



## Os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no projeto agita conceição: uma revisão da literatura.

Elito Guilherme de Sousa Rabelo, Ione Gonçalves de Oliveira, Marcio Silva da Conceição, Taisa dos Santos Veloso e Tamirez Santana Muniz.



<https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p1823-1855>

Artigo recebido em 17 de Julho e publicado em 27 de Agosto de 2025

### ARTIGO ORIGINAL

#### RESUMO

Esta pesquisa buscou compreender o tema " os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no projeto agita conceição uma pesquisa bibliográfica. ". No contexto do projeto Agita Conceição do município de Conceição do Araguaia - PA. Tendo como objetivo investigar os benefícios da prática regular de atividade física para a qualidade de vida na terceira idade, considerando o contexto demográfico atual do Brasil. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfico, de abordagem qualitativa, como em artigos, monografias, livros e sites, em publicações impressas e online. Os quais foram inseridos no trabalho final, 8 desses documentos, que foram lidos minuciosamente. Conclui-se que muito mais que um bom trabalho com os idosos ou somente um programa de exercícios físicos, faz-se necessário um profissional comprometido com as especificidades dos idosos, por conta de sua fragilidade, e para que possa colocar em pratica todos os benefícios que a pratica regular de exercícios físicos pode proporcionar a pessoa idosa.

**Palavras chave:** Exercícios Físicos; Idosos; Qualidade de vida.



## ***The benefits of regular physical exercise on the quality of life of elderly people in the agita conceição project: a literature review.***

### **ABSTRACT**

This research aimed to understand the theme “the benefits of regular physical exercise on the quality of life of the elderly in the Agita Conceição project: a bibliographic research,” within the context of the Agita Conceição project in Conceição do Araguaia, PA. It sought to investigate the benefits of regular physical activity for the quality of life in old age, considering Brazil’s current demographic context. This is a bibliographic review study with a qualitative approach, using documents in print or online formats, such as articles, monographs, books, and websites. Eight documents were thoroughly read and included in the final work. It concludes that beyond a good program for the elderly or just an exercise program, a professional committed to the specific needs of the elderly is necessary due to their fragility, to effectively implement all the benefits that regular physical exercise can provide to older adults.

**Keywords:** physical exercises; elderly; quality of life.

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ - UEPA

Autor correspondente: Tamirez Santana Muniz [tamirez.muniz@uepa.br](mailto:tamirez.muniz@uepa.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

Atualmente, o Brasil apresenta um novo perfil populacional. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), as projeções indicam que, em 2030, o número de pessoas idosas no Brasil superará o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos, com uma diferença de aproximadamente 2,28 milhões de indivíduos. Em 2050, estima-se que a população idosa representará cerca de 30% do total da população brasileira, enquanto crianças e adolescentes constituirão apenas 14%. Esse crescimento da população idosa está associado ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), responsáveis por 72% das mortes no Brasil, destacando-se as doenças do aparelho circulatório, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. Essas condições afetam predominantemente indivíduos idosos, de baixa renda e com baixo nível educacional, revelando uma realidade que requer medidas eficazes e ações protetivas em diversos campos da sociedade, visando à melhoria da qualidade de vida dessa população.

O projeto agita conceição é um projeto de atividade física, realizado pela secretaria municipal de saúde no município de Conceição do Araguaia que tem como objetivo a melhora da flexibilidade, rigidez muscular, a prevenção de doenças crônicas, a diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, aumento da força física, flexibilidade, autoestima, através da sociabilidade, e diminuição de casos depressivos.

O projeto desempenha atividades em oito polos, sendo cinco na zona urbana e três polos na zona rural. O projeto conta com mais de 300 participantes. O Agita Conceição conta com várias atividades para os participantes, como caminhada, hidroginástica, atividade aeróbicas, exercícios localizados e dinâmicas de socialização. Essas atividades que são propostas são feitas em praças ao ar livre e em salões. As aulas são ministradas por estudantes do curso de licenciatura em educação física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e professores de educação física efetivos do município. Tendo assim uma preocupação no município para que os indivíduos da terceira idade possam desfrutar de uma vida mais ativa na sociedade.

O envelhecimento é um fenômeno complexo, progressivo e dinâmico que ocorre em todas as espécies, envolvendo mecanismos que influenciam a capacidade dos indivíduos de desempenharem suas funções básicas do cotidiano (Heikkinen,



1998; Leite et al., 2020). Nesse contexto, a melhoria da qualidade de vida dos idosos é um dos principais objetivos das políticas públicas voltadas para a inclusão e participação social dessa população. O artigo 230 da Constituição Brasileira já prevê essa proteção ao idoso, assegurando sua participação na sociedade, protegendo sua dignidade e bem-estar no convívio social.

O presente estudo tem como objetivo investigar os benefícios da prática regular de atividade física para a qualidade de vida na terceira idade, considerando o contexto demográfico atual do Brasil. O trabalho visa discutir as principais contribuições da atividade física para a preservação da saúde e funcionalidade dos idosos, bem como destacar a importância de políticas públicas que incentivem o envelhecimento ativo e saudável.

O estudo será de caráter bibliográfico, baseado em uma revisão da literatura científica disponível sobre o envelhecimento, qualidade de vida e benefícios da atividade física na terceira idade. Serão analisados artigos, livros e documentos oficiais que abordam o impacto do envelhecimento populacional, as doenças crônicas não transmissíveis e as políticas públicas de saúde voltadas para a população idosa. A pesquisa também utilizará dados secundários do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e de publicações relacionadas à Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, o estudo será enriquecido com a experiência prática adquirida durante a participação no projeto "Agita Conceição", que proporcionou contato direto com idosos em atividades físicas.

A questão central que este estudo pretende responder é: Como a prática regular de atividades físicas pode melhorar a qualidade de vida de idosos, especialmente diante do cenário de envelhecimento populacional no Brasil?

A promoção de um envelhecimento ativo e autônomo tem sido amplamente discutida na literatura, uma vez que o envelhecimento afeta os seres vivos de maneira natural, tanto em aspectos biológicos, fisiológicos, sociais quanto psicológicos. O conceito de "envelhecimento ativo", adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na década de 1990, propõe a garantia de acesso à saúde e a melhoria da qualidade de vida por meio da prática de atividade física, alimentação saudável e prevenção de situações de violência (Brasil, 2006).

Os benefícios da atividade física na terceira idade são amplos. Entre eles, destacam-se a preservação da capacidade funcional, a melhora da aptidão física, a otimização da composição corporal, a redução de dores articulares, o aumento da



força e flexibilidade, a melhoria da densidade óssea e do perfil lipídico (Pillatt, Nielsson e Schneider, 2019). Além disso, para indivíduos mais velhos, o exercício físico, o treinamento e o esporte são as principais formas de combater o declínio da capacidade física relacionado à idade (Hollmann, 2016).

Além dos benefícios físicos, a atividade física promove impactos psicológicos positivos, como a autorrealização e a autoeficácia (Oliveira et al., 2016). O ambiente de exercícios em grupo também favorece a socialização e alivia os impactos psicológicos negativos associados ao envelhecimento (Gomes Júnior et al., 2015). Um idoso saudável não é aquele isento de morbidades, mas aquele que participa ativamente da sociedade e mantém sua capacidade funcional íntegra (Oliveira et al., 2016). Essa participação é fundamental para a preservação da independência e autonomia do idoso, promovendo um envolvimento ativo com a vida.

Diante das projeções demográficas do IBGE (2020), que apontam para o crescimento da população idosa no Brasil, este estudo é de fundamental importância para a sociedade contemporânea. A análise dos impactos da prática regular de atividades físicas na saúde e qualidade de vida de idosos contribui para o fortalecimento das iniciativas de promoção da saúde voltadas para essa faixa etária, além de destacar a relevância de políticas públicas que assegurem um envelhecimento ativo e saudável, alinhado aos direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso.

## **1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **1.1 - Exercício físicos x atividade física: Conceitos, Diferenças e Impactos na Saúde**

A atividade física é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, especialmente no contexto do envelhecimento e da manutenção da qualidade de vida. Entretanto, é importante compreender a distinção entre atividade física e exercício físico, termos frequentemente usados de forma intercambiável, mas que possuem definições e implicações diferentes no campo da saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), atividade física é definida como "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético". Esse conceito abrange uma ampla gama de ações



do cotidiano, como caminhar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, jardinagem, e até mesmo brincar. A atividade física, portanto, inclui tanto os movimentos espontâneos quanto os estruturados e programados, sendo um fator essencial para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, e obesidade (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Por outro lado, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física que envolve movimentos planejados, estruturados e repetitivos, com o objetivo específico de melhorar ou manter a aptidão física. Segundo Caspersen et al. (1985), o exercício físico distingue-se da atividade física geral por ser orientado a metas precisas, como o fortalecimento muscular, a melhora da resistência cardiovascular ou o aumento da flexibilidade. Exemplos comuns de exercício físico incluem treinos de musculação, corridas, natação e aulas de ginástica.

A principal diferença entre exercício físico e atividade física está na intencionalidade e na estruturação das ações. A atividade física é qualquer movimento que cause um gasto calórico, enquanto o exercício físico é direcionado para melhorar componentes específicos da aptidão física, como resistência, força e flexibilidade (American College of Sports Medicine, 2018).

Essas distinções são importantes porque, embora qualquer forma de movimento possa ter benefícios à saúde, o exercício físico tende a ser mais eficaz para atingir melhorias específicas na capacidade funcional e na prevenção de declínios fisiológicos relacionados ao envelhecimento. Estudos mostram que exercícios regulares podem melhorar a resistência cardiovascular, reduzir a pressão arterial, melhorar o controle glicêmico e aumentar a massa muscular, sendo especialmente importantes na prevenção de doenças crônicas (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

A atividade física no dia a dia tem impactos significativos sobre a saúde, especialmente em populações mais sedentárias. Para idosos, a simples incorporação de atividades físicas leves, como caminhadas ou jardinagem, pode reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar o bem-estar psicológico (Lee et al., 2012). A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos realizem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana para benefícios substanciais à saúde (OMS, 2020).

No entanto, para alcançar benefícios mais expressivos na aptidão física, como



o aumento da força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbica, é necessário um programa de exercícios físicos estruturados. Estudos mostram que programas de exercícios regulares são essenciais para a manutenção da funcionalidade e da independência em idosos, além de melhorar a qualidade de vida (American College of Sports Medicine, 2018). O treinamento de resistência, por exemplo, é particularmente eficaz para prevenir a sarcopenia – a perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento (Liu & Fielding, 2011).

Embora a distinção entre atividade física e exercício físico seja importante, a combinação de ambos é considerada ideal para a promoção da saúde ao longo da vida. A atividade física cotidiana pode aumentar o gasto calórico total, enquanto o exercício físico pode garantir melhorias específicas na aptidão física. Isso é especialmente relevante para indivíduos com doenças crônicas ou em fases mais avançadas da vida, onde um programa estruturado de exercícios pode ser adaptado às limitações físicas e condições de saúde.

## *2.2- Benefícios da prática regular de exercício físico na saúde e qualidade de vida dos idosos.*

Teixeira e Batista (2009) realizaram uma meta-análise sobre os principais benefícios e limitações da prescrição de distintos tipos de exercícios físicos para idosos frágeis ou vulneráveis. Segundo os autores, o treinamento resistido permite ganhos significativos em força e também em outros fatores. Os quais podem ser maximizados de forma mais eficazes quando trabalhados por meio de exercícios específicos, assim observado o resultado aos treinamentos multidimensionais.

A realização de um programa de atividades físicas para os idosos devem ser incluídos exercícios que estimulem os sistemas orgânicos e as capacidades físicas influenciadas pelo processo de envelhecimento, trabalhando com o objetivo de prevenir e reduzir tais efeitos, promovendo melhora nas condições físicas e motoras dos mesmos. (Santos, 2018).

É importante que o grupo seja encorajado e orientado para que tenha um estilo de vida que privilegia a realização de exercícios físicos para adotarem hábitos regulares de exercícios físicos e uma dieta equilibrada. Para que, assim, não venham desenvolver doenças que são comuns nesta fase da idade.

As atividades físicas lúdicas, recreativas e em grupo podem proporcionar ao



indivíduo oportunidades de ter sensações boas que elevem a autoestima desses indivíduos (Mourão e Silva, 2010).

Atividades lúdicas, como danças com balão, danças em grupo, corridas de estafetas, atividades com cones, atividades essas que ajudam a manter o nível de estresse reduzido nos idosos, colaboram a trabalhar coordenação, concentração, trabalho em grupo, vindo a trazer a sensação de alegria nos participantes, favorecendo de forma significativa na autoestima, diminuindo fatores como ansiedade, solidão e angústia presentes no cotidiano.

A dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbia, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida. A dança de salão é um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente (Souza,2013)

Dançar é uma atividade que une diversão, exercícios físicos e interação com outras pessoas. Através da dança, os idosos podem formar grupos de amigos, garantindo o benefício das relações afetivas, além de serem capazes de manter a saúde do corpo.

A Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autônomos e independentes por mais tempo (Santos, 2018).

Na atualidade a hidroginástica tem incentivado muitos idosos a praticar exercícios ou atividades físicas no seu dia a dia. Sendo até responsável por modificar o dia a dia dos idosos pois trabalha: socialização, convivência social, os benefícios biológicos funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais.

Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos, é neste público que encontramos o maior número de praticantes. Muitos vêm procurar a atividade sob recomendação médica e apresentam grande número de restrições que devem ser consideradas na prescrição e na escolha dos objetivos. Além disso, no que se refere às atividades aquáticas, nesse grupo, cuidados especiais devem ser considerados para evitar infecções de ouvido e de pele. (Paula e Paula, 1998)

A hidroginástica é trabalhada no meio líquido, permitindo ao idoso conseguir



fazer movimentos ou exercícios que não conseguiria realizar em solo. Diminuindo o impacto e a incidência da gravidade no corpo do idoso.

### **2.3 – Exercícios físicos e seus impactos psicológicos**

Os efeitos psicológicos da prática regular de exercícios físicos também são significativos. O sono reparador, por exemplo, proporciona maior disposição física e mental ao acordar, enquanto as alterações nos níveis de serotonina ajudam a melhorar o humor, contribuindo para a recuperação de quadros depressivos leves a moderados (Lopes, 2001). Além disso, essa prática pode ser vista como uma atividade prazerosa, especialmente para os idosos, pois oferece a oportunidade de expressar pensamentos, sentimentos e interagir com outras pessoas, fortalecendo laços afetivos e culturais e contribuindo para a redução de sintomas depressivos (Cassiano et al., 2020).

Assim, a prática regular de exercícios físicos tem um impacto positivo na promoção do bem-estar geral, melhorando a saúde física e psicológica e auxiliando na manutenção da independência na velhice. Em termos de saúde mental e emocional, os exercícios ajudam a controlar o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

### **2.4 Barreiras e Benefícios da Prática de Exercícios Físicos: Uma Análise Fundamentada**

A prática regular de exercícios físicos é amplamente recomendada como uma das formas mais eficazes para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas. Os benefícios do exercício vão além da melhora da aptidão física, influenciando positivamente a saúde mental e o bem-estar geral. No entanto, apesar das evidências científicas que comprovam esses benefícios, muitos indivíduos enfrentam barreiras que dificultam a adoção ou a manutenção de uma rotina regular de atividades físicas. Este texto explora os principais benefícios da prática de exercícios físicos, bem como as barreiras mais comuns que impedem a sua adesão, com base em fundamentação teórica e referências científicas.

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos são vastos e afetam diversas dimensões da saúde:



***Os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no projeto agita conceição: uma revisão da literatura.***

Rabelo *et. al.*

1. Melhora da saúde cardiovascular: A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou ciclismo, melhora a capacidade cardiorrespiratória,



fortalecendo o coração e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão, infarto e derrame. Warburton, Nicol e Bredin (2006), demonstram que a atividade física regular diminui a pressão arterial, melhora o perfil lipídico e contribui para o controle do peso corporal, fatores importantes para a prevenção de doenças cardíacas.

2. Controle de peso e composição corporal: O exercício físico ajuda no controle do peso corporal ao aumentar o gasto calórico e estimular o metabolismo. Além disso, contribui para a manutenção da massa muscular e a redução da gordura corporal. Segundo Donnelly et al. (2009), o exercício físico combinado com uma dieta adequada é uma das estratégias mais eficazes para a perda e manutenção de peso, prevenindo a obesidade e suas complicações associadas, como diabetes tipo 2.

3. Melhora da saúde mental e emocional: Estudos apontam que a prática de exercícios físicos libera neurotransmissores como endorfina e serotonina, que promovem sensações de prazer e bem-estar. Isso contribui para a redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. De acordo com Deslandes et al. (2009), a atividade física regular tem efeitos terapêuticos comprovados no tratamento de transtornos mentais, melhorando o humor, a autoestima e a qualidade do sono.

4. Fortalecimento do sistema musculoesquelético: O exercício físico, especialmente o treinamento de resistência, promove o fortalecimento muscular, melhora a densidade óssea e a flexibilidade, prevenindo lesões e doenças como a osteoporose (Winett & Carpinelli, 2001). A prática regular também melhora o equilíbrio e a coordenação, o que é fundamental para a prevenção de quedas, especialmente em idosos.

5. Prevenção de doenças crônicas: A atividade física é eficaz na prevenção e controle de diversas doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas, câncer e doenças respiratórias. A prática regular de exercícios contribui para a melhoria do sistema imunológico e para a regulação de processos metabólicos que reduzem o risco de desenvolvimento dessas condições (Lee et al., 2012).

Apesar dos inúmeros benefícios, muitas pessoas enfrentam barreiras que dificultam a adoção de uma rotina de exercícios físicos. Essas barreiras podem ser classificadas em categorias pessoais, sociais e ambientais.

A percepção de falta de tempo é uma das barreiras mais citadas para a prática de exercícios físicos. A rotina de trabalho, os compromissos familiares e outras responsabilidades ocupam grande parte do dia, dificultando a inserção de uma



atividade física regular (Trost et al., 2002).

Falta de motivação e fadiga: Muitas pessoas relatam falta de motivação para iniciar ou manter uma rotina de exercícios, o que pode estar associado a cansaço, falta de energia ou desinteresse por atividades físicas. A fadiga, seja ela física ou mental, também é uma barreira significativa, especialmente após longas jornadas de trabalho (Stutts, 2002).

Problemas de saúde ou medo de lesão: Indivíduos com doenças crônicas ou que já sofreram lesões anteriores tendem a evitar a prática de exercícios por medo de agravar sua condição ou sofrer novos danos. Esse medo pode ser exacerbado pela falta de orientação adequada por profissionais de saúde (Sallis et al., 1992).

Falta de apoio social: O apoio de amigos, familiares e colegas é um fator motivador importante para a adesão à atividade física. Sem esse apoio, muitas pessoas não se sentem encorajadas a praticar exercícios. Um ambiente social desfavorável, onde as atividades sedentárias são priorizadas, também pode desmotivar a prática de exercícios (McNeill, Kreuter & Subramanian, 2006).

Acesso limitado a instalações ou condições inadequadas: A falta de infraestrutura, como academias, parques ou áreas seguras para caminhar, pode ser uma barreira significativa para a prática regular de exercícios. Em áreas urbanas, o trânsito, a poluição e a falta de segurança também desestimulam a prática ao ar livre (Sallis & Owen, 1999).

Diversas estratégias podem ser implementadas para superar essas barreiras. Programas de exercícios flexíveis, que permitam ajustes na intensidade, frequência e tipo de atividade, podem ser eficazes para atender às necessidades individuais. A inserção de atividades no cotidiano, como subir escadas, caminhar mais e reduzir o uso de veículos, é uma forma de aumentar o nível de atividade física sem grandes mudanças na rotina.

A prática regular de exercícios físicos oferece benefícios substanciais para a saúde física, mental e emocional. No entanto, a adesão a um estilo de vida ativo ainda enfrenta barreiras significativas, que vão desde a falta de tempo até problemas de saúde e condições ambientais adversas. Superar essas barreiras requer estratégias personalizadas, que atendam às necessidades individuais e promovam o suporte social e ambiental. Ao enfrentar esses desafios, será possível colher os muitos benefícios proporcionados pela atividade física regular e melhorar a saúde da população em geral.



## **METODOLOGIA**

A composição do presente estudo fundamentou-se em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e estratégia qualitativa. A pesquisa bibliográfica é exercida por meio da busca de estudos já publicados, seja no formato impresso ou online em documentos como artigo, monografia, livros e sites. Segundo Amaral (2007), a pesquisa bibliográfica desenvolve-se por meio do levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa, destacando a importância de o pesquisador realizar uma análise crítica sob todo material.

Em vista disso, foram adotados dois critérios para organizar melhor o método da pesquisa. Quanto aos critérios de inclusão foram selecionados artigos publicados a partir do ano de 2019 até 2024, que tivessem escritos na língua portuguesa, além de abordarem os descritores: qualidade de vida, idoso e exercícios físico e quanto aos critérios de exclusão foram eliminadas literaturas com ano de publicação abaixo do estabelecido e que não abordavam as temáticas de interesse dos pesquisadores.

Para a constituição do presente estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica que contou com um número de aproximadamente 16.886 artigos, no entanto, após a inserção do critério de utilizar bibliografias publicadas no ano de 2019 até 2024 e em português, a realização de uma leitura crítica e exploratória, foram excluídos 15.083 artigos, porém algumas obras de suma importância permaneceram, totalizando 50 artigos para uma leitura crítica e exploratória, destes resultou em 8 artigos para a constituição da pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram previamente selecionados 50 artigos após a inserção do critério de utilizar bibliografias publicadas no ano de 2019 até 2024. foram excluídos 41 artigos, após uma leitura minuciosa, porém algumas obras de suma importância permaneceram, totalizando 20 artigos para uma leitura mais crítica e exploratória, destes resultou em 9 artigos para a constituição da pesquisa. Dos 20 foram selecionados apenas 9 artigos para a constituição específica ou principalmente, dos resultados e discussão.



Quadro 1: Amostra dos artigos escolhidos para os resultados e discussão

ANO/ AUTOR/ TITULO	OBJETIVO	RESULTADOS
2019 Creudiane marques costa Benefícios do exercício físico na saúde e qualidade de vida do idoso	Objetivo geral: Indicar os benefícios das atividades físicas na qualidade de vida e saúde da pessoa idosa. Objetivo específico: Elencar os benefícios da atividade física para pessoa idosa segundo a literatura; identificar os melhores exercícios e atividades físico esportivas para a pessoa idosa.	A pesquisa levantou, na literatura atual que, dentre os principais benefícios das atividades físicas na qualidade de vida e saúde da pessoa idosa, perpassam das melhorias fisiológicas, além de proporcionar reintegração social do idoso, a partir da melhoria da autonomia e da independência do idoso.
2020 Marcelo Vinicius Cordeiro Braga de Siqueira, Rafael Genu Bezerra Os benefícios da prática de exercício físico em idosos com depressão: uma revisão de literatura	Revisar a literatura e compreender como o exercício físico pode influenciar nos sintomas depressivos com relação aos idosos.	A prática regular de exercícios tem apresentado benefícios positivos em idosos, estes independentes da modalidade escolhida, mostrando que, ser ativo fisicamente pode favorecer a uma menor incidência de depressão, além da melhora das capacidades vitais, funcionalidade e autoestima.
2022 Ricardo P. Passos; A influência do exercício físico na vida dos idosos	Minimizar o processo de dependência e garantir uma autonomia e qualidade de vida maior aos idosos por meio da disponibilização e realização de exercícios físicos.	Um envelhecimento sem a prática de exercício físico e outros hábitos saudáveis a população não consegue atingir seus objetivos e metas, acarretando uma dependência das atividades da vida diária, sendo que a atividade física é de extrema importância para esse público favorecendo qualidade de vida.
2022 Elisa Regina Pereira Oliveira. A relevância do exercício físico na qualidade de vida de idosos: nos aspectos da saúde mental.	O presente artigo tem como objetivo a Análise das produções atuais em relação a estudos de qualidade de vida, exercício, idosos e saúde mental.	após filtragem, foram encontrados quatro artigos, com termo relevante aos níveis de atividade física e a melhora nos escores da saúde mental, em especial nos sintomas depressivos.



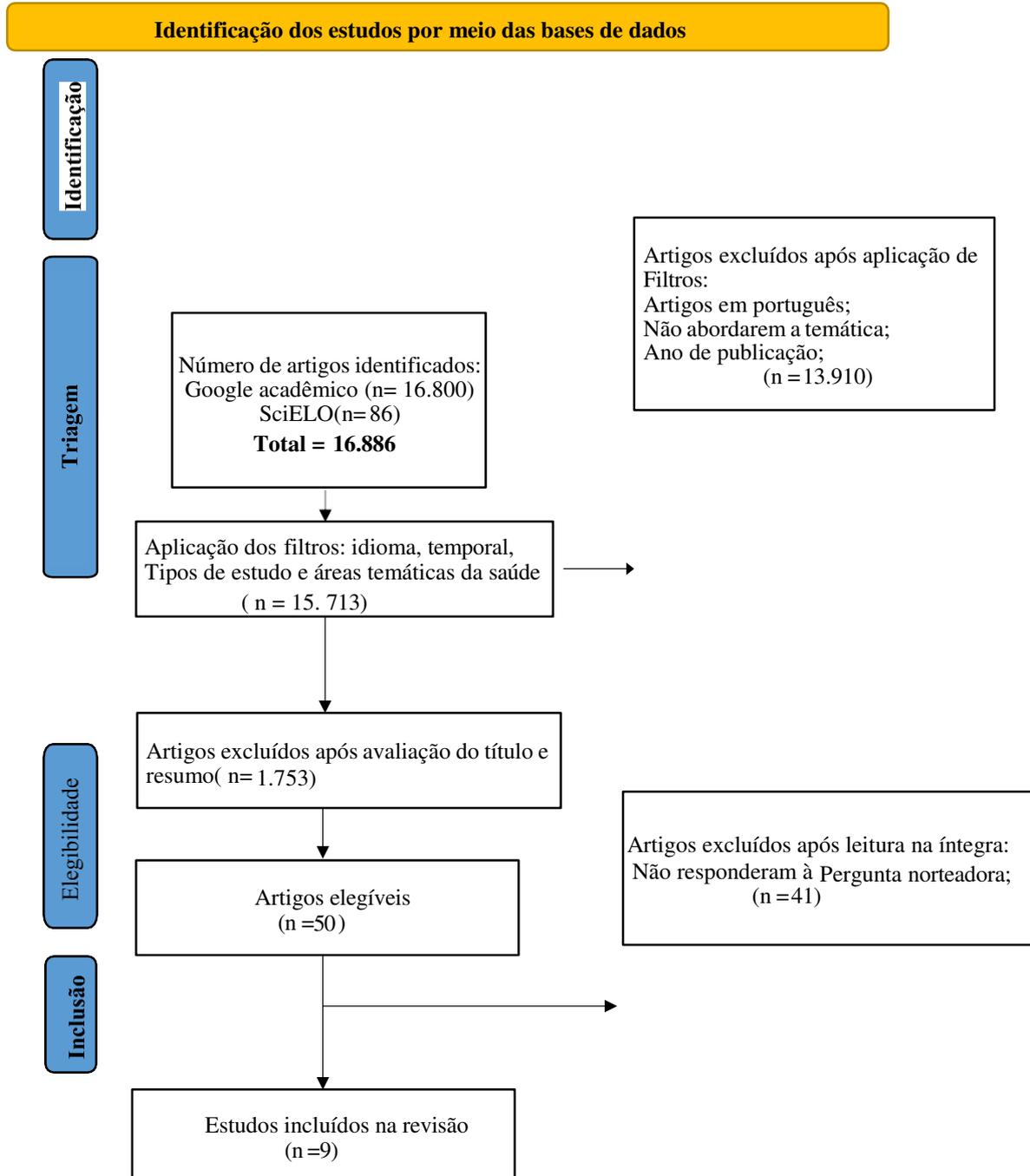
2022 Isabella Medeiros, Lucas Pereira, Veronica Pinto, Diego Viana Gomes Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários.	O objetivo desta pesquisa foi comparar a capacidade funcional e aptidão física, entre idosos ativos e sedentários.	pôde-se perceber uma diferença significativa na força muscular de membros superiores e inferiores, resistência aeróbica, flexibilidade de membros superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico dos idosos ativos quando comparados aos idosos sedentários.
2023 France W.Á. do Nascimento, Andréa A. dos Santos Os benefícios do exercício físico para a saúde do idoso.	Destacar a relevância do exercício físico para a saúde dos idosos, por entendermos que o sedentarismo é uma das causas que favorece o surgimento de várias doenças para esta população.	Constatou -se nos estudos abordados diversas melhorias em aspectos funcionais, aumento de força de preensão palmar, obtenção de força nos membros Inferiores, melhora na mobilidade das articulações, melhora da performance física, ganho de massa muscular.
2023 Elen Cristina Pereira do Nascimento Exercício físico na melhoria da qualidade de vida de idosos: uma experiência formativa no curso de educação física	Descrever a experiência formativa, os saberes e as práticas construídas no decorrer do curso de Bacharelado em Educação Física com vistas à atuação profissional na prescrição do exercício físico para melhoria da qualidade de vida da população idosa.	Constatou-se que a prática regular do exercício físico, e da dança,especificamente promovem inúmeros benefícios na vida diária e na capacidade funcional da pessoa idosa.
2023 Tamirez Santana Muniz, Krycia Renata da Rocha Conceição	O projeto tem como objetivo a Prevenção de doenças, na promoção à saúde e a qualidade de vida da população idosa.	Nota-se a queda nos índices de idosos com quadros de ansiedade e depressão, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, controle da pressão arterial, é visível a melhora do bem estar geral dessas pessoas.



2024 Jullie C. De Oliveira, Wagner Vinhas, Luís G. Rabello	O objetivo do presente estudo é a conscientização dos idosos para evitarem o sedentarismo e manterem uma vida mais saudável e ativa.	De acordo com os 25 autores citados, ficou constatado que, os exercícios físicos bem orientados, proporcionam uma melhora significativa na vida do idoso, resultando assim em uma qualidade de vida mais ativa e mais saudável.
---	--	---

**Fonte:** organização dos autores 2024.

**Figura 1.** Fluxograma “flowchart” PRISMA para seleção dos artigos incluídos na revisão bibliográfica.



Fonte: Adaptado de Página MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *BMJ* 2021;372:n71. Doi: 10.1136/bmj.n71

## 2 DISCUSSÃO

A qualidade de vida e saúde estão relacionadas uma a outra, uma vez que um idoso com qualidade de vida possivelmente terá uma saúde em dia, apesar que a saúde não é somente uma ausência de doenças, mas uma série de questões, como emocional, física, psicológica e os estudos abordados na pesquisa comprovam que os idosos que se exercitam regularmente conseguem manter sua qualidade de vida e conseqüentemente manter sua saúde em dia.



Ainda que na literatura é apontado vários benefícios e a importância sobre a prática regular de exercício e atividade física, muitas barreiras são encontradas também. E no Brasil muitos idosos encontram-se em situação de sedentarismo, por barreiras impostas pelos mesmos, seja pessoal ou estrutural como cita a literatura.

No Estado brasileiro existem vários programas de promoção à atividade física para idosos, mas estão em sua grande maioria concentrados nas regiões sul e sudeste do país e a grande maioria não partem do poder público municipal e estadual, partindo e sendo vinculados a universidades. O projeto Agita Conceição no município de Conceição do Araguaia-PA, é um projeto ao qual é realizado pela secretaria de saúde do município, juntamente com professores de educação física e estudantes da Universidade do Estado do Pará do curso de educação física.

Assim nota-se uma preocupação da secretaria de saúde com a saúde e qualidade de vida dos idosos do município, promovendo o bem estar e a melhora nas atividades da vida diária. Os autores concordam que as melhores atividades para o desenvolvimento da pessoa idosa, são as atividades em grupo, como ginástica coletiva, grupo de atividades diversas, hidroginástica, caminhada. Todas as atividades que o projeto Agita Conceição vem a oferecer aos idosos do município.

A pesquisa levantou que, com a prática de exercícios físicos regularmente o idoso tem a melhora da flexibilidade, a melhora da qualidade do sono, o aumento dos níveis hormonais e com isso a melhora do bem estar, a socialização, a diminuição de quadros depressivos leves ou moderados, melhora da autonomia e independência do idoso.

Os profissionais que atendem este público devem tomar cuidados com a segurança e saúde dos idosos, para que estes não venham a sofrer lesões futuras, pois nessa fase da vida a recuperação torna-se mais demorada e desgastante para o idoso.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo buscou ampliar o conhecimento sobre a importância de praticar exercícios físicos regularmente na terceira idade, com os idosos do projeto Agita Conceição visando a melhoria da qualidade de vida, no qual o idoso tenha uma vida mais saudável e com o bem estar, mental e social mais preservado.

Portanto, após a pesquisa concluída, ficou evidente que os exercícios físicos, possibilitam aos integrantes do “Projeto Agita Conceição” mudanças aos quais contribuem para uma vida mais saudável, prevenindo o sedentarismo que é um dos fatores de risco a saúde. Com os exercícios físicos e atividades físicas elaboradas nos grupos os indivíduos obtêm hábitos saudáveis, gerando assim a perda de peso, diminuição das dores osteomusculares, aumento da flexibilidade, cordenação, equilíbrio e mais disposição para as atividades da vida diária, que colaboram para um melhoria no bem-estar, autoestima e a socialização dos idosos.

Os benefícios das atividades físicas e interação social com as outras pessoas são fisiológicos (quando acontece a melhora da pressão arterial, fortalecimento muscular, melhora a densidade óssea e a flexibilidade, prevenindo lesões e doenças como a osteoporose), psicológicos (como já mencionado anteriormente oferece a oportunidade de expressar pensamentos, sentimentos e interagir com outras pessoas, fortalecendo laços afetivos e culturais e contribuindo para a redução de sintomas depressivos) e sociais (aumento da sociabilização, conhecimento de novas pessoas, os benefícios biológicos funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais) .

Assim sendo, motivar o público idoso a realizarem atividades física e exercícios físicos, de entretenimentos e projetos sociais como meio de integração técnica eficiente para colaborar com a qualidade de vida dos idosos.



## REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

ÁVILA DO NASCIMENTO, F. W.; ARAÚJO DOS SANTOS, A. OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE DO IDOSO. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 5, n. 4, p. 517-524, 24 out. 2023.

BRASIL, Lei nº 1074/2003. Estatuto do Idoso. Brasília- DF, Outubro de 2003.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CARDOSO, Adilson Sant'Ana et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico.

*Movimento* (Porto Alegre), v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CARMO, Elyane Saraiva do; XAVIER, Vivian Bertoni; ALVES, Vera Lúcia dos Santos. Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura. *Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo*, p. 427-431, 2019.

COSTA, Creudiane Marques. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. 2019. 40.p. Biblioteca digital de monografias da UFMA.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=idosos> .Acesso em 13 de março de 2024



LEITE, AK et al. Capacidade funcional do idoso institucionalizado avaliado pelo KATZ. Revista enfermagem atual in derme, v. 91, n.29, 2020.

MEDEIROS, I.; PEREIRA, L.; PINTO, V.; VIANA-GOMES, D. Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários. **Jornal de Investigação Médica (JIM)**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 049–061, 2022. DOI: 10.29073/jim.v3i1.591.

Disponível em: <https://www.revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/591>

.Acesso em: 31 out. 2024.

NASCIMENTO, Elen Cristina Pereira. **Exercício físico na melhoria da qualidade de vida de idosos: uma experiência formativa no curso de educação física**. Editora e-Publicar – Ciências da Saúde e Bem-Estar: Olhares interdisciplinares, v. 2, n.10, 2023

OLIVEIRA, J. C. de; VINHAS, W.; RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos / Benefits Of Regular Physical Exercise For Elderly. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n3-429.

Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157> .

Acesso em: 31 oct. 2024.

OLIVEIRA, Elisa Regina Pereira; CHAVES, Lígia Gisely dos Santos; NASCIMENTO, Everton Vinícius Souza do. A RELEVÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE

IDOSOS: NOS ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 1003–1009, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5538.

Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5538> .Acesso em: 31 out.

2024.

PILLATT, Ana; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. SciELO - Scientific Electronic Library Online. n.8, 2019.

MUNIZ, T.S; CONCEIÇÃO, K.R.R. **Projeto Agita Conceição**. IdeiaSUS.fiocruz. 2023.

Disponível em: <https://ideiasus.fiocruz.br/praticas/projeto-agita-conceicao/>. Acesso:

22/11/2024.

SANTOS, N. B.; COSTA, V.N. Envelhecimento e o Alongamento Passivo: Os Benefícios da flexibilidade para a qualidade de vida dos participantes do Projeto Agita Conceição.

Biblioteca do campus da UEPA de conceição do Araguaia. p.58. 2010.

SANTOS, Anne Jacqueline Souza. Resumo-análise da força muscular em idosos praticantes e não praticantes de atividade física sistematizada. Renef, v. 1, n. 1, p. 101, 2018.

SIQUEIRA, M.V.C.B; BEZERRA, G.V. Os benefícios da prática de exercício físico



***Os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no projeto agita conceição: uma revisão da literatura.***

Rabelo et. al.

em idosos com depressão: uma revisão de literatura. Repositorio ASCES. 2020.

Disponível em: <http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/2927>. Acesso: 27/09/2024.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. 2013.