

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

GUSTAVO BRASILEIRO RAMOS
JOSÉ THIAGO RAFAEL DA SILVA

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE
VIDA NA TERCEIRA IDADE**

RECIFE/PE

2025

GUSTAVO BRASILEIRO RAMOS
JOSÉ THIAGO RAFAEL DA SILVA

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

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

Orientador: Prof. Túlio Guimarães

RECIFE/PE
2025

GUSTAVO BRASILEIRO RAMOS
JOSÉ THIAGO RAFAEL DA SILVA

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

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: __/__/__

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, que me concedeu força e sabedoria; à minha família, pelo amor e apoio incondicional; aos amigos leais, pela presença constante e companheirismo; e aos professores, pelos ensinamentos e pela dedicação ao longo da minha jornada. A todos vocês, minha eterna gratidão.

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

RESUMO

O envelhecimento da população é um fenômeno que vem crescendo e atraindo bastante atenção da comunidade científica, especialmente no que diz respeito à busca por estratégias que melhorem a qualidade de vida na terceira idade. Este estudo teve como foco investigar os impactos do exercício físico na saúde física, mental e social dos idosos, ressaltando sua relevância para a autonomia e o bem-estar. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com um caráter bibliográfico, realizada através de uma busca nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando termos como “exercício físico”, “qualidade de vida” e “terceira idade”. Foram identificados 36 estudos, dos quais apenas quatro atenderam a todos os critérios de inclusão, formando a amostra final. Os resultados mostraram que a prática regular de atividades físicas está diretamente ligada à melhoria da autoestima, capacidade funcional, equilíbrio, mobilidade e saúde mental dos idosos, além de ajudar a reduzir sintomas de depressão e ansiedade. Também foi observado que programas de exercícios favorecem a socialização e a independência funcional, aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável. Conclui-se que o exercício físico é um fator crucial para promover a qualidade de vida na terceira idade, devendo ser incentivado por políticas públicas e programas específicos que ampliem o acesso e a continuidade das práticas entre os idosos.

Palavras-Chaves: exercício físico; qualidade de vida; terceira idade; envelhecimento ativo; saúde do idoso.

ABSTRACT

Population aging is a growing phenomenon that has been attracting considerable attention from the scientific community, especially regarding the search for strategies to improve quality of life in old age. This study focused on investigating the impacts of physical exercise on the physical, mental, and social health of older adults, highlighting its relevance for autonomy and well-being. This is a qualitative, bibliographical study conducted through a search of the SciELO and PubMed databases using terms such as "physical exercise," "quality of life," and "old age." Thirty-six studies were identified, of which only four met all the inclusion criteria, making up the final sample. The results showed that regular physical activity is directly linked to improved self-esteem, functional capacity, balance, mobility, and mental health in older adults, in addition to helping reduce symptoms of depression and anxiety. It was also observed that exercise programs promote socialization and functional independence, fundamental aspects of active and healthy aging. It is concluded that physical exercise is a crucial factor in promoting quality of life in old age and should be encouraged by public policies and specific programs that expand access and continuity of practices among the elderly.

Keywords: physical exercise; quality of life; old age; active aging; elderly health.

SUMÁRIO

1. Introdução.	9
2. Materiais e métodos	12
3. Resultados e discussão	14
3.1. Figura: fluxograma de busca dos trabalhos	15
3.2. Quadro 1: resultados encontrados no levantamento bibliográfico	16
4. Conclusões	19
5. Referências	21

1. Introdução

O envelhecimento da população é um fenômeno que vem crescendo em todo o mundo, principalmente devido ao aumento da expectativa de vida e à diminuição das taxas de natalidade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2050, a previsão é que o número de pessoas com 60 anos ou mais chegue a 2 (dois) bilhões globalmente. No Brasil, essa faixa etária já representa cerca de 20% da população, e a tendência é que esse número continue a crescer nas próximas décadas.

Com o passar dos anos, os impactos físicos, psicológicos e sociais que afetam a autonomia e a qualidade de vida dos idosos se tornam mais evidentes. Nesse cenário, a prática de exercícios físicos se destaca como uma ferramenta essencial tanto preventiva quanto terapêutica, sendo amplamente recomendada para enfrentar os efeitos negativos do envelhecimento, como a perda de massa muscular, a redução da mobilidade, doenças crônicas e o declínio cognitivo.

A discussão sobre esse tema é bastante ampla e relevante, especialmente porque a falta de atividade física entre os idosos está ligada a várias comorbidades, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e osteoporose. Além disso, isso aumenta o risco de quedas e de isolamento social. Por outro lado, programas de exercícios voltados para a terceira idade trazem melhorias significativas na funcionalidade, na saúde mental, na autoestima e na integração social dos participantes.

A prática regular de atividades físicas é fundamental para manter a independência funcional e prevenir incapacidades, tornando-se uma intervenção crucial para garantir mais anos de vida com qualidade. A exposição contínua a estímulos físicos adaptados às necessidades dessa população não só promove o bem-estar físico, mas também o psicológico e social.

Diversas iniciativas, tanto do setor público quanto do privado, têm se

esforçado para incentivar os idosos a praticarem atividades físicas. Isso é feito através de programas comunitários, políticas de saúde e campanhas educativas. No entanto, ainda enfrentamos barreiras significativas que dificultam essa adesão, como a falta de acesso, a orientação profissional inadequada, a desinformação e fatores socioculturais.

Ao comparar diferentes abordagens de intervenção, fica claro que os programas mais eficazes são aqueles que oferecem um acompanhamento interdisciplinar, como profissionais qualificados, planejamento individualizado e incentivo à participação contínua. Apesar dos avanços, a adesão continua sendo um desafio, e é fundamental considerar alternativas mais inclusivas, que priorizem a motivação, a acessibilidade e a segurança.

Os benefícios de se exercitar regularmente na terceira idade são bem documentados na literatura científica. Entre os principais resultados positivos, podemos destacar a melhoria na capacidade funcional, o aumento da força muscular, além de um melhor equilíbrio e coordenação motora. Também há uma redução nos sintomas de depressão, uma melhora na qualidade do sono e do humor.

Esses efeitos têm um impacto direto na autonomia e independência dos idosos, resultando em uma qualidade de vida superior e em menores custos para a saúde pública. Portanto, incentivar a prática de exercícios como parte da rotina dos idosos não é apenas uma estratégia de promoção da saúde, mas sim um investimento na dignidade e no bem-estar dessa população.

Apesar de já termos uma boa compreensão dos benefícios que a prática regular de exercícios físicos traz para os idosos, ainda vemos que muitos deles enfrentam grandes dificuldades para se engajar em programas de atividade física. Barreiras como o acesso limitado, a falta de orientação profissional adequada, a desinformação e fatores socioculturais dificultam a eficácia dessas intervenções, colocando em risco a autonomia, a saúde e a qualidade de vida desse grupo crescente da população.

Além disso, a diversidade nas necessidades físicas e psicossociais dos idosos

pede abordagens mais personalizadas e multidisciplinares, que muitas vezes não são totalmente atendidas pelas iniciativas atuais. Diante desse cenário, como podemos incentivar a adesão e a continuidade dos idosos em programas de exercícios que realmente tragam benefícios para sua funcionalidade e bem-estar? Quais estratégias podem ser adotadas para superar essas barreiras e tornar a prática de atividade física algo inclusivo, seguro e motivador para essa população? Essas questões são fundamentais para garantir que o envelhecimento da população não leve a um aumento nas incapacidades e na dependência, o que comprometeria a sustentabilidade dos sistemas de saúde e a dignidade dos idosos.

A presente pesquisa se justifica mostrar que com o envelhecimento acelerado da população, é super importante investigar como o exercício físico impacta a qualidade de vida dos idosos. Essa prática tem se mostrado eficaz em melhorar a capacidade funcional, a saúde mental e social, além de ajudar na manutenção da autonomia e independência.

No entanto, muitos idosos ainda enfrentam barreiras para se engajar em programas de atividade física, como a falta de acesso e a orientação inadequada, o que limita os benefícios que poderiam obter. Entender esses desafios e os benefícios do exercício é fundamental para guiar políticas públicas e intervenções que incentivem um envelhecimento ativo e saudável, ajudando a reduzir os custos com saúde e promovendo o bem-estar dessa população em crescimento.

Logo, o presente estudo tem como objetivo geral investigar como o exercício físico pode impactar a qualidade de vida dos idosos, ressaltando os benefícios para a autonomia, saúde física, mental e social na terceira idade. Especificamente, busca-se examinar as principais barreiras que dificultam a adesão dos idosos à prática regular de exercícios. Identificar como o exercício físico afeta a capacidade funcional, a força muscular, o equilíbrio e a saúde mental dos idosos. Avaliar estratégias e programas que incentivem a participação contínua dos idosos em atividades físicas. Sugerir recomendações para políticas públicas e intervenções que promovam a prática de exercícios na terceira idade.

2. Material e Métodos

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

Se preocupar, 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.

Será 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 senão com base em dados secundários.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos “Os efeitos do exercício físico para qualidade de vida na terceira idade” será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PubMed e SciELO. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: “exercício físico”, “qualidade de vida” e “terceira idade” os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: **1)** estudos publicados dentro do recorte temporal dos últimos 5 anos (2020-2025); **2)** estudos que abordem conteúdos diretamente relacionados à temática estabelecida;

3) artigos na Língua Portuguesa ou inglesa; **4)** artigos originais e revisões. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: **1)** estudos indisponíveis na íntegra; **2)** estudos com erros metodológicos; **3)** trabalhos duplicados ou que apresentam conteúdos redundantes.

3. Resultados e Discussão

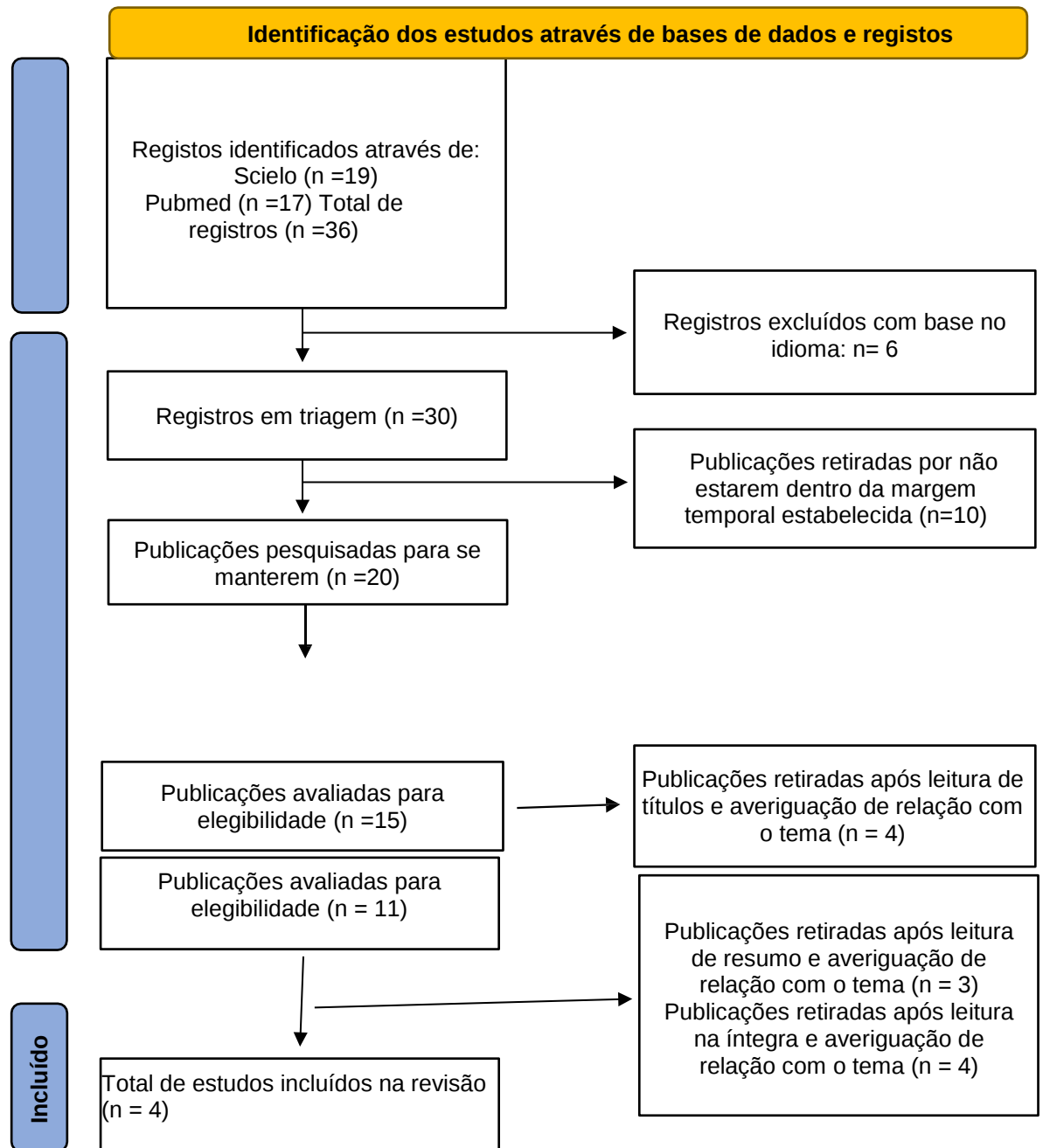
A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO e PubMed, resultando em um total de 36 (trinta e seis) registros (19 da SciELO e 17 da PubMed). O processo de seleção dos estudos seguiu os critérios estabelecidos em um fluxograma baseado no modelo PRISMA, que será descrito a seguir:

Primeiramente, os 36 registros identificados passaram pela etapa de triagem, onde foram analisados os títulos e resumos. 6 estudos foram excluídos por estarem em idiomas que não atendiam aos critérios estabelecidos (português e inglês), deixando 30 publicações para análise posterior. Destas, 10 publicações foram retiradas por estarem fora do intervalo de tempo definido (2020–2025), reduzindo o número de artigos para 20.

Em seguida, às 15 publicações restantes foram avaliadas quanto à elegibilidade, levando em conta a relação direta com o tema “exercício físico e qualidade de vida na terceira idade”. Após a leitura dos títulos e resumos, 4 artigos foram excluídos por não corresponderem diretamente ao tema. Por fim, após a leitura completa, apenas 4 estudos atenderam a todos os critérios de inclusão, formando a amostra final desta revisão da Pesquisa bibliográfica.

Esses quatro estudos mostraram, de maneira geral, a importância da prática regular de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida, saúde física, mental e social de pessoas idosas. Além disso, ressaltou a relevância da atividade física para o bem-estar psicológico, a redução de sintomas depressivos, a melhora da mobilidade funcional e a manutenção da autonomia.

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



AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
MARA DARLENE ET AL. (2023)	Analisar a relação entre qualidade de vida e autoestima de idosos ativos fisicamente.	Pesquisa bibliográfica	50 idosos sendo: 34 femininos e 16 masculinos.	A prática regular de exercícios físicos mostrou-se associada á maior autoestima e melhor percepção de qualidade de vida.
CHAGAS E SASSES (2025)	Investigar ações e políticas voltadas à promoção da saúde dos idosos e o papel da atividade física.	Revisão bibliográfica	291 idosos	As ações que estimulam o exercício físico reduzem o isolamento social e aumentam a autonomia dos idosos.
DINIZ (2020)	Identificar hábitos que acelerem o envelhecimento e como o exercício físico atua na prevenção.	Pesquisa bibliográfica	2046 idosos	O exercício físico regular apresentou papel preventivo no envelhecimento precoce, melhorando condicionamento e vitalidade.
DIAS ET AL. (2025)	Avaliar a importância das atividades físicas para a saúde mental e envelhecimento saudável.	Revisão bibliográfica	17 profissionais de Educação Física.	A prática de atividade física promoveu melhora significativa no humor, na cognição e na interação social dos idosos.

Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico

Os estudos analisados mostram um consenso claro: o exercício físico é fundamental para manter a qualidade de vida na terceira idade. O trabalho destaca a forte conexão entre a prática regular de atividades físicas e o aumento da autoestima e da satisfação pessoal. Isso reforça a ideia de que os idosos que se

mantêm ativos tendem a ter uma visão mais positiva de si mesmos e de suas habilidades funcionais¹⁹.

O estudo amplia essa discussão ao enfatizar a importância das ações comunitárias e das políticas públicas na promoção da saúde dos idosos. A literatura indica que programas que incentivam a socialização através do exercício ajudam a reduzir o isolamento e favorecem a autonomia funcional, um aspecto crucial para um envelhecimento saudável.

Também aborda a relevância dos hábitos preventivos, destacando que a prática regular de exercícios físicos pode retardar o envelhecimento e diminuir os fatores de risco associados a doenças crônicas. Esse achado está alinhado com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, que enfatiza os benefícios da atividade física para um envelhecimento ativo.

Por último, ressalta a importância dos aspectos psicológicos e cognitivos do exercício físico. Os resultados mostram que a prática contínua melhora o humor, alivia sintomas de ansiedade e depressão, e estimula a convivência social, refletindo diretamente na qualidade de vida emocional e mental dos idosos.

De maneira geral, os estudos revisados confirmam que a atividade física é essencial para um envelhecimento saudável, trazendo benefícios físicos, mentais e sociais. As evidências reforçam a necessidade de políticas públicas e programas específicos que promovam a inclusão e a continuidade dos idosos em atividades físicas regulares, respeitando suas limitações e particularidades.

4. Conclusão

O estudo em questão teve como foco analisar como o exercício físico impacta a qualidade de vida na terceira idade, um tema super relevante, especialmente considerando o envelhecimento da população e os desafios que essa fase traz. A pesquisa foi bem estruturada e coerente, abordando desde o panorama global do envelhecimento até os benefícios físicos, mentais e sociais que a prática regular de atividades físicas pode oferecer. Na introdução, os autores destacaram a importância do assunto e explicaram por que é fundamental investigar como o exercício pode ajudar a promover um envelhecimento mais saudável, autônomo e ativo.

A metodologia utilizada, que foi qualitativa e bibliográfica, se mostrou apropriada para os objetivos do estudo, já que buscou reunir e analisar o conhecimento existente sobre a relação entre exercício físico e qualidade de vida dos idosos. O uso das bases de dados SciELO e PubMed, com critérios de inclusão e exclusão bem definidos, garantiu que as fontes fossem rigorosas e atualizadas. O recorte temporal entre 2020 e 2025 também reforçou a relevância e a atualidade das informações coletadas.

Nos resultados e na discussão, ficou claro que, após analisarmos 36 publicações, apenas quatro estudos cumpriram todos os critérios estabelecidos. Isso destaca o papel fundamental do exercício físico na manutenção da autonomia, autoestima, capacidade funcional e bem-estar mental dos idosos. Esses estudos mostram que a prática regular de atividades físicas é crucial para prevenir doenças crônicas, melhorar a mobilidade, o equilíbrio, o humor e a interação social, além de ajudar a reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A análise dos autores revela que o exercício físico vai muito além do aspecto fisiológico, atuando também como um importante agente de integração social e fortalecimento psicológico.

De maneira geral, o trabalho evidencia um consenso entre os pesquisadores: o exercício físico é uma das estratégias mais eficazes para promover um envelhecimento ativo e saudável. Os achados também ressaltam a necessidade de um maior incentivo por parte de políticas públicas e programas sociais que estimulem

a participação contínua dos idosos em atividades físicas seguras e adaptadas às suas condições individuais. Barreiras como a falta de acesso, a escassez de profissionais qualificados e a desinformação ainda limitam o alcance desses benefícios, exigindo uma abordagem mais inclusiva e humanizada por parte das instituições e da sociedade.

Portanto, podemos concluir que a prática de exercícios físicos é fundamental para melhorar a qualidade de vida na terceira idade. Ela traz uma série de benefícios, tanto físicos quanto mentais e sociais, que impactam diretamente na autonomia e no bem-estar dessa faixa etária. Investir em políticas e ações que promovam um envelhecimento ativo é, na verdade, um investimento na dignidade, na saúde e na felicidade dos idosos. Isso não significa apenas adicionar mais anos à vida, mas, acima de tudo, garantir que esses anos sejam cheios de qualidade e significado.

Referências

1. Silva JTR. O envelhecimento populacional e a importância do exercício físico na terceira idade. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2022; 25(2): 145–53.
2. Costa L, Almeida P. Panorama do envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. **Rev Saúde Pública**. 2023; 57(1): 32–9.
3. Pereira R, Santos M, Oliveira A. Benefícios da atividade física regular para idosos: uma revisão integrativa. **Rev Educ Fís UEM**. 2024; 35(1): e2509.
4. Ferreira A. Sedentarismo e suas consequências na saúde do idoso. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2021; 26(4): e021.
5. Mendes L, Rocha V. A prática de exercícios físicos e a socialização na terceira idade. **Rev Mov**. 2023; 29(2): e3107.
6. Santos F, Oliveira J, Castro M, Lima A. Efeitos da atividade física sobre o bem-estar e o envelhecimento ativo. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2025; 28(1): e223.
7. Lima T. Políticas públicas de incentivo à prática de atividade física entre idosos. **Rev Políticas Saúde**. 2022; 14(3): 201–8.
8. Oliveira R, Martins F. Abordagens interdisciplinares no exercício físico para idosos. **Rev Educ Fís Desempenho Hum**. 2024; 26(2): 145–56.

9. Gomes D, Santos E, Almeida G. Barreiras e motivações para a prática de exercícios na terceira idade. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2023; 28(3): e128.
10. Carvalho A. Benefícios do exercício físico regular em idosos: revisão da literatura. **Rev Bras Med Esporte**. 2021; 27(5): 411–7.
11. Neves B, Tavares L. Atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Rev Psicol Saúde**. 2023; 15(2): 54–63.
12. Rodrigues P, Lima C, Almeida S, Rocha F. O papel do exercício físico na qualidade de vida do idoso. **Rev Educ Fís UEM**. 2025; 36(1): e3102.
13. Almeida V. Dificuldades de adesão à prática de exercícios entre idosos. **Rev Saúde Coletiva**. 2022; 10(4): 98–106.
14. Santos R, Ferreira T. Fatores que interferem na adesão de idosos à prática de atividade física. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2024; 27(3): e0249.
15. Oliveira M, Souza H, Fernandes R. Estratégias de adesão à atividade física em idosos: revisão sistemática. **Rev Mov**. 2023; 29(3): e329.
16. Medeiros C. Desafios do envelhecimento ativo no Brasil. **Rev Saúde Coletiva**. 2025; 12(1): 77–84.
17. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 109 ed. São Paulo: Hucitec; 2001.
18. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 69 ed. São Paulo: Atlas;

2010.

19. Mara Darlene M, Silva P, Torres J. Relação entre qualidade de vida e autoestima de idosos ativos fisicamente. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2023; 26(3): e240.

20. Chagas L, Sasse L. Ações e políticas de promoção da saúde do idoso e o papel da atividade física. **Rev Saúde Pública**. 2025; 59(1): e291.

21. Diniz R. Hábitos que aceleram o envelhecimento e o papel do exercício físico na prevenção. **Rev Educ Fís UEM**. 2020; 31(2): e230.

22. Dias F, Oliveira R, Santos E. A importância das atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável. **Rev Psicol Saúde**. 2025; 17(1): 102–10.