




ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DO IDOSO

 <https://doi.org/10.56238/levv16n49-016>

Data de submissão: 03/05/2025

Data de publicação: 03/06/2025

Maria Angélica Mota Barbosa

Graduando em Enfermagem

Faculdade Santa Luzia

E-mail: angelicamoura17@yahoo.com

Geanilson Araújo Silva

Mestre em Saúde e Meio Ambiente pela Universidade Metropolitana de Santos

Docente da Faculdade Santa Luzia

E-mail: geanilson@faculdaDESantaluzia.edu.br

Bruna Cruz Magalhães

Mestre em Saúde do Adulto e da criança pela Universidade Federal do Maranhão

Docente da Faculdade Santa Luzia

E-mail: bruna@faculdaDESantaluzia.edu.br

RESUMO

O envelhecimento populacional tem crescido significativamente no Brasil, como evidenciado pelo aumento de 57,4% da população com 65 anos ou mais nos últimos 12 anos (IBGE, 2022). Esse fenômeno, mesmo sendo fruto de evoluções nos serviços de saúde e nas condições de vida, traz consigo desafios como a perda da capacidade funcional, sedentarismo, depressão e sensação de inutilidade entre os idosos. Diante disso, surge a necessidade de compreender como hábitos saudáveis, especialmente a prática regular de atividade física, podem contribuir para uma velhice mais ativa e saudável. Diante do pressuposto acima citado, o objetivo geral do trabalho é apresentar os benefícios que a prática do exercício físico proporciona na terceira idade, descrevendo sua contribuição na saúde e para uma melhor qualidade de vida. Demonstrando a importância da atividade física para a terceira idade, analisando a contribuição que a prática de atividade física pode proporcionar para uma melhor qualidade de vida dos idosos e apontando a prevenção e diminuição das doenças através das atividades físicas. Quanto à metodologia, a pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica exploratória-descritiva com abordagem qualitativa. O estudo justifica-se pela relevância do tema frente ao crescente envelhecimento populacional e à necessidade de estratégias que promovam uma velhice ideal. Ao analisar os impactos positivos da atividade física na terceira idade, o trabalho visa contribuir com a produção científica, fomentar discussões futuras e reforçar o papel dos profissionais de saúde, especialmente da Enfermagem, na conscientização e incentivo à prática de atividades físicas pelos idosos.

Palavras-chave: Saúde do Idoso. Exercício Físico. Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

Conforme dados coletados pelo Censo Demográfico em 2022 realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ao longo do tempo houve um crescimento significativo da população com 65 anos ou mais, com alta de 57,4% em 12 anos.

Sobre esse assunto, Escorsim (2021) descreve que o envelhecimento populacional possui duas principais linhas de pensamento: uma que leva em conta os progressos científicos e tecnológicos que aumentam a expectativa de vida, como um processo natural do ciclo vital, e outra que o insere nos contextos sócio-históricos, políticos e econômicos das sociedades estudadas.

Dessa forma, como descrito pelo autor supracitado, compreende-se que o processo de envelhecimento pode acontecer por inúmeros fatores (melhorias na saúde pública, avanços na medicina, melhores condições de vida, queda na taxa de mortalidade e natalidade, urbanização e mudanças no estilo de vida, políticas públicas e previdência social), e que deve ser desmitificado a concepção que o envelhecimento ocorre de modo linear e igualitário a todos.

Em concordância ao descrito, Gama (2020) relata em sua pesquisa que vários idosos estão preocupados com a saúde e procurando envelhecer de maneira mais ativa, buscando participar de grupos de caminhada, ginástica, dança ou corrida, o que, de acordo com os dados apresentados pelo mesmo autor, contribuem satisfatoriamente em aspectos físicos, emocionais e psicológicos.

Pertinente a essa informação, Moreira (2020) ressalta que logo nessa fase da vida tem-se uma perda e comprometimento na capacidade funcional, ocasionando vários problemas como sedentarismo, inatividade e depressão, esta última ocasionada por sentirem-se menos úteis em comparação quando estavam mais jovens. Nesse contexto, destaca-se a importância de manter um estilo de vida e a adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas para poder possibilitar uma vida mais saudável.

Como exposto, este estudo tem como premissa analisar artigos, revistas e demais pesquisas que busquem compreender de que forma a atividade física regular pode melhorar a vida dos idosos, considerando o aumento do envelhecimento populacional e os desafios característicos dessa fase da vida.

Diante do exposto, o objetivo geral é apresentar os benefícios que a prática do exercício físico proporciona na terceira idade, mostrando sua influência na saúde e para uma melhora na qualidade de vida. Além de demonstrar a importância da atividade física para os idosos, analisando a contribuição que a prática de atividade física pode proporcionar para uma melhor qualidade de vida, apontando a prevenção, diminuição das doenças (neurológicas, cognitivas, cardiovasculares, osteomusculares, respiratórias, endócrinas, metabólicas, oncológicas (Câncer), mentais e emocionais), através das atividades físicas.

Deste modo, este estudo pretende corroborar para leituras futuras, referente a esta temática, bem como, fomentar a relevância da prática de atividades físicas nessa fase da vida, ressaltando os vários benefícios físicos e mentais, tais como: diminuição do risco e desenvolvimento de doenças, amenização da fadiga, auxílio na concentração, controle da pressão e diabetes, dentre outros.

Neste cenário, o estudo é justificado pela sua relevância para a pesquisa técnico-científica publicada sobre a importância do tema aqui exposto. O estudo tem ainda como foco analisar a influência que essa prática tem na vida cotidiana dos idosos, possibilitando uma vida mais ativa e saudável.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, que tem como eixo central estudos e pesquisas descritivas que abordem a importância da atividade física na terceira idade e seus benefícios para qualidade de vida, refletindo significativamente na saúde desses indivíduos

A pesquisa e coleta de material bibliográfico foi realizada no período de janeiro a junho de 2024. Ressalta-se que amostra foi composta por uma pesquisa e levantamento de materiais adquiridos através de livros e artigos relacionados das bases de dados eletrônicas, tais como: Google; Scielo (Scientific Electronic Library Online) (sites que disponibilizam artigos científicos de acesso aberto), sendo constituída por textos e fragmentos que tratam sobre a relevância do papel da Enfermagem no processo de conscientização dos idosos sobre a importância da atividade física, e incentivo da prática regular destes.

Foram analisados trabalhos publicados nos últimos 5 anos, que tivessem como base e foco: a descrição dos efeitos das atividades físicas na saúde dos idosos.

Desses 8 artigos foram selecionados 6 (seis) que corroboraram para a construção e elaboração dos Resultados e Discussão, pois, estes seis periódicos se encontravam nos critérios de inclusão da pesquisa, além, de estarem correspondentes com o objetivo central da referida pesquisa: "apresentar os benefícios que a prática do exercício físico proporciona na terceira idade" e apresentarem data de publicação referente aos últimos cinco anos.

Os resultados e informações desse estudo estão dispostos por meio de gráficos e tabelas que permitiram detalhar a caracterização da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise e discussão dos resultados foram estruturadas conforme o: apresentar os benefícios que a prática do exercício físico proporciona na terceira idade, mostrando sua influência na saúde e para uma melhora na qualidade de vida. Dada à relevância e atualidade do tema, destacou-se a utilização de fontes digitais como principal recurso de pesquisa. A internet, atualmente, configura-se como um dos meios mais amplos e acessíveis para a disseminação do conhecimento científico, possibilitando o acesso a uma vasta gama de conteúdos confiáveis, contudo, é importante ressaltar que a pesquisa utilizou sites de fontes seguras e verificadas, respeitando critérios de confiabilidade e atualidade.

Nesse contexto, muitos autores e editoras priorizam a publicação de seus trabalhos em plataformas virtuais, que funcionam como bibliotecas digitais, ampliando o alcance das informações e favorecendo a consulta por parte da comunidade acadêmica e profissional. De maneira complementar, Vinhal *et. al.*,(2024) destacam a proposta de implementação de uma Biblioteca Comunitária Digital, visando promover o amplo e equitativo acesso à informação, facilitar a busca e o compartilhamento de conhecimento, apoiar instituições acadêmicas e combater a desinformação. O autor ressalta ainda a importância das bibliotecas digitais na ampliação do alcance das produções científicas e na facilidade de acesso para pesquisadores e profissionais.

O estudo buscou sistematizar os principais benefícios físicos e psicológicos advindos da prática de atividade física para idosos, incluindo a prevenção e controle de doenças crônicas, a redução da fadiga, a melhora da capacidade de concentração, o equilíbrio da pressão arterial e dos níveis glicêmicos, além de discutir as barreiras enfrentadas para a adesão a essa prática. Para organizar e ilustrar os dados de forma clara e objetiva foi elaborado uma tabela e um gráfico que contribuíram para uma análise mais detalhada e fundamentada dos resultados. A partir da análise dos dados, estruturou-se uma tabela comparativa (Tabela 1), que apresenta os principais achados dos artigos, permitindo uma visão abrangente das contribuições e limitações de cada estudo.

Tabela 1 – Referente à análise de estudos nacionais acerca da temática da atividade física na terceira idade, destacando seus benefícios físicos e psicológicos, bem como as barreiras enfrentadas pelos idosos para aderirem a essa prática:

Autor(es)	Ano	Título	Tipo de Estudo	Considerações Finais
Santos	2023	Barreiras percebidas por idosos para a prática de atividade física de lazer: um estudo observacional	Estudo Observacional	As barreiras mais comuns são de ordem intrapessoal, como medo, dor, doenças e falta de interesse. Mulheres percebem mais barreiras do que homens.
Socoloskiet <i>al.</i>	2021	Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros	Revisão de Escopo	Destaca barreiras como doenças, medo de cair, falta de segurança e sensação de já serem suficientemente ativos.
Meneses <i>et al.</i>	2023	Benefícios da realização de exercícios físicos na terceira idade	Revisão Integrativa	Exercícios físicos melhoram a autoestima, interação social, capacidade cardíaca e reduzem riscos de doenças crônicas e quedas.

Moreira e Brito	2020	Benefícios do exercício físico para terceira idade: revisão sistemática	Revisão Sistemática	O exercício físico promove qualidade de vida, previne doenças e reduz acidentes relacionados à fragilidade óssea e muscular.
Ferraro e Cândido	2021	Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade	Revisão Integrativa	Os idosos relatam benefícios psicossociais e físicos. No entanto, fatores como baixa renda e falta de acesso dificultam a adesão.
Silva	2021	Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade	Resumo Expandido	Reforça a importância da atividade física para o bem-estar físico e mental dos idosos, sugerindo políticas de incentivo à prática.

Fonte: Barbosa, 2025.

Conforme exposto na tabela 1, destaca-se que a prática de atividades físicas na terceira idade promove notáveis melhorias na saúde física, psicológica e social. No estudo desenvolvido por Meneses *et al.* (2023), o autor afirma que os exercícios físicos potencializam a autoestima, melhoram a capacidade cardíaca e favorecem a interação social, reduzindo o risco de doenças crônicas e quedas. Essa visão é corroborada por Moreira e Brito (2020), que evidenciam a influência positiva do exercício na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida.

Segundo Meneses *et al.* (2023):

A prática de exercícios físicos é fundamental na terceira idade, pois melhora a autoestima, contribui para a manutenção da capacidade funcional e promove maior interação social, aspectos essenciais para o envelhecimento saudável (MENESES *et al.*, 2023, n. 8955).

Silva (2021), em estudo publicado em formato de resumo expandido, reforça que o bem-estar mental e físico dos idosos está diretamente relacionado à prática de atividades físicas, destacando a necessidade de políticas de incentivo à prática regular. O autor defende a expansão do acesso a espaços públicos adequados, equipados com infraestrutura capaz de atender às necessidades da população idosa. Além disso, destaca a importância de que os idosos mantenham uma rotina ativa, acompanhada por profissionais, como forma de promover o bem-estar físico e mental, diminuir a dependência funcional e aumentar a autonomia nas atividades do dia a dia.

Portanto, os resultados analisados indicam que os benefícios da atividade física na terceira idade vão além do corpo, atingindo aspectos emocionais, sociais e cognitivos, promovendo uma velhice ativa, saudável e com mais qualidade de vida. Entretanto, a adesão à prática de atividades físicas encontra diversas barreiras. Santos (2023), por meio de um estudo observacional, identifica que os principais empecilhos são de ordem intrapessoal, como dores, medo de quedas, doenças e falta de interesse.

O autor mencionado destaca que as mulheres costumam identificar mais obstáculos do que os homens, indicando a importância de estratégias específicas para diferentes perfis dentro da população idosa. De acordo com ele, fatores como o medo da dor, o risco de quedas e a existência de doenças

crônicas levam muitos idosos a evitarem ou desistirem da prática de atividades físicas, mesmo cientes dos benefícios que elas proporcionam à saúde.

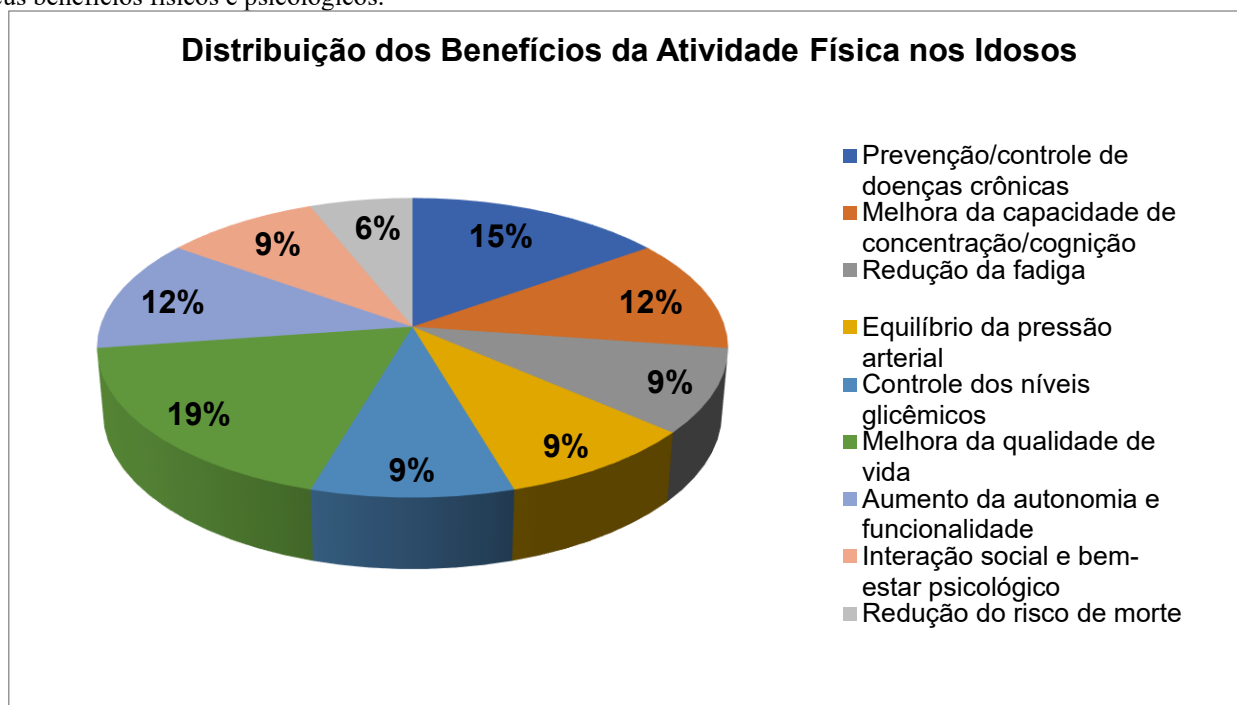
Corroborando esses dados, Socoloski *et al.* (2021), em uma revisão de escopo, destacam as dificuldades encontradas por idosos brasileiros, como falta de segurança nos espaços públicos, sensação de já serem suficientemente ativos e dificuldades em identificar programas de exercícios adequados às suas condições físicas.

A análise dos autores revela que a promoção da atividade física deve levar em conta fatores culturais e socioeconômicos. Além disso, eles destacam que as dificuldades enfrentadas pelos idosos para praticar atividades físicas vão além das limitações físicas, abrangendo também o contexto social e urbano. Muitos idosos relataram sentir-se inseguros nos espaços públicos disponíveis e mencionaram a falta de programas adequados às suas limitações físicas e emocionais.

Ferraro e Cândido (2021), em uma revisão integrativa, acrescentam à discussão a importância de considerar fatores socioeconômicos como determinantes da participação dos idosos em programas de atividade física. Os autores identificam que a baixa renda e o difícil acesso a espaços apropriados para atividade física são fatores limitantes, sendo necessário que políticas públicas priorizem essa população com programas inclusivos e acessíveis. A percepção dos idosos é marcada pela valorização dos efeitos positivos da atividade física, como a melhora da disposição e do humor. No entanto, os mesmos apontam que a falta de políticas públicas inclusivas e o descaso com a acessibilidade são entraves que inviabilizam a prática contínua.

Ademais, foi elaborado um gráfico ilustrativo (Gráfico 1) para destacar a frequência dos benefícios apontados, contribuindo para a visualização objetiva dos resultados.

Gráfico 1 – Referente à análise de estudos nacionais acerca da temática da atividade física na terceira idade, destacando seus benefícios físicos e psicológicos:



Fonte: Barbosa, 2025.

Apesar das barreiras identificadas, os benefícios da atividade física superam amplamente os desafios, destacando-se o papel fundamental da enfermagem e dos demais profissionais de saúde na educação em saúde, promoção de atividades acessíveis e incentivo ao envelhecimento ativo. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) define o envelhecimento ativo como a otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

A prática regular de exercícios físicos oferece uma série de benefícios, começando pela melhora da autoestima, que é considerada um dos efeitos mais significativos da atividade física em idosos.

Meneses *et al.* (2023) destacam que a elevação da autoestima contribui diretamente para a manutenção da saúde mental e da motivação para o envelhecimento ativo. Como afirmam os autores, “a prática de exercícios físicos é fundamental na terceira idade, pois melhora a autoestima [...] aspectos essenciais para o envelhecimento saudável” (MENESES *et al.*, 2023, p. 8955).

Outro benefício importante é a interação social, que é favorecida por atividades físicas realizadas em grupo. Meneses *et al.* (2023) ressaltam que essas atividades fortalecem os vínculos afetivos e reduzem sentimentos de solidão, sendo essenciais para a saúde emocional dos idosos. A interação social desempenha um papel crucial na prevenção de distúrbios psicológicos e na promoção de uma vida mais satisfatória.

Além disso, os exercícios físicos também têm um impacto positivo na saúde cardiovascular. De acordo com Meneses *et al.* (2023), a prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de doenças cardíacas, que são comuns na terceira idade. Essa contribuição para a saúde do sistema

cardiovascular é um dos muitos benefícios associados à atividade física, sendo fundamental para a longevidade saudável.

A redução do risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose, é outro benefício amplamente documentado. Meneses *et al.* (2023) e Moreira e Brito (2020) destacam que a prática de atividades físicas contribui tanto para a prevenção quanto para o controle dessas condições. Evidenciando em seus estudos que a prática de exercícios físicos melhora a qualidade de vida, previne doenças e diminui os riscos de acidentes relacionados à fragilidade óssea e muscular, ressaltando a relevância da atividade física no combate às doenças crônicas.

A prevenção de quedas também é um benefício significativo da atividade física, especialmente à medida que a idade avança. Meneses *et al.* (2023) apontam que o fortalecimento muscular e o equilíbrio são cruciais na redução de quedas, que representam um risco considerável para a saúde dos idosos. Esses aspectos da atividade física têm um papel preventivo, ajudando a garantir uma vida mais segura e autônoma.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também promove o bem-estar mental e emocional. Silva (2021) destaca que a prática regular de exercícios contribui para um bem-estar geral, sendo essencial para uma velhice mais autônoma e saudável. O autor também sugere a implementação de políticas públicas que ampliem o acesso a espaços adequados para a prática de atividades físicas, reconhecendo a importância desses locais para a qualidade de vida dos idosos.

Por fim, Ferraro e Cândido (2021) apontam que os idosos relatam melhorias consideráveis na disposição diária e no humor como consequência direta da prática de atividades físicas. Segundo os autores, os idosos reconhecem e valorizam os efeitos positivos da atividade física, destacando a melhora na disposição e no humor. Esse impacto favorável na disposição e no humor contribui para uma qualidade de vida mais elevada, trazendo benefícios concretos tanto para a saúde mental quanto física.

Em síntese, a prática regular de atividades físicas traz uma ampla gama de benefícios para os idosos, abrangendo desde a melhoria da autoestima até a prevenção de doenças crônicas e quedas. Nesse contexto, o apoio de profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros, é essencial para promover essas práticas e assegurar que os idosos tenham acesso a atividades físicas adequadas, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável.

Segundo o Cofen (2022) a atuação da enfermagem, nesse cenário, vai além da assistência direta, englobando também estratégias educativas e preventivas. O enfermeiro desempenha um papel crucial ao avaliar as condições físicas e emocionais do idoso, identificar barreiras que dificultem a prática de atividades físicas e promover um cuidado individualizado e humanizado, conforme as diretrizes do Conselho Federal de Enfermagem.

Em síntese, os resultados obtidos evidenciam que a prática regular de atividade física, quando incentivada de forma consciente e orientada, promove uma melhora substancial na qualidade de vida dos idosos, reduzindo a incidência de doenças, melhorando o humor, a autoestima e favorecendo a integração social. Tais achados devem subsidiar a elaboração de políticas públicas e programas de saúde voltados à população idosa, alinhados com os princípios da equidade, acessibilidade e integralidade do Sistema Único de Saúde (SUS).

Adicionalmente, é imprescindível destacar que o enfermeiro, enquanto agente educador e provedor da saúde, atua diretamente na sensibilização da população idosa sobre a importância da prática de atividades físicas. O acompanhamento sistemático realizado pela enfermagem pode minimizar as barreiras individuais, como o medo e a insegurança, oferecendo orientação adequada, acolhimento e incentivo para a inserção gradual do idoso em programas de exercícios físicos adaptados às suas condições.

Segundo o COFEN (2022), a enfermagem deve atuar de maneira interdisciplinar, dialogando com profissionais da educação física, fisioterapeutas e médicos, a fim de proporcionar uma abordagem integral e segura ao idoso. Essa atuação colaborativa permite que os planos de cuidado sejam construídos com base na realidade biopsicossocial de cada indivíduo, promovendo não apenas a adesão, mas também a permanência nas atividades físicas propostas.

Além disso, os profissionais de enfermagem têm papel fundamental na educação em saúde, seja em unidades básicas, instituições de longa permanência ou hospitais. Por meio de campanhas educativas, palestras e oficinas, é possível conscientizar os idosos e seus familiares sobre os benefícios da atividade física, bem como desmistificar medos e crenças equivocadas relacionadas ao esforço físico na terceira idade. Como afirmam Ferraro e Cândido (2021), muitos idosos demonstram resistência inicial, mas com incentivo e acompanhamento adequado, passam a valorizar os ganhos em disposição, autonomia e bem-estar.

A presença da enfermagem também é relevante no monitoramento de sinais vitais, identificação precoce de sintomas adversos e adaptação dos exercícios conforme as condições clínicas de cada idoso. Ao assumir esse papel de apoio contínuo, o enfermeiro contribui para a segurança durante a prática das atividades físicas, elemento essencial para o engajamento da população idosa.

Ainda de acordo com Moreira e Brito (2020), a atuação profissional de enfermagem é essencial para garantir que os idosos se sintam acolhidos e confiantes em sua jornada de envelhecimento ativo. O vínculo estabelecido entre o enfermeiro e o idoso pode ser determinante para o sucesso de programas voltados à promoção da saúde física, pois facilita a escuta das necessidades individuais e o ajuste das orientações conforme a evolução de cada caso.

Santos (2023) reforça que um dos maiores desafios enfrentados é a superação das barreiras intrapessoais, como a falta de motivação e o medo de quedas. Nesse aspecto, a atuação da enfermagem

se mostra eficaz ao proporcionar apoio emocional e estratégias de enfrentamento personalizadas, baseadas na escuta ativa e no empoderamento do idoso.

No contexto das políticas públicas, cabe destacar que a inclusão da enfermagem nos programas de saúde voltados à terceira idade fortalece a rede de atenção primária e amplia o alcance das ações preventivas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), o envelhecimento ativo exige estratégias intersetoriais e o engajamento dos profissionais da saúde como facilitadores do processo. Assim, a presença da enfermagem garante que os idosos tenham acesso não apenas à informação, mas também ao acompanhamento contínuo e humanizado.

Outro ponto relevante é a necessidade de capacitação contínua dos profissionais de enfermagem para lidar com as especificidades do envelhecimento. A formação técnica e ética deve incluir conteúdos voltados à gerontologia, permitindo que o cuidado seja prestado com base nas melhores evidências e com sensibilidade às particularidades de cada faixa etária.

Portanto, diante dos benefícios amplamente documentados da prática de atividade física para a terceira idade e das barreiras ainda enfrentadas por essa população, a atuação da enfermagem desponta como elemento chave na promoção da saúde, inclusão e autonomia dos idosos. O trabalho desenvolvido por esses profissionais não se limita ao ambiente clínico, mas se estende ao campo educativo, social e comunitário, fortalecendo o protagonismo do idoso em seu próprio processo de envelhecimento saudável.

Em conclusão, os achados analisados reafirmam que a atividade física na terceira idade é uma ferramenta poderosa de promoção da saúde, sendo a enfermagem peça fundamental nesse processo. Investir na formação e valorização desses profissionais, bem como na criação de espaços adequados e acessíveis à prática de atividades físicas, representa um passo importante rumo a uma sociedade mais justa, inclusiva e saudável para todas as idades.

4 CONCLUSÃO

Com base na revisão bibliográfica realizada, conclui-se que a prática regular de atividade física na terceira idade representa um instrumento de promoção da saúde e melhora significativa na qualidade de vida dos idosos. Os benefícios abrangem desde aspectos físicos, como o fortalecimento muscular, melhora da capacidade cardiovascular e prevenção de doenças crônicas, até aspectos emocionais, como o aumento da autoestima, da disposição e da interação social.

A análise dos estudos apontou ainda que, apesar dos benefícios reconhecidos, os idosos enfrentam diversas barreiras para a adesão à prática regular de exercícios físicos, como medo de quedas, limitações físicas, doenças preexistentes e falta de acesso a espaços adequados. Dessa forma, reforça-se a necessidade de políticas públicas inclusivas que contemplem a realidade social e econômica dessa população, bem como a promoção de ambientes seguros e acessíveis.



Destaca-se o papel essencial da enfermagem nesse processo, atuando não apenas na orientação e acompanhamento dos idosos, mas também na educação em saúde, na construção de vínculos de confiança e no incentivo à autonomia e protagonismo do idoso em sua jornada de envelhecimento saudável. A atuação interprofissional entre enfermeiros, educadores físicos, fisioterapeutas e médicos é indispensável para a criação de estratégias eficazes e individualizadas de incentivo à prática de atividades físicas.

Por fim, este estudo reafirma a importância do exercício físico como estratégia fundamental para um envelhecimento ativo, saudável e digno, sendo imprescindível que profissionais de saúde, gestores públicos e a sociedade em geral estejam comprometidos com a valorização e o cuidado integral à população idosa. Sugere-se que novas pesquisas explorem diferentes contextos regionais, culturais e socioeconômicos, contribuindo para o fortalecimento da assistência e das políticas voltadas ao envelhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador, por sua orientação paciente e valiosa ao longo deste trabalho." pelo incentivo constante e pelas sugestões enriquecedoras."

A todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

Às pessoas com quem convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

Sou grato à minha família pelo apoio incondicional durante toda a minha trajetória acadêmica. Agradeço aos meu esposo Italo da Silva Pereira por acreditarem em mim e me incentivarem a sempre buscar meus sonhos.



REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo Demográfico 2022: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 12 jan. 2025.
- COFEN – Conselho Federal de Enfermagem. Resolução nº 651/2020: atualiza o Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem. Brasília: COFEN, 2022.
- ESCORSIM, P. Envelhecimento populacional: entre desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1-15, 2021.
- FERRARO, A.; CÂNDIDO, D. Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade. *Revista Kairós: Gerontologia*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 233-249, 2021.
- GAMA, D. O impacto da atividade física na saúde dos idosos. *Revista Saúde em Foco*, Salvador, v. 16, n. 3, p. 56-65, 2020.
- MENESES, R. M. et al. Benefícios da realização de exercícios físicos na terceira idade. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 28, n. 3, p. 8948-8960, 2023.
- MOREIRA, L.; BRITO, C. Benefícios do exercício físico para a terceira idade: revisão sistemática. *Revista Ciência em Movimento*, Recife, v. 22, n. 1, p. 12-24, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS/OMS, 2023.
- SANTOS, J. R. Barreiras percebidas por idosos para a prática de atividade física de lazer: um estudo observacional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 773-783, 2023.
- SOCOLÓSKI, L. M. et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 221-233, 2021.
- SILVA, G. A. Benefícios da atividade física na terceira idade. *Anais do Congresso Nacional de Enfermagem*, Brasília, v. 5, n. 2, p. 145-148, 2021.
- VINHAL, Matheus Araujo Freire; AUGUSTO, Ana Maris Fernandes dos Santos; OLIVEIRA, Lidiane Gonçalves de; SILVA, Patrícia Nascimento. Organização, tecnologia e acesso aberto: uma proposta metodológica para uma Biblioteca Comunitária Digital. *Revista Bibliomar*, v. 23, n. 1, 2024. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bibliomar/article/view/22820>. Acesso em: 26 abr. 2025.