



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EMYLE KAYLANE PONTES FERREIRA
JÉSSICA CORNÉLIO DOS SANTOS

A importância da atividade física na qualidade de vida dos idosos

RECIFE/2025

EMYLE KAYLANE PONTES FERREIRA
JÉSSICA CORNÉLIO DOS SANTOS

A importância da atividade física na qualidade de vida dos idosos

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso

Professor Orientador: Prof. Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2025

**EMYLE KAYLANE PONTES FERREIRA
JÉSSICA CORNÉLIO DOS SANTOS**

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Juan Carlos Freire

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: __/__/__

A nossos pais, sincera homenagem pelo carinho e compreensão demonstrados durante a realização deste trabalho.

A Deus por nos guardar e nos guiar em todos os momentos de nossa vida.

Aos nossos pais, pelo amor com que nos conceberam e educaram, pelas inúmeras horas que velaram nosso sono e pelas palavras de incentivo a cada tropeço de nossa jornada, nossa eterna gratidão.

Finalmente, aos colegas, amigos, e companheiros de turma, pela paciência e atenção e nosso orientador, por todas as orientações prestadas durante a realização deste trabalho.

A fonte da disposição é manter-se dia a dia com
exercícios. A fonte da esperança é manter-se dia a
dia com fé. A fonte da inteligência é manter-se dia a
dia com a leitura. A fonte da limpeza é manter-se dia
a dia organizado. Manter-se dia a dia não é mágica,
é disciplina.

Neto Montana

RESUMO

Como consequência do progresso da expectativa de vida da população e à diminuição da taxa de fecundidade a população idosa vem aumentando e a busca por qualidade de vida ganha força. O estudo tem como objetivo evidenciar os impactos positivos da atividade física na qualidade de vida de idosos que resultará na prevenção de doenças crônicas oportunistas, descrever a atividade física como meio para aumento da força, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio em idosos e apontar atividade física, entre os idosos, responsável pela socialização e combate ao isolamento social. Foi realizada revisão sistemática da literatura nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online – Scielo* e o Portal de Periódicos da CAPES, de 2021 a 2025. Adotou-se os descritores: Atividade Física, Prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis, Melhoria do Equilíbrio, Aumento da Força Muscular, e Fortalecimento do Coração, e utilizou-se os booleanos AND e OR. Critérios de inclusão foram artigos disponíveis em língua portuguesa. Depois de adotados os critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 08 artigos. Atividade física, composição corporal, a alimentação e as relações sociais foram componentes do estilo de vida investigados. Os estudos demonstraram que esses fatores são influenciadores da qualidade de vida de idosos. Além desses fatores, as características sociodemográficas, a capacidade funcional, a qualidade do sono e as comorbidades, muito embora sejam influenciadores da qualidade de vida dos idosos, não foram consideradas. As características analisadas e ligadas ao envelhecimento ativo se mostraram determinantes da qualidade de vida entre os idosos avaliados nos trabalhos analisados.

Palavras-chave: Expectativa de Vida. Qualidade de Vida. Atividade Física. Idosos.

ABSTRACT

As a result of increasing life expectancy and decreasing fertility rates, the elderly population is growing, and the search for better quality of life is gaining momentum. This study aims to highlight the positive impacts of physical activity on the quality of life of older adults, resulting in the prevention of opportunistic chronic diseases. It also describes physical activity as a means of increasing strength, muscular endurance, flexibility, and balance in older adults. It also identifies physical activity as a factor in socialization and combating social isolation among older adults. A systematic literature review was conducted in the Scientific Electronic Library Online (Scielo) and the CAPES Journals Portal databases, from 2021 to 2025. The descriptors adopted were: Physical Activity, Prevention of Chronic Non-Communicable Diseases, Improvement of Balance, Increased Muscle Strength, and Strengthening of the Heart, and the Boolean expressions AND and OR were used. Inclusion criteria were articles available in Portuguese. After adopting the inclusion and exclusion criteria, eight articles were analyzed. Physical activity, body composition, diet, and social relationships were the lifestyle components investigated. Studies have shown that these factors influence the quality of life of older adults. In addition to these factors, sociodemographic characteristics, functional capacity, sleep quality, and comorbidities, although influential in the quality of life of older adults, were not considered. The characteristics analyzed and linked to active aging proved to be determinants of quality of life among the older adults evaluated in the analyzed studies.

Keywords: Life Expectancy. Quality of Life. Physical Activity. Older Adults. ABSTRACT

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	9
2.	MATERIAL E MÉTODOS	11
3.	RESULTADOS.....	12
4.	DISCUSSÃO	15
5.	CONCLUSÃO	19
	Referências	21

1. INTRODUÇÃO

Além de acontecerem as mais diversas alterações que vem a causar vulnerabilidade aos idosos o processo de envelhecimento é dinâmico e progressivo. Dentre as mais variadas definições do que é envelhecimento a Organização Mundial da Saúde – OMS ¹⁻² é bastante clara ao definir o envelhecimento. “envelhecimento ativo é a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas, sendo um desafio individual, coletivo e universal” ¹⁻².

A conservação da saúde no decorrer da vida tem como um dos principais fundamentos a regularidade de atividades físicas cotidianas. E a atividade física pode ser definida como a movimentação do corpo produzido por músculos esqueléticos executados com o objetivo de manutenção da saúde física, mental e espiritual com gasto de energia¹⁻³

O envelhecimento saudável com vistas ao progresso da capacidade funcional dos idosos, como prevenção e promoção da saúde e adaptável aos mais diversos sistemas e órgãos. Importa a prática regrada de atividades físicas, tendo em consideração que com o avanço da idade o sistema imunológico sofre declínio. Entretanto, a prática de exercícios físicos contribui para a redução dos problemas de saúde e permite, a depender do caso, a recuperação mais rápida do organismo¹⁻⁴.

Como consequência do progresso da expectativa de vida da população, no mundo e em especial no Brasil, a busca por qualidade de vida vem ganhando força. Mesmo não havendo um consenso quanto ao significado de qualidade de vida há grupos de estudiosos que a definem como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida. Sua posição no contexto da cultura e no sistema de valores em que vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações ⁵.

Apesar de todas as mudanças que acontecem, o processo de envelhecimento é fato genético dinâmico e progressivo. Recebe influências dos ambientes físico e social das pessoas, desde suas casas, bairros ou comunidades. Até às características pessoais que podem envolver sexo, etnia ou mesmo status socioeconômico. Ambientes vividos na infância e mesmo quando fetos em desenvolvimento em conjunto com características pessoais, exercem efeitos de longo prazo quanto a como envelhecem ².

Todas as variantes existentes em torno do desenvolvimento das pessoas podem afetar à saúde direta ou indiretamente. Sejam barreiras ou incentivos que interferem nas oportunidades, nas decisões ou no comportamento de saúde. Comportamentos saudáveis durante a existência, alimentação balanceada, prática de atividade física ou abstenção do

tabagismo, proporcionam a redução dos riscos das doenças crônicas não transmissíveis. Ou melhoram capacidades física e mental ou retardo da dependência de cuidados ².

Atividade física tem o dom de influenciar o ser humano, seja na atenção primária, secundária e terciária, relativamente à saúde. Muito embora, não haja um entendimento substancial quanto à grande parte dos sistemas biológicos, ligados ou relacionados à redução da capacidade funcional, quer da morbimortalidade por danos sofridos por doenças não-transmissíveis, pela prática de exercícios físicos, os danos já presentes nos mostram que a relação existente em ocorrência de promoção e recuperação da saúde ⁶.

Assim sendo ano a ano renovam-se recomendações e planos para a prática de exercícios, sempre com o objetivo de atender e auxiliar, seja a indivíduos ou profissionais para que seja iniciado programa conveniente de exercícios de qualidade preventiva ou terapêutica ⁶.

O ser humano tinha como característica ser caçador e nômade, e assim o foi por milhares de anos durante sua evolução. O homem possui um corpo com capacidade de adaptação funcional e estrutural muito grande para exercício físico intenso. Entretanto, nos últimos anos, em decorrência dos desenvolvimentos advindos das revoluções industriais que nos trouxeram os sistemas de automação, além de transporte motorizado, ocorreu uma diminuição sensível na quantidade de atividade física no dia a dia.

Interessante, ainda se busca dar sentido ao sedentarismo. Ele que, de início foi benéfico, mas agora se transformou em problema que urge ser resolvido e até mesmo ampliado. Decorrente disso se indaga: De que maneira a atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas e oportunistas e promoverá a qualidade de vida e a longevidade aos idosos?

Existe na atualidade o pensamento corrente que se torna quase um consenso no meio profissional de saúde de que a atividade física é fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento. A discussão e a análise científica da relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento a cada dia vem sendo mais e mais examinada dentro de parâmetros científicos ⁸.

Este estudo se justifica pelos motivos já expostos no que se refere ao aumento da população idosa e da necessidade de proporcionar a melhora do bem-estar dela. Foi feita uma revisão da literatura tendo-se em mente a necessidade desse estudo para promover a conscientização da necessidade de realização de atividades físicas nessa faixa etária. O desejo é de levar a uma qualidade de vida e à longevidade maior e mais plena.

Dessa maneira, o presente artigo tem como objetivo principal evidenciar os impactos positivos da atividade física na qualidade de vida de pessoas idosas. Dessa forma certamente será possível a prevenção de doenças crônicas oportunistas.

Há ainda os objetivos de descrever a atividade física como meio de promoção do aumento da força, da resistência muscular, da flexibilidade e do equilíbrio em idosos. E, também, apontar a atividade física, entre os idosos, como responsável pela socialização e estabelecimento do bom convívio entre os praticantes. Assim sendo, combatendo o isolamento social que são específicos para o estabelecimento de comprovação das afirmações aqui feitas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente artigo trata-se de estudo desenvolvido de modo qualitativo, para atendimento da pretensão não de quantificação de dados, mas de análise e comparação para buscar sentidos e significados novos.

Quanto à pesquisa de natureza qualitativa temos que:

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis ⁹.

Dessa forma, o estudo promoveu um levantamento bibliográfico onde a atenção se manteve em trabalhos de autores outros, dedicados ao assunto eleito para interesse e estudo contributivo para o artigo.

A pesquisa bibliográfica está difundida no meio acadêmico por ter o objetivo de aprimoramento e atualização do conhecimento, por meio de investigação científica de obras já publicadas.

Andrade¹⁰ afirma que:

A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas ¹⁰.

Foram incluídos Artigos Científicos publicados em português, que apresentaram relação com os objetivos da pesquisa. Foram utilizados como critérios de exclusão a

duplicidade dos trabalhos, os trabalhos que não estivessem em língua portuguesa, trabalhos que não estivessem dentro do recorte temporal, os baseados na leitura dos títulos e aqueles que pelo resumo se mostrassem fora do contexto da pesquisa, além daqueles que se tratassem de revisão de literatura.

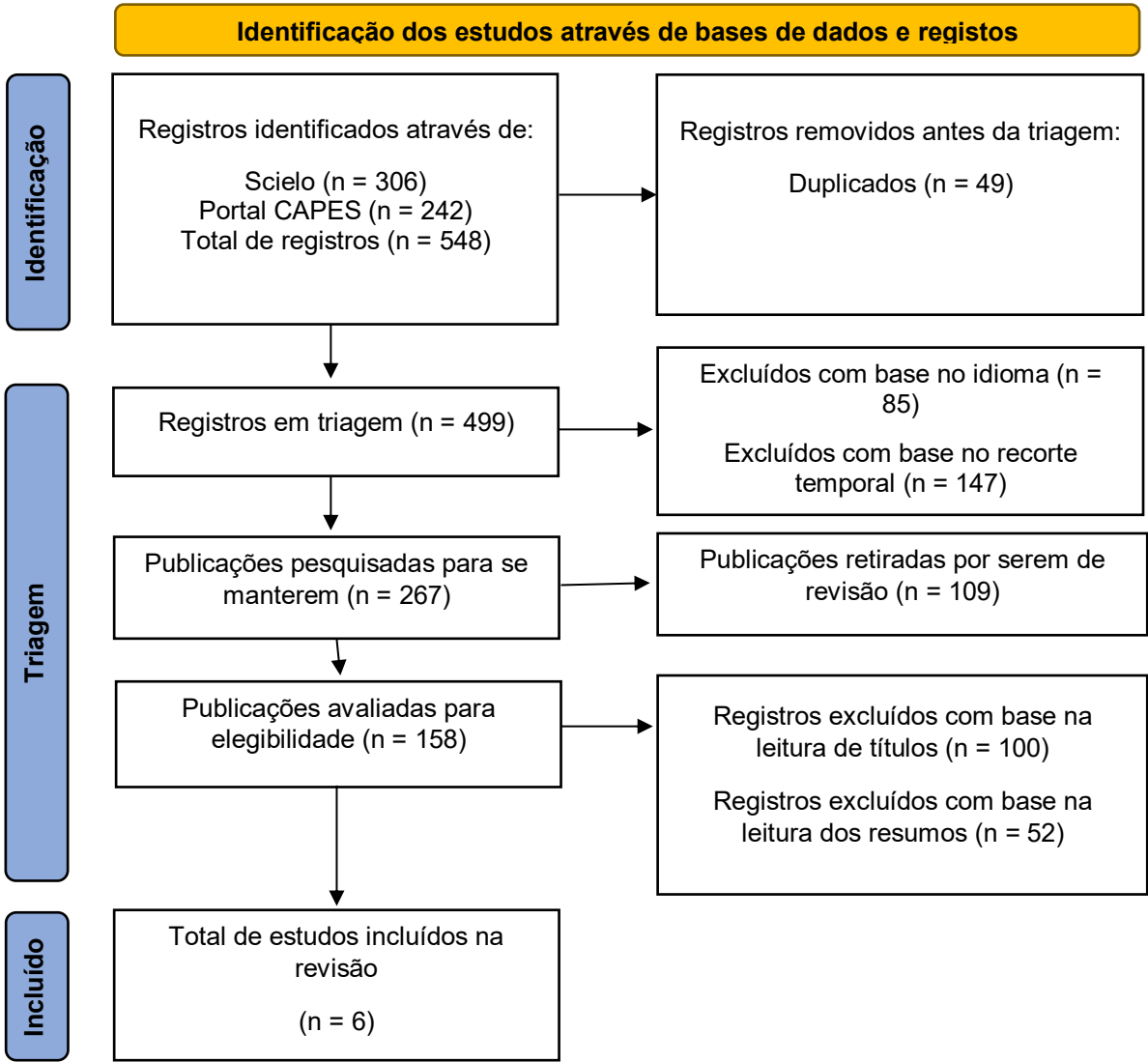
As buscas dos estudos foram realizadas em agosto de 2025 nas bases de dados do *Scientific Eletronic Library Online – Scielo* e do Portal de Periódicos da CAPES. Desenvolveram-se estratégias de busca baseadas na combinação dos seguintes descritores: Atividade Física, Prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis, Melhoria do Equilíbrio, Aumento da Força Muscular, e Fortalecimento do Coração. Foram utilizados os operadores booleanos *AND* e *OR*.

Para selecionar os artigos houve análise de título e conteúdo, onde aqueles achados que não contivessem o assunto de interesse abordado de maneira clara e objetiva foram descartados. Após uma ampla seleção, os artigos foram sistematicamente lidos e analisados com objetivo de descrever a prática de atividade física em idosos e a sua correlação com um envelhecimento saudável e a qualidade de vida.

3. RESULTADOS

Nas bases de dados citadas foi possível encontrar um número de artigos que após aplicados os critérios de exclusão – duplicidade, idioma, recorte temporal, revisões, leitura dos títulos, leitura dos resumos – restaram, portanto, seis artigos que foram incluídos na composição deste estudo. Originais Publicados a partir do ano 2021, em língua portuguesa possibilitando a execução do fluxograma da figura 1.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA ¹¹ . 2024	Analisar a qualidade de vida (QV) e a associação com fatores demográficos, socioeconômicos, comportamentais, relacionados ao estado de saúde e autopercepção de saúde entre idosos da área de abrangência de uma Unidade de	Estudo transversal, com população constituída por idosos listados à área de abrangência da unidade de saúde Moinho Velho localizada no bairro Roça Grande, município de Colombo/PR.	Participaram do estudo 198 idosos, com 17 questionários respondidos por cuidador proxy, 12 entrevistados acamados	Os escores médios observados para os domínios “controle”, “autonomia”, “prazer” e “realização pessoal” foram de 7,4; 8,7; 7,3 e 8,4 de um máximo possível de 12; 15; 9 e 12 pontos, respectivamente. Em números relativos, os

	Saúde de Colombo/PR.			domínios “prazer” e “realização pessoal” obtiveram as melhores pontuações, enquanto “autonomia” e “controle” obtiveram as piores pontuações.
Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC ¹² , 2021	Comparar os aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil	Estudo quantitativo, descritivo, comparativo e com delineamento transversal.	Amostra caracterizada por 93 idosos, com idade superior ou igual a 60 anos e os participantes divididos em três grupos: grupo pilates, grupo hidroginástica e grupo não praticante.	Observou-se que o número de participantes com baixa autoimagem é alto – 67 no total –, mas entre os grupos, o que obteve maior número de pessoas com autoimagem baixa foi o de não praticantes. Todas as médias dos escores – qualidade de vida geral – dos domínios do WHOQOL-BREF, foram menores no grupo de não praticantes.
Barbosa R da C, Sousa ALL ¹³ , – 2021	Analisar a autopercepção de saúde e da qualidade de vida associados aos fatores contextuais em idosos não institucionalizados em município rural no interior do Brasil	Estudo transversal de base populacional.	A amostra foi composta por 142 idosos, o que representou 37,4% dos registros na Estratégia Saúde da Família no município. A média de idade foi de 72,4.	Quanto à autopercepção da qualidade de vida, foram observadas associações com a prática de atividade física e desempenho funcional. A maior proporção de idosos que percebia a qualidade de vida como boa/muito boa era suficientemente ativa e independente.
Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR ¹⁴ .	Avaliar o condicionamento cardiorrespiratório e a qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes de atividade física.	Estudo analítico, e transversal em Teresina/PI.	Constituída de 40 idosas provenientes do projeto de convivência da longevidade de Teresina-PI, com idades entre 60 e 80 anos, ativas	Os resultados permitem concluir que houve melhor qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório nas idosas praticantes de

2021			fisicamente e sedentárias.	atividade física, desfechos que contribuem para ampliação dos conhecimentos da importância da atividade física em idosos.
Mellado A, Lima KA ¹⁵ . 2025	Verificar o quanto o treinamento funcional melhora a capacidade física do idoso.	Ensaio clínico	Composta por 12 idosos do grupo de treinamento funcional no ginásio de esporte no município de Congonhas/PR.	Foi possível perceber que após um mês de treinamento funcional houve aumento na distância percorrida por 55,5% mulheres e em 50% dos homens. As mulheres percorreram a mesma distância no TC6M, enquanto 50% dos homens também mantiveram a marca.
Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de ¹⁶ . 2024	Avaliar o nível de atividade física, qualidade do sono e qualidade de vida de idosos residentes nos Reassentamentos Urbanos Coletivos-RUC's e na cidade de Altamira/PA.	Estudo transversal de cunho quantitativo.	290 idosos, 172 mulheres e 118 homens, 250 dos RUC's: Jatobá, Água Azul, Casa Nova, São Joaquim e Laranjeiras e 40 atendidos pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família-NAF.	Os resultados sugerem que baixa escolaridade pode afetar o nível de atividade física, níveis de escolaridade estão associados à menor prática de Atividade física, além de interferir também na qualidade de vida dos idosos.

4. DISCUSSÃO

Enquanto Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA teve sua amostra com idade entre 60 a 91 anos ¹¹ e Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC ¹² teve sua amostra com idade entre 65 e mais de 85 anos ¹², e em ambos os casos houve predominância de mulheres entre os idosos estudados.

Os trabalhos resultam da tabulação de dados coletados por meio de questionários ^{11, 12, 13, 14, 15, 16}. As questões sociodemográficas e de acesso à unidade de saúde foram retiradas do material do Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da

Atenção Básica-PMAQ por Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA ¹¹ diferentemente de Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC que utilizaram os questionários sociodemográfico, econômico, de autoimagem e autoestima de Steglich que foi utilizado somente com as questões relacionadas à autoimagem ¹². O WHOQOL-BREF – questionário para avaliar a qualidade de vida nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente – e WHOQOL-OLD – módulo específico do questionário de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde-OMS, cobre Funcionamento do Sensório, Autonomia, Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Participação Social, Morte e Morrer, e Intimidade ¹². Sendo questionários de procedências diferentes os objetivos são os mesmos.

O estudo de Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA observou maiores escores de qualidade de vida entre os idosos viúvos, e que referiram a prática de atividade física no lazer. Não foram encontradas diferenças no escore de qualidade de vida entre homens e mulheres. Os domínios “prazer” e “realização pessoal” foram aqueles mais bem avaliados pelos idosos participantes ¹¹.

Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC a amostra de não praticantes foi de uma comunidade religiosa, essa questão de espiritualidade, religião e crenças pessoais pode ter contribuído para a alta média do domínio psicológico. Os grupos de pilates e hidroginástica apresentaram maiores valores de percepção de qualidade de vida em comparação ao grupo de não praticantes ¹².

Para Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA a qualidade de vida se destaca de conformidade com as características demográficas, socioeconômicas, estado de saúde e autopercepção da saúde e é chamada a atenção para o crescimento da importância da qualidade de vida como medida de saúde ¹¹. Muito embora Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC cheguem à conclusão da importância da qualidade de vida eles a associam está à prática de atividade física para a sua melhora, apesar de destacar que não isoladamente tendo em vista os valores médios dos escores não terem sido tão díspares entre os grupos pilates e hidroginástica relativo ao grupo não praticantes ¹².

Barbosa R da C, Sousa ALL. com amostra de 142 idosos e idade entre 60 e 97 anos, predominantemente de mulheres ¹³. A abordagem individual foi padronizada com aplicação de formulários específicos para as informações sociodemográficas – sexo, faixa etária, escolaridade, situação conjugal, cor da pele e renda individual – e instrumentos para avaliação do desempenho funcional, atividade física e autopercepção da qualidade de vida e da saúde ¹³.

Por seu turno Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR teve sua amostra composta apenas por mulheres procedentes do projeto de convivência da longevidade de Teresina-PI, com idades entre 60 e 80 anos, 20 ativas fisicamente e 20 sedentárias ¹⁴.

As duas primeiras questões do questionário World Health Organization Quality of Life brief- WHOQOL BREF foram utilizadas por Barbosa R da C, Sousa ALL. para avaliar a autopercepção da saúde e a qualidade de vida ¹³. E a avaliação do nível de atividade física foi feita com Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ na versão para idosos, no desenvolvimento proposto por Barbosa R da C, Sousa ALL ¹³. Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR demonstra que a percepção de melhor qualidade de vida em saúde encontra-se entre idosos praticantes de atividade física cujo grupo tem desempenho superior em todos os domínios do questionário SF-36, em especial se comparado ao grupo não praticante de atividade física ¹⁴.

Com o teste Timed “Up & Go” (TUG) Barbosa R da C, Sousa ALL. verificaram o desempenho funcional. Destacando que em seu estudo, que o tipo de atividade física não influenciou a autopercepção de saúde do idoso em área rural, sendo observada apenas associação quanto ao nível de atividade física ¹³.

Barbosa R da C, Sousa ALL. entendem que prática de atividade física pode ser influenciada pelas condições ambientais e sociais às quais o idoso está inserido, sendo que idosos em meio rural podem apresentar estilo de vida mais saudável do que quando residem em grandes áreas urbanas ¹³. O condicionamento cardiorrespiratório, foi realizado por Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR com uso do teste de caminhada de 6 minutos – TC6. Realizado com base no American Thoracic Society – ATS, em pista de 25 metros, ao ar livre, sempre pelos mesmos examinadores, previamente treinados. E a qualidade de vida dos idosos foi levantada com o emprego do questionário SF-36 ¹⁴. A prática de atividade física e a manutenção da independência nas atividades de vida diária para Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR, apresentam-se como fatores que contribuem para uma percepção positiva da saúde e qualidade de vida ¹⁴.

Mellado A, Lima KA. trabalharam com amostra composta de 12 idosos – 9 mulheres e 2 homens – fazem parte do grupo de treinamento funcional realizado no ginásio de esporte no município de Congonhas, há a prevalência maior mulheres e as idades variando de 60 a 85 anos ¹⁵. Enquanto Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de. trabalharam com amostra de 290 idosos, 172 mulheres e 118 homens, 250 dos Reassentamentos Urbanos Coletivos-RUC's:

Jatobá, Água Azul, Casa Nova, São Joaquim e Laranjeiras e 40 atendidos pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família-NAF, com idades entre 60 e 98 anos ¹⁶. Ambos os trabalhos são iniciados com a coleta de informações sociodemográficas e biométricas, acerca da idade, gênero, peso, altura, IMC, estado civil, escolaridade, ocupação, renda e crença. Há pequenas diferenças entre um e outro trabalho referentes a alguns dados tratados em um e não no outro.

Foi utilizado o teste de caminhada de 6 minutos (TC6M), por Mellado A, Lima KA., para avaliar a capacidade aeróbica. Esse é um teste simples para avaliação de capacidade funcional onde os participantes escolhem a sua própria intensidade de exercício o que os aproxima das atividades da vida diária ¹⁵. A avaliação de força muscular de membros inferiores, foi determinada pelo teste de sentar e levantar da cadeira-TSL, e a mobilidade funcional do idoso foi avaliada com o teste de *Time up and go*. Já a flexibilidade de membros inferiores foi avaliada pelo teste do banco de *wells*. Observando-se que esse teste possibilita avaliar a flexibilidade da articulação coxo-femural. O equilíbrio estático dos idosos foi avaliado com o teste de *romberg* ¹⁵.

Para avaliar o nível de Atividade Física (AF), foi feito o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ adaptado para idosos, versão longa por Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de. Mediram o nível de Qualidade do Sono (QS) por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg – PSQI ¹⁶.

Mellado A, Lima KA. mostraram que os resultados dos seus estudos, no que toca a avaliação da capacidade funcional de idosos fisicamente ativos, apontam para a atividade física regular como meio de melhora significativa da capacidade funcional dos idosos ¹⁵. E por fim concluem que um programa de treinamento funcional com idosos, realizado duas vezes na semana, com regularidade, melhora a capacidade de atividades da vida diária e a capacidade funcional de idosos que são determinantes para melhor qualidade de vida ¹⁵.

Notou-se, na análise dos dados sociodemográficos, do trabalho de Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de. a prevalência de idosos que não trabalham e esse resultado pode ser fator de alteração, mesmo que forma indireta, na vida social do idoso, tendo-se em vista que o trabalho fornece mais autonomia e segurança ao ser humano, e ao idoso em especial, perante a sociedade¹⁶. Nesse mesmo trabalho é possível perceber que grande parte dos entrevistados declarou ter renda mensal de até um salário-mínimo isso confere um certo nível de similaridade em relação à renda mensal dos idosos participantes da pesquisa ¹⁶. Da mesma forma fica visível que a interferência, – na percepção da qualidade de vida, na

prática de atividade física e no acesso à educação em saúde – é incontestável. Até porque existem estudos que confirmam a associação de maiores níveis de instrução com a percepção da qualidade de vida, a prática de atividade física e o acesso à educação em saúde ¹⁶.

A qualidade de vida dos grupos de idosos estudados, no trabalho de Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de., mostraram resultados médios, entretanto os mais ativos tiveram melhor qualidade de vida e qualidade de saúde ao se estabelecer comparação com os menos ativos ¹⁶.

5. CONCLUSÃO

Muito embora os resultados dos trabalhos que nortearam esse estudo tenham direções diversas da que é tratada neste artigo. Observa-se que, mesmo que, dentro de suas propostas tenham cumprido total ou parcialmente seus objetivos, fica nítida a certeza de que, quanto à atividade física há concordância. Direta ou indiretamente a qualidade de vida, está no centro de todas as afirmações do paralelismo existente entre um e outro, ou seja, atividade física e qualidade de vida.

Contribuição para a saúde pública, economia de recursos e justificativa para ampliação de atuação multiprofissional com estratégias preventivas de doenças crônicas. Maior confiança no equilíbrio, se associada a níveis elevados de atividade física, além de que a adoção de comportamentos e atitudes mais protetores em relação às quedas também se associam a níveis elevados de atividade física.

Qualidade de vida, também se associa a fatores demográficos, socioeconômicos, comportamentais, relacionados ao estado de saúde e autopercepção de saúde e à prática de atividade física no lazer, entre idosos.

Inatividade física revela-se associada ao declínio cognitivo bem como hipertensão arterial sistêmica, obesidade e hipertensão, não que isso seja considerado fator determinante, mas é fator de risco o que não se há de desprezar quando analisada.

A sociedade, como um todo, tem em sua constituição uma amplidão de desigualdades sociais, econômicas e educacionais muito grande e entre idosos essa desigualdade por vezes é ampliada em múltiplas dimensões da saúde nos indicadores de envelhecimento ativo, segundo raça/cor, escolaridade, renda e posse de plano de saúde entre idosos residentes em domicílios particulares.

O que faz se chegar á conclusão de que praticar atividade física e manter a independência nas atividades de vida diária mostram-se fatores que contribuem para a percepção positiva da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Fernandes BLV. Atividade Física no processo de envelhecimento. Rev Portal de Div, n.40, Ano IV. 2014, Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://revistalongeviver.com.br/anteriores/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443>
2. World Health Organization – WHO. Envelhecimento e saúde. World Health Organization – WHO. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
3. Organização Mundial da Saúde – OMS - Atividade Física - Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
4. BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso.
5. Beckert M, Irigaray TQ, Trentini CM. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. Estud. Psicol. (Campinas, Online) [Internet]. 30º de junho de 2012 [citado 7º de setembro de 2025];29(2). Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/8755>
6. Coelho CF, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Rev. Nutr., 2009; 22(6):937-946.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa (Cadernos de Atenção Básica nº 19) 2006.
8. Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto TLB. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?format=pdf&lang=pt>
9. Minayo MCS. (Org.). Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade. Petrópolis: Vozes, 1995.
10. Andrade MM. Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, Atlas 10ª ed. 158 p. 2010.
11. Acacio EO, Legey ÂLC, Höfelmann DA. Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde. Cad saúde colet [Internet]. 2024;32(4):e32040114. Available from: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040114>
12. Silva CF da F, Hackenberg CC, Pastre TGF de L, Oliveira Vde Vagettii GC. Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. Fisioter Pesqui [Internet].

2021Apr;28(2):186–92. Available from: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20020528022021>

13. Barbosa R da C, Sousa ALL. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. *Rev bras geriatr gerontol* [Internet]. 2021;24(4):e210141. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210141>

14. Guimarães ES, Silva CEG da, Barros GM de, Anjos MS dos, Mazullo Filho JBR. QUALIDADE DE VIDA E CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. *Estud. interdiscip. envelhec.* [Internet]. 11º de novembro de 2021 [citado 2º de outubro de 2025];26(1). Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/95826>

15. Mellado A, Lima KA. Avaliação da capacidade funcional de idosos fisicamente ativos. *RECIMA21* [Internet]. 27º de maio de 2023 [citado 2º de outubro de 2025];4(5):e453234. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/3234>

16. Silva L da, Silva RL da, Zaffalon Junior JR, Mendes FJ da C, Cabreira AN, Cabreira JU, Melo SAL de, Melo GEL de. Nível de atividade física, qualidade do sono e qualidade de vida de idosos residentes nos reassentamentos urbano coletivo e na cidade de Altamira/PA. *Cuad. Ed. Desar.* [Internet]. 16º de outubro de 2024 [citado 2º de outubro de 2025];16(10):e6000. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6000>