



**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS
IDOSOS**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE ON THE QUALITY OF LIFE
OF THE ELDERLY**

**MAIRON MELO DOS SANTOS
MATEUS JORGE CAMPOS DO NASCIMENTO**

Graduando (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

ORIENTADOR: DIÓGENES LEANDRO DE OLIVEIRA

Mestre em: CIÊNCIA DO DESPORTO

RESUMO

O presente trabalho tem como tema a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos idosos. O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e traz consigo alterações físicas, funcionais, psicológicas e sociais que podem comprometer a autonomia, a independência e o bem-estar da pessoa idosa. Nesse contexto, a atividade física apresenta-se como uma importante estratégia de promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção da capacidade funcional. O objetivo geral deste estudo foi analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos idosos. Como objetivos específicos, buscou-se compreender a relação entre envelhecimento, autonomia e qualidade de vida; discutir os benefícios da atividade física para a saúde física, funcional e mental dos idosos; e identificar as doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento sedentário. A metodologia utilizada foi de caráter bibliográfico, por meio da análise de livros, artigos científicos e publicações acadêmicas relacionadas ao tema. A partir do estudo realizado, foi possível observar que a prática regular de exercícios físicos contribui para o fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, controle de doenças crônicas e promoção da saúde mental. Conclui-se que a atividade física é fundamental para favorecer um envelhecimento mais saudável, ativo, autônomo e com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física. Idosos. Qualidade de vida. Envelhecimento. Sedentarismo.

ABSTRACT

This study addresses the influence of physical activity practice on the quality of life of elderly people. Population aging is a growing reality in Brazil and involves physical, functional, psychological, and social changes that may compromise autonomy, independence, and well-being in older adults. In this context, physical activity stands out as an important strategy for health promotion, disease prevention, and maintenance of functional capacity. The general objective of this study was to analyze the influence of physical activity practice on the quality of life of elderly people. The specific objectives were to understand the relationship between aging, autonomy, and quality of life; to discuss the benefits of physical activity for the physical, functional, and mental health of older adults; and to identify chronic diseases related to sedentary aging. The methodology used was bibliographic, based on the analysis of books, scientific articles, and academic publications related to the topic. Based on the study carried out, it was possible to observe that regular physical exercise contributes to muscle strengthening, improved balance, flexibility, cardiorespiratory capacity, control of chronic diseases, and promotion of mental health. It is concluded that physical activity is essential to promote healthier, more active, autonomous aging with better quality of life.

Keywords: Physical activity. Elderly. Quality of life. Aging. Sedentary lifestyle.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais evidente no Brasil, resultado do aumento da expectativa de vida e das mudanças nas condições sociais e de saúde da população. Com o avanço da idade, ocorrem alterações naturais no organismo, como perda de força muscular, redução da capacidade funcional, diminuição da resistência física e maior vulnerabilidade ao surgimento de doenças crônicas. Essas mudanças podem interferir diretamente na autonomia, na independência e na qualidade de vida dos idosos, tornando necessário discutir estratégias que favoreçam um envelhecimento mais saudável.

A prática de atividade física destaca-se neste cenário como uma importante ferramenta para a promoção da saúde na terceira idade. A realização regular de exercícios físicos pode contribuir para a melhora da capacidade funcional, fortalecimento muscular, controle de doenças crônicas e manutenção da autonomia dos idosos. Já o sedentarismo pode intensificar as limitações físicas e favorecer o desenvolvimento de problemas como hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose e doenças cardiovasculares. Diante disso, surge o seguinte problema de pesquisa: qual é a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos idosos?

O objetivo geral deste trabalho é analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos idosos. Como objetivos específicos, busca-se compreender a relação entre envelhecimento, autonomia e qualidade de vida; discutir os benefícios da atividade física para a saúde dos idosos; e identificar as doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento sedentário.

A escolha deste tema justifica-se pela importância de compreender como a atividade física pode contribuir para a manutenção da saúde, da independência e da qualidade de vida na terceira idade. Além disso, estudar os impactos do sedentarismo permite refletir sobre a necessidade de ações preventivas e de incentivo à prática regular de exercícios físicos entre os idosos.

A metodologia utilizada neste trabalho é de caráter bibliográfico, realizada por meio da análise de livros, artigos científicos e publicações acadêmicas relacionadas ao envelhecimento, à atividade física, à qualidade de vida e às doenças crônicas no idoso.

DESENVOLVIMENTO

2.1 Envelhecimento, autonomia e qualidade de vida na terceira idade

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, resultado de mudanças demográficas associadas à redução das taxas de fecundidade, ao aumento da expectativa de vida e aos avanços nas condições de saúde da população. Esse processo representa uma conquista social importante, porém também impõe desafios aos sistemas de saúde, às famílias e às políticas públicas, uma vez que o aumento do número de idosos exige ações voltadas à manutenção da autonomia, da capacidade funcional e da qualidade de vida. No contexto brasileiro, a ampliação da população idosa torna necessário compreender o envelhecimento não apenas como uma etapa natural da vida, mas como um processo que demanda cuidados preventivos, promoção da saúde e estratégias que favoreçam a independência nas atividades cotidianas (REIS et al., 2024).

O envelhecimento envolve alterações progressivas nos sistemas fisiológicos, podendo afetar diretamente a mobilidade, a força muscular, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência física. Essas modificações podem dificultar a realização de atividades simples do dia a dia, como caminhar, levantar-se de uma cadeira, subir escadas, carregar objetos, realizar tarefas domésticas e cuidar da própria higiene. Quando essas capacidades são reduzidas, o idoso passa a apresentar maior risco de dependência funcional, quedas e isolamento social. A preservação da funcionalidade torna-se um dos principais objetivos das ações voltadas à saúde da pessoa idosa, pois está diretamente relacionada à manutenção da autonomia e da independência (OLIVEIRA, 2025).

A autonomia na terceira idade pode ser compreendida como a capacidade do idoso de tomar decisões sobre sua própria vida e realizar suas atividades com o menor grau possível de dependência. Essa autonomia não se limita apenas ao aspecto físico, mas envolve também dimensões emocionais, sociais e cognitivas. Um idoso autônomo tende a participar mais ativamente da vida familiar e comunitária, apresenta maior autoestima e sente-se mais seguro para desempenhar suas tarefas diárias. Por outro lado, a perda da autonomia pode gerar sentimentos de inutilidade, insegurança, tristeza e dependência excessiva de familiares ou cuidadores, comprometendo a percepção de bem-estar e qualidade de vida (ROCHA et al., 2024).

A qualidade de vida na velhice é um conceito amplo e multidimensional, pois envolve condições físicas, psicológicas, sociais, ambientais e funcionais. Para muitos idosos, ter qualidade de vida significa manter a capacidade de realizar suas atividades diárias, conviver com outras pessoas, preservar vínculos afetivos, sentir-se respeitado e participar da sociedade. Dessa forma, não basta apenas viver mais anos; é necessário que esses anos sejam vividos com saúde, dignidade, segurança e participação social. A prática de hábitos saudáveis, entre eles a atividade física, contribui diretamente para essa condição, pois favorece a funcionalidade, reduz limitações e amplia as possibilidades de convivência e independência (OLIVEIRA et al., 2023).

A relação entre envelhecimento, autonomia e qualidade de vida torna-se ainda mais evidente quando se observa que idosos fisicamente ativos apresentam melhores condições para enfrentar as mudanças próprias da idade. A atividade física regular auxilia na preservação da força muscular, do equilíbrio e da mobilidade, fatores essenciais para a realização das atividades da vida diária. Além disso, a participação em práticas corporais pode melhorar a autoconfiança e reduzir o medo de quedas, permitindo que o idoso

mantenha maior independência em sua rotina. A promoção de um envelhecimento ativo deve ser vista como uma estratégia fundamental para reduzir incapacidades e fortalecer a qualidade de vida na terceira idade (PEREIRA, 2024).

Um ponto importante também é que a autonomia funcional está diretamente relacionada à participação social do idoso. Quando o indivíduo mantém sua capacidade de locomoção e de autocuidado, ele tende a frequentar espaços comunitários, participar de grupos, visitar familiares e realizar atividades de lazer com mais frequência. Essa participação contribui para a saúde emocional, reduz o isolamento e fortalece os vínculos sociais, elementos essenciais para uma velhice mais saudável. Por isso, programas voltados à população idosa devem considerar não apenas a dimensão física, mas também os aspectos sociais e psicológicos que interferem na qualidade de vida (REIS et al., 2024).

Compreender o envelhecimento exige uma visão integrada do ser humano, considerando que as perdas funcionais não devem ser tratadas como inevitáveis ou impossíveis de serem prevenidas. Embora o envelhecimento traga mudanças naturais, muitas limitações podem ser minimizadas por meio de ações preventivas, acompanhamento profissional e estímulo à adoção de hábitos saudáveis. A atividade física, nesse contexto, destaca-se como uma ferramenta acessível e eficaz para manter a funcionalidade, promover independência e favorecer um envelhecimento com mais qualidade. Portanto, discutir autonomia e qualidade de vida na terceira idade implica reconhecer a importância de práticas que mantenham o idoso ativo, participativo e socialmente incluído (OLIVEIRA et al., 2023).

2.2 Benefícios da atividade física para a saúde física, funcional e mental dos idosos

A atividade física regular é considerada uma das principais estratégias para promover saúde e prevenir agravos durante o envelhecimento. Seus benefícios envolvem a melhora da aptidão cardiorrespiratória, da força muscular, da flexibilidade, da coordenação motora, do equilíbrio e da resistência física. Esses componentes são essenciais para que o idoso consiga manter sua independência e realizar as atividades cotidianas com segurança. A prática regular contribui para o controle do peso corporal, melhora da circulação sanguínea e redução de fatores de risco associados a doenças crônicas, tornando-se uma importante medida preventiva e promotora de saúde na terceira idade (PEREIRA, 2024).

A atividade física exerce, de maneira fundamental, influência direta sobre a capacidade do idoso de executar atividades básicas e instrumentais da vida diária. Atividades como caminhar, vestir-se, alimentar-se, tomar banho, limpar a casa, fazer compras e deslocar-se pela comunidade dependem de força, equilíbrio, mobilidade e coordenação. Quando essas capacidades são preservadas, o idoso apresenta maior autonomia e menor necessidade de auxílio constante. Estudos que comparam idosos sedentários e praticantes de atividade física indicam que os indivíduos ativos tendem a apresentar melhores níveis de funcionalidade, reforçando a importância do exercício como recurso para manutenção da independência (ROCHA et al., 2024).

Entre os diferentes tipos de exercício, o treinamento de força tem grande relevância para a população idosa, pois auxilia na prevenção da perda de massa muscular e da redução da força, condições comuns no processo de envelhecimento. A diminuição da força muscular pode comprometer a mobilidade, aumentar o risco de quedas e dificultar tarefas simples, como levantar-se, carregar objetos ou caminhar por distâncias maiores. Quando realizado com orientação adequada, o fortalecimento muscular melhora a capacidade funcional e contribui para maior segurança nos movimentos diários. Então, exercícios resistidos adaptados às condições individuais devem fazer parte dos programas voltados à saúde do idoso (OLIVEIRA, 2025).

Os exercícios de equilíbrio e flexibilidade também são fundamentais, especialmente para a prevenção de quedas. As quedas estão entre os principais problemas que afetam a população idosa, podendo causar fraturas, hospitalizações, medo de movimentar-se e perda de autonomia. A prática de atividades que estimulam equilíbrio, coordenação e consciência corporal contribui para maior estabilidade postural e confiança durante a locomoção. A flexibilidade favorece também a amplitude dos movimentos e reduz limitações articulares, melhorando a execução das atividades diárias. Assim, programas multicomponentes, que associam força, equilíbrio, flexibilidade e atividades aeróbicas, são indicados para promover maior funcionalidade e segurança (REIS et al., 2024).

A atividade física também apresenta efeitos positivos importantes sobre a saúde mental dos idosos. A prática regular de exercícios pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de melhorar a autoestima, o humor e a qualidade do sono. Esses efeitos ocorrem tanto por fatores biológicos quanto sociais, uma vez que o exercício favorece a liberação de substâncias relacionadas ao bem-estar e, quando realizado em grupo, promove interação social e sentimento de pertencimento. Assim, a atividade física não deve ser compreendida apenas como um recurso para melhorar o corpo, mas também como uma estratégia de promoção da saúde emocional (GOULART et al., 2024).

A participação em programas de atividade física em grupo pode ser especialmente benéfica para idosos que vivenciam isolamento social ou redução dos vínculos afetivos. A convivência com outras pessoas durante as práticas corporais favorece a criação de amizades, o apoio mútuo e o fortalecimento da motivação para continuar participando das atividades. Esses elementos contribuem para o bem-estar psicológico e para a permanência do idoso em uma rotina mais ativa. Os ambientes acolhedores e supervisionados por profissionais capacitados aumentam a segurança e reduzem o medo de lesões ou quedas, facilitando a adesão às práticas físicas (OLIVEIRA et al., 2023).

A atividade física também pode contribuir para a manutenção da saúde cognitiva, além dos benefícios físicos. Exercícios aeróbicos, de força e atividades multicomponentes são associados à melhora da atenção, da memória, da função executiva e da capacidade de interação social. Em idosos com declínio cognitivo ou demência, a prática de exercícios pode auxiliar na preservação das capacidades funcionais existentes, reduzir sintomas comportamentais e favorecer maior qualidade de vida. O exercício físico aparece como uma intervenção não farmacológica relevante, capaz de complementar os cuidados tradicionais e contribuir para um envelhecimento mais saudável (HATANO et al., 2023).

A orientação profissional é indispensável para que os benefícios da atividade física sejam alcançados com segurança. Cada idoso possui condições físicas, histórico de saúde, limitações e objetivos diferentes, o que exige avaliação e planejamento individualizado. O profissional de Educação Física tem papel importante na prescrição de exercícios adequados, no controle da intensidade, na adaptação das atividades e na prevenção de riscos. Além disso, a supervisão profissional favorece a motivação, corrige movimentos inadequados e contribui para a continuidade da prática. Logo, a atividade física para idosos deve ser planejada de forma cuidadosa, respeitando as particularidades de cada indivíduo (PEREIRA, 2024).

A adesão à atividade física também depende da escolha de práticas prazerosas e compatíveis com a realidade do idoso. Caminhadas, hidroginástica, dança, musculação, alongamentos, exercícios funcionais e atividades recreativas podem ser alternativas eficazes quando realizadas de maneira regular e orientada. O mais importante é que o idoso consiga manter uma rotina ativa, evitando longos períodos de sedentarismo. Pensando nessa linha, programas comunitários, academias ao ar livre, grupos em unidades de saúde e centros de convivência podem ampliar o acesso à prática corporal e contribuir para a melhoria da saúde física, funcional e mental da população idosa (REIS et al., 2024).

É evidente que os benefícios da atividade física na terceira idade são amplos e atingem diferentes dimensões da vida do idoso. A prática regular contribui para preservar a autonomia, prevenir quedas, controlar doenças, melhorar a saúde mental, fortalecer vínculos sociais e promover maior qualidade de vida. Esses resultados demonstram que o exercício físico deve ser compreendido como parte essencial das estratégias de promoção da saúde e prevenção de incapacidades. Dessa forma, incentivar idosos a manterem-se ativos é uma medida fundamental para garantir um envelhecimento mais independente, saudável e socialmente participativo (PEREIRA et al., 2025).

2.3 Doenças crônicas no envelhecimento sedentário

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento e agravamento de doenças crônicas durante o envelhecimento. A redução dos níveis de atividade física favorece o aumento da gordura corporal, a perda de massa muscular, a diminuição da capacidade cardiorrespiratória e o enfraquecimento do sistema musculoesquelético. Esses fatores contribuem para o surgimento ou piora de doenças como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidade, osteoporose e doenças cardiovasculares. Sabe-se que o envelhecimento sedentário tende a intensificar limitações funcionais e aumentar a dependência, comprometendo diretamente a qualidade de vida dos idosos (PEREIRA, 2024).

As doenças crônicas não transmissíveis são frequentes na população idosa e estão associadas a diversos fatores, como alimentação inadequada, hereditariedade, uso de medicamentos, alterações metabólicas e inatividade física. Entre essas doenças, a hipertensão arterial e o diabetes merecem destaque, pois podem causar complicações graves quando não são controlados adequadamente. A prática regular de atividade física auxilia no controle da pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina e contribui para o equilíbrio

metabólico. Já o sedentarismo dificulta esse controle e pode acelerar o surgimento de complicações, como doenças cardiovasculares e limitações funcionais (REIS et al., 2024).

A obesidade também representa uma condição preocupante no envelhecimento sedentário, pois o excesso de peso aumenta a sobrecarga nas articulações, dificulta a locomoção e eleva o risco de doenças metabólicas. Idosos sedentários tendem a apresentar menor gasto energético e maior acúmulo de gordura corporal, especialmente quando associados a hábitos alimentares inadequados. Essa condição pode gerar um ciclo negativo, no qual o excesso de peso dificulta o movimento, a dificuldade de movimento reduz ainda mais a prática de atividade física e o sedentarismo agrava o ganho de peso. Por isso, o estímulo à prática regular de exercícios é essencial para romper esse ciclo e favorecer o controle corporal (OLIVEIRA, 2025).

Outra consequência importante do sedentarismo na velhice é a perda de massa e força muscular, condição que compromete a funcionalidade e aumenta a vulnerabilidade do idoso. A redução da força dificulta atividades básicas, como levantar-se, caminhar, subir escadas e manter o equilíbrio. Esse processo pode favorecer quedas, fraturas e hospitalizações, além de aumentar a dependência de familiares e cuidadores. A atividade física, especialmente os exercícios de fortalecimento muscular, tem papel fundamental na prevenção desse quadro, pois contribui para a manutenção da massa muscular, melhora da resistência e preservação da autonomia funcional (ROCHA et al., 2024).

A osteoporose também pode ser agravada pela falta de movimento, uma vez que os ossos necessitam de estímulos mecânicos para manter sua resistência. Em idosos sedentários, a menor carga sobre o sistema ósseo pode favorecer a perda de densidade mineral, aumentando o risco de fraturas, principalmente em situações de quedas. As fraturas em idosos costumam trazer consequências importantes, como dor, internações, redução da mobilidade e perda de independência. Por isso, exercícios com impacto controlado, fortalecimento muscular e treinamento de equilíbrio são estratégias importantes para auxiliar na saúde óssea e reduzir riscos associados à fragilidade (OLIVEIRA et al., 2023).

As doenças cardiovasculares também estão fortemente relacionadas ao estilo de vida sedentário. A ausência de atividade física regular pode contribuir para alterações no perfil lipídico, aumento da pressão arterial, redução da capacidade cardiorrespiratória e maior risco de eventos cardiovasculares. Em idosos, esses fatores podem comprometer ainda mais a disposição para realizar tarefas diárias, gerando cansaço, limitação de movimento e insegurança. A prática regular de atividades aeróbicas, como caminhada, dança ou exercícios aquáticos, favorece a saúde do coração e melhora a resistência física, sendo uma importante estratégia de prevenção e controle dessas condições (PEREIRA et al., 2025).

O envelhecimento sedentário também pode agravar problemas emocionais e sociais para além dos impactos físicos. Idosos inativos tendem a participar menos de atividades coletivas, permanecendo por mais tempo em casa e reduzindo suas interações sociais. Esse isolamento pode favorecer sintomas de tristeza, ansiedade e depressão, além de diminuir a motivação para cuidar da própria saúde. A atividade física, principalmente quando realizada em grupo, contribui para a socialização, melhora do humor e

fortalecimento da autoestima. O combate ao sedentarismo também significa promover saúde mental e participação social na terceira idade (GOULART et al., 2024).

O sedentarismo também interfere na cognição e na capacidade de manter uma rotina ativa e independente. A ausência de estímulos físicos e sociais pode contribuir para maior declínio funcional e piora da interação do idoso com o ambiente. Em pessoas idosas com comprometimento cognitivo, a inatividade pode intensificar a dependência e reduzir a qualidade de vida. Por outro lado, exercícios físicos orientados favorecem a estimulação corporal e mental, auxiliando na preservação de capacidades funcionais e sociais. Isso indica que a prática corporal deve ser considerada uma estratégia complementar importante no cuidado de idosos com alterações cognitivas (HATANO et al., 2023).

É importante destacar que o enfrentamento das doenças crônicas no envelhecimento sedentário não depende apenas do tratamento medicamentoso. Embora os medicamentos sejam necessários em muitos casos, a mudança no estilo de vida é fundamental para melhorar os resultados em saúde. A atividade física, quando associada a uma alimentação equilibrada, acompanhamento profissional e participação social, contribui para o controle de doenças e para a prevenção de novas complicações. Os programas de promoção da saúde devem orientar os idosos sobre os riscos do sedentarismo e oferecer alternativas acessíveis para a prática regular de exercícios (REIS et al., 2024).

O envelhecimento sedentário representa um fator de risco significativo para o aumento das doenças crônicas, da fragilidade, das incapacidades e da perda de autonomia. A inatividade física pode acelerar processos de adoecimento e comprometer a qualidade de vida, enquanto a prática regular de exercícios atua como uma medida preventiva e terapêutica. Então pode-se afirmar que é essencial que políticas públicas, profissionais de saúde, familiares e a própria comunidade incentivem a participação dos idosos em atividades físicas seguras, prazerosas e adaptadas às suas necessidades. Promover o movimento na terceira idade é, portanto, uma forma de prevenir doenças, preservar a independência e garantir um envelhecimento mais saudável (PEREIRA, 2024).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir diante do estudo realizado que a prática regular de atividade física exerce influência positiva na qualidade de vida dos idosos, contribuindo para a manutenção da autonomia, da independência e da capacidade funcional. O envelhecimento é um processo natural que provoca mudanças físicas, psicológicas e sociais, como perda de força muscular, redução da flexibilidade, diminuição do equilíbrio e maior possibilidade de desenvolvimento de doenças crônicas. No entanto, essas alterações podem ser minimizadas por meio de hábitos saudáveis, especialmente pela realização de exercícios físicos adequados às condições de cada idoso. Então a atividade física se apresenta como uma importante estratégia para favorecer um envelhecimento mais ativo, saudável e com maior bem-estar.

Também foi possível compreender que o sedentarismo representa um fator de risco para o agravamento de doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares e sarcopenia, podendo comprometer diretamente a qualidade de vida na terceira idade. Já a prática de exercícios contribui para o fortalecimento muscular, melhora da circulação, controle da pressão arterial e da glicemia, além de favorecer a autoestima, a convivência social e a saúde emocional. Assim, destaca-se a importância do incentivo à prática regular de atividade física, com acompanhamento profissional e apoio de políticas públicas, familiares e instituições de saúde, garantindo ao idoso melhores condições para envelhecer com dignidade, segurança e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

GOULART, Ivan Silvestro et al. A influência dos exercícios físicos na saúde mental dos idosos com quadros depressivos: uma revisão sistemática. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 6, n. 2, p. 2746-2760, out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/arev6n2-138>. Acesso em: 16 jun. 2026.

HATANO, Cecilia Harumi Martins et al. A influência da atividade física na saúde mental de idosos com demência. **Revista Neurociências**, v. 31, p. 1-18, 2023.

OLIVEIRA, Filipe José de. A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de acidentes entre idosos: foco na saúde preventiva e na qualidade de vida. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 6, n. 1, e616111, p. 1-15, jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i1.6111>. Acesso em: 16 jun. 2026.

OLIVEIRA, Jacyara Santos de et al. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 11, p. 1-11, 2023. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>. Acesso em: 16 jun. 2026.

PEREIRA, Gabriel Alves et al. Impactos da atividade física na qualidade de vida de pessoas longevas. **Brazilian Journal of Sport Psychology and Human Development – BJSPHD**, v. 1, n. 2, p. 1-16, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5016/bjsphd.v1i2.19694>. Acesso em: 16 jun. 2026.

PEREIRA, Suelen Renata Corrêa. **As contribuições da Educação Física para melhoria da qualidade de vida em idosos**. 2024. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro-MA, 2024.

PEREIRA, Thalita dos Santos et al. Estilo de vida, exercício físico e saúde mental de idosos. **Journal of Interdisciplinary Lifestyle Studies**, São Paulo, v. 13, n. 1, e1999, p. 1-13, jan.-dez. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v13.n00.pe1999>. Acesso em: 16 jun. 2026.

REIS, Carlos Brendo Ferreira et al. Influência do nível de atividade física no lazer na qualidade de vida de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>. Acesso em: 16 jun. 2026.

ROCHA, José Nathan Fernandes et al. Comparativo de qualidade de vida entre idosos sedentários e praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 13, n. 1, p. 1-8, ago. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13799998>. Acesso em: 16 jun. 2026.