

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que suscita a necessidade de compreender e abordar os desafios associados a essa fase da vida. No contexto desse fenômeno, a atenção à qualidade de vida dos idosos torna-se central, sendo a atividade física considerada uma peça-chave para promover um envelhecimento saudável e satisfatório. O termo idoso é comumente associado a indivíduos com 60 anos ou mais, marcando uma transição crucial que demanda uma abordagem holística para a promoção do bem-estar (TRENTINI, 2004).

A atividade física, nesse contexto, emerge como um fator determinante que vai além da mera prática esportiva, incorporando qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, resultando em gasto de energia. Explorar o impacto dessa atividade na qualidade de vida dos idosos é fundamental para compreender como ela pode influenciar aspectos físicos, psicológicos e sociais desse grupo populacional (OLIVEIRA *et al*, 2010).

Este estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre a prática regular de atividade física e a qualidade de vida em idosos, buscando compreender como essa atividade influencia diversos aspectos do bem-estar na terceira idade.

A fim de alcançar essa meta, são delineados objetivos específicos, os quais englobam a avaliação dos benefícios físicos decorrentes da prática regular de atividade física em idosos, a investigação dos impactos psicológicos positivos associados a essa prática na terceira idade, bem como a análise da influência dessa atividade na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde nesse grupo etário.

É uma realidade, como já abordada anteriormente, que o envelhecimento é um processo multifacetado e que varia de pessoa para pessoa, não existindo uma pessoa idosa típica. É um processo gradual e acarreta alterações biológicas, psíquicas e sociais, ocorrendo a diminuição da capacidade de adaptação e diminuição das reservas funcionais levando a fragilidade. E assim, com o avanço do envelhecimento da população, novas problemáticas vão surgindo e desafiando novas resoluções, implicando maior investimento individual e coletivo (SANTOS *et al*, 2009).

Com base no que foi apresentado, a seguinte pergunta norteadora foi desenvolvida: Como a prática regular de atividade física influencia diretamente os diversos aspectos da qualidade de vida de idosos?

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. IMPACTO PSICOLÓGICO POSITIVO DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

A prática regular de atividade física em idosos transcende a mera fortificação corporal, alcançando uma esfera mais ampla de benefícios que desempenham um papel crucial no cultivo de um envelhecimento ativo e integral (DO NASCIMENTO PEREIRA *et al.* 2018).

A associação entre atividade física e saúde mental é uma alavanca poderosa na busca pelo bem-estar integral. A redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão, proporcionada pela rotina de exercícios, não apenas alivia sintomas, mas estabelece uma fundação sólida para enfrentar os desafios emocionais que podem surgir durante o processo de envelhecimento (DO NASCIMENTO PEREIRA *et al.* 2018).

O estímulo cognitivo inerente à prática de exercícios físicos assume um papel defensivo essencial contra o declínio mental. Atividades que demandam coordenação motora, raciocínio e tomada de decisões não apenas preservam as funções cognitivas, mas também se revelam como estratégias preventivas valiosas contra os efeitos do envelhecimento no cérebro (MILHOMENS *et al.* 2023).

A atividade física regular não apenas molda o corpo, mas também esculpe uma percepção positiva de si mesmo nos idosos. A conquista de metas pessoais, aliada à melhoria da forma física, eleva a autoestima e a confiança, contribuindo diretamente para uma qualidade de vida mais robusta e satisfatória (MILHOMENS *et al.* 2023).

Os contextos sociais nos quais a prática de atividade física é frequentemente realizada, tais como academias, grupos de caminhada ou aulas coletivas, desempenham um papel essencial na fomentação da socialização e integração social. Tais interações atuam de maneira eficaz contra o isolamento, promovendo uma sensação de

pertencimento que se revela fundamental para a saúde mental e emocional dos idosos (OLIZ *et al.* 2020).

Por fim, a melhoria da qualidade do sono, intrinsecamente ligada à prática regular de atividade física, completa o ciclo. O sono revitalizante não apenas favorece a recuperação física, mas também desempenha um papel crucial na revitalização mental, fornecendo uma base sólida para enfrentar as demandas diárias (DO NASCIMENTO PEREIRA *et al.* 2018).

Em suma, a atividade física em idosos não é meramente um conjunto de exercícios, mas uma estratégia holística para fortalecer não apenas o corpo, mas também a mente e as relações sociais.

2. IMPACTO FÍSICO DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

A prática regular de atividade física em idosos desempenha um papel crucial na melhoria da autonomia e funcionalidade, essenciais para preservar e aprimorar a independência nesta fase da vida (DE OLIVEIRA *et al.* 2023).

O fortalecimento muscular, aliado a exercícios de equilíbrio e flexibilidade, facilita atividades cotidianas, como subir escadas, levantar-se e caminhar, promovendo a manutenção da funcionalidade e a qualidade de vida (DA CRUZ SANTOS *et al.* 2022).

Exercícios resistidos, como musculação, não apenas fortalecem os músculos, reduzindo o risco de quedas e fraturas, mas também impactam positivamente na densidade óssea, prevenindo a osteoporose, uma condição comum em idosos (DA CRUZ SANTOS *et al.* 2022).

A atividade física regular desempenha um papel vital no controle do peso corporal e do metabolismo, contribuindo para a manutenção de um peso saudável e reduzindo o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Exercícios aeróbicos, como caminhada e natação, promovem a saúde cardiovascular, reduzindo a pressão arterial e prevenindo doenças do coração (MILHOMENS *et al.* 2023).

Além da prevenção de doenças crônicas, a atividade física fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções. Esses benefícios físicos são complementados pela melhoria da saúde mental, com a redução do estresse, ansiedade

e depressão, além do estímulo cognitivo proporcionado pelos exercícios (GOMES *et al.* 2021).

Ao considerar esses benefícios, a atividade física não é apenas recomendada, mas é uma aliada poderosa para uma vida plena na idade avançada. A implementação de programas personalizados, supervisionados por profissionais de saúde, destaca-se como uma estratégia eficaz para otimizar esses benefícios, adaptando-se às necessidades individuais de cada idoso (DE FARIA COELHO RAVAGNANI *et al.* 2021).

Promover a conscientização sobre a importância da atividade física em idosos é investir não apenas na saúde dos indivíduos, mas também na construção de uma comunidade mais saudável, resiliente e que valoriza o envelhecimento ativo e independente. Este é um passo significativo para uma sociedade que busca qualidade de vida em todas as fases do desenvolvimento (DE OLIVEIRA *et al.* 2023).

3. IMPACTO SOCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

A prática regular de atividade física em idosos não apenas influencia positivamente aspectos físicos e mentais, mas também desencadeia um impacto social significativo, contribuindo para uma comunidade mais integrada e resiliente. A participação em ambientes sociais de atividade física, como grupos de caminhada, aulas em grupo ou clubes de exercícios, desempenha um papel vital na promoção da socialização e integração social (GRACELLI *et al.* 2021).

Essas interações proporcionam oportunidades valiosas para construir novas amizades e fortalecer laços sociais, contrapondo eficazmente o isolamento que muitas vezes acompanha o envelhecimento (SILVA *et al.* 2022).

Ao participar de atividades físicas em grupo, os idosos cultivam uma sensação de pertencimento essencial para a saúde mental e emocional. O compartilhamento de objetivos de condicionamento físico e a superação de desafios promovem um ambiente de apoio mútuo, criando uma comunidade coesa que contribui para a construção de relacionamentos positivos (SILVA *et al.* 2022).

O envolvimento em programas de atividade física possibilita que os idosos contribuam ativamente para a comunidade. Seja por meio de liderança em grupos de

exercícios ou participação em eventos comunitários relacionados à saúde, essas atividades proporcionam oportunidades para os idosos compartilharem sua experiência e conhecimento, fortalecendo os laços intergeracionais (FRANCIULLI *et al.* 2019).

A presença ativa de idosos em espaços de atividade física desafia estigmas e estereótipos associados à velhice. Ao demonstrar vitalidade, capacidade e entusiasmo nas atividades físicas, os idosos desempenham um papel fundamental na desconstrução de percepções negativas relacionadas à idade, promovendo uma visão mais positiva e inclusiva do envelhecimento (DE COELHO FARIA RAVAGNANI *et al.* 2021).

O impacto social positivo da atividade física também se estende à saúde mental. A interação social proporcionada por grupos de exercícios cria redes de apoio emocional, oferecendo suporte durante momentos desafiadores e fortalecendo a resiliência psicológica dos participantes (SILVA *et al.* 2022).

A atividade física em idosos não apenas promove benefícios individuais, mas também tece uma rede social vital. Ao fortalecer laços comunitários, proporcionar uma sensação de pertencimento e desafiar preconceitos relacionados à idade, a prática regular de atividade física emerge como uma força transformadora, enriquecendo a vida dos idosos e fortalecendo a coesão social em seu entorno (FARIAS *et al.* 2013).

METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão integrativa que se utilizou a pesquisa bibliográfica que segundo De Souza *et al.* (2021) representa um fator fundamental para o ponto de partida da pesquisa científica, um método usado para coletar dados e informações sobre um tópico desejado com base em artigos científicos já publicado.

A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento (ERCOLE *et al.*, 2014).

De acordo com o método de processamento selecionado, a revisão foi realizada em seis etapas: 1) Elaboração da pergunta norteadora; 2) busca ou amostragem na

literatura; 3) coleta de dados; 4) análise crítica dos estudos incluídos; 5) discussão dos resultados; 6) apresentação da revisão integrativa (ERCOLE *et al*, 2014).

Seguindo o método e as etapas pertinentes, definiu-se a seguinte questão norteadora: Como a prática regular de atividade física influencia diretamente os diversos aspectos da qualidade de vida de idosos?

Para o levantamento da busca ou amostragem na literatura, foram selecionados os descritores em ciências da saúde: Qualidade de Vida, Atividade Física para Idosos, Saúde, Educação Física e Treinamento. Após a seleção, os descritores foram associados com auxílio do operador booleano AND para averiguação dos artigos que correspondiam a temática proposta na plataforma Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

As combinações e seus respectivos resultados foram utilizados com os operadores booleanos. Posteriormente, passamos aos critérios de inclusão, onde escolhemos um recorte temporal de 10 anos correspondente aos anos de 2013 a 2023, texto completo disponível na base de dados, não repetidos e no idioma nativo dos autores. Assim, focamos no Brasil como país de estudo porque o tema trata do cenário da saúde pública brasileira.

Dessa forma, o número de artigos foi reduzido, sendo classificados como pré-selecionados e analisados por meio da leitura de seus respectivos títulos e resumos, os quais abrangiam objetivo, método, resultados e conclusão. A fim de verificar corretamente sua inclusão neste trabalho, encerra-se assim a terceira etapa.

Em seguida, deu-se início ao processo de exclusão, no qual todos aqueles que apresentavam títulos e resumos incompatíveis com o tema proposto, bem como artigos considerados inadequados, foram desclassificados. Totalizando assim 10 obras adequadas para o estudo.

APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao longo da pesquisa, identificamos 13 artigos científicos que atenderam aos critérios de seleção estabelecidos. É importante mencionar que houve artigos que surgiram em múltiplas bases de dados, mas para evitar duplicidade, eles foram considerados apenas uma vez na contagem final.

Isso garante a precisão e a integridade do processo de seleção, assegurando que cada artigo seja avaliado de maneira justa e equitativa. Além disso, essa abordagem ajuda a manter a qualidade da pesquisa, focando nos artigos mais relevantes e úteis para o estudo em questão. Desse modo, os estudos selecionados foram distribuídos de acordo com o autor, título, base de dados pertencente e ano, conforme o Quadro 1 a seguir:

QUADRO 1 – ARTIGOS SELECIONADOS

Nº	ANO	BASE DE DADOS	TÍTULO DE PESQUISA	AUTOR (A)
1	2023	LILACS	Acesso às práticas corporais/atividade física durante o ciclo da vida: relato de idosas aposentadas	De oliveira <i>et al.</i>
2	2023	BDENF - Enfermagem	Qualidade de vida da pessoa idosa institucionalizada com ERPI: contributo para o envelhecimento saudável	COUTO, Vânia Raquel Vicente.
3	2022	LILACS	O profissional de educação física no Programa Academia da Saúde: relato de experiência na Residência Multiprofissional em Saúde da Família.	DA CRUZ SANTOS <i>et al.</i>
4	2023	LILACS	Mapa de evidências - Benefícios da atividade física para saúde da população / Map of evidence - Benefits of physical activity for the health of the	MILHOMENS <i>et al.</i>

5	2021	LILACS	Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos / Efect of a multidisciplinary program on physical performance and nutritional status elderl:	GRACELLI <i>et al.</i>
6	2021	LILACS	Qualidade de vida de idosos unatianos: percepção de praticantes e não praticantes de atividade física / Quality of life elderly people: perception of practicers and non-practitioners of physical activity:	GOMES <i>et al.</i>
7	2020	LILACS	Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional	OLIZ <i>et al.</i>
8	2021	LILACS	Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira	DE FARIA COELHO RAVAGNANI <i>et al</i>
9	2018	LILACS	Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas.	DO NASCIMENTO PEREIRA <i>et al.</i>
10	2017	LILACS	Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as	DE CARVALHO <i>et al.</i>

			dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico	
11	2019	LILACS	Comparação do risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular	FRANCIULLI <i>et al.</i>
12	2022	LILACS	Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos	SILVA <i>et al.</i>
13	2013	LILACS	A atividade física na atenção primária em saúde como estratégia de promoção da saúde dos idosos	FARIAS <i>et al.</i>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

X

X

Devem ser fundamentadas nos resultados, contendo deduções lógicas que correspondam aos objetivos do tema proposto, e às expectativas propostas pelo autor na introdução do trabalho. Tecnicamente, a conclusão é a resposta aos objetivos propostos da introdução do trabalho e, quando for o caso, deve apontar a relação entre os fatos verificados na pesquisa e teoria; evidenciar as conquistas alcançadas no estudo, indicar as limitações e reconsiderações, contribuindo com a comunidade científica, apresentando sugestões tanto de possíveis aplicações do estudo, quanto de futuros trabalhos a serem desenvolvidos.

É pertinente lembrar que se trata de um texto voltado ao desfecho de todos os pontos discutidos no trabalho. Pressupõe uma observação consciente sobre os pontos capitais da pesquisa (tema, problema, hipótese - se houver - e metodologia) em relação aos resultados alcançados pelo pesquisador. É o texto que vai evidenciar se os objetivos traçados pelo pesquisador foram atingidos, se as fontes consultadas corresponderam positivamente às necessidades de fundamentação dos argumentos lançados e se os procedimentos por ele (pesquisador) utilizados surtiram o efeito esperado. Compõe aproximadamente 10% do trabalho.

Visando aperfeiçoar suas Considerações Finais observe, se você pode desenvolver e/ou responder algumas das seguintes questões.

- Os objetivos propostos foram alcançados? Como? Houve alterações dos objetivos? Se houve, por que foram modificados?
- A hipótese/suposição foi confirmada? Sim? Não? Por quê?
- A metodologia possibilitou o alcance dos objetivos? Por quê? Como?
- Há alguma sugestão em torno do tema pesquisado, no que tange ao seu aperfeiçoamento ou para a melhoria do objeto da investigação?
- Há alguma proposta de solução para um eventual problema identificado ao longo da pesquisa?
- Sugerir novos temas a serem pesquisados, a partir da finalização do presente trabalho.
- Apresentar a conclusão final.

REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, Yuri Atamanczuk; EVEDOVE, André Ulian Dall; LOCH, Mathias Roberto. Acesso às práticas corporais/atividade física durante o ciclo da vida: relato de idosas aposentadas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1-7, 2023. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14813/11280>. Acessado em: 28 de ago 2023

COUTO, Vânia Raquel Vicente. Qualidade de vida da pessoa idosa: a pessoa idosa institucionalizada com ERPI: contributo para o envelhecimento saudável. 2023. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <http://repositorio.ipvc.pt/handle/20.500.11960/3352>. Acessado em: 01 de set 2023

DA CRUZ SANTOS, Cristóvão; DE ALMEIDA, Rogério Tosta. O profissional de educação física no Programa Academia da Saúde: relato de experiência na Residência Multiprofissional em Saúde da Família. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 46, n. 4, p. 285-301, 2022. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3662/3193>. Acessado em: 01 de set 2023

MILHOMENS, Laís de Moura et al. Mapa de evidências-Benefícios da atividade física para saúde da população. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1442894>. Acessado em: 10 de set 2023

GRACELLI, Muriel et al. Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 26, n. 1, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/102402/65128>. Acessado em: 10 de set 2023

GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg et al. Qualidade de vida de idosos unatianos: percepção de praticantes e não praticantes de atividade física. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 26, n. 3, p. 185-210, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/107522/86139>. Acessado em: 12 de set 2023

OLIZ, Manoela Maciel; DUMITH, Samuel Carvalho; KNUTH, Alan Goularte. Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 541-552, 2020. Disponível: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BZXFHTXjbw83PVD6Wm9P9xG/>. Acessado em: 12 de set 2023

DE FARIA COELHO-RAVAGNANI, Christianne et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565/11174>. Acessado em: 12 de set 2023

DO NASCIMENTO PEREIRA, Fernanda et al. Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas. Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000100012. Acessado em: 20 de set 2023

DE CARVALHO, Dilma Aurélia et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/download/6467/5075>. Acessado em: 20 de set 2023

SILVA, Felipe Souza; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 30, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/12098/7812>. Acessado em: 22 de set 2023

FARIAS, Alexandre José de et al. A atividade física na atenção primária em saúde como estratégia de promoção da saúde dos idosos. 2013. Tese de Doutorado. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/35071/ve_Alexandre_Jose_ENSP_2014?sequence=2&isAllowed=y

TRENTINI, Clarissa Marcell. Qualidade de vida em idosos. 2004. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/3471/000401328.pdf?sequence=1&origin=publication_detail

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física-uma revisão sistemática. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 13, p. 301-312, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Fp5Fg4Lc4Dk5xWwQLKdqMqK/?lang=pt>

SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia em estudo, v. 14, p. 3-10, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/>