

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

BIANCA CAROLINE FERREIRA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

MARIA RITA DOMINGOS DA SILVA

VICTOR HENRIQUE COSTA DE ALBUQUERQUE

EFEITOS DA PRÁTICA DE MODALIDADES AERÓBICAS DE
GINÁSTICA COLETIVA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS
ADULTOS

RECIFE / 2025

BIANCA CAROLINE FERREIRA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

MARIA RITA DOMINGOS DA SILVA

VICTOR HENRIQUE COSTA DE ALBUQUERQUE

**EFEITOS DA PRÁTICA DE MODALIDADES AERÓBICAS DE
GINÁSTICA COLETIVA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA
DOS ADULTOS**

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.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos Freire

RECIFE / 2025

BIANCA CAROLINE FERREIRA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

MARIA RITA DOMINGOS DA SILVA

VICTOR HENRIQUE COSTA DE ALBUQUERQUE

**EFEITOS DA PRÁTICA DE MODALIDADES AERÓBICAS DE
GINÁSTICA COLETIVA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA
DOS ADULTOS**

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 – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO:

Este estudo tem como objetivo investigar os efeitos das modalidades aeróbicas da ginástica coletiva na qualidade de vida dos adultos brasileiros. Justifica-se pela necessidade crescente de alternativas acessíveis e motivadoras que promovam saúde física e mental em um contexto marcado pelo sedentarismo. Evidências recentes apontam que programas comunitários e públicos de atividade física em grupo, como a ginástica coletiva, têm potencial de melhorar indicadores clínicos, reduzir fatores de risco cardiovasculares e ampliar a percepção de bem-estar (Gaya et al., 2020; Benedetti et al., 2016). A pesquisa, de caráter qualitativo e natureza bibliográfica, analisa benefícios físicos, como o aumento da resistência e da capacidade cardiorrespiratória, e benefícios psicológicos, como a redução do estresse e da ansiedade. Além disso, destaca o papel das atividades em grupo na motivação, adesão e manutenção da prática regular. Os resultados esperados visam subsidiar práticas e políticas públicas voltadas para a promoção da saúde por meio da ginástica coletiva.

Palavras-Chaves: Ginástica. Qualidade de vida. Adultos.

EFFECTS OF THE PRACTICE OF AEROBIC MODALITIES IN TEAM GYMNASTICS ON THE QUALITY OF LIFE ADULTS

ABSTRACT ou RESUMEN:

This study aims to investigate the effects of aerobic group exercise activities on the quality of life of Brazilian adults. It is justified by the growing need for accessible and motivating alternatives that promote physical and mental health in a context characterized by sedentary lifestyles. Recent evidence shows that community and public exercise programs, such as group fitness, can improve clinical indicators, reduce cardiovascular risk factors, and enhance quality of life perception (Gaya et al., 2020; Benedetti et al., 2016). This qualitative, bibliographical research analyzes the physical benefits, such as increased endurance and cardiorespiratory fitness, and the psychological benefits, such as reduced stress and anxiety. Furthermore, it highlights the role of group activities in motivating, adhering to, and maintaining regular exercise. The expected results aim to inform practices and public policies aimed at promoting health through group exercise.

Keywords: Gymnastics. Quality of life. Adults.

Sumário

Introdução	7
Material e Métodos	9
Resultados e Discussão.....	10
Referências	16

1.Introdução

A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida. A inatividade física está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e enfermidades cardiovasculares¹.

No Brasil, um país onde a rotina acelerada e o sedentarismo afetam grande parte da população adulta, a adoção de práticas esportivas torna-se um desafio significativo. Fatores como a falta de tempo e o estilo de vida predominantemente sedentário dificultam a inserção de hábitos saudáveis no cotidiano de muitos brasileiros. Aproximadamente 47% dos adultos no país são considerados insuficientemente ativos, o que evidencia a necessidade de alternativas acessíveis para promover a saúde e o bem-estar².

A ginástica coletiva é definida como uma prática de exercício físico realizada em grupo, conduzida por um instrutor, que combina movimentos rítmicos, dinâmicos e sincronizados, geralmente acompanhados por música. Essa modalidade tem como objetivos principais o aprimoramento da aptidão física, a promoção da saúde e o fortalecimento das relações sociais por meio da interação entre os participantes³.

Entre as principais modalidades destacam-se: Step, que consiste em subir e descer de uma plataforma ajustável ao ritmo da música, promovendo melhora da resistência cardiorrespiratória, coordenação motora e equilíbrio⁴; Jump, realizado em minitrampolins individuais, com movimentos de saltos coordenados, favorecendo o condicionamento aeróbico e o fortalecimento dos membros inferiores⁵; Zumba, que combina dança e exercícios aeróbicos com ritmos latinos, proporcionando elevado gasto calórico e benefícios psicossociais⁶; Rítmicos, que utiliza coreografias baseadas em estilos musicais diversos, como samba, funk, axé e pop, estimulando a coordenação, agilidade e expressão corporal⁷; e o Circuito Funcional, que mescla exercícios aeróbicos e de força executados em sequência, visando desenvolver resistência muscular, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória⁸.

Essas modalidades, além de promoverem benefícios físicos, têm se mostrado eficazes na melhora do bem-estar psicológico e na adesão à prática regular de atividade física, principalmente por seu caráter coletivo e motivador³. As atividades aeróbicas em grupo promovem aumento da capacidade cardiorrespiratória, auxiliam na queima calórica, melhoram a resistência muscular e contribuem para a flexibilidade e coordenação motora¹⁰.

Além dos benefícios físicos, a prática dessas modalidades tem sido associada à redução do estresse e da ansiedade, uma vez que favorece a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar¹¹. A prática coletiva também impacta positivamente a adesão e a motivação dos praticantes, pois a socialização promovida pelas aulas em grupo favorece a continuidade da prática e reduz as chances de abandono¹².

O envolvimento em atividades físicas em grupo proporciona um forte senso de comunidade, no qual os participantes se apoiam mutuamente, fortalecendo o compromisso individual com a prática regular. O ambiente social positivo criado nessas atividades aumenta a motivação e a adesão, já que o apoio mútuo contribui para a construção de uma rede de incentivo e pertencimento¹³. Assim, o suporte social é reconhecido como um dos principais determinantes para a permanência em programas de atividade física¹⁴.

No contexto brasileiro, onde o sedentarismo ainda é um problema alarmante, compreender os efeitos das modalidades aeróbicas de ginástica coletiva sobre a qualidade de vida da população adulta torna-se essencial. Aproximadamente 47% dos brasileiros adultos não atingem os níveis recomendados de atividade física, o que contribui para o aumento da prevalência de doenças crônicas e transtornos mentais. Dessa forma, analisar os benefícios dessas práticas pode reforçar a necessidade de políticas públicas e estratégias que incentivem sua inclusão na rotina dos indivíduos¹⁵.

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo investigar os impactos das modalidades aeróbicas da ginástica coletiva sobre a qualidade de vida dos adultos brasileiros. Especificamente, busca-se compreender os efeitos da prática, seus benefícios físicos e psicológicos, e o funcionamento das modalidades, evidenciando sua importância no cotidiano dos adultos.

O problema de pesquisa que orienta este trabalho consiste em compreender de que forma as modalidades aeróbicas de ginástica coletiva impactam o cotidiano e a qualidade de vida dos adultos brasileiros. A prática regular de atividade física constitui um dos principais pilares da promoção da saúde e da prevenção de doenças crônicas. Entre as diferentes modalidades, as atividades aeróbicas realizadas em grupo têm recebido atenção especial por aliar benefícios fisiológicos ao fortalecimento das relações sociais.

No Brasil, tais práticas vêm sendo amplamente utilizadas em programas comunitários e públicos como estratégia para melhorar a qualidade de vida da população. Evidências recentes demonstram que intervenções estruturadas de exercício físico em formato coletivo são capazes de promover benefícios clínicos e psicossociais.

Em um estudo experimental conduzido em comunidades brasileiras, verificou-se que um programa de três meses envolvendo exercícios aeróbicos, resistidos em circuito e alongamento em grupo resultou em redução da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e ganhos significativos em domínios da qualidade de vida¹⁶. De forma semelhante, pesquisa realizada em Goiânia observou que idosos participantes de programas públicos de ginástica coletiva e caminhada apresentaram escores mais elevados de qualidade de vida em comparação a não participantes¹⁷.

Esses achados reforçam que a prática regular em grupo não apenas contribui para a manutenção da saúde física, mas também impacta positivamente aspectos psicológicos e sociais da vida cotidiana, justificando a necessidade de maior investigação sobre os efeitos das modalidades aeróbicas em formato coletivo.

2. Material e Métodos

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los, os sentidos e significados. A pesquisa qualitativa:

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 variáveis¹⁸.

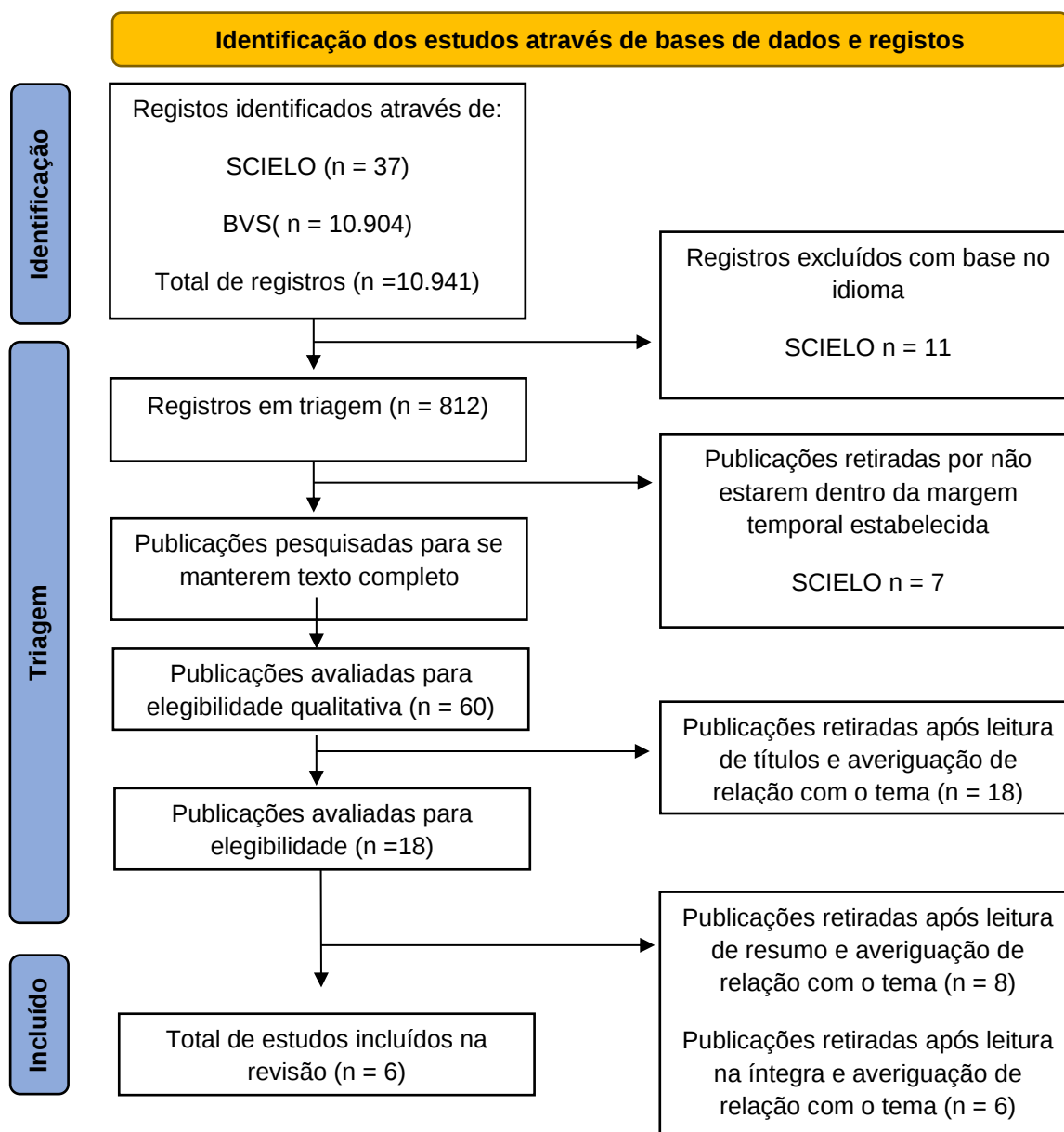
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados se não com base em dados secundários, Gil AC¹⁹.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos EFEITOS DA PRÁTICA DE MODALIDADES AERÓBICAS DE GINÁSTICA COLETIVA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS ADULTOS foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas BVS e PubMed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Atividade Física, Exercício Aeróbico, Ginástica, Exercício, Qualidade de Vida, Adulto, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR. Os critérios de inclusão foram: 1) estudos publicados entre 2015 e 2025; 2) artigos que tratem os efeitos das modalidades aeróbicas de ginástica coletiva sobre a qualidade de vida de adultos.; 3) artigos disponíveis em português ou inglês; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão foram: 1) artigos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos evidentes; 3) artigos duplicados ou superficiais; 4) estudos de revisão.

3.Resultados e Discussão

Figura 1 **Fluxograma** de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Almeida, R. F. (2012)	Avaliar as alterações das capacidades físicas e na composição corporal do indivíduo após o treinamento aeróbico.	Estudo com Grupo Experimental	Indivíduos praticantes de exercício físico aeróbico (não possui detalhes especificados na amostra).	Houve melhora sensível nos índices das capacidades físicas no Grupo Experimental após o treino aeróbico (exceto no IMC). Reforça a influência do treino aeróbico na aptidão física.
SONATI, J. G. et al. (2014)	Comparar a Qualidade de Vida de adultos e idosos envolvidos na prática regular de atividade física.	Estudo Comparativo/Transversal.	Adultos e idosos envolvidos na prática regular de atividade física (ginástica e caminhada).	A prática de AF em adultos está associada à percepção positiva da QV, principalmente no domínio físico (capacidade para o trabalho, energia e locomoção).
Ferretti, F. et al. (2015)	Analisar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular.	Estudo Comparativo.	120 idosos	O grupo de praticantes apresentou melhor índice de Qualidade de Vida do que o grupo não praticante. A prática regular é um determinante da melhor QV em idosos.
Santos, A. R. et al. (2020)	Analisar os efeitos da prática da ginástica funcional para a Qualidade de Vida dos participantes de um projeto social.	Estudo de Caso.	Participantes idosos de um Projeto de Extensão (Sem detalhes da amostra).	O exercício físico programado e em grupo (ginástica funcional) subsidia fatores para que os idosos se sintam mais saudáveis, com melhores escores em aspectos emocionais, saúde mental e vitalidade.

ALMEIDA, V. S. (2021)	Investigar a Ginástica Aeróbica como método preventivo e seus benefícios em torno das Doenças Crônicas Não Transmissíveis.	Monografia (Revisão e Discussão).	Não se aplica (Revisão da Literatura).	A Ginástica Aeróbica (incluindo modalidades como o <i>jump</i>) traz benefícios físicos que auxiliam na melhoria da qualidade de vida e no controle/prevenção de DCNT.
MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. (2018)	Investigar a percepção de idosos praticantes de Ginástica Para Todos (GPT) a respeito das influências desta prática em sua saúde e bem-estar físico, social e psicológico.	Exploratório e Qualitativo.	11 idosos praticantes de GPT em São Paulo.	A prática da GPT estimula o autocuidado, autonomia, diversão e bom humor. A sensação de pertencimento e o papel social (aspectos centrais da ginástica coletiva) são importantes para a saúde dos idosos, contribuindo para a promoção de sua saúde geral.

A presente revisão bibliográfica reuniu estudos que investigaram os efeitos das modalidades aeróbicas de ginástica coletiva sobre a qualidade de vida de adultos brasileiros. O processo de triagem e seleção resultou em um conjunto de pesquisas que apontam benefícios consistentes tanto no aspecto físico quanto no psicológico, demonstrando a relevância dessas práticas para a saúde da população adulta.

Em relação à aptidão física, os estudos incluídos indicaram melhora significativa da resistência cardiorrespiratória e da composição corporal após a participação em programas de exercício coletivo. Observou-se redução da pressão arterial e melhora do perfil lipídico após 12 semanas de treinamento em alguns estudos, achados que se justificam pelos mecanismos fisiológicos associados ao exercício aeróbico, como a melhora da função endotelial e o aumento da sensibilidade à insulina. Outros autores, como Gaya¹⁶, destacaram o aumento da capacidade aeróbica e da força muscular em modalidades como step, jump e circuitos funcionais.

O estudo de Almeida²¹ indicou melhora sensível nas capacidades físicas, alinhando-se a pesquisas anteriores de Almeida²² que associaram a prática regular de exercícios à percepção positiva da qualidade de vida, sobretudo em aspectos como capacidade para o trabalho, energia e locomoção. Estudos anteriores de Ferrati²³, reforçam que a ginástica aeróbica atua na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), estabelecendo o exercício coletivo como intervenção de baixo custo e alta eficácia para a saúde física.

Do ponto de vista psicológico, verificou-se redução em níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, acompanhada de aumento da sensação de bem-estar. A prática em grupo, associada à música e ao ambiente motivador, foi apontada como fator central para a adesão e satisfação dos participantes. Essa alta adesão é explicada por modelos de motivação, nos quais o suporte social e a percepção de sucesso em um ambiente de grupo elevam a autoeficácia e o comprometimento individual. Aspectos sociais, como pertencimento, interação e apoio entre colegas, mostraram-se determinantes para a continuidade da prática, Benedetti¹⁷.

O trabalho de Moreno²⁴, focado na ginástica para todos, evidencia que a sensação de pertencimento e o papel social são fundamentais para a saúde, sendo o capital social construído nas aulas um forte preditor de bem-estar e um estímulo para melhora do humor e autonomia. Tais achados constatarem melhores escores em saúde mental, vitalidade e aspectos emocionais nos grupos praticantes em comparação aos sedentários. Este consenso sugere que o ambiente grupal potencializa os benefícios psicológicos e sociais do exercício aeróbico Ferrati, Moreno, Santos^{23–25}.

Os estudos analisados apresentam convergência significativa quanto aos efeitos positivos das modalidades aeróbicas de ginástica coletiva sobre a qualidade de vida. De forma geral, as pesquisas demonstram que a prática regular dessas modalidades promove ganhos expressivos nos domínios físico, psicológico e social, confirmando a eficácia do exercício coletivo como estratégia de promoção da saúde. Almeida²¹ e Almeida²² destacam os benefícios fisiológicos do treinamento aeróbico, evidenciando melhorias na aptidão física, composição corporal e prevenção de doenças crônicas. Esses resultados encontram respaldo nos estudos comparativos de Sonati²⁵ e Ferretti²³, que relacionam a prática regular de atividades como ginástica e caminhada à percepção positiva da qualidade de vida, especialmente nos domínios físicos e funcionais.

Em complemento, Santos²⁵ e Moreno e Tsukamo²⁴ ampliam a compreensão dos efeitos ao enfatizar os aspectos psicossociais, demonstrando que o ambiente grupal e a interação social favorecem a motivação, o bem-estar emocional e o sentimento de pertencimento entre os praticantes. A relação entre os estudos evidencia que a ginástica coletiva atua de forma multidimensional, combinando benefícios físicos e psicossociais que se refletem na melhoria global da qualidade de vida. Embora a maioria das pesquisas tenha sido conduzida com populações idosas, os resultados permitem inferir efeitos semelhantes em adultos, reforçando o potencial dessas práticas como intervenção de baixo custo e alta adesão.

Comparando os achados, notou-se convergência entre diferentes estudos em relação à eficácia das modalidades aeróbicas coletivas, embora os efeitos variem conforme o desenho metodológico, a duração das intervenções e as características da modalidade. Pesquisas de curta duração com grupos pequenos relataram efeitos mais modestos, sugerindo a importância de programas estruturados e contínuos.

No entanto, é imperativo realizar uma crítica aos desenhos metodológicos empregados: a heterogeneidade metodológica, que muitas vezes resulta em ausência de grupos controle ou uso desequilibrado de medidas subjetivas em detrimento de biomarcadores objetivos, limita comparações diretas ou metanálises, além de comprometer a inferência de causalidade. Contudo, o conjunto de evidências sustenta a relevância da ginástica coletiva para a promoção da qualidade de vida.

A maior parte das pesquisas primárias analisadas concentra-se na população idosa. Embora a extrapolação dos benefícios psicossociais para adultos seja plausível, é fundamental reconhecer que as respostas fisiológicas e, sobretudo, as motivações para a prática de exercícios podem variar significativamente entre faixas etárias. Há lacunas na literatura sobre estudos longitudinais focados em adultos (20 a 59 anos) praticantes de modalidades aeróbicas coletivas, como step, Zumba e jump.

A maior prevalência de estudos em idosos, cuja motivação central é a saúde e a autonomia, pode negligenciar fatores importantes para o adulto em idade produtiva, como a estética, a competitividade ou a gestão do estresse. O estudo de Sonati²⁶, comparou adultos e idosos ativos, mas não isolou os efeitos da modalidade coletiva na amostra adulta. Produções acadêmicas recentes indicam que a investigação sobre ginástica coletiva no Brasil ainda prioriza aspectos fisiológicos ou populações específicas, necessitando de maior aprofundamento em metodologias que avaliem mudanças na qualidade de vida do adulto, Sampaio²⁷.

Em resumo, os artigos analisados comprovam que as modalidades aeróbicas de ginástica coletiva são um meio custo-efetivo e eficaz para a promoção da qualidade de vida no Brasil, atuando simultaneamente nos domínios físico (capacidades físicas e prevenção de doenças) e psicossocial (socialização, humor e autoestima).

Apesar da robustez das evidências de eficácia, a heterogeneidade metodológica e o foco majoritário na população idosa constituem uma limitação significativa. Portanto, reitera-se a necessidade de estudos experimentais e longitudinais rigorosos específicos para adultos brasileiros, isolando os efeitos da ginástica coletiva aeróbica. A continuidade das pesquisas fortalecerá o embasamento teórico para a formulação de políticas de saúde pública e práticas profissionais voltadas ao bem-estar e à melhoria da qualidade de vida da população.

Conclusão

A presente revisão teve como objetivo analisar os efeitos das modalidades aeróbicas de ginástica coletiva sobre a qualidade de vida de adultos brasileiros. De modo geral, os estudos revisados evidenciam que a prática regular dessas modalidades coletivas promove benefícios expressivos, atuando de forma integrada nos domínios físico, psicológico e social. A prática dos exercícios aeróbicos mostra uma melhora significativa da resistência cardiorrespiratória e de indicadores metabólicos, enquanto o fator grupal atuou simultaneamente na redução dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. O ambiente grupal e a interação social demonstraram-se determinantes para a adesão e motivação, promovendo um sentimento de pertencimento que potencializa o impacto positivo sobre o bem-estar e a qualidade de vida.

Apesar da robustez das evidências em relação ao exercício aeróbico e a prática de modalidade coletiva, a heterogeneidade metodológica, a ausência de padronização das medidas e a predominância de delineamentos não controlados constituem limitações que comprometem a inferência de causalidade. O principal desafio reside no foco majoritário na população idosa, o que dificulta a generalização e o entendimento das respostas para adultos em idade produtiva, cujas motivações (como estética e gestão de estresse) e adaptações fisiológicas podem diferir.

Para superar essa lacuna e aprofundar o conhecimento sobre o adulto brasileiro, recomenda-se o desenvolvimento urgente de estudos longitudinais e experimentais, com grupo controle ou comparação com exercício individual, que isolem os efeitos específicos das modalidades coletivas aeróbicas. Tais pesquisas devem aprofundar a análise de variáveis comportamentais como adesão, motivação e aspectos psicossociais. Conclui-se, em suma, que a ginástica coletiva constitui uma estratégia comprovadamente custo-efetiva e acessível de promoção da saúde, devendo ser fortemente incentivada como prática regular e incorporada em políticas públicas e programas de atividade física voltados à população brasileira.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Prática de esportes e atividade física. Rio de Janeiro: IBGE; 2020 [citado em 14 abr 2025]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>
3. Guedes DP, Guedes JN. Atividade física, aptidão física e saúde. Londrina: Midiograf; 2001.
4. Souza VH, Pereira LS, Mendes AV, Silva AL. Efeitos do step training sobre a capacidade cardiorrespiratória e a composição corporal. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2018;26(1):55–62.
5. Campos LA, Ferreira DM. Efeitos do jump fitness na aptidão física e na composição corporal de mulheres adultas. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2019;41(2):145–52.
6. Pereira GS, Oliveira FR. Zumba fitness: uma abordagem sobre os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança. *Rev Bras Prescr Fisiol Exerc*. 2021;15(99):210–8.
7. Almeida RS, Santos LC, Rocha PM, Vieira R. Ginástica e dança: contribuições das aulas de ritmos para a aptidão física e a socialização. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25(3):1–10.
8. Santos CR, Lima AM. Treinamento funcional: benefícios e aplicações na saúde e desempenho físico. *Rev Bras Educ Fís*. 2019;33(4):45–53.
9. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Epidemiologia da atividade física no Brasil. *Revista de Saúde Pública*. 2019;43(2):54-62.
10. Guedes DP, Guedes JER. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Barueri: Manole; 2019.
11. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª ed. Londrina: Midiograf; 2017.
12. Bertoldi AD, Hallal PC, Pinheiro GRC. Efeitos da atividade física na saúde mental de adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2020;26(3):215-22.
13. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
14. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros TL. Sedentarismo e impactos na saúde dos brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*. 2021;55:1-12.
15. Ministério da Saúde (Brasil). Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2022.
16. Gaya AR, Damasceno VO, Brandão CFS, Lemos A, Ribeiro C, Campos W, et al. Cardiovascular and quality of life outcomes of a 3-month physical exercise program in two Brazilian communities. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [ano e volume não informados].
17. Benedetti TRB, Schwingel A, Chodzko-Zajko W, Borges LJ. Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. [ano e volume não informados].

18. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12^a ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
19. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7^a ed. São Paulo: Atlas; 2017.
20. Lakatos EM, Marconi MA. Fundamentos de metodologia científica. 7^a ed. São Paulo: Atlas; 2010.
21. Almeida RF. Efeito do treinamento aeróbico nas capacidades físicas e composição corporal. [Monografia]. Brasília (DF): Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil; 2012.
22. Almeida VS. A ginástica aeróbica como método preventivo e seus benefícios em torno das doenças crônicas não transmissíveis. [Monografia]. Paripiranga (BA): Centro Universitário AGES; 2021.
23. Ferretti F, Soares JP, Corazza ST, Almeida IC, Nunes H. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. 2015;20(3):729-43.
24. Moreno NL, Tsukamoto MHC. Influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde. 2018;16(4):468-87.
25. Santos AR, Gama R, Oliveira DF, Ribeiro M. Efeitos da prática de ginástica funcional na qualidade de vida dos idosos: um estudo de caso do projeto de extensão Melhor Idade desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá de Vitória-ES. Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física. 2020;9(1):46-55.
26. Sonati JG, Modeneze DM, Vilarta R, Silva MF. Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2014;17(3):573-82.
27. Sampaio JDB. Produção acadêmica sobre ginástica coletiva: mapa científico da década 2011–2021 [Monografia]. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba; 2022.

Tabela Síntese dos Artigos Incluídos

Fluxograma de Seleção dos Estudos (PRISMA)

Registros identificados nas bases de dados: SCIELO (n = 37), BVS (n = 10.904). Total de registros identificados (n = 10.941).

Registros após remoção de duplicados e triagem inicial (n = 812).

Registros excluídos por idioma ou critérios de elegibilidade (n = 812).

Publicações avaliadas em texto completo (n = 355).

Publicações excluídas por não estarem dentro da margem temporal ou não atenderem critérios (n = 368).

Estudos avaliados para elegibilidade qualitativa (n = 60).

Estudos excluídos após leitura de título/resumo (n = 18) e leitura na íntegra (n = 14).

Total de estudos incluídos na revisão (n = 6).