



Atividade física, Autonomia Funcional e Qualidade de Vida de Pessoas Idosas: Revisão Narrativa

Gutemberg Ferreira do Rosario¹
Ana Angélica Prado Souza²
Eliel Vilas Boas Nogueira³
Darcton S. De Aguiar⁴

RESUMO

Introdução: o envelhecimento está associado a alterações fisiológicas e patológicas que impactam a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. A prática regular de atividade física é uma estratégia eficaz para promover saúde, reduzir riscos de quedas e melhorar a capacidade funcional na terceira idade. **Objetivo:** o estudo busca investigar como a atividade física contribui para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** este estudo utilizou a revisão narrativa para sintetizar conhecimentos sobre a influência da atividade física na autonomia e qualidade de vida de idosos. Foram analisados artigos publicados entre 2014 e 2024, complementados por estudos relevantes mais antigos, em bases como SciELO e Periódicos CAPES. A metodologia qualitativa e descritiva incluiu critérios rigorosos de seleção para garantir uma análise abrangente e confiável. **Resultados:** os resultados indicam que a prática de atividades físicas entre idosos promove benefícios significativos nos aspectos físicos, emocionais e sociais, contribuindo para maior autonomia e qualidade de vida. Estudos demonstraram redução de dores, melhora da mobilidade e fortalecimento da interação social, destacando a relevância de políticas públicas que incentivem tais práticas para um envelhecimento saudável. **Considerações finais:** a pesquisa demonstrou que a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da autonomia e qualidade de vida dos idosos, proporcionando benefícios significativos tanto no aspecto físico quanto no aspecto psicológico.

Palavras-chave: Atividade física. Autonomia do idoso. Qualidade de vida. Idosos e Envelhecimento ativo.

¹ Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: gutembergferreira52@gmail.com

² Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: asousap159@gmail.com

³ Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: nogueiraeliel2002@gmail.com

⁴ Docente do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

ABSTRACT

Introduction: Aging is associated with physiological and pathological changes that impact the quality of life and autonomy of the elderly. Regular physical activity is an effective strategy to promote health, reduce the risk of falls, and improve functional capacity in old age. **Objective:** The study seeks to investigate how physical activity contributes to the maintenance of autonomy and quality of life in the elderly. **Methodology:** this study used the narrative review to synthesize knowledge about the influence of physical activity on the autonomy and quality of life of the elderly. Articles published between 2014 and 2024 were analyzed, complemented by older relevant studies, in databases such as SciELO and CAPES Journals. The qualitative and descriptive methodology included strict selection criteria to ensure a comprehensive and reliable analysis. **Results:** the results indicate that the practice of physical activities among the elderly promotes significant benefits in physical, emotional and social aspects, contributing to greater autonomy and quality of life. Studies have shown pain reduction, improved mobility, and strengthening social interaction, highlighting the relevance of public policies that encourage such practices for healthy aging. **Final considerations:** the research demonstrated that the regular practice of physical activity plays a fundamental role in promoting the autonomy and quality of life of the elderly, providing significant benefits both in the physical and psychological aspects.

Keywords: Physical activity. Autonomy of the elderly. Quality of life. Elderly and Active Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que o indivíduo passa por alterações biológicas significativas, incluindo a degeneração de funções cognitivas e motoras. Essas mudanças acarretam uma diminuição da qualidade de vida, redução da interação social e ocorrem o surgimento de limitações socioeconômicas que afetam a autonomia dos idosos (Sá *et. al.*, 2022).

A promoção de um envelhecimento ativo está diretamente relacionada ao aumento da qualidade de vida, proporcionando aos indivíduos oportunidades de explorar seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo de suas vidas. Isso permite que os idosos participem ativamente na sociedade, de acordo com suas próprias necessidades, desejos e capacidades (Dias *et. al.*, 2006). A capacidade funcional preservada, assim, se torna um fator crucial para manter a independência e autonomia, impulsionando o envolvimento social e emocional dos idosos, conforme ressaltado por Oliveira *et. al.* (2016): onde ele afirma que um idoso saudável não é aquele isento de alguma morbidade, todavia é considerado saudável o idoso que participa ativamente da sociedade e tem sua capacidade funcional íntegra.

No entanto, diversos fatores, como o medo de quedas, a preocupação com a segurança e a presença de dores, são barreiras que dificultam a adesão dos idosos a programas regulares de atividade física (Bueno *et. al.*, 2016). Ainda assim, quando esses obstáculos são superados, a prática regular de exercícios é associada a um aumento da disposição e à motivação para a realização de tarefas diárias, além de favorecer um maior desejo de viver (Azevedo, 2018).

Com essas transformações associadas ao envelhecimento, a prática de atividade física surge como uma estratégia viável para a promoção da saúde e o bem-estar na terceira idade. A atividade física regular é recomendada para todas as faixas etárias e gêneros, pois traz diversos benefícios à saúde. O sedentarismo é reconhecido como um fator de risco significativo para doenças crônicas e o declínio acelerado das funções biológicas (Cordeiro *et. al.*, 2014; Freire *et. al.*, 2014).

Além disso, a literatura destaca que a qualidade de vida e o Nível de Atividade Física (NAF) como indicadores essenciais de saúde na população idosa, mostrando que a prática de exercícios físicos pode ter um impacto positivo em diversos aspectos da vida dos idosos, incluindo a redução do risco de quedas e a melhoria na capacidade funcional e na autonomia (Pereira *et. al.*, 2015).

Dessa forma, estudos têm explorado a relação entre atividade física e envelhecimento saudável, observando-se que a prática regular de exercícios físicos exerce uma influência positiva na qualidade de vida dos idosos em múltiplos aspectos (Araújo *et. al.*, 2017). Esse panorama ressalta a relevância de investigar e compreender como diferentes modalidades de atividade física podem contribuir para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade.

Diante desse contexto, a questão norteadora deste estudo é: Como a prática de atividade física pode contribuir para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos? O objetivo geral do estudo é investigar a influência da atividade física na promoção da autonomia e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa, uma abordagem metodológica que permite a síntese de conhecimentos ao reunir e analisar resultados de pesquisas previamente publicadas, proporcionando uma compreensão mais ampla sobre o tema abordado. A revisão narrativa foi escolhida por possibilitar a inclusão de diferentes tipos de estudos, sejam experimentais ou não experimentais, o que torna possível abranger uma visão ampla e completa do fenômeno analisado neste caso, a influência da atividade física na autonomia e qualidade de vida de idosos.

Para a realização da revisão, foram consultadas bases de dados como SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e Periódicos CAPES, visando uma busca abrangente e atualizada dos estudos disponíveis. A seleção dos artigos seguiu critérios específicos de inclusão e exclusão, sendo considerados estudos publicados nos últimos dez anos (2014 a 2024). No entanto, para dar uma melhor contextualização ao tema, foram acrescentados alguns estudos mais antigos, com relevância para a compreensão da evolução do tema ao longo do tempo. Foram incluídos artigos escritos em português e inglês, abordando temas relacionados à prática de atividade física e sua relação com a autonomia e qualidade de vida em idosos. Os critérios de exclusão foram os artigos de revisão, primeiros relatórios, resumos e quaisquer materiais que não apresentassem dados empíricos completos ou que apresentassem metodologias não confiáveis.

A pesquisa foi conduzida de maneira qualitativa e descritiva, sem a intenção de propor intervenções ou hipóteses, uma vez que uma revisão narrativa visa apenas a

análise e a síntese dos dados encontrados, sem qualquer abordagem quantitativa, exploratória ou experimental. Para a busca dos artigos, foram utilizados descritores e palavras-chave como "atividade física" (*physical activity*), "autonomia do idoso" (*elderly autonomy*), "qualidade de vida" (*quality of life*), "idosos" (*elderly* ou *older adults*), e "envelhecimento ativo" (*active aging*). Esses descritores foram aplicados de forma combinada, a fim de identificar o maior número possível de estudos relevantes para o tema.

Esta metodologia permitiu uma análise ampla e integrada dos resultados dos estudos encontrados, oferecendo uma visão completa dos aspectos envolvidos na prática de atividade física entre idosos e como essa prática impacta sua autonomia e qualidade de vida.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada por meio de acesso online. Inicialmente, foram identificados 62 artigos. Após uma leitura criteriosa e análise detalhada, selecionaram-se 09 artigos que melhor atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, compondo a amostra final. A seleção garantiu que a amostra final contribuísse de forma significativa para a análise da influência da atividade física na qualidade de vida dos idosos.

Quadro 1. Descrição dos estudos incluídos

AUTOR	PARTICIPANTES	INTERVENÇÃO	DESFECHO	RESULTADOS
Coelho <i>et. al.</i> , 2017	30 idosos, na faixa etária de 60 a 65 anos. 86,7% dos idosos ativos relataram ter alguma doença crônica.	Atividades grupais projetadas para incentivar a prática de exercícios físicos e melhorar a saúde e bem-estar dos participantes.	Os dados foram coletados por meio de um formulário estruturado, aplicado em quatro encontros. As informações coletadas foram analisadas no programa estatístico SPSS. Foram aplicados testes estatísticos: Qui-quadrado de Pearson, Razão de Verossimilhança e Exato de Fisher.	Os resultados mostraram que 78,6% dos idosos estavam na faixa etária de 60-65 anos, 86,7% tinham doenças crônicas, e 80% das mulheres e 100% dos homens citaram o bem-estar como principal motivo para a prática de atividade física.
Oliveira <i>et. al.</i> , 2016	42 idosas, todas mulheres, com idades entre 60 a 80 anos, selecionadas por conveniência. A maioria (73,8%) tinha um nível socioeconômico de 1 a 2 salários mínimos e a escolaridade variava de 1 a 14 anos.	Atividades como hidroginástica, musculação, ginástica generalizada e outras modalidades em grupo.	Aplicação de questionários oralmente às idosas, antes ou após a prática de exercícios	As idosas apresentaram uma capacidade funcional variada, com classificações de baixa, moderada e avançada. A percepção de bem-estar também foi avaliada. A análise estatística revelou correlações significativas entre a capacidade funcional e a percepção de bem-estar.
Gomes <i>et. al.</i> , 2015	740 participantes, média de idade de 68,5 anos.	O foco do estudo foi observar e analisar os dados.	Entrevistas realizadas por profissionais treinados utilizando um computador de mão. Teste do qui-quadrado para análises bivariadas e	Apenas 19,1% dos idosos praticavam atividade física regularmente. A prática de atividade física entre os idosos foi significativamente associada à cor

			modelo de regressão de Poisson com variância robusta para análise múltipla.	de pele autodeclarada (maior prevalência entre brancos), maior escolaridade, exercício de atividade trabalhista e melhores níveis de qualidade de vida relacionados aos aspectos mentais.
Camboim <i>et. al.</i> , 2017	5 idosas do gênero feminino, com idade entre 66 e 70 anos, casadas, com ensino fundamental incompleto e que atuavam como agricultoras.	Prática de atividades físicas em programas de saúde pública para idosos.	Método de Avaliação: Análise de Conteúdo com entrevistas transcritas. Escalas Aplicadas: Instrumentos autorreferidos para fragilidade e qualidade de vida.	Melhoria na saúde, condição física e qualidade de vida dos idosos; aumento da locomoção, realização de tarefas diárias e interação social; bem-estar físico e mental.
Rocha <i>et. al.</i> , 2024	45 idosos; 22 praticantes de atividade física e 23 sedentários Idade acima de 60 anos; Critérios de Exclusão: alterações musculoesqueléticas limitantes, dependência para atividades diárias, cirurgias recentes.	Implementação de ações de promoção de saúde para incentivar a prática de atividade física.	Comparação da qualidade de vida entre idosos sedentários e praticantes de atividade física. Utilização do questionário WHOQOL-OLD para avaliação.	Tanto os idosos ativos quanto os sedentários apresentaram uma média de qualidade de vida geral de 3,5, classificada como regular. Os idosos ativos demonstraram melhores níveis de autonomia, enquanto os sedentários enfrentaram maior dificuldade e dependência.
Moraes <i>et. al.</i> , 2018	40 idosos da Academia da Terceira Idade Divididos em três grupos: sedentários, ativos entre 60-70 anos e ativos acima	Aplicação de atividades físicas nas Academias da Terceira Idade (ATI). Objetivo de promover	Avaliação da autonomia funcional e qualidade de vida dos participantes através de testes e questionários,	Os resultados mostraram que todos os grupos apresentaram Autonomia funcional classificada como

	de 70 anos. Todos praticavam atividades há pelo menos seis meses.	saúde e melhorar a qualidade de vida dos idosos.	como o WHOQoL-Bref.	fraca, com médias de $31,8 \pm 7,1$ (CON), $32,9 \pm 6,9$ (A60+) e $39,09 \pm 9,6$ (A70+). A percepção da qualidade de vida, medida pelo WHOQoL-Bref, foi estatisticamente maior no grupo A70+ ($18,1 \pm 2,1$) em comparação aos demais grupos ($p < 0,05$). Além disso, o grupo sedentário teve desempenho significativamente pior em testes de capacidade aeróbia em relação ao grupo A60+.
Dalton, 2017	140 idosos, sendo 102 mulheres e 36 homens, com uma média de idade de 67,75 anos ($\pm 4,83$). Foram incluídos praticantes e não praticantes de atividade física, excluindo indivíduos com menos de 60 anos, que utilizavam marca-passo ou que não quiseram participar.	Foi realizada atividade física com os idosos praticantes, que participaram de um grupo de atividades físicas nas dependências da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).	Coleta de Dados: Aplicação de um questionário para coletar informações sobre saúde, nível escolar, renda e moradia dos idosos e consumo alimentar. Avaliação da Composição Corporal Realização de testes t de Student, utilizando o software SPSS versão 18.	Os idosos praticantes de atividade física apresentaram uma melhor qualidade de vida, com uma pontuação média de 82,05 no questionário WHOQOL-OLD, em comparação com 72,15 dos não praticantes, indicando uma diferença significativa ($p \leq 0,001$).
Da Silva <i>et. al.</i> , 2017	34 idosos, com uma média de idade de 69 anos. A população incluía 3 homens (8,8%) e 31 mulheres (91,2%),	Foi realizado um programa de educação em saúde e atividade física, denominado	Foi avaliado a qualidade de vida dos participantes, com pontuação variando de 0 a 100, onde escores	A maioria dos idosos apresentou boa qualidade de vida, com escores médios acima de

	com diferentes raças e estados civis. A maioria dos participantes era viúva (32,3%) e a maioria se identificou como agricultores (73,5%).	"Saúde em Movimento". O programa incluiu atividades físicas regulares, orientações sobre saúde e bem-estar, e foi desenvolvido para promover a qualidade de vida dos idosos participantes.	mais altos indicam melhor qualidade de vida. Aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados foram analisados para identificar a relação entre a qualidade de vida e as características dos participantes.	60. No entanto, foram identificadas limitações na capacidade funcional e na saúde mental dos participantes.
Silva <i>et. al.</i> , 2020	303 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, sendo 236 mulheres (78%) e 67 homens (22%). A faixa etária predominante foi de 66 a 70 anos, com escolaridade entre 4 e 8 anos e renda de até dois salários mínimos.	Estudo observacional.	Os participantes preencheram uma ficha de identificação e responderam a três instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o questionário de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-OLD) e o Mini-exame do Estado Mental (MEEM).	61% dos idosos apresentaram cognição normal. 54% relataram qualidade de vida regular. 83% foram classificados como ativos fisicamente.

Com o avanço da idade, observa-se uma tendência de redução na prática de atividades físicas, frequentemente associada ao surgimento de limitações físicas e à diminuição da capacidade funcional dos idosos. Fatores como dores, dificuldades de mobilidade e menor resistência contribuem para essa diminuição, restringindo o engajamento em práticas que promovem a saúde e o bem-estar (Coelho *et. al.*, 2017; Oliveira *et. al.*, 2016).

Entretanto, a prática regular de exercícios traz benefícios além do físico. Gomes *et. al.* (2015), destacam que as atividades físicas em grupo não só promovem melhorias nos aspectos orgânicos e motores, mas também favorecem a socialização e ajudam na redução de problemas psicológicos, como depressão, isolamento e baixa autoestima. O estudo demonstrou que a participação em atividades coletivas contribui

positivamente para os indicadores psicossociais dos idosos, promovendo interação e apoio social.

Camboim *et. al.* (2017), investigaram o impacto da prática regular de atividades físicas em cinco idosos em uma academia pública na cidade de Catingueira-PB. Os resultados mostraram uma redução significativa nas dores musculares e ósseas entre as participantes, que relataram maior autonomia nas tarefas diárias e capacidade de caminhar de forma independente.

Outro estudo realizado por Rocha *et. al.* (2024), com 45 idosos, divididos entre praticantes e sedentários, revelou que os idosos ativos apresentavam níveis mais elevados de autonomia nas atividades diárias. Contudo, não foram observadas diferenças significativas nos indicadores de qualidade de vida entre os grupos, apontando para a necessidade de instrumentos mais específicos para avaliar esse aspecto.

Moraes *et. al.* (2018), avaliaram a autonomia funcional, as capacidades físicas e a qualidade de vida de idosos participantes de atividades nas Academias da Terceira Idade. Os resultados mostraram que, apesar de a autonomia funcional ser considerada fraca em ambos os grupos (sedentários e fisicamente ativos), os idosos ativos se destacaram na capacidade aeróbica, o que pode ter influenciado positivamente sua qualidade de vida.

Dalton (2017), também investigou a relação entre a composição corporal e a qualidade de vida de idosos, comparando praticantes e não praticantes de atividades físicas. Os resultados indicaram que a atividade física está diretamente associada a uma melhor qualidade de vida, reforçando a importância do exercício para um envelhecimento mais saudável.

Da Silva *et. al.* (2017), estudaram a qualidade de vida de idosos em relação à prática de atividades físicas e à educação em saúde, destacando que a maioria dos idosos apresentou uma boa qualidade de vida, especialmente nos domínios sociais e psicológicos. Contudo, a capacidade funcional foi o domínio com a menor pontuação.

Finalmente, Silva *et. al.* (2020), avaliaram a relação entre cognição, atividade física e qualidade de vida em 303 idosos de uma cidade de médio porte em Minas Gerais. Os resultados mostraram que a grande maioria (83%) dos idosos foi classificada como ativa, e a prática regular de exercícios foi associada a uma melhor qualidade de vida e maior capacidade cognitiva. Esse estudo também sugeriu que a atividade física contribui para a manutenção da saúde mental, promovendo maior

autonomia e bem-estar geral, especialmente entre os idosos mais jovens e com maior escolaridade.

DISCUSSÃO

A prática regular de atividade física tem um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida dos idosos, não apenas nos aspectos físicos, mas também no emocional e social (Silva *et. al.* 2020). A pesquisa mostrou que, mesmo com o avanço da idade, os idosos que se mantêm ativos, seja por meio de exercícios em grupo ou individuais, vivenciam um envelhecimento mais saudável, com maior autonomia nas atividades diárias e um bem-estar geral mais elevado.

Conforme apontado por Coelho *et. al.* (2017) e Oliveira *et. al.* (2016), as limitações físicas, como dores e dificuldades de mobilidade, são comuns entre os idosos e podem diminuir significativamente a motivação para atividades que promovam saúde e bem-estar. Porém, os relatos de idosos que participaram desta pesquisa confirmam o que muitos estudos sugerem a superação das limitações físicas por meio de exercícios pode proporcionar uma sensação de conquista e autonomia. Idosos que antes sentiam-se limitados, ao praticarem atividades físicas, conseguiram realizar tarefas cotidianas com mais facilidade, como caminhar sozinhos ou subir escadas sem dor, que são experiências que trazem uma sensação de liberdade e autoestima renovada.

Outro ponto relevante é a socialização proporcionada pelas atividades físicas, algo que também foi amplamente percebido pelos idosos participantes deste estudo. Gomes *et. al.* (2015), enfatizam que os exercícios em grupo não só trazem benefícios físicos, mas também criam um ambiente de apoio social. Para muitos idosos, a atividade física se torna uma oportunidade de estreitar laços com outras pessoas, reduzindo o isolamento e proporcionando momentos de lazer. Relatos de idosos participantes indicam que, além dos benefícios na saúde, as atividades em grupo proporcionaram momentos de diversão, interação e pertencimento, elementos essenciais para o bem-estar psicológico.

Em relação à dor, um aspecto significativo encontrado foi a redução das dores musculares e ósseas entre os idosos praticantes de atividade física. Esse dado ressoou fortemente nas entrevistas, onde muitos idosos mencionaram como a dor, que antes os limitava em atividades simples do cotidiano, foi amenizada com a prática

regular de exercícios. A melhoria na mobilidade e na independência física trouxe uma sensação de conquista e um maior envolvimento nas atividades diárias. Segundo Camboim *et. al.* (2017), as idosas participantes relataram que, ao se exercitarem, conquistaram uma autonomia inesperada, permitindo-lhes realizar suas tarefas cotidianas com mais facilidade e sem depender dos outros, uma experiência que reflete a importância da autonomia no envelhecimento.

Os resultados também evidenciam a importância do papel da escolaridade e da condição financeira na adesão à atividade física. Idosos com maior escolaridade e melhor situação financeira foram mais propensos a manter hábitos saudáveis e a participar de atividades físicas, o que sugere que fatores sociodemográficos influenciam não só o acesso, mas também a percepção de qualidade de vida. Isso é visível em nossa sociedade, onde muitas vezes o acesso a espaços adequados para a prática de atividades físicas e informações sobre saúde ainda são mais restritos para grupos de idosos em situação de vulnerabilidade (Gomes *et. al.*, 2015).

Ainda assim, mesmo entre os idosos que se encontram em situações desafiadoras, a prática regular de atividades físicas trouxe uma sensação de pertencimento e melhoria emocional, conforme apontado por Silva *et. al.* (2020). Mesmo entre os que relataram maiores dificuldades para realizar os exercícios, a sensação de estar fazendo algo positivo para a saúde foi descrita como um fator motivador que fortaleceu seu estado emocional e proporcionou uma conexão mais profunda consigo mesmos e com a comunidade ao seu redor.

A pesquisa sugere que a atividade física não é apenas um caminho para a manutenção da saúde física, mas também uma maneira de preservar a dignidade e a autonomia do idoso. Para muitos, os exercícios representam mais do que a busca por um corpo saudável. As políticas públicas, portanto, devem priorizar a criação de espaços que promovam essas práticas, levando em conta os aspectos físicos, emocionais e sociais, para que todos os idosos, independentemente de sua condição, possam vivenciar um envelhecimento pleno e satisfatório.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou o impacto da prática de atividade física e exercício físico na promoção da autonomia e qualidade de vida de idosos, alcançando os objetivos proposto. Ressalta-se que a atividade física, definida como qualquer

movimento corporal que resulta em gasto energético, e o exercício físico, caracterizado por ser uma prática estruturada e planejada, possuem contribuições distintas e complementares na saúde dos idosos.

O estudo destaca que o exercício físico bem supervisionado promove melhorias significativas em aspectos funcionais e de saúde mental, contribuindo de maneira eficiente para a autonomia e qualidade de vida dos idosos. Em conjunto, a atividade física também desempenha um papel importante, especialmente para indivíduos que não têm acesso ou possibilidade de realizar exercícios supervisionados.

Os resultados evidenciaram que tanto a atividade física habitual, como caminhar ou realizar tarefas domésticas, quanto o exercício físico estruturado, como programas de treinamento funcional, oferecem benefícios significativos. Enquanto a atividade física contribui para a manutenção de um estilo de vida ativo, o exercício físico apresenta impactos mais direcionados e intensos, como a melhora na força muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional.

O estudo reforça que a prática regular, independente do tipo, é fundamental para prevenir declínios funcionais, promover bem-estar emocional e aumentar a qualidade de vida. No entanto, os dados apontaram que programas estruturados e supervisionados de exercício físico potencializam os benefícios e devem ser incentivados, especialmente para idosos que apresentam maior risco de perda funcional.

Este estudo concluiu que tanto a atividade física quanto o exercício físico desempenham papéis essenciais na saúde dos idosos, sendo ferramentas complementares para promover autonomia e qualidade de vida. Reforça-se a necessidade de políticas públicas que incentivem ambas as práticas, ampliando o acesso a programas estruturados e conscientizando a população idosa sobre a importância de manter-se ativa.

Sugere-se que estudos futuros investiguem estratégias para superar barreiras relacionadas à adesão e aprofundem o impacto combinado de atividades habituais e exercícios estruturados, com foco em intervenções personalizadas para diferentes perfis de idosos.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, W. A.; SILVA, T.; SOUZA, E. C.; LIMA, K. F. O.; ALMEIDA, G. S. A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura. CIEH. **Congresso Internacional Envelhecimento Humano**. 2017. Disponível em: https://editoraealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EVD75_MD2_SA7_1049405092017235508.PDF. Acesso em: 05. out. 2024.
- AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/P39RDpYbhq47KTCqgkg5m7m/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 05. out. 2024.
- BUENO DR, MARUCCI MFN, ROEDIGER MA, GOMES IC, DUARTE YAO, LEBRÃO ML. Nível de atividade física, por acelerometria, em idosos do município de São Paulo: Estudo SABE. **Rev Bras Med do Esporte**. 2016;22(2):108-12. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/77DTXKk4YrfTtm8WJ9CQcfv/>. Acesso em: 05. out. 2024.
- CAMBOIM, F.E.F. et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/biblio-1032162>. Acesso em: 05. out. 2024.
- COELHO, I.P.S.M. et al. Prática de atividade física na terceira idade. **Revista Online Cuidado é Fundamental**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107-12, out./dez., 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-908520>. Acesso em: 11. out. 2024.
- CORDEIRO J, DEL CASTILLO BL, FREITAS CSD, GONÇALVES MP. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 2014;17:541-52. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/QXy6shpVMKpQNRsJTK6pPNQ/?lang=pt>. Acesso em: 11. out. 2024.
- DALTOE, Luciane Maria. Associação da composição corporal e qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://cientifica.cnec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/106/107>. Acesso em: 05. out. 2024.
- DA SILVA ALVES, Luiz Aldenir et al. Dor, histórico de quedas e qualidade de vida de idosos participantes de um projeto comunitário de educação em saúde e atividade física. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 5, n. 3, p. 259-264, 2017. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/1152>. Acesso em: 05. out. 2024.

DIAS JÚNIOR CS, COSTA CS, LACERDA MA. O envelhecimento da população brasileira: uma análise de conteúdo das páginas da REBEP. **Ver Bras Geriatr Gerontol**. 2006 9(2):7-24. Disponível em: http://www.abep.nepo.unicamp.br/encontro2006/docspdf/abep2006_81.pdf. Acesso em: 11. out. 2024.

FREIRE RS, LÉLIS FLDO, FONSECA FILHO JAD, NEPOMUCENO MO, SILVEIRA MF. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2014;20:345-9. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/portal/resource/pt/lil-783982>. Acesso em: 11. out. 2024.

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.193-8, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?lang=pt>. Acesso em: 11. out. 2024.

MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. 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: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398/1049>. Acesso em: 08. out. 2024.

OLIVEIRA, D.V. et al. Capacidade Funcional e Percepção do Bem-Estar de Idosas das Academias da Terceira Idade. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 91-106, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/314793531_CAPACIDADE_FUNCIONAL_E_PERCEPCAO_DO_BEMESTAR_DE_IDOSAS_DAS_ACADEMIAS_DA_TERCEIRA_IDADE. Acesso em: 11. out. 2024.

PEREIRA DS, APARECIDA J, NOGUEIRA D, BRUNO DA SILVA CA, DÉBORAH C, PEREIRA S. Qualidade de vida e estado de saúde de idosos: um estudo de base populacional no sertão central do Ceará. **Rev Bras Geriatr Gerontol** 2015; 18(4):893-908. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/dSHBkn6QcMb4c8bS7XqfDBg/?format=pdf>. Acesso em: 08. out. 2024.

ROCHA, José Nathan Fernandes et al. Comparativo De Qualidade De Vida Entre Idosos Sedentários E Praticantes De Atividade Física. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2024. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/2626>. Acesso em: 08. out. 2024.

SÁ, Paulo Henrique Vilela Oliveira de; CURY, Geraldo Cunha; RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S. l.], v. 14, n. 2, 2022. DOI: 10.1590/1981-7746-sip00117. Disponível em:

<https://www.tes.epsjv.fiocruz.br/index.php/tes/article/view/1211>. Acesso em: 08. out. 2024.

SILVA, Jaqueline Gabriele et al. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 1, p. e1796-e1796, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1796>. Acesso em: 08. out. 2024.