

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: CHAVE PARA A SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA**  
**PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER AGE: KEY TO HEALTH AND QUALITY OF LIFE**

---

**Nome (s) do (s) autor (es)**

Thairo Luiz Ferreira Magalhães Graduando (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

**Orientador**

Titulação Acadêmica: Prof. Me. Marcos Paulo Araújo em xxxxx

**RESUMO**

A busca por qualidade de vida e envelhecimento saudável tem se tornado uma questão central nas sociedades contemporâneas, especialmente diante do aumento da expectativa de vida da população mundial. No Brasil, a crescente participação de idosos na sociedade exige a implementação de políticas públicas e ações direcionadas ao bem-estar deste grupo etário. Nesse contexto, a prática de atividade física surge como um fator crucial para a promoção da saúde, o controle de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida da terceira idade. Este artigo científico buscou compreender a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida na terceira idade. A partir desse objetivo, os seguintes objetivos específicos: identificar os principais benefícios da prática de exercícios físicos na saúde dos idosos; indicar os desafios e barreiras enfrentadas pela população idosa para a adesão à atividade física; e apontar as políticas públicas e programas de saúde que incentivam a prática de atividades físicas entre idosos. Através de uma revisão bibliográfica e análise de estudos recentes, este trabalho aborda a importância da prática de atividade física para a vida da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Atividade física, saúde, qualidade de vida e idoso.

**ABSTRACT**

The pursuit of quality of life and healthy aging has become a central issue in contemporary societies, especially given the increase in the global population's life expectancy. In Brazil, the growing participation of elderly people in society demands the implementation of public policies and actions aimed at the well-being of this age group.

In this context, physical activity emerges as a crucial factor for health promotion, chronic disease management, and improving the quality of life for the elderly. This scientific article seeks to understand the importance of physical activity for health and quality of life in old age. From this objective, the following specific goals were set: to identify the main benefits of physical exercise for the health of the elderly; to highlight the challenges and barriers faced by the elderly population in adopting physical activity; and to identify public policies and health programs that encourage physical activity among the elderly. Through a bibliographic review and analysis of recent studies, this work addresses the importance of physical activity for the elderly's life.

**Keywords: Physical activity, health, quality of life, elderly.**

## **INTRODUÇÃO:**

A busca por qualidade de vida e envelhecimento saudável tem se tornado uma questão central nas sociedades contemporâneas, especialmente diante do aumento da expectativa de vida da população mundial. No Brasil, a crescente participação de idosos na sociedade exige a implementação de políticas públicas e ações direcionadas ao bem-estar deste grupo etário. Nesse contexto, a prática de atividade física surge como um fator crucial para a promoção da saúde, o controle de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida da terceira idade.

Este trabalho tem como objetivo geral compreender a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida na terceira idade. A partir desse objetivo, os seguintes objetivos específicos: identificar os principais benefícios da prática de exercícios físicos na saúde dos idosos; indicar os desafios e barreiras enfrentadas pela população idosa para a adesão à atividade física; e apontar as políticas públicas e programas de saúde que incentivam a prática de atividades físicas entre idosos.

A metodologia adotada foi a de revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, fundamentada em uma revisão sistemática da literatura. Foram analisados artigos, dissertações, livros e publicações disponíveis nas bases de dados SciELO e LILACS, que abordam a temática da atividade física na terceira idade, seus impactos e as políticas de promoção de saúde voltadas para esse público.

O trabalho buscou responder a seguinte pergunta problema: De que maneira a prática de atividade física pode contribuir para a saúde e qualidade de vida da população idosa, e quais os fatores que influenciam sua adesão? A hipótese central é que a prática regular de atividades físicas é um fator determinante para a prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade, mas que, para sua efetividade, é necessário superar barreiras relacionadas ao acesso, à motivação e às condições físicas do idoso.

Assim, o estudo se justifica pela crescente demanda por soluções que melhorem a qualidade de vida dos idosos, especialmente em um país como o Brasil, onde a população idosa tem aumentado significativamente. Além disso, a compreensão dos benefícios da atividade física para esse grupo etário e a análise das políticas públicas existentes são essenciais para subsidiar futuras estratégias e ações direcionadas a esse público. A relevância acadêmica está na contribuição para o conhecimento sobre a integração da atividade física à saúde pública, enquanto a relevância social está no impacto positivo que essas práticas podem ter na vida dos idosos, promovendo autonomia, independência e bem-estar.

A estrutura deste trabalho está organizada em 3 partes. A primeira parte é a introdução, já o primeiro capítulo apresenta o referencial teórico sobre a terceira idade e a importância da atividade física para o envelhecimento saudável, discutindo os benefícios da atividade física na saúde dos idosos. Já o segundo capítulo aborda os desafios enfrentados pelos idosos para a prática de exercícios físicos e aponta as políticas públicas voltados para a promoção da atividade física na terceira idade. Finalmente, se encerra com as conclusões.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Segundo Pereira et al. (2018) as ideologias que apontam para o crescimento contínuo da população idosa, que se caracteriza por uma tendência de longevidade crescente. Esse fenômeno é reflexo do maior cuidado com a saúde, do avanço

científico no combate a doenças e das melhorias no ambiente, o que tem possibilitado uma vida mais longa e com maior qualidade para os idosos.

O aumento da população idosa é uma realidade global, e os indivíduos dessa faixa etária exigem atenção especial, principalmente no que se refere a estratégias preventivas para garantir uma qualidade de vida superior e de acordo com Pedro e Bernardes-Amorim (2018) o envelhecimento está associado a uma perda gradual da eficiência dos órgãos e tecidos do corpo humano, com variações nas taxas dessa perda. Dentre as principais consequências desse processo, destacam-se a diminuição da força muscular, provocada pela redução da massa muscular, e a perda de equilíbrio.

A inatividade física pode ter sérias implicações para a saúde dos idosos, elevando o risco de várias condições crônicas e outras complicações. Para Zaitune *et al.* (2017) os efeitos do sedentarismo, apontando que ele, quando combinado com outros fatores de risco, favorece o surgimento de doenças como diabetes, osteoporose, cânceres (cólon, pulmão e próstata) e doenças cardiovasculares. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas proporciona uma série de benefícios, tanto físicos quanto psicossociais, como o aumento da força muscular, a melhora no condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura corporal, o aumento da densidade óssea, além de benefícios para o humor, autoestima, ansiedade e depressão.

Pedro e Bernardes-Amorim (2018) também ressaltam que a fraqueza muscular compromete o equilíbrio, uma vez que a capacidade do músculo de corrigir distúrbios posturais é reduzida, o que favorece a queda e o desequilíbrio.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), afirma que o envelhecimento populacional demanda maior cuidado com a saúde e um avanço contínuo no combate às doenças, além de melhorias no ambiente, com a finalidade de garantir qualidade de vida aos idosos.

Benedetti *et al.* (2017) abordam o envelhecimento da população como um fenômeno global, com o aumento do número de idosos superando o crescimento das outras faixas etárias. No Brasil, a Constituição de 1988 trouxe importantes avanços em relação aos direitos dos idosos, destacando-se a Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) e a Política Nacional do Idoso, que garantem direitos fundamentais, como o

direito à vida, à saúde, à liberdade, à dignidade, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer.

As políticas públicas voltadas para os idosos são essenciais, sendo necessário considerar os aspectos físicos, sociais, emocionais e afetivos dessa população. A prática de exercícios físicos se revela uma estratégia eficaz para melhorar todos esses aspectos de forma satisfatória.

Nesse contexto, a busca por uma boa qualidade de vida para os idosos tem sido amplamente discutida. Para Torres *et al.* (2019) embora o envelhecimento da população seja uma realidade cada vez mais evidente, a preocupação não deve ser apenas com a longevidade, mas também com a qualidade dessa longevidade, para garantir um envelhecimento digno, saudável e com bem-estar.

É fundamental que as atividades físicas propostas aos idosos sejam aquelas que despertem seu interesse, e que possuam um significado pessoal, alinhando-se aos seus gostos e preferências. Zawadski e Vagetti (2017) que afirmam que os idosos tendem a se engajar em atividades que tenham relevância pessoal. Por isso, é importante compreender o que os indivíduos desejam alcançar com essas atividades.

Para Torres *et al.* (2009) uma definição abrangente de qualidade de vida, envolve aspectos físicos, familiares, emocionais, funcionais, espirituais, sociais e ocupacionais. A integração desses diferentes aspectos proporciona equilíbrio ao indivíduo e ao seu relacionamento com o mundo.

No entendimento do processo de envelhecimento, Ueno *et al.* (2022) destacam que ele é marcado por alterações biológicas, funcionais, sociais e intelectuais, que ocorrem de maneira natural, dinâmica, progressiva e irreversível. Esse processo, quando associado a baixos níveis de atividade física, favorece o surgimento de doenças crônicas e outras incapacidades, o que pode resultar na perda da capacidade funcional e, em casos mais graves, na dependência.

Quanto aos cuidados com os idosos, Souza *et al.* (2014) apontam que as quedas são um dos problemas mais frequentes, sendo relacionadas à incapacidade de corrigir o deslocamento corporal durante o movimento, o que é uma característica da falta de equilíbrio. Para reduzir os riscos de quedas e manter uma boa qualidade de vida, os exercícios físicos planejados são fundamentais.

Zawadski e Vagetti (2017) destacam entre os benefícios fisiológicos o controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbica, melhorias na flexibilidade e no equilíbrio. Os benefícios psicológicos incluem o relaxamento, a redução da ansiedade, a melhoria da saúde mental e a diminuição do risco de depressão. Já os benefícios sociais envolvem uma maior segurança pessoal, uma melhor integração com a comunidade e a preservação das funções sociais.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

O processo de envelhecimento é um período de declínio que se caracteriza a partir da senescência e a senilidade. A saúde do idoso, se divide em envelhecer como processo progressivo de diminuição de reserva funcional, que é a senescência e pelo desenvolvimento de uma condição patológica por estresse emocional, acidentes ou doenças, que é a senilidade. Esse processo gera limitações no cotidiano e faz com que este indivíduo se torne menos autônomo. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade (Pillatt *et al.*, 2019).

Assim, segundo Zawadski e Vagetti (2017), O envelhecimento é um processo multifacetado que envolve uma série de mudanças nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais dos indivíduos. No aspecto biológico, ele está frequentemente associado a perdas celulares, diminuição da força muscular, e deficiências auditivas e visuais, que podem afetar a capacidade funcional e a autonomia do idoso. Esses fatores físicos contribuem para o declínio gradual da saúde e da mobilidade, tornando o idoso mais vulnerável a doenças e limitações. No âmbito psicológico, o envelhecimento pode acarretar sentimento de insegurança e uma percepção negativa sobre o estado de saúde, o que pode gerar ou intensificar o isolamento social. A falta de interações sociais significativas pode resultar em solidão, afetando o bem-estar emocional do idoso.

Ademais, o envelhecimento social também representa um desafio significativo. Muitas vezes, os idosos se veem privados de suas escolhas em relação às atividades

que gostariam de realizar, seja por limitações físicas ou pela escassez de alternativas apropriadas para sua faixa etária. Esse estreitamento afetivo e a perda de autonomia podem contribuir para um quadro de insatisfação com a vida e agravamento da saúde mental. O envelhecimento, portanto, é uma combinação de mudanças fisiológicas, emocionais e sociais, que exige uma abordagem integrada e sensível às necessidades desse público, promovendo estratégias que favoreçam sua inclusão, autonomia e qualidade de vida.

O desenvolvimento da fragilidade em idosos é caracterizado por alterações em três sistemas fisiológicos principais: neuromuscular, endócrino e imunológico (Certo *et al.*, 2016). No que diz respeito às mudanças imunológicas, observa-se o aumento de marcadores inflamatórios no sangue e variações em fatores ambientais, que favorecem uma elevação da atividade inflamatória entre os idosos. Essas alterações podem ser prejudiciais, pois a inflamação crônica está associada ao agravamento de várias condições relacionadas ao envelhecimento. No aspecto endócrino, ocorre uma diminuição na produção de hormônios essenciais, como testosterona, estrogênio, hormônio luteinizante e dehidroepiandrosterona, além de um aumento nos níveis de cortisol, o que pode impactar a saúde geral e o bem-estar. Por fim, no campo neuromuscular, a fragilidade está intimamente ligada ao surgimento da sarcopenia (perda de massa muscular) e da dinapenia (diminuição da força muscular), duas condições que têm um impacto significativo na funcionalidade dos idosos (Pillatt *et al.*, 2019).

Essas alterações neuromusculares são especialmente problemáticas, pois reduzem a capacidade do idoso de realizar atividades físicas, aumentando a vulnerabilidade a quedas, fraturas e hospitalizações, além de contribuir para a perda de independência. A diminuição da força muscular e a perda de massa muscular dificultam as atividades do cotidiano e reduzem a mobilidade, o que, por sua vez, leva a um ciclo vicioso de maior dependência funcional. Consequentemente, a fragilidade pode resultar em limitações nas atividades da vida diária (AVDs), comprometendo a autonomia do idoso e aumentando o risco de morbidade e mortalidade. Assim, é possível entender a fragilidade como uma condição multifatorial e dinâmica, que afeta a interação do indivíduo com o ambiente e impõe desafios significativos tanto para os profissionais de

saúde quanto para os próprios idosos, que se veem cada vez mais dependentes para a realização das tarefas cotidianas (Certo *et al.*, 2016).

Dessa forma, a fragilidade é uma condição complexa que não apenas resulta em uma redução da capacidade funcional, mas também pode agravar outros aspectos da saúde do idoso, tornando essencial a promoção de intervenções que favoreçam a manutenção da força muscular e a gestão das alterações endócrinas e imunológicas. A reabilitação física e a implementação de estratégias que abordem a inflamação crônica são fundamentais para mitigar os efeitos da fragilidade e promover uma melhor qualidade de vida na população idosa (Pillatt *et al.*, 2019).

As alterações neuromusculares gerarem impacto na funcionalidade dos idosos, gerando baixa tolerância ao exercício físico e, conseqüentemente, ao aumento da dependência funcional, predispondo a um maior risco de quedas, fraturas, hospitalizações e morte (Pillatt *et al.*, 2019).

Segundo Pedro e Bernardes-Amorim (2018), é possível notar um conjunto de visões que norteiam a ideia de que, a atividade física é considerada um fator de melhora da saúde global desta população, e uma importante alternativa de intervenção de quedas. Deste modo, a mobilidade aumentada e o aumento na força significam uma melhor qualidade de vida e a prática de atividades, como os exercícios resistidos, pode trazer a independência funcional.

Os autores descrevem as atividades indicadas ao público da terceira idade e indica o treinamento de força como cada vez mais pesquisado voltado para esta população, isso porque, a capacidade de adaptação fisiológica destes indivíduos a este treinamento é a mesma de indivíduos mais jovens, podendo manter os benefícios adquiridos por toda a vida. Para este público, a melhor atividade física para qualidade de vida tem sido o treinamento de força, pois promove melhorias na capacidade funcional, por aprimorar capacidades envolvidas nas atividades cotidianas.

Segundo Souza *et al.* (2014), a melhor estratégia para a melhora da capacidade funcional e redução do risco de quedas, problemas comuns nessa etapa da vida e durante o envelhecimento, é um programa com exercícios de força, resistência e equilíbrio. Para Zawadski e Vagetti (2017), como o processo de envelhecimento do sistema muscular reduz tanto as forças estáticas e dinâmicas máxima, quanto a

potência e a velocidade máxima, exercícios que trabalham esses aspectos, são fundamentais, tanto no sentido de prevenção, quanto de prolongamento de qualidade de vida.

Segundo Pedro e Bernardes-Amorim (2018) o desequilíbrio corporal pode levar a um grande impacto na vida do idoso, influenciando na sua autonomia, pois como há um aumento na predisposição a quedas e fraturas, o idoso se limita, por medo de cair, ocasionando sofrimento.

O envelhecimento é um processo natural que pode acarretar diversas limitações físicas e funcionais. No entanto, uma estratégia eficaz para mitigar os efeitos desse declínio é a prática regular de exercícios físicos. O exercício se apresenta como uma ferramenta valiosa para preservar a capacidade funcional do idoso, contribuindo para a manutenção de sua autonomia e qualidade de vida. Segundo Pillatt *et al.* (2019) estudos recentes têm corroborado a importância da atividade física, mostrando que ela não só melhora a saúde geral dos idosos, como também auxilia na preservação da independência funcional, um aspecto crucial para o envelhecimento saudável. Assim, o exercício físico emerge como uma intervenção essencial na promoção do bem-estar na terceira idade, permitindo que os indivíduos envelheçam com mais vigor e autonomia, retardando a progressão das limitações associadas ao envelhecimento.

O exercício físico é particularmente benéfico para pessoas idosas frágeis, apresentando vantagens em relação a outras intervenções, sendo os treinamentos de resistência e equilíbrio considerados prioritários antes dos exercícios aeróbicos. A evidência científica apoia que a prática regular de exercícios pode contribuir significativamente para a redução da fragilidade em idosos. Por exemplo, uma pesquisa realizada por Ng *et al.* (2015) evidenciou que o exercício físico tem o potencial de diminuir a fragilidade de idosos em uma taxa quatro vezes maior do que entre aqueles sedentários. Por outro lado, no estudo de Cesari *et al.* (2015), observou-se que o comportamento sedentário foi o único fator que influenciou diretamente a fragilidade, e quando essa variável foi retirada da análise, as diferenças no nível de fragilidade entre os grupos não foram mais significativas.

Indivíduos frágeis tendem a ser mais propensos ao sedentarismo, o que está associado a uma série de consequências negativas para a saúde. O sedentarismo, de

fato, tem uma relação direta com a deterioração da saúde física e o aumento do risco de doenças crônicas, comprometendo a qualidade de vida dos idosos. Assim, uma mudança para um estilo de vida mais ativo, com a inclusão regular de exercícios, surge como uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de fragilidade na população idosa, promovendo não apenas a manutenção da saúde física, mas também o bem-estar geral. A adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, torna-se, portanto, essencial para combater a fragilidade e prevenir o agravamento das condições de saúde associadas ao envelhecimento.

Zawadski e Vagetti (2017), apresentam visões sobre o envelhecimento, que convergem em dizer que a atividade física regular torna o idoso mais dinâmico e com menor incidência de doenças, e com isso, terá uma melhor qualidade de vida. Nesse sentido, a falta de atividade física pode gerar danos à saúde do idoso, sendo esta, uma ferramenta importante para manter o corpo e seus sistemas mais ativos, e, bons níveis de saúde mental.

Nessa perspectiva, os autores ainda afirmam que a diminuição da capacidade funcional e a conseqüente redução na qualidade de vida que acompanha o processo de envelhecimento, pode ser atribuído ao envelhecimento natural, doenças e inatividade física (Zawadski; Vagetti, 2017). Além disso, segundo Bossi et al (2018), A vida moderna tem se caracterizado por um estilo de vida frequentemente prejudicial à saúde, uma vez que fatores como o estresse, a sobrecarga de atividades e a alimentação inadequada contribuem para um desequilíbrio físico e emocional.

Esse cenário é agravado pela falta de regularidade na prática de exercícios físicos, o que acaba comprometendo significativamente a qualidade de vida das pessoas, tanto no aspecto físico quanto psicológico. A crescente tendência ao sedentarismo tem se tornado um dos maiores desafios para a saúde pública, já que a inatividade física está diretamente associada ao aumento do risco de várias doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

Estudos mostram que a prática regular de atividade física poderia trazer benefícios significativos para a população, ajudando não apenas na prevenção de doenças, mas também na promoção do bem-estar e na melhoria da saúde mental. O exercício físico é uma ferramenta poderosa para a manutenção da saúde, pois contribui

para o fortalecimento do sistema imunológico, melhora a circulação sanguínea e reduz os níveis de estresse. Além disso, a atividade física regular também está associada a melhorias no humor, redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover uma maior disposição e energia no dia a dia. Portanto, incorporar hábitos saudáveis, como a prática de exercícios, pode ser fundamental para combater os efeitos negativos do estilo de vida moderno e melhorar a qualidade de vida da população.

O texto compreendeu a qualidade de vida a partir do que diz Peireira et al. (2022) que diz que a crescente atenção dedicada à qualidade de vida surge de um movimento nas ciências humanas e biológicas que busca considerar parâmetros mais amplos do que apenas o controle de sintomas, a redução da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Dessa forma, a qualidade de vida tem sido tratada por muitos autores como sinônimo de saúde, enquanto para outros é um conceito mais amplo, no qual a saúde seria apenas um dos fatores a serem avaliados. Devido à sua complexidade e à aplicação em diferentes áreas do conhecimento, a falta de consenso conceitual sobre o termo é notável.

Desse modo, o trabalho usou a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) que descreve qualidade de vida como "a percepção que um indivíduo tem de sua posição na vida, dentro do contexto cultural e dos sistemas de valores nos quais está inserido, e em relação às suas metas, expectativas, padrões e preocupações" (Gois *et al.*, 2018) e compreender este conceito relacionado aos idosos, ele envolve entender o estilo de vida e obter informações que possibilitem medir perceber a satisfação conforme as necessidades e os ajustes necessários para manter um nível adequado de bem-estar. Nesse sentido, se relaciona com aspectos como comportamento, uso de medicamentos, questões de saúde e dimensões sociais. Desse modo, a qualidade de vida dos idosos compartilha características com a de outros grupos populacionais, como relacionamentos sociais, atividades recreativas, satisfação, fatores sociais e ambientais, apoio social, condições econômicas e o uso de tecnologias da informação, todos com impacto significativo sobre este público (Esteve-Clavero *et al.*, 2018).

Para melhorar esse aspecto então, é preciso compreender as diferenças mais relevantes associadas entre os idosos e o restante da sociedade, em especial o que diz respeito a incapacidade e dependência. A fragilidade, conceito que foi discutido anteriormente, é segundo o autor, um estado anterior à incapacidade, e à dependência. Desse modo, entender a existência da fragilidade, identificar fatores de risco que podem ser desencadeadores e detectar a população fragilizada e pré-fragilizada, possibilita que se crie mecanismos capazes de melhorar a qualidade de vida dos idosos. Assim, segundo Esteve-Clavero *et al.* (2018) instrumentos simples, como a prática regular de atividade física, aliados a promoção da saúde adequada, permitem retardar a dependência, melhorar a qualidade de vida, e reduzir os custos de longo prazo nos sistemas social e de saúde, além da possibilidade da oferta de uma melhora na da vida dessas pessoas e em sua saúde.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo principal compreender a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida na terceira idade. A partir desse propósito, foram identificados os principais benefícios dos exercícios físicos para os idosos, os desafios e barreiras enfrentadas por essa população para aderir à atividade física, bem como as políticas públicas e programas de saúde que incentivam a prática de exercícios entre os idosos.

Os objetivos propostos foram alcançados, pois foi possível destacar que a atividade física desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Através de revisão bibliográfica e análise dos benefícios dos exercícios físicos, observou-se que eles contribuem significativamente para a prevenção de doenças crônicas, o aumento da força muscular, a melhoria do equilíbrio e a redução de riscos de quedas. Além disso, os aspectos psicossociais também são favorecidos, como a redução da ansiedade, a melhoria do humor e o

fortalecimento das relações sociais, proporcionando uma vida mais plena e satisfatória para os idosos.

Quanto aos desafios e barreiras, ficou evidente que a adesão à prática de atividade física entre os idosos é influenciada por questões como limitações físicas, falta de motivação, medo de lesões e ausência de programas acessíveis e adequados às necessidades dessa faixa etária. Essas barreiras devem ser superadas por meio de programas específicos, que considerem as características e limitações do público idoso, além de estratégias de incentivo à prática regular de exercícios.

As políticas públicas também desempenham um papel fundamental no incentivo à atividade física entre os idosos, com a implementação de programas e iniciativas voltadas para a promoção da saúde, como a Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) e a Política Nacional do Idoso, que garantem direitos e recursos para essa população. Contudo, ainda é necessário ampliar a abrangência e a efetividade dessas políticas, de modo a alcançar mais idosos e proporcionar-lhes o acesso a atividades físicas que promovam seu bem-estar e qualidade de vida.

A metodologia utilizada, focada na revisão de estudos e artigos acadêmicos, possibilitou um aprofundamento nas diferentes perspectivas sobre a importância da atividade física para os idosos, contribuindo para o alcance dos objetivos propostos. A análise dos dados disponíveis revelou uma clara correlação entre a prática regular de exercícios e a melhoria das condições físicas, psicológicas e sociais dos idosos.

Por fim, a partir dos resultados obtidos, pode-se sugerir que o incentivo à prática de atividades físicas seja intensificado, tanto em nível de políticas públicas quanto em programas sociais, visando superar as barreiras à adesão e promover a autonomia, a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Além disso, é essencial que as atividades físicas sejam adaptadas às necessidades dessa população, respeitando suas limitações e promovendo o engajamento ativo e duradouro. O fortalecimento do apoio social e o incentivo a ambientes que favoreçam a atividade física também são pontos importantes a serem considerados na implementação de estratégias para um envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

CERTO, A. C.; SANCHEZ, K.; GALVÃO, A.; FERNANDES, H. A síndrome da fragilidade nos idosos: revisão da literatura. **Actas Gerontol.**, v. 1, p. 1-11, 2016.

CESARI, M.; VELLAS, B.; HSU, F-C; NEWMAN, A. B.; DOSS, H.; KING, A.C.; et al. A physical activity intervention to treat the frailty syndrome in older persons: results from the LIFE-P study. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 70, n. 2, p. 216-222, 2015. DOI: 10.1093/gerona/glu099.

ESTEVE-CLAVERO, A. et al à qualidade de vida dos idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, n. 5, p. 542–549, 2018.

GOIS, A. C.; PERNAMBUCO, L. A.; LIMA, K. C. Factors associated with voice disorders among the elderly: a systematic review. **Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**, v. 84, n. 4, p. 506-513, 2018.

NG, T. P.; FENG, L.; NYUNT, M. S.; FENG, L.; NITI, M.; TAN, B. Y.; et al. Nutritional, physical, cognitive, and combination interventions and frailty reversal among older adults: a randomized controlled trial. **American Journal of Medicine**, v. 128, n. 11, p. 1225-1236, 2015. DOI: 10.1016/j.amjmed.2015.06.017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.06.017>. Acesso em: 21 nov. 2024.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2022. ONU - Organização das Nações Unidas.

PEDRO, E. M; BERNARDES-AMORIM, D. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. v. 6, ed. especial, p.174-183. Campinas, 2018.

PEREIRA, J. C; BARRETO S. M; PASSOS, V. M. A. O perfil de saúde cardiovascular dos idosos brasileiros precisa melhorar: Estudo de base populacional. **Arq. Bras. Cardiol**. 2018; 91 (1): 1-10.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. DOS .. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241–250, abr. 2022.

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 210–217, abr. 2019.

SOUZA, L. K; et. al. Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. **Revista brasileira de Atividade Física & Saúde**. p. 647-648, Pelotas/RS, Set/2014.

TORRES, G. V. T; REIS, L. A; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida e fatores associados em idosos dependentes em uma cidade do interior do nordeste. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.58. n.1, p.39-44., 2019.

UENO, D. T. et. al. Efeito de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física**. v.26, n.2, p.273-281, abril/junho. São Paulo, 2022.

ZAITUNE, M. P. A; BARROS, M. B. A; CÉSAR. C. G; CARANDINA, L; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. Campinas. São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, jun/2017

ZAWADSKI, A. B. R; VAGETTI, G. C. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v.7. n.10. jan/jun. São Paulo, 2017