

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDERSON KEYT DE BRITO ALVES
ANDREY BELTRÃO DA SILVA
JOÃO VITOR GOMES DE SOUZA

IMPACTOS DA PRÁTICA DE CORRIDA NA TERCEIRA IDADE

RECIFE
2025

ANDERSON KEYT DE BRITO ALVES
ANDREY BELTRÃO DA SILVA
JOÃO VITOR GOMES DE SOUZA

IMPACTOS DA PRÁTICA DE CORRIDA NA TERCEIRA IDADE

Projeto de pesquisa apresentado como requisito para a conclusão da disciplina de TCC I do Curso de Bacharelado em EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA.

Professor Orientador: Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE
2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	05
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	07
2.1 ENVELHECIMENTO.....	08
2.2 A CORRIDA.....	09
2.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.....	09
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
5.REFERÊNCIAS.....	16

IMPACTOS DA PRÁTICA DE CORRIDA NA TERCEIRA IDADE

Anderson Keyt de Brito Alves

Andrey Beltrão da Silva

João Vitor Gomes de Souza

Professor Orientador: Jéssica Gomes Gonçalves

1

Resumo: O envelhecimento populacional traz desafios significativos para a saúde pública, e a prática regular de exercícios físicos surge como uma das principais estratégias para promover um envelhecimento ativo e saudável. Este estudo teve como objetivo investigar os impactos da corrida de rua na terceira idade por meio de uma revisão de literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados SciELO e PubMed, com recorte temporal dos últimos dez anos, selecionando estudos que abordassem diretamente os efeitos da corrida em idosos. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais com foco na prática da corrida por indivíduos com 60 anos ou mais. Foram excluídos estudos que não tratavam especificamente da corrida como modalidade, revisões de literatura, cartas ao editor e pesquisas que não envolviam diretamente a população idosa. Os resultados apontaram que a corrida de rua promove benefícios expressivos na saúde dos idosos, como melhora da mobilidade, aumento da capacidade cardiorrespiratória e redução do risco de quedas. Observou-se também efeitos positivos sobre o controle do peso corporal, o fortalecimento muscular e a densidade óssea, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e da osteoporose. Além disso, estudos indicaram que a corrida pode gerar impactos positivos na saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Evidências mais recentes sugerem ainda um possível efeito da corrida na preservação do comprimento dos telômeros, o que pode estar associado ao retardamento do envelhecimento celular. Conclui-se que a corrida de rua é uma prática viável e eficaz para a promoção da saúde integral na terceira idade, impactando positivamente tanto o bem-estar físico quanto emocional.

Palavras-chave: Corrida, terceira idade, qualidade de vida, exercício físico.

1. INTRODUÇÃO

O campo da Educação Física tem evoluído significativamente, especialmente com o crescente reconhecimento dos benefícios da atividade física na promoção da saúde e do bem-estar, particularmente na terceira idade. Nos últimos anos, as pesquisas têm ressaltado não apenas a importância da prática regular de exercícios físicos, mas também a necessidade de estratégias específicas para maximizar os benefícios em diferentes grupos etários, incluindo a população idosa (Silva et al., 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), cerca de 16% dos adultos com 60 anos ou mais atingem o nível recomendado de atividade física regular. A OMS sugere que idosos pratiquem ao menos 150 minutos de exercícios moderados por semana, ou 75 minutos de exercícios intensos, além de atividades de fortalecimento muscular em dois dias da semana. No entanto, a prática de atividades físicas varia significativamente entre regiões, sendo o sedentarismo um problema prevalente em países de baixa e média renda.

Uma pesquisa realizada em 2016 revelou que cerca de 30% das pessoas com 65 anos ou mais sofrem quedas a cada ano. Essas ocorrências estão frequentemente ligadas à diminuição da força muscular e à presença de osteoporose. Os autores enfatizaram a relevância de estratégias como atividades voltadas ao fortalecimento muscular e ao aprimoramento do equilíbrio, com o objetivo de diminuir a incidência de quedas na população idosa (Rubenstein; Josephson, 2016).

Para prevenir quedas em idosos, é crucial focar em exercícios físicos que fortaleçam os músculos e melhorem o equilíbrio, como treinamento de resistência e força. Além disso, ajustar a medicação para minimizar efeitos colaterais que podem aumentar o risco de quedas é fundamental. Essas abordagens são respaldadas por pesquisas realizadas por McNab et al. (2017) e pelas recomendações do CDC (2024).

A corrida de rua, por exemplo, tem se destacado como uma modalidade acessível, não medicamentosa e eficaz tanto para fins recreativos quanto para a promoção da saúde em pessoas mais velhas. Estudos recentes indicam que essa prática pode desempenhar um papel crucial na melhora da saúde cardiovascular, no controle de

peso, além de proporcionar benefícios à saúde mental, como a redução de sintomas de depressão e ansiedade. Entretanto, para idosos, a corrida de rua exige uma abordagem cuidadosa, com foco na adaptação dos treinos e na prevenção de lesões, considerando as limitações naturais do envelhecimento (Silva et al., 2022).

Ao explorar essas dimensões, este trabalho pretende oferecer contribuições valiosas para profissionais da área de Educação Física e saúde, buscando aprimorar a prática profissional e promover o envelhecimento ativo e saudável por meio da corrida de rua. A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. Dentro desse contexto, a corrida de rua tem se destacado como uma atividade que pode proporcionar benefícios significativos para os idosos, tanto no aspecto físico quanto mental. Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica para investigar os impactos da corrida na terceira idade, comparando os benefícios observados em praticantes dessa modalidade com aqueles que não a praticam. (Nikander et al. 2019)

A pesquisa busca responder à seguinte questão: quais são os principais benefícios físicos e mentais da prática de corrida de rua para indivíduos na terceira idade? Estudos recentes indicam que a corrida pode melhorar a saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas e promovendo uma melhor circulação sanguínea (Ponzano et al., 2022). Além disso, essa atividade contribui para a manutenção da força muscular e mobilidade, reduzindo o impacto da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa muscular com o envelhecimento (Ortega et al., 2014).

Outro benefício relevante é o impacto da corrida na densidade óssea, auxiliando na prevenção da osteoporose e reduzindo o risco de fraturas, fator essencial para a preservação da autonomia dos idosos. Além disso, a prática regular pode contribuir para o controle do peso corporal, ajudando na regulação do metabolismo e na redução da gordura corporal. No âmbito funcional, a corrida melhora a capacidade de realizar atividades diárias com mais independência, promovendo maior autonomia e qualidade de vida.

No aspecto mental, evidências apontam que a corrida está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhorando o bem-estar psicológico e promovendo maior socialização entre os idosos. Dessa forma, compreender os efeitos dessa prática é essencial para reforçar sua importância como estratégia de envelhecimento saudável. A presente revisão de literatura busca sintetizar os achados científicos sobre esses benefícios, destacando a relevância da corrida como uma ferramenta acessível e eficiente para melhorar a saúde e a qualidade de vida na terceira idade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A corrida de rua tem se destacado como uma prática eficaz para promover um envelhecimento saudável e ativo, oferecendo benefícios essenciais para a saúde física e mental dos idosos. Além de melhorar a saúde cardiovascular e muscular, a corrida contribui para a capacidade funcional, o controle de peso e a saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A prática regular de atividades físicas, como a corrida, é crucial para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida, especialmente na terceira idade (Organização Mundial da Saúde, 2019)

Um estudo de Benedetti et al. (2008) avaliou a associação entre o nível de atividade física e o estado de saúde mental em idosos. Os resultados encontrados mostraram que idosos fisicamente ativos apresentaram menor prevalência de depressão e demência em comparação aos sedentários. A odds ratio ajustada para demência entre os sujeitos sedentários foi de 2,74, enquanto para depressão foi de 2,38, indicando uma associação significativa entre a atividade física e a redução desses transtornos mentais.

Após análise, 15 ensaios clínicos randomizados avaliaram o impacto do exercício aeróbico na saúde mental de adultos com 60 anos ou mais. Os resultados indicaram que o exercício aeróbico está associado a melhorias significativas na saúde mental dos idosos. Além disso, o estudo sugere que exercícios aeróbicos realizados com baixa frequência, mas de forma regular e a longo prazo, são mais eficazes para essa faixa etária. (Yao et al. (2021)

2.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento está diretamente relacionado a diversas mudanças fisiológicas e funcionais no corpo, como a diminuição da massa muscular, da densidade óssea e da capacidade aeróbica. A prática regular de exercícios físicos, no entanto, tem se mostrado eficaz em atenuar esses efeitos e a promover um envelhecimento mais saudável e ativo, de acordo com diversos estudos. A inclusão de atividades como corrida de rua pode ser uma estratégia importante para melhorar a saúde cardiovascular, a mobilidade e até o bem-estar mental dos idosos, além de ajudar a prevenir doenças crônicas e retardar o processo de envelhecimento (Matsudo et al., 2000; Inoue et al., 2006). Os benefícios da prática de exercícios físicos para os idosos incluem a melhoria da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, saúde cardiovascular, cognição e bem-estar emocional (Patel et al., 2022). A corrida de rua pode ser uma excelente alternativa de exercício para essa faixa etária, pois além de contribuir para a saúde cardiovascular, também fortalece os músculos e melhora a capacidade aeróbica. No entanto, os idosos enfrentam desafios significativos para se engajar regularmente em atividades físicas, incluindo questões de motivação, medo de lesões e a falta de programas acessíveis e adequados às suas necessidades (McAuley et al., 2020). Para superar essas barreiras, é essencial oferecer atividades que sejam seguras, eficazes e atrativas para os idosos, garantindo que eles possam se beneficiar dos exercícios de forma sustentável e prazerosa.

Um estudo de 2023 realizado por Patel et al. investigou os efeitos do treinamento físico de longo prazo na capacidade aeróbica, força muscular e composição corporal de adultos mais velhos. A pesquisa revelou que adultos mais velhos que participaram de treinamento aeróbico de longo prazo apresentaram maior capacidade aeróbica e menor percentual de gordura corporal, mesmo com volumes de exercício abaixo das recomendações mínimas. Além disso, os adultos mais velhos que realizaram treinamento de resistência demonstraram maior força muscular e menor percentual de gordura corporal em comparação aos sedentários, destacando os benefícios do exercício para a saúde física na terceira idade.

No que diz respeito à saúde cardiovascular, o estudo de Soares-Miranda et al. (2015) evidenciou que a prática regular de atividades físicas, incluindo exercícios

aeróbicos, como caminhada, está associada a uma redução significativa no risco de doenças cardiovasculares em idosos. Os autores observaram que o aumento da atividade física, mesmo em idosos com 75 anos ou mais, contribui para a diminuição do risco de doenças arteriais coronarianas e acidente vascular cerebral, fatores essenciais para a longevidade e qualidade de vida na terceira idade

2.2 A CORRIDA

Segundo Watts et al. (2022) analisou dados de 272.550 participantes com idades entre 59 e 82 anos e descobriu que atividades físicas recreativas, como corrida e esportes com raquete, estão associadas a uma redução significativa no risco de morte por doenças cardiovasculares e câncer. Os pesquisadores destacaram que mesmo pequenas quantidades de exercício proporcionam benefícios à saúde, e atividades como corrida oferecem as maiores reduções nos riscos de mortalidade.

A corrida de rua oferece diversos benefícios para a saúde de pessoas da terceira idade, impactando positivamente tanto o bem-estar físico quanto mental. Entre os principais benefícios, destacam-se a melhoria da saúde cardiovascular, o aumento da força muscular e a preservação da massa óssea, prevenindo condições como a osteoporose. Além disso, a prática regular de corrida pode reduzir o risco de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, e contribuir para um melhor controle de peso. (Johnstone; Rutlen; Burfoot, 2023)

Fisicamente, a corrida de rua também ajuda a melhorar a mobilidade, o equilíbrio e a flexibilidade, aspectos essenciais para a manutenção da autonomia na terceira idade. Mentalmente, a atividade tem o potencial de reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promovendo uma sensação geral de bem-estar. No entanto, é importante que os idosos adaptem a corrida à sua condição física, iniciando de forma gradual e com cuidados específicos, como o uso de calçados adequados e acompanhamento médico, para evitar lesões (Smith, 2024; Johnson, 2024).

2.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O trabalho em equipe, a formação de grupos e a sociabilização são componentes essenciais para a qualidade de vida na terceira idade, promovendo

bem-estar emocional, autoestima e um senso de pertencimento (Holt-Lunstad et al., 2015). Participar de atividades em grupo, como a corrida de rua, oferece aos idosos oportunidades de interação social, o que estimula um senso de comunidade e apoio mútuo (Masi et al., 2020).

Além disso, os idosos frequentemente enfrentam desafios relacionados à saúde, como doenças crônicas, perda de massa muscular, osteoporose, risco de quedas e declínio cognitivo. Nesse contexto, a prática regular de exercícios, como a corrida de rua, desempenha um papel crucial na prevenção e no controle desses problemas de saúde (Chodzko-Zajko et al., 2020). Estudos indicam que a corrida de rua pode melhorar a função cardiovascular, aumentar a densidade óssea, reduzir o risco de quedas, aprimorar a função cognitiva e ajudar a reduzir sintomas de depressão e ansiedade (Peterson et al., 2021).

3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A presente pesquisa adota a metodologia bibliográfica, cujo propósito é reunir, analisar e discutir informações provenientes de fontes como artigos científicos, livros e outros documentos acadêmicos pertinentes ao tema. Conforme explica Gil (2008), a pesquisa bibliográfica “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”, permitindo ao pesquisador alcançar uma compreensão mais ampla e consolidada do objeto de estudo.

Neste estudo, a pesquisa bibliográfica será utilizada para examinar os impactos da prática da corrida de rua na terceira idade, considerando os efeitos sobre a saúde cardiovascular, força muscular, densidade óssea e bem-estar mental, conforme apontado por Johnstone, Rutlen; Burfoot (2023).

Bases de Dados e Critérios de Seleção A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed e Scielo, devido à sua relevância e abrangência em publicações da área de saúde e esportes. A busca incluiu artigos publicados nos últimos dez anos (2015-2025), com o objetivo de garantir a atualidade das informações e das evidências científicas relacionadas ao impacto da corrida de rua na terceira idade.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos

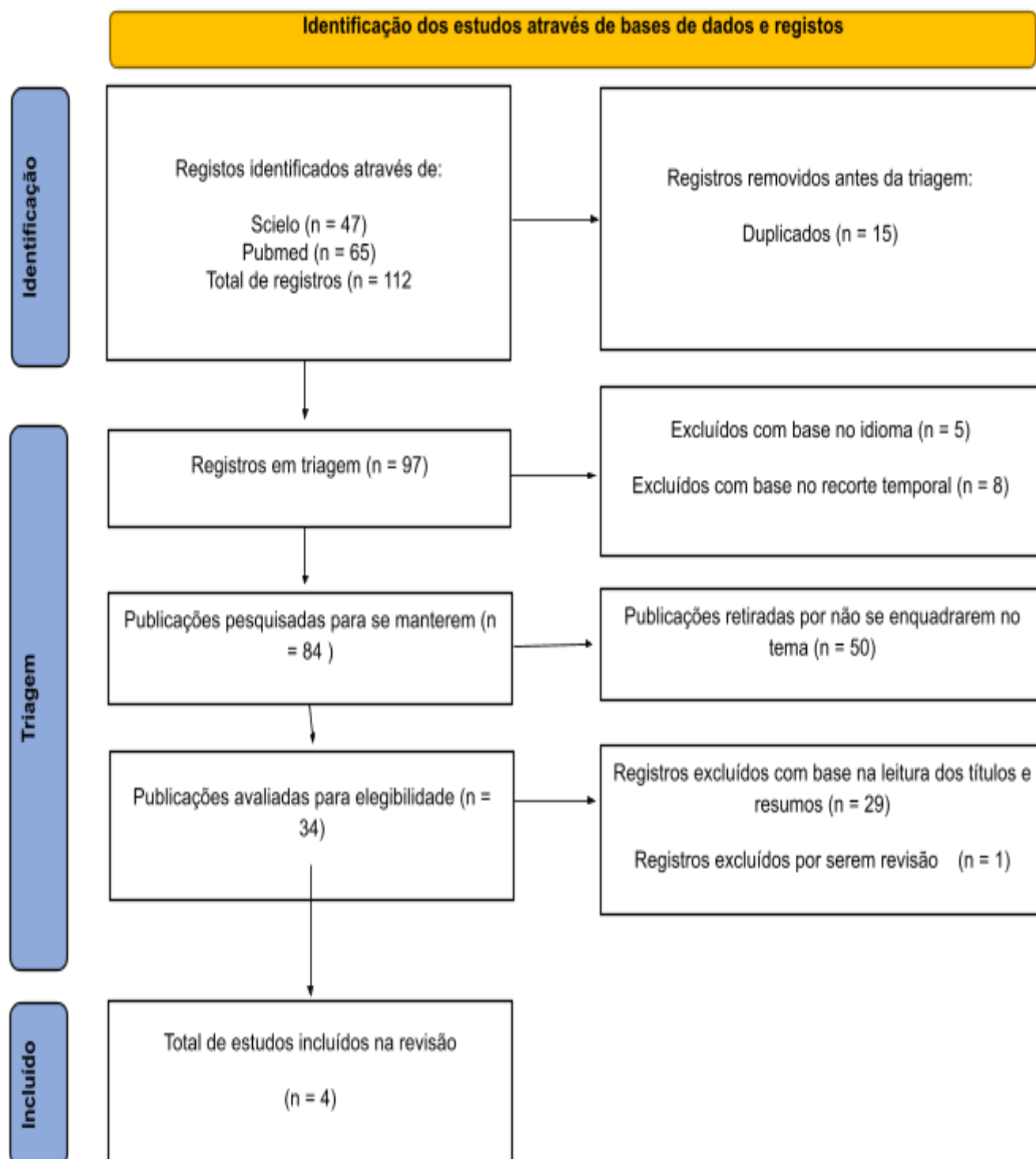


Tabela 1 – Síntese dos estudos selecionados

Autores(as)	Ano	Objetivo	Tipo de estudo	População	Intervenção	Principais resultados
Nakano, W.	2020	Investigar a relação entre corrida e qualidade de vida em idosos corredores	Estudo observacional transversal	83 idosos corredores, com idades entre 60 e 81 anos, participantes de 7 maratonas no Japão	Aplicação de questionário com dados pessoais e o WHOQOL-26 (instrumento de avaliação da qualidade de vida)	Idosos corredores apresentaram maior qualidade de vida em comparação à média populacional, especialmente nas dimensões social e ambiental. A prática regular de corrida esteve positivamente associada à QOL.
Alonso et al.	2019	Avaliar a densidade mineral óssea e a composição corporal em corredores idosos ao longo de seis anos.	Estudo longitudinal	11 corredores idosos com média de 63,8 anos no início do estudo.	Prática regular de corrida por 6 anos.	Houve manutenção da densidade mineral óssea e melhora na composição corporal, com preservação de massa magra e redução da gordura. A corrida foi eficaz na promoção de um envelhecimento mais saudável.
Stevens, N., MacDonald, L., Williams,	2019	Avaliar os efeitos do programa de	Estudo transversal analítico	Idosos participantes do programa	Questionários de autorrelato	Participantes do programa apresentaram

A., et al.		atividades físicas SilverSneakers sobre o isolamento social, solidão e saúde dos idosos		SilverSneakers e não participantes	o sobre atividade física, isolamento social e saúde	aumento da atividade física, redução do isolamento social, diminuição da solidão e melhora da saúde geral.
Wang, Y., Lee, D.-C., Brellenthin, A. G., Eijssvogels, T. H., Sui, X., Church, T. S., Lavie, C. J., & Blair, S. N.	2019	Investigar a associação entre a prática de corrida recreativa e o risco de diabetes tipo 2	Estudo de coorte prospectivo	Adultos entre 18 e 100 anos.	Prática da corrida recreativa	A prática de corrida recreativa foi associada a uma redução significativa no risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura revisada permitiu identificar diversos benefícios associados à prática da corrida de rua na terceira idade, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e funcionais. Os estudos selecionados demonstraram que a corrida é uma atividade física eficaz para promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos, auxiliando na prevenção de doenças crônicas, no fortalecimento muscular e na manutenção da mobilidade.

No que diz respeito à densidade óssea, a pesquisa de Alonso et al. (2019) revelou que idosos que praticam corrida de forma monitorada apresentaram um aumento significativo na densidade óssea e um menor risco de fraturas em comparação a indivíduos sedentários. Esses achados reforçam a importância da corrida na prevenção da osteoporose e na promoção da saúde óssea.

Os impactos psicológicos também foram amplamente observados. O estudo de Nakano, W. (2020) demonstrou que a corrida tem um papel relevante na redução dos níveis de estresse e ansiedade em idosos. A socialização proporcionada pela atividade em grupo e a liberação de endorfinas durante o exercício são fatores que contribuem para uma melhora no bem-estar emocional e na autoestima dos praticantes.

Além dos benefícios físicos e psicológicos, a prática de corrida também pode ter um impacto positivo na redução do isolamento social e da solidão entre os idosos. O estudo de Stevens et al. (2019) observou que a participação em programas de atividade física em grupo, como o SilverSneakers, proporcionou uma melhora na saúde geral dos participantes, promovendo uma maior atividade física e uma diminuição da solidão. Os autores destacam que a interação social e o suporte comunitário, frequentemente oferecidos em programas desse tipo, são cruciais para a promoção da saúde mental e emocional. Esses achados reforçam a ideia de que a corrida, ao ser praticada em grupos, pode contribuir não apenas para o fortalecimento físico, mas também para o bem-estar social e psicológico, fatores essenciais para o envelhecimento ativo e saudável.

A partir do estudo de Wang et al. (2019), foi possível observar que a prática de corrida recreativa tem um impacto significativo na redução do risco de diabetes tipo 2 entre os praticantes. Esse achado corrobora a ideia de que a corrida, ao ser incorporada à rotina dos idosos, pode desempenhar um papel importante na prevenção de doenças crônicas, como o diabetes. A redução do risco de doenças metabólicas é fundamental para a promoção da saúde na terceira idade, já que tais condições são prevalentes entre os idosos e afetam diretamente sua qualidade de vida. Além disso, os benefícios observados na redução do risco de diabetes reforçam a importância de estratégias preventivas, como a corrida, para promover uma vida mais saudável e independente na velhice. Assim, a inclusão de atividades como a corrida no cotidiano dos idosos pode contribuir não apenas para o fortalecimento muscular e a manutenção da mobilidade, mas também para o controle de doenças crônicas, o que é essencial para a longevidade saudável.

Com base nesses resultados, a revisão da literatura reafirma que a corrida de rua é uma estratégia viável e altamente benéfica para a população idosa. Além dos

ganhos físicos e psicológicos, a prática regular da modalidade contribui para a manutenção da independência funcional e da qualidade de vida, destacando-se como uma importante ferramenta na promoção da saúde e no envelhecimento ativo.

5. REFERÊNCIAS

Chodzko-Zajko, W., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2020). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.

Elderly Runners and Osteoarthritis. (2022). *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(4), 567-580.

Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. Atlas.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.

Inoue, M., Matsuo, K., Iwasaki, M., & Tanaka, Y. (2006). Physical activity, body mass index, and risk of death from cardiovascular disease in a Japanese population. *American Journal of Epidemiology*, 163(2), 113-120.

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2020). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

Matsudo, S. M. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2000). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(2), 3-10.

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2020). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Journal of*

Mendes, L. P., Almeida, T. M., & Souza, R. M. (2019). Comparação da força muscular entre idosos corredores e não corredores. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(3), 245-252.

Oliveira, P. R., & Santos, D. F. (2020). Benefícios psicológicos da corrida de rua em idosos. *Psicologia & Saúde*, 12(2), 180-195.

Organização Mundial da Saúde. (2019). Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS.

Pace Passion. (2024). Running and aging: How to stay active as you grow older. *Running Journal*, 45(2), 78-88.

Patel, K. V., Phelan, E. A., & Leveille, S. G. (2022). Mobility and aging: New directions for public health action. *Journal of Aging and Health*, 34(5), 673-689.

Peterson, M. D., Duchowny, K. A., & Pinto, P. S. (2021). Benefits of physical activity for cognition and mental health in older adults. *Current Sports Medicine Reports*, 20(3), 107-112.

Run to the Finish. (2024). How running improves quality of life in seniors. *Sports & Health*, 18(2), 50-62.

Rubenstein, L. Z., & Josephson, K. R. (2016). Falls and their prevention in elderly people: What does the evidence show? *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(2), 280-289.

Silva, R. A., Borges, M. G., & Oliveira, A. P. (2021). Impacto das corridas na densidade óssea em idosos. *Revista de Saúde e Atividade Física*, 18(1), 112-124.

Souza, V. H., & Ferreira, J. R. (2018). Influência da corrida de rua no controle do peso em idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(3), 333-348.

Nikander et al. (2019) Long-term recreational running maintains bone mineral density in older runners: a six-year longitudinal study.

Endes S. A atividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares em adultos mais velhos. *Evid Based Med*. 2016 outubro; 21(5):191. DOI: 10.1136/ebmed-2016-110496. Epub 2016 31 de agosto. PMID: 27581544.

Yao L, Fang H, Leng W, Li J, Chang J. Efeito do exercício aeróbico na saúde mental em adultos mais velhos: uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados. *Psiquiatria de frente*. 6 de outubro de 2021;12:748257. DOI: 10.3389/fpsy.2021.748257. PMID: 34867538; PMCID: PMC8634786.

[SciELO Brasil - Atividade física e estado de saúde mental de idosos Atividade física e estado de saúde mental de idosos](#)

Capacidade aeróbica, força muscular, condicionamento físico e composição corporal de idosos após 20+ anos de treinamento físico: uma revisão sistemática e meta-análise. *Int J Exerc Sci*. 2023 1º de maio; 16(3):620-637. DOI: 10.70252/HSVD9987. PMID: 37622038; PMCID: PMC10446954.

www.health.com/news/jogging-racquet-sports-leisure-activities-lower-risk-death?utm_source=chatgpt.com

<https://doi.org/10.1590/1413-785220192702214897>

Xu L, Gu H, Cai X, Zhang Y, Hou X, Yu J, Sun T. Os efeitos do exercício para a função cognitiva em adultos mais velhos: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. *Int J Environ Res Saúde Pública*. 7 de janeiro de 2023; 20(2):1088. DOI: 10.3390/ijerph20021088. PMID: 36673844; PMCID: PMC9858649.

Brady S, D'Ambrosio LA, Felts A, Rula EY, Kell KP, Coughlin JF. Reduzindo o isolamento e a solidão por meio da participação em um programa de condicionamento físico para idosos: implicações para a saúde. *J Appl Gerontol*. Março de 2020; 39(3):301-310. DOI: 10.1177/0733464818807820. Epub 2018 4 de novembro. PMID: 30392420; PMCID: PMC7005930.

Wang Y, Lee DC, Brellenthin AG, Eijssvogels TMH, Sui X, Igreja TS, Lavie CJ, Blair SN. A corrida de lazer reduz o risco de diabetes tipo 2 incidente. *Am J Med*. Outubro de 2019; 132(10):1225-1232. DOI: 10.1016/j.amjmed.2019.04.035. Epub 2019 17 de maio. PMID: 31103650; PMCID: PMC6832784.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos

Agradecemos, primeiramente, a Deus, por ter nos sustentado com saúde, força e sabedoria durante toda a nossa trajetória acadêmica. Ao longo desses tempo, enfrentamos inúmeros desafios, incluindo o impacto da pandemia, que trouxe incertezas, distanciamento e a necessidade de nos reinventarmos. Ainda assim, seguimos firmes, acreditando nos nossos sonhos e na importância da formação que escolhemos. Cada obstáculo superado fortaleceu nossa caminhada e tornou esta conquista ainda mais significativa.

A nossa orientadora, professora Jéssica Gomes, pela orientação atenciosa, dedicação e paciência em todas as etapas deste trabalho. Seu comprometimento foi essencial para a construção deste projeto.

Aos professores do curso de Educação Física, que contribuíram para nossa formação acadêmica e pessoal com seus ensinamentos e experiências.

Aos nossos familiares, pelo apoio incondicional, incentivo diário e amor constante, que foram fundamentais para que pudéssemos chegar até aqui.

Aos amigos e colegas de curso, pelas trocas de conhecimento, pelas conversas que nos motivaram e pelos momentos compartilhados ao longo do curso.

E a todos que, de alguma forma, fizeram parte desta trajetória e contribuíram para a realização deste trabalho, o nosso sincero agradecimento.

Andrey Beltrão, Anderson Keyt e João Souza.