

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

ISIS MARINHO DE ARAÚJO PEREIRA
JOSÉ IGOR LOURENÇO GADELHA DOS SANTOS
VICTOR HUGO ALVES PINHEIRO

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO
FÍSICO PRA LONGEVIDADE**

RECIFE/2025

ISIS MARINHO DE ARAÚJO PEREIRA
JOSÉ IGOR LOURENÇO GADELHA DOS SANTOS
VICTOR HUGO ALVES PINHEIRO

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PRA LONGEVIDADE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Msc. Juan Carlos Freire

RECIFE/2025

ISIS MARINHO DE ARAÚJO PEREIRA
JOSÉ IGOR LOURENÇO GADELHA DOS SANTOS
VICTOR HUGO ALVES PINHEIRO

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PRA LONGEVIDADE

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, __/__/__

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
2.1 Envelhecimento e longevidade.....	9
2.2 Prática esportiva na terceira idade.....	10
2.3 Cuidados do treinamento esportivo com idosos	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PRA LONGEVIDADE

Isis Marinho de Araújo Pereira

José Igor Lourenço Gadelha dos Santos

Victor Hugo Alves Pinheiro

Jua Carlos Freire

Resumo: Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da prática do exercício físico na promoção da longevidade e qualidade de vida dos idosos. Partindo da hipótese de que o exercício físico regular contribui positivamente para o envelhecimento saudável, foi realizada uma pesquisa qualitativa de caráter bibliográfico, selecionando-se artigos científicos publicados entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis nas bases de dados Scielo e PubMed. Os resultados demonstraram que a prática do exercício regular proporciona inúmeros benefícios, tais como a redução do risco cardiovascular, melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força muscular e resistência cardiorrespiratória. Além disso, os exercícios físicos demonstraram exercer impacto positivo significativo sobre a saúde mental dos idosos, reduzindo sintomas depressivos, promovendo maior interação social, independência e bem-estar emocional. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos constitui uma estratégia essencial e eficaz para promover o envelhecimento saudável, devendo ser incentivada por meio de políticas públicas direcionadas às necessidades específicas dessa população.

Palavras-chave: Exercício físico. Idosos. Longevidade. Saúde mental. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como idoso o indivíduo com 65 anos ou mais em países desenvolvidos e 60 anos ou mais em países em desenvolvimento. No Brasil, o Estatuto do Idoso estabelece que uma pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos. Essa lei foi promulgada com o objetivo de assegurar os direitos das pessoas idosas em todas as esferas, incentivando a formulação de políticas públicas voltadas para as necessidades específicas desse grupo (BRASIL, 2023).

A taxa de crescimento da população idosa mundial é de aproximadamente 3% ao ano, e estima-se que, em 2050, essa população será formada por 2,1 bilhões de

peessoas. Atualmente, existem cerca de 962 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, o que corresponde a 13% da população total (UNITED NATIONS, 2017).

No Brasil, o número de pessoas com 65 anos ou mais em 2022 era de 22 milhões, o que corresponde a 10,9% da população. Já a população com 60 anos ou mais era de 32 milhões ou 15,6% do total. Projeções indicam que, nos próximos 20 anos, a fatia dos idosos deverá ser a maior faixa etária do país, com 28% da população (AGÊNCIA IBGE, 2023).

Atualmente, uma das áreas de estudo mais abordadas nas pesquisas científicas é a conexão entre a prática de exercícios físicos e o aumento da longevidade. Os estudos mostram que a prática regular de exercícios está associada à redução do risco de doenças cardiovasculares, além de contribuir para o aumento da expectativa de vida em cerca de dois anos (YABUUTI et al., 2019).

Evidências epidemiológicas apontam, ainda, que o exercício físico está ligado à melhoria da mobilidade, da capacidade funcional e da qualidade de vida ao longo do envelhecimento. Contudo, é essencial destacar a importância de incentivar a prática constante de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular, pois essas práticas promovem mudanças sistêmicas fundamentais para a longevidade (CIVINSKI et al., 2011).

A pesquisa justifica-se pelo crescimento da população idosa e a necessidade de estratégias para promover sua saúde e qualidade de vida. A prática regular de exercícios físicos contribui para a capacidade funcional, equilíbrio, força muscular e saúde cardiovascular, além de reduzir sintomas de depressão, ansiedade e isolamento social. No entanto, a adesão dos idosos enfrenta desafios como limitações físicas e preconceitos. Assim, o estudo busca subsidiar políticas públicas e estratégias para um envelhecimento saudável.

A pesquisa investiga como os exercícios físicos contribuem para a longevidade, partindo da hipótese de que os exercícios melhoram a saúde e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo é analisar esses impactos, identificando benefícios físicos, efeitos no bem-estar emocional e social e as dificuldades na adesão a programas de exercícios.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento e longevidade

O envelhecimento da população é uma realidade que tem gerado crescente preocupação nos países em desenvolvimento, principalmente devido à fragilidade dos sistemas de saúde. No Brasil, observa-se uma adaptação nos programas e políticas de saúde pública voltados aos idosos, apesar dos desafios enfrentados atualmente. Esse cuidado com o ser humano em processo de envelhecimento envolve não apenas aspectos sociodemográficos, mas também dimensões familiares, crenças, autonomia, e aspectos psicológicos, espirituais e físicos (FONSECA, 2016).

Conforme dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2024), com a redução das taxas de fertilidade, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais deve dobrar entre 2007 e 2050, e seu número pode ultrapassar dois bilhões em 2050. Além disso, espera-se que, na maioria dos países, o contingente de indivíduos acima de 80 anos quadruplicará, alcançando cerca de 400 milhões até essa data.

A população idosa no Brasil deve aumentar significativamente nas próximas décadas, conforme indica a Projeção da População do IBGE (2018). De acordo com essa estimativa, em 2043, cerca de um quarto dos brasileiros terá mais de 60 anos, enquanto a parcela de jovens com até 14 anos será de apenas 16,3%. A partir de 2047, espera-se que a população total pare de crescer, o que intensificará o processo de envelhecimento populacional, levando a uma proporção maior de idosos em comparação aos grupos mais jovens.

O envelhecimento é um processo gradual e contínuo, marcado por mudanças naturais que se iniciam na fase adulta. Na meia-idade, observa-se uma diminuição gradual em diversas funções corporais (BERTOLDO, 2011). Não existe uma idade exata para o envelhecimento, embora, tradicionalmente, os 65 anos sejam considerados o início dessa fase. Esse marco, no entanto, tem raízes históricas e não biológicas: foi estabelecido na Alemanha, a primeira nação a implementar um programa de aposentadoria, e permanece como a idade de aposentadoria em muitas sociedades desenvolvidas, ainda que essa tradição esteja passando por mudanças (DARDENGO; MAFRA, 2018).

Com o avanço da idade, os idosos tendem a se tornar mais dependentes devido às limitações físicas que se intensificam ao longo do tempo. O envelhecimento traz consigo uma deterioração física, que pode ser amenizada pela prática regular de exercícios físicos, sempre respeitando as limitações individuais. Embora o ritmo de

vida dos idosos seja diferente e a agilidade diminua, isso não significa que devam se abster de se movimentar. Pelo contrário, é recomendável que mantenham suas atividades diárias na medida do possível (FERREIRA et al., 2016).

A prática de exercícios na terceira idade proporciona múltiplos benefícios, não apenas físicos, mas também mentais e emocionais. Participar de exercícios físicos contribui para que os idosos enfrentem essa fase com mais otimismo e possam interagir de forma saudável e independente. Estudos indicam, ainda, que os exercícios podem ajudar a retardar o envelhecimento cerebral e prevenir doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e outras formas de demência senil (FONSECA, 2016).

2.2 Prática de exercícios físicos na terceira idade

As transformações nos valores sociais das últimas décadas trouxeram uma maior valorização da prática dos exercícios físicos, resultando em um aumento significativo do número de pessoas de diferentes faixas etárias dedicadas a atividades físicas.

Muitas pessoas têm adotado a prática de exercícios físicos como uma forma de retardar o processo de envelhecimento, acreditando que a manutenção de um estilo de vida ativo pode suavizar os efeitos do avanço da idade. Embora não haja comprovação científica definitiva, estudos indicam que, quando praticado de forma adequada, o esporte pode contribuir para o prolongamento da vida (TERRA, 2022).

Esse potencial benefício tem consolidado o exercício físico como uma importante ferramenta para a melhoria da qualidade de vida. A prática de exercícios físicos é acessível a todas as idades, desde que cada pessoa escolha atividades que respeitem suas características individuais e tragam benefícios específicos para seu bem-estar (CASTRO et al., 2016).

Existem diferentes formas de praticar o exercício: buscando o bem-estar físico, o condicionamento físico, por lazer ou visando alta performance. Ao analisarmos o papel do esporte na sociedade, vemos que ele possui uma essência democrática, pois muitas modalidades, originadas entre as elites, foram amplamente difundidas e hoje fazem parte da cultura popular (GALATTI, 2018).

A prática de exercícios é essencial para os idosos, pois contribui para a realização de atividades cotidianas, como atravessar a rua, evitando que eles percam agilidade, flexibilidade, tônus muscular e capacidade respiratória, aspectos muitas vezes atribuídos apenas ao envelhecimento. É fundamental compreender que há maneiras de atenuar essas perdas com a prática regular de atividades físicas (DAVINCI, 2018).

Enquanto a expectativa de vida é determinada pela idade biológica e não apenas pela cronológica, o esporte pode influenciar a idade biológica, promovendo uma melhor qualidade de vida e ajudando a pessoa a se sentir mais jovem, mesmo com o passar dos anos (SANTOS; LIMA JÚNIOR, 2014).

2.3 Cuidados do exercício físico com idosos

A prática do exercício físico na terceira idade requer supervisão médica e orientação de um profissional de Educação Física para garantir segurança e eficácia. A intensidade dos exercícios deve ser progressiva, ajustada ao ritmo e metabolismo de cada indivíduo, até atingir um nível ideal de aptidão física. Esse acompanhamento é essencial para que a capacidade física seja mantida de maneira estável, sem comprometer a saúde com excessos que poderiam ter efeitos negativos (MARTINS, 2017).

É importante lembrar que os benefícios obtidos com a prática do exercício físico só se mantêm enquanto houver continuidade nas atividades. Assim, quando o exercício é bem dosado e praticado regularmente, os ganhos em saúde e qualidade de vida podem ser duradouros, mesmo em idades avançadas. Com ajustes adequados na intensidade, duração e frequência dos treinos, é possível que o exercício contribua para a longevidade e bem-estar dos idosos, permitindo que se exercitem de acordo com suas capacidades e necessidades individuais (SILVA, 2020).

O excesso de treinamento em idosos pode provocar diversos problemas, como dor precordial, arritmias (extrassístoles, bradicardia, taquicardia), distúrbios na marcha, dor de cabeça, confusão mental, náusea, vômito, câibras, dores musculares, palidez, cianose e falta de ar. Esses sintomas decorrem principalmente do esforço

físico excessivo em relação à intensidade, duração e frequência dos exercícios, considerando que o organismo idoso é mais frágil (CARNEIRO, 2017).

O indivíduo que ultrapassa seus limites pode apresentar sinais crônicos de fadiga, insônia, variação de peso (perda pelo aumento do catabolismo ou ganho devido à retenção de líquidos). No caso de atletas profissionais, muitas vezes abdica-se de certos confortos e hábitos em prol de uma rotina rigorosa, visando alcançar objetivos específicos. No entanto, para os idosos, a exposição a esforços intensos e repetitivos pode trazer danos difíceis de serem revertidos, especialmente quando há lesões como fraturas e estiramentos musculares, que podem comprometer a recuperação e a manutenção de uma boa condição física (SILVA, 2020).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) 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 variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) 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 senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para investigar os efeitos do exercício físico sobre a saúde dos idosos, será conduzida uma busca bibliográfica nas bases de dados eletrônicas Scielo e PubMed.

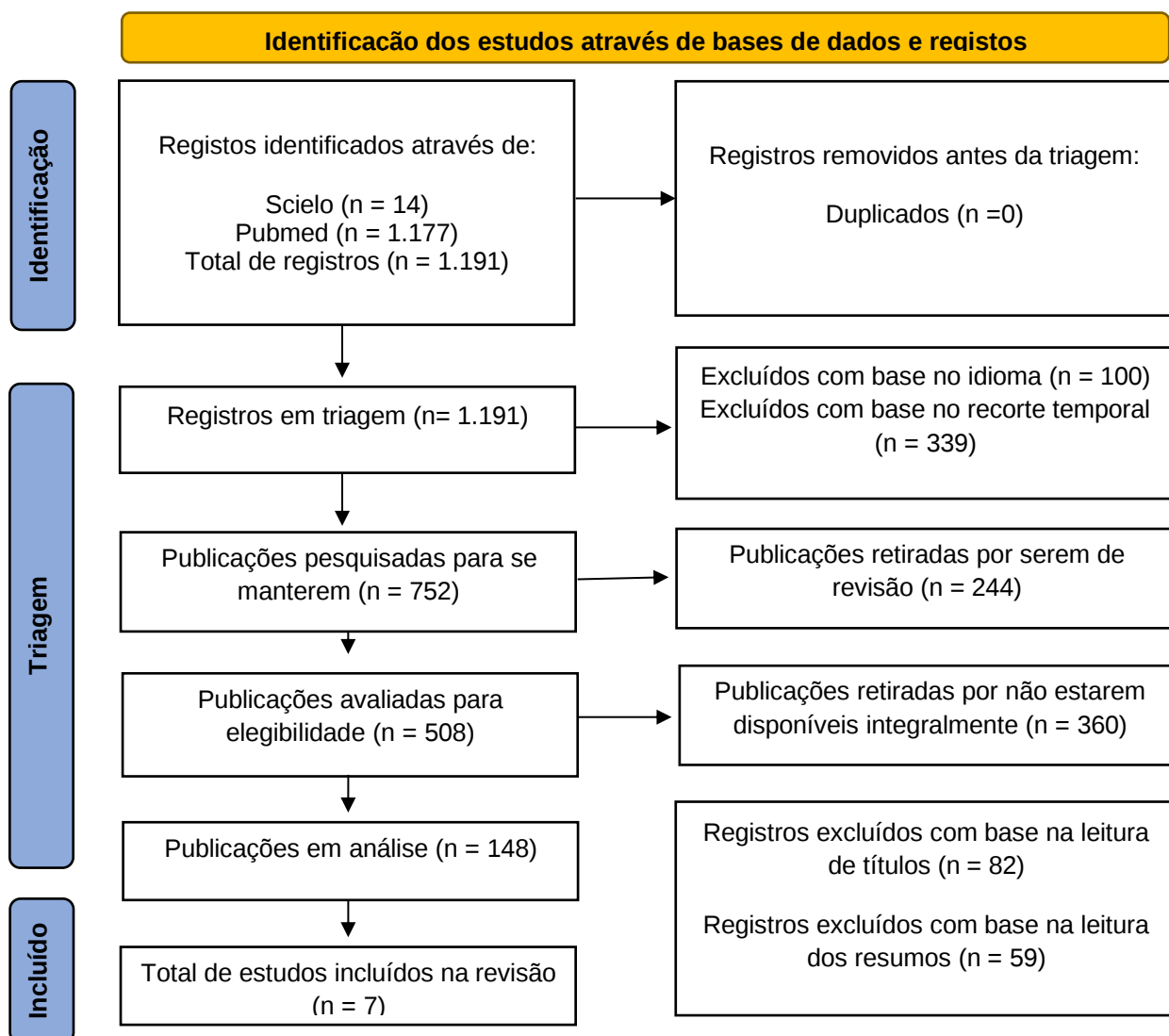
Como descritores, serão utilizados os termos “exercício físico”, “idosos” e “qualidade de vida”, conectados pelos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão para os artigos selecionados serão: (1) estudos publicados entre 2015 e 2025; (2) estudos que abordem diretamente a temática proposta; (3) artigos em língua portuguesa; (4) estudos originais. Os critérios de exclusão incluirão: (1) estudos indisponíveis na íntegra; (2) estudos com limitações metodológicas significativas; e (3) artigos duplicados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados das pesquisas realizadas nas bases de dados selecionadas estão dispostos no Fluxograma 1. Os resultados encontrados foram tabelas para uma melhor visualização dos estudos incluídos nas discussões.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SEGURO et al. (2024)	Avaliar os efeitos de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos.	Semi-experimental, quantitativo.	23 idosos participantes do projeto "Idade Ativa" em Porto Velho.	Programa de exercícios físicos por 12 semanas, com avaliação da qualidade de vida pelo questionário SF-36.	Não houve mudanças estatisticamente significativas nos escores de qualidade de vida, mas a manutenção dos níveis reforça a importância do exercício na preservação da saúde dos idosos. O estudo sugere que programas multicomponentes são essenciais para um envelhecimento saudável.
ALMEIDA et al. (2020)	Avaliar a qualidade de vida dos idosos que praticam exercício físico.	Descritivo, quantitativo.	37 idosos em envelhecimento.	Aplicação do mini mental, critérios de inclusão/exclusão e questionário WHOQOL-OLD, analisados no EXCEL 2010.	A contribuiu para a qualidade de vida, com maior prevalência de participantes do sexo feminino. O estudo pode auxiliar na formulação de ações em saúde para melhorar a autoestima dos idosos.
MELO et al. (2019)	Comparar a qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico.	Descritivo, quantitativo.	40 idosos (17 mulheres e 23 homens), com idade média de $66,3 \pm 3,97$ anos, divididos em 20 ativos e 20 não ativos.	Aplicação do questionário WHOQOL-abreviado para avaliar a qualidade de vida e do IPAQ para classificar o nível de atividade física. Análises estatísticas foram conduzidas para comparar os grupos.	Idosos ativos apresentaram melhor autoavaliação da qualidade de vida, tendência a melhor percepção de saúde e maior pontuação no domínio psicológico. A prática de exercícios físicos influenciou positivamente apenas esse domínio.
CAMBOIM et al. (2017)	Descrever a experiência de idosos quanto aos benefícios do exercício físico e	Descritivo, qualitativo.	Cinco idosos participantes do projeto FELIZ Idade, no Núcleo de	Análise de conteúdo na modalidade temática, explorando a	Três categorias emergiram: vivência das idosas na prática de exercício físico, benefícios adquiridos

	seus impactos na qualidade de vida na terceira idade.		Apoio à Saúde da Família.	vivência das idosas com a prática de exercício físico.	e melhoria na qualidade de vida. O estudo reforça a importância do exercício na promoção da saúde e bem-estar dos idosos.
CAMÕES et al. (2016)	Descrever a percepção da qualidade de vida em idosos acima de 70 anos, considerando a participação em programas de exercício físico e a condição de institucionalização.	Transversal, quantitativo.	250 idosos, divididos em quatro grupos: comunitários praticantes de exercício (n=148), comunitários sedentários (n=41), frequentadores de centro de dia (n=37) e institucionalizados (n=24).	Avaliação da qualidade de vida com o questionário SF-36 e análise por regressão linear múltipla.	Idosos que praticavam exercício físico, mesmo com baixa frequência e curta duração, apresentaram melhores escores de qualidade de vida, especialmente nos domínios de Função Física, Saúde Mental e Vitalidade.
Antunes et al. (2022)	Analisar a relação entre a prática de exercício físico e a qualidade de vida em idosos.	Transversal, quantitativo	81 idosos (49 mulheres e 32 homens), de 65 a 85 anos, participantes de programas comunitários.	WHOQOL-OLD e escala de vitalidade subjetiva (SVS).	A prática de exercício físico esteve positivamente associada à qualidade de vida geral, especialmente entre as mulheres.
Chittrakul et al. (2020)	Avaliar o efeito de um programa de exercício multissistêmico na qualidade de vida de idosos pré-frágeis.	Ensaio clínico randomizado e controlado	72 idosos pré-frágeis (≥ 65 anos), divididos em grupo intervenção (n=36) e controle (n=36).	SF-36 (versão tailandesa).	O grupo intervenção apresentou melhora significativa na qualidade de vida após 12 semanas de exercícios, em comparação ao controle.

Após as análises nos artigos selecionados, observou-se que os estudos destacam que a prática regular do exercício físico é essencial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, auxiliando na preservação da massa muscular e na redução dos impactos da sarcopenia (ALMEIDA et al., 2020).

O estudo de Chittrakul et al. (2020) avaliou os efeitos de um programa de exercícios físicos multissistêmicos em idosos e observou que, após 12 semanas de intervenção, houve uma melhora significativa na qualidade de vida relacionada à saúde no grupo que participou das atividades, em comparação ao grupo controle. A intervenção, composta por treinos de propriocepção, fortalecimento muscular, tempo de reação e equilíbrio, também resultou na redução do risco de quedas. Esses

achados reforçam a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia eficaz para promover a qualidade de vida e a funcionalidade de idosos em estado de pré-fragilidade, evidenciando seu papel fundamental nos cuidados primários voltados ao envelhecimento saudável.

Da mesma forma, Seguro et al. (2024) avaliaram os efeitos de um programa de exercícios físicos de 12 semanas na qualidade de vida de idosos e observaram que, embora não tenham ocorrido mudanças estatisticamente significativas, a manutenção dos níveis de qualidade de vida ao longo da intervenção reforça a importância da prática regular de exercícios. O estudo sugere que programas multicomponentes são essenciais para a preservação da capacidade funcional e do bem-estar dos idosos, mesmo quando os benefícios não são imediatamente evidentes.

Camões et al. (2016) avaliaram a percepção da qualidade de vida em idosos acima de 70 anos em diferentes contextos sociocomportamentais, comparando idosos comunitários que praticam exercícios físicos com aqueles que não praticam, além de idosos institucionalizados. Os resultados indicaram que os idosos envolvidos em programas de exercícios apresentaram escores significativamente superiores nos domínios de função física, saúde mental e vitalidade, mesmo com uma frequência reduzida de prática. O estudo reforça que a participação em exercícios físicos está associada a uma melhor qualidade de vida, especialmente entre idosos que vivem em comunidade.

Nessa mesma perspectiva, o estudo de Antunes et al. (2022) investigou os efeitos da prática regular de exercícios físicos em idosos participantes de programas comunitários, demonstrando que o exercício físico está positivamente associada à qualidade de vida, vitalidade subjetiva e força de preensão manual. Os achados reforçam a relevância da implementação de programas de exercício voltados à população idosa, evidenciando benefícios consistentes para o bem-estar físico e psicológico. Destaca-se, ainda, a importância da inclusão do treinamento de força como componente essencial dessas intervenções, contribuindo significativamente para a promoção da funcionalidade, da autonomia e de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Corroborando com essa ideia, Camboim et al. (2017) analisaram os benefícios do exercício físico para a qualidade de vida na terceira idade e identificaram que a prática regular de exercícios melhora a autonomia e a funcionalidade dos idosos. O estudo, realizado com participantes do projeto Feliz Idade, destacou que o exercício

físico contribui para a manutenção da mobilidade, a redução da sensação de dor e o fortalecimento da autoestima. Além disso, foi observada uma melhora na capacidade de locomoção e na independência para realizar atividades diárias, reforçando a importância da prática regular para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos.

Complementando essa perspectiva, Melo et al. (2019) compararam a qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Os resultados indicaram que os idosos ativos apresentaram melhor autoavaliação da qualidade de vida e uma tendência a avaliar melhor sua saúde em comparação aos não praticantes. Além disso, observou-se um impacto positivo significativo no domínio psicológico, reforçando a importância do exercício físico para o bem-estar mental dos idosos.

Outro fator relevante é a percepção da própria saúde. Melo et al. (2019) observaram que idosos fisicamente ativos apresentaram uma melhor autoavaliação da qualidade de vida e do bem-estar psicológico, enquanto aqueles inativos demonstraram uma visão mais negativa de sua saúde. Essa percepção pode ser um entrave, pois idosos que já se sentem debilitados tendem a evitar atividades físicas por medo de agravar suas condições. Além disso, questões ambientais, como falta de acessibilidade a espaços adequados para a prática de exercícios e ausência de profissionais capacitados, podem representar desafios adicionais para a adesão.

Ainda, fatores emocionais e sociais também desempenham um papel importante. Camboim et al. (2017) destacam que a exclusão social e a baixa autoestima dificultam a motivação para a prática de exercícios, reforçando a necessidade de programas que incentivem a interação social e promovam um ambiente acolhedor para os idosos. Além disso, Camões et al. (2016) demonstram que a falta de hábito e o desconhecimento sobre os benefícios do exercício físico também podem ser obstáculos. Assim, estratégias que enfatizem a importância da atividade física, aliadas a intervenções que considerem as limitações e necessidades desse grupo, são essenciais para aumentar a adesão e garantir um envelhecimento mais saudável e ativo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou os benefícios da prática de exercícios físicos para a longevidade, especialmente no contexto do envelhecimento saudável, comprovando que o exercício físico regular favorece a melhoria da saúde e da qualidade de vida

dos idosos. Conforme evidenciado nos resultados, diversos benefícios foram identificados, destacando-se a redução do risco cardiovascular, melhorias na capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, bem como benefícios significativos no domínio psicológico, como redução dos sintomas depressivos, melhora da autoestima e preservação da função cognitiva.

Os resultados também apontaram que a prática de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos e de fortalecimento muscular, contribuem não apenas para uma melhor saúde física, mas também para uma saúde mental mais equilibrada, atuando na prevenção de sintomas depressivos e no aprimoramento do bem-estar emocional. Além disso, a inclusão da atividade física mostrou-se importante na manutenção da independência funcional, permitindo que idosos tenham maior autonomia nas atividades diárias.

Com base nos achados deste estudo, recomenda-se que políticas públicas incentivem ainda mais a prática regular de exercícios físicos na terceira idade, priorizando programas adaptados às limitações e necessidades individuais dos idosos, sob supervisão especializada. Sugere-se também que pesquisas futuras explorem estratégias eficazes para melhorar a adesão dos idosos às atividades físicas, especialmente aquelas que enfrentam barreiras significativas de acesso ou limitações socioeconômicas.

Por fim, a prática de exercícios físicos é confirmada como um fator crucial para o envelhecimento saudável, devendo ser incentivada e difundida amplamente como estratégia de promoção da longevidade com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS. **Projeção da população: população do país vai parar de crescer em 2041**. Estatísticas Sociais. Luiz Bello; arte: Claudia Ferreira e Helga Szpiz. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41056-populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: [data de acesso].

ALMEIDA, Barbara Lopes et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 466-470, 2020.

ANTUNES, Raul et al. Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 22, n. 1, p. 245-255, 2022.

BERTOLDO, Lao-Tsé Maria. **O envelhecimento no contexto atual**. 2011. 84f. Dissertação (Mestrado em Educação nas Ciências) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2011.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos**. Portal Gov.br, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos> Acesso em: [data de acesso].

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

CAMÕES, Miguel et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CARNEIRO, Gonçalo Manuel Lencastre Cardia Lima. **O exercício físico como coadjuvante terapêutico no processo de envelhecimento**. 2017. Relatório de Estágio (Outras Ciências Sociais) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2017. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/108803>.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CASTANHEIRA, Joaquim; CARVALHO, Ana Carolina; PEREIRA, Telmo. Efeitos ecocardiográficos da adesão a exercícios físicos em idosos: resultados da coorte AGA@ 4life. **Geriatr., Gerontol. Aging (Impr.)**, v. 14, n. 1, p. 31-42, 2020.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

CHEQUER, Luísa Barros Nacif et al. Interferência da atividade física na depressão da terceira idade: uma breve revisão da literatura. In: **Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG**. 2020.

CHITTRAKUL, Jiraporn et al. Multi-system physical exercise intervention for fall prevention and quality of life in pre-frail older adults: a randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 9, p. 3102, 2020.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 2011.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti; OLIVEIRA, Luis Henrique Silva de; FIN, Gracielle. Relationship between physical activity and disability due to pain in seniors: cross-sectional study. **BrJP**, v. 5, p. 365-368, 2023.

DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?. **Revista de ciências humanas**, n. 2, 2018.

DAVINCI, Leticia Liliam. Efeitos benéficos da prática de exercício físico regular na qualidade de vida do idoso. 2018.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 513-518, 2012.

FONSECA, Suzana Carielo da et al. O envelhecimento ativo e seus fundamentos. **São Paulo: Portal Edições**, 2016.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, p. 115-127, 2018.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; DA CUNHA VOSER, Rogério. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

MARTINS, Rita de Jesus. **Aptidão física, atividade física e qualidade de vida relacionada com a saúde de idosos**. 2017. Tese de Doutorado.

MELO, Emerson et al. QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 4, n. 2, 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. A duração ea frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 71-77, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **Envelhecimento 2020**. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/> Acesso: 10 nov. 2024.

SANTOS, Francisca da Silva; LIMA JÚNIOR, Joel. O idoso e o processo de envelhecimento: um estudo sobre a qualidade de vida na terceira idade. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 8, n. 24, p. 34-55, 2014.

SEGURO, Gleycikele Gomes et al. Efeitos de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de idosos. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, v. 22, n. 9, p. e6746-e6746, 2024.

SILVA, Alisson H, S. **A Importância do exercício físico na terceira idade**. 2020. 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física – Bacharelado - Instituição Anhanguera, Osasco, 2020.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 90-98, 2002.

TERRA, Newton Luiz et al. **Temas para um envelhecimento com qualidade de vida**. Editora da PUCRS, 2022.

UNITED NATIONS. **World population prospects: key findings and advance tables. The 2017 revision**. New York: United Nations, 2017.

YABUUTI, Poliana Luri Kayama et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente a Deus, por nos dar toda a energia, saúde e força necessária para este trabalho. Agradecemos também a todos que de alguma forma contribuíram com este trabalho e ao nosso professor e orientador Juan Freire, que sem a sua ajuda e dedicação não seria possível, e também a todos os outros professores que participaram dessa nossa jornada ao longo desses anos. Vocês nos fizeram entender que, muito além de um trabalho de conclusão de curso, tudo que estudamos e aprendemos pode de fato melhorar a vida das pessoas. Agradecemos por confiar em nós.