vida. Porém, há uma ressalva, no que tange à autonomia funcional, que estão aquém do ideal esperado.

A autonomia funcional, também denominada capacidade funcional, é um dos conceitos fundamentais para a saúde, aptidão física e qualidade de vida dos idosos. Um idoso autônomo é capaz de realizar suas atividades diárias de forma independente e satisfatória, mantendo suas relações sociais e sendo livre para exercer seus direitos e deveres como cidadão (Moraes; Corrêa; Coelho, 2018)

Ferreira, Diettrich e Pedro (2015), em seu estudo, buscou averiguar a influência da atividade física sobre a qualidade de vida de participantes e não participantes de um Programa de Atividade Física, atendidos nas Unidades Básicas de Saúde da Família, em Campo Grande (MS). O estudo contou com 90 participantes com idades  $\geq 40$  anos.

Após a metanálises dos resultados, desenvolvidos por meio dos questionários, os autores do estudo perceberam e documentam que a concentração relativa (escore) de Participantes de um Programa de Exercício Físico apresenta-se mais próxima dos escores/domínios relacionados a uma melhor qualidade de vida, quando comparado com o grupo Não Participantes de um Programa de Exercício Físico. Logo, pode-se concluir por meio do estudo que a prática de atividade física pode influenciar o aumento da qualidade de vida das pessoas, quando comparados àquelas que não a praticam.

## 4 CONCLUSÃO

---

A pesquisa apresentou êxito ao que se propôs, mediante uma revisão sistematizada, elencando as contribuições das práticas de atividades física na melhora da qualidade de vida tanto em termos físicos como em psicológicos.

Foi possível estabelecer a Educação Física como protagonista no fomento a prática de atividades físicas na terceira idade, além de mostrar que é uma disciplina que vai além das práticas desportivas.

Apesar das inúmeras dificuldade em adquirir um repertorio de literatura seguro, atualizado e coerente com o proposto pelo objetivo deste trabalho, comprovou-se os benefícios da atividade física para os idosos, é evidente que seu papel vai muito além da manutenção da saúde física.

Além de fortalecer os músculos e ossos, melhorar a saúde cardiovascular e promover o equilíbrio e a mobilidade, a atividade física regular também tem impactos profundos na saúde mental e emocional dos idosos.

Ao combater a solidão, promover a autoestima e aumentar a sensação de bem-estar geral, a atividade física se revela como uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

A pesquisa mostrou que os principais limitadores do idoso para a prática de atividades físicas é a sua fisiologia, apresentando menos reflexos, pouca flexibilidade, além dos fatores sociais como o estigma e preconceito. Porém, essa prática deve ser fomentada devido aos benefícios que ela confere, fazendo com que as limitações sejam ultrapassadas e melhorando o condicionamento físico e mental da pessoa idosa.

Por fim, acrescenta-se que é fundamental desenvolver estratégias eficazes para incentivar e facilitar a participação dos idosos em atividades físicas, levando em conta suas limitações físicas, interesses e preferências.

Isso pode incluir uma oferta de programas de exercícios adaptados às suas necessidades, a criação de espaços e ambientes acessíveis e acolhedores, bem como o estímulo à participação em atividades físicas em grupo, que também proporcionam oportunidades de socialização e integração comunitária.



## REFERENCIAS

ALEXANDRE, Agripe Faria *et al.* **Metodologia científica**. Florianópolis: Ed. UFSC, 2009.

BRASIL. **LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Ministério da Saúde, Brasília: 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3. ed., 2. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 70 p.

CABERLON, Letícia Tomazzoni; SILVA, Vitória Flôr; RECH, Anderson. **Associação entre variáveis que interferem na qualidade de vida e comportamento sedentário em idosos**. 16f. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física), Universidade de Caxias do Sul, São Paulo.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias *et al.* Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti; OLIVEIRA, Luis Henrique Silva de; FIN, Gracielle. Relação entre atividade física e a incapacidade pela dor em idosos: estudo transversal. **BrJP**, v. 5, p. 365-368, 2023.

DOURADO, Thalia Eloisa Pereira Sousa *et al.* Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, p. e210148, 2021.

EIRAS, Suélen Barboza *et al.* Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.

FERRETTI, Fátima *et al.* Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. **BrJP**, v. 2, p. 3-7, 2019.

FROTA, Raissa Silva *et al.* A Interferência do Sedentarismo em Idosos com doenças Crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10518-10529, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022 (População por idade e sexo: Resultados do universo Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação)**. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em:

[https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibge&utm\\_medium=home&utm\\_campaign=portal](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal). Acesso em 12 mai. 2024.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 57-64, 2015.

MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 297-307, 2018.

MOREIRA, Márlon Martins *et al.* Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares para doenças crônicas no Sistema Único de Saúde. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 1, 2017.

PRADO, Luciane Dellazari da Silva do *et al.* Relação da dor, limitação funcional, dependência e depressão com a osteoartrite em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, p. e36202, 2023.

TELES, Halysson Luiz; QUIRINO, José Renato de Assis. **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**. 16f. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília.

WENDLING, Neila Mariade Souza; RAUCHBACH, Rosemary. **Educação física e envelhecimento**. Editora Intersaberes, 2023.