SAÚDE DO IDOSO: A ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

ANDREIA FERNANDES DE LIMA
HELLEN MARIA GOMES ARAÚJO DE SOUSA

PATOS – PB
2026.1

ANDREIA FERNANDES DE LIMA

SAÚDE DO IDOSO: A ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Hellen Maria Gomes Araújo de Sousa

PATOS – PB
2026.1

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Lima, Andreia Fernandes de.
L732s SAÚDE DO IDOSO: As Atividades Físicas como Estratégia para o Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida. / Andreia Fernandes de Lima. – Patos – PB: UNIFIP, 2026.
19 fls.

Orientador (a): Profª. Meª. Hellen Maria Gomes A. de Sousa.
Artigo, Graduação Bacharelado em Enfermagem.

1. Idoso. 2. Exercícios físicos. 3. Vida saudável. I. Título.
II. Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 616-083
Yasmim Caroline Andrade Nóbrega. CRB 15/1086

ANDREIA FERNANDES DE LIMA

SAÚDE DO IDOSO: A ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

Artigo científico apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Hellen Maria Gomes Araújo de Sousa

Aprovado em 27 de maio de 2026.

BANCA EXAMINADORA:

Hellen M. G. A. de Sousa

Profa. Hellen Maria Gomes Araújo de Sousa
(Orientadora)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

José Mateus Bezerra da Graça

Prof. Prof.° Me. José Mateus Bezerra da Gráça
(Examinador)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Priscilla Costa Melquíades Menezes

Profa. Priscilla Costa Melquides
(Examinadora)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

SAÚDE DO IDOSO: A ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

ELDERLY HEALTH: PHYSICAL ACTIVITIES AS A STRATEGY FOR HEALTHY AGING AND QUALITY OF LIFE

Andreia Fernandes de Lima[1]
Hellen Maria Gomes Araújo de Sousa[2]
José Mateus Bezerra da Graça[3]
Priscilla Costa Melquides[4]

[1] Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de Patos (UNIFIP)
[2] Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP
[3] Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP
[4] Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP

RESUMO

A prática de atividade física é essencial para manter uma vida ativa e saudável em qualquer idade, principalmente, em pessoal idosas onde as doenças crônicas e mentais são recorrentes, assim, os exercícios físicos é uma estratégia para uma vida ativa e o bem-estar social. O trabalho tem como objetivo avaliar os benefícios e os impactos da atividade física na saúde física e mental dos idosos, como estratégia para um envelhecimento saudável e melhoria da qualidade de vida. Trata-se de um estudo de campo de cunho quantitativo, do tipo exploratório, descritivo e correlacional. A pesquisa foi realizada presencialmente na cidade de Brejinho, estado do Pernambuco, com 15 idosos que frequentam academias. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado, abordando o perfil sociodemográfico dos participantes, a prática regular de exercícios físicos dos participantes, os benefícios da atividade física diária na saúde mental dos idosos e as dificuldades que os idosos encontram na realização dos exercícios físicos. Os resultados observaram que os idosos praticam exercícios físicos, realizando atividades como aeróbicos, caminhada, corrida, musculação, alongamento, entre outras. Os benefícios na saúde mental dos idosos, foram relacionadas as mudanças no humor, diminuição das crises de ansiedade no dia-a-dia, disposição para praticar atividades físicas, socialização dos mesmos com outras pessoas, melhora na qualidade do sono. Os idosos sentem algumas dificuldades físicas para realizarem os exercícios, devido as suas condições físicas, porém nunca tiveram lesão causada por exercício físico.

Palavras-chave: Idoso; Exercícios físicos; Vida saudável.

ABSTRACT

Physical activity is essential for maintaining an active and healthy life at any age, especially for older adults where chronic and mental illnesses are common. Therefore, physical exercise is a strategy for an active life and social well-being. This study aims to evaluate the benefits and impacts of physical activity on the physical and mental health of older adults as a strategy for healthy aging and improved quality of life. It is a quantitative, exploratory, descriptive, and correlational field study. The research was conducted in person in the city of Brejinho, Pernambuco state, with 15 older adults who attend gyms. Data collection used a structured questionnaire addressing the participants' sociodemographic profile, their regular physical exercise habits, the benefits of daily physical activity on the mental health of older adults, and the difficulties they encounter in performing physical exercises. The results showed that older adults engage in physical exercise, performing activities such as aerobics, walking, running, weight training, stretching, and others. The mental health benefits for the elderly were related to changes in mood, a decrease in daily anxiety attacks, increased willingness to engage in physical activity, improved socialization with others,

and better sleep quality. The elderly experience some physical difficulty performing the exercises due to their physical conditions, but have never suffered an injury caused by physical exercise.

Keywords: Elderly; Physical exercise; Healthy living.

INTRODUÇÃO

O conceito de saúde é amplo e variado que está relacionado ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" (OMS, 1946). Esse conceito é essencial para entender como os fatores sociais, econômicos e ambientais impactam na saúde dos seres humanos.

Realizar ações de promoção da saúde e de prevenção de doenças tem se tornado prioridade como medida de política pública, buscando adquirir estilo de vida saudável para reduzir os custos com tratamentos e melhorar a qualidade de vida da população (Renó, 2024). Segundo estudo publicado por Luquis e Pérez (2021), "a promoção da saúde comunitária, o acesso a cuidados preventivos e a educação em saúde são estratégias fundamentais para reduzir desigualdades em saúde em diferentes populações ao redor do mundo".

À medida que os seres humanos envelhecem, a saúde do idoso tem se tornado uma preocupação crescente, devido ao estilo de vida que os mesmos possuem (Cardoso; Búrigo; Junior, 2024). O envelhecimento é um processo natural e gradual, mas, quando não acompanhado de cuidados adequados, pode levar a uma série de complicações físicas e mentais (Silva-Ferreira, 2024). Sun e Li (2023) destacaram que "o aumento da longevidade tem ampliado as demandas por cuidados de saúde para idosos, incluindo o manejo de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoartrite".

A saúde dos idosos é um tema de crescente relevância, especialmente em sociedades cujas condições para os mesmos são precárias, enfrentando as especificidades do envelhecimento populacional. O sedentarismo, por sua vez, é um dos principais fatores de risco para diversas doenças crônicas que afetam essa faixa etária, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares (OMS, 2024).

A saúde mental dos idosos também é uma questão imprescindível, uma vez que doenças como depressão e demência têm se tornado cada vez mais comuns nessa faixa etária, onde a identificação precoce de transtornos mentais em pessoas idosas, combinada com tratamentos apropriados, pode contribuir significativamente para a

melhoria da sua qualidade de vida e maior independência de vida (Silva; Santos; Pucci, 2021). A promoção de uma vida ativa com qualidade para os idosos vem crescendo nas últimas décadas, em que a prática assídua de atividades físicas pode favorecer a mobilidade e a autonomia dos mesmos, pois os exercícios físicos podem reduzir em até 30% o risco de complicações cardiovasculares, melhorando a cognição em pessoas acima de 65 anos (Machado; Leite; Pereira, 2024).

Diante do exposto, embora o envelhecimento necessite de abordagens integradas e multidisciplinares relacionadas a exercícios físicos, é evidente que tais medidas garantem que os idosos vivam com dignidade, saúde e qualidade de vida, a prática regular de exercícios físicos surge como uma estratégia fundamental para promover a saúde e o bem-estar dos idosos (Gonçalves *et al*., 2023).

Os exercícios físicos não apenas melhoram a condição física geral, mas também desempenham um papel importante na manutenção da funcionalidade e na prevenção de quedas, que são uma das principais causas de morbidade entre as pessoas idosas (Cameron *et al*., 2018). A atividade física diária pode contribuir para a melhoria da força muscular, da resistência cardiovascular e da flexibilidade, esses fatores são essenciais para a autonomia e qualidade de vida dos idosos (Pereira *et al*., 2025).

Além disso, a prática de exercícios físicos está associada à redução dos sintomas depressivos e à melhoria da saúde mental em idosos. Um estudo realizado por Dutra e Knuth (2025) aponta que intervenções baseadas em atividades físicas podem ser eficazes na promoção do bem-estar psicológico nessa população. A interação social proporcionada por atividades em grupo também se mostra benéfica, contribuindo para o fortalecimento dos laços sociais e redução do isolamento (Costa; Vilela, 2023).

Dessa forma, surgiu a seguinte pergunta: Como a prática de atividades físicas contribui para a saúde física e mental dos idosos? Ao considerar as políticas públicas e a promoção de saúde atuais sobre a saúde do idoso, é evidente que praticar exercícios físicos diariamente deve ser rotineiro como parte integrante de um estilo de vida saudável. A promoção de programas acessíveis e adaptados às necessidades da população é essencial para garantir não apenas a longevidade, mas também uma vida com qualidade.

Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo avaliar os benefícios e os impactos da atividade física na saúde física e mental dos idosos, como estratégia

para um envelhecimento saudável e melhoria da qualidade de vida. Mais especificamente, analisar como a prática regular de exercícios físicos pode melhorar as condições físicas dos idosos, focando na força muscular, mobilidade e resistência cardiovascular dos mesmos; identificar os benefícios da atividade física diária na saúde mental dos idosos, buscando a prevenção de transtornos como a depressão, ansiedade e demência; e investigar as dificuldades que os idosos passam na realização dos exercícios físicos, como limitações físicas, receio de lesões e questões sociais e psicológicas.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, do tipo exploratório e descritivo, de amostragem não probabilística, em que certas características que determinam o grupo analisado foram relacionadas às variáveis de interesse na pesquisa.

A pesquisa foi realizada presencialmente na cidade de Brejinho, estado de Pernambuco, com idosos que frequentam academias. A amostra foi composta por 15 idosos da população geral. A amostra foi realizada com uma população de ambos os sexos, com idade a partir de 60 anos.

Como critério de inclusão, os participantes foram moradores da cidade de Brejinho, com idade a partir de 60 anos, que frequentavam academias, assim como concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE apresentado na abertura do questionário. No que diz respeito aos critérios de exclusão, não participaram do estudo aqueles que não se dispusere a colaborar com a pesquisa.

Para coletar os dados, foi utilizado um questionário dividido em quatro abordagens, a saber: perfil sociodemográfico dos participantes; prática regular de exercício físico dos participantes; os benefícios da atividade física diária na saúde mental dos idosos; e as dificuldades que os idosos encontram na realização dos exercícios físicos.

A coleta de dados foi presencialmente, onde a pesquisadora foi até as academias e fez o convite de participação, foi explicado os objetivos da pesquisa e enfatizado que a qualquer momento eles poderiam deixar a pesquisa sem nenhum prejuízo, sendo garantindo o sigilo dos dados pessoais. Na primeira página foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual constam os objetivos do estudo, bem como os direitos do participante com a assinatura. Foi explicado o caráter voluntário da participação, enfatizando o

anonimato da participação, sendo os dados tratados em conjunto. Os que concordou em fazer parte do estudo assinaram o TCLE, seguindo para o preenchimento do questionário.

Para a análise dos dados obtidos, as informações do questionário foram tabuladas em planilha e aplicada a estatística descritiva, utilizando o programa Microsoft Excel®. Deste modo, foram calculadas as frequências relativas das respostas fornecidas pelos idosos e dispostas em tabelas para apreciação dos resultados.

O trabalho foi submetido para análise ao Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário de Patos - PB, o qual preconiza a resolução n° 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente. Após a concessão deu-se início à coleta de dados. Para concretizar a participação, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Com isso, os participantes autorizaram a utilização dos testes para fins da presente pesquisa, estando esclarecidos de que poderam abdicar da sua participação na pesquisa a qualquer momento sem prejuízo algum.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 15 idosos, em que 4 entrevistados têm entre 60 a 64 anos (26,67%), 4 entre 65 a 69 anos (26,67%), 4 entre 70 a 74 anos (26,67%) e 3 com mais de 75 anos (20,0%). Em relação ao gênero, 8 (53,33%) era feminino e 7 masculino (46,67%) (Tabela 1).

Em relação ao estado civil, 7 eram casados (46,67%), 3 eram viúvos (20,0%), 2 eram solteiros (13,33%), 2 eram divorciados (13,33%) e um em união estável (6,67%). Entre os idosos, 26,67% tinham o ensino fundamental incompleto; 20,0% fizeram o ensino fundamental completo e 20,0% terminaram o ensino médio; 13,33% tinham ensino superior e apenas 6,67% possuíam pós-graduação; 6,67% não estudaram e 6,67% tinham ensino médio incompleto (Tabela 1).

A renda mensal de 6 entrevistados era de 1 a 2 salários mínimos (40,0%), 5 idosos ganhavam até 1 salário mínimo (33,33%), 3 ganhavam de 2 a 3 salários mínimos (20,0%) e apena um idosos ganha acima de 3 salários mínimos (6,67%). A

maioria dos idosos eram pardos (40,0%), branco (33,33%), pretos (20,0%) e amarelo (6,67%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Descrição dos entrevistados sobre a prática regular de exercícios físicos (n=15), Brejinho-PE, 2026.

VARIÁVEIS	N	%
IDADE		
60 – 64 anos	4	26,67%
65 – 69 anos	4	26,67%
70 – 74 anos	4	26,67%
75 – 79 anos	3	20,0%
GÊNERO		
Feminino	8	53,33%
Masculino	7	46,67%
ESTADO CIVIL		
Solteiro(a)	2	13,33%
Casado(a)	7	46,67%
Viúvo(a)	3	20,0%
Divorciado(a)	2	13,33%
União estável	1	6,67%
ESCOLARIDADE		
Não possui escolaridade	1	6,67%
Ensino Fundamental Incompleto	4	26,67%
Ensino Fundamental Completo	3	20,0%
Ensino Médio Incompleto	1	6,67%
Ensino Médio Completo	3	20,0%
Ensino Superior	2	13,33%
Pós-Graduado	1	6,67%
RENDA MENSAL		
Até 1 salário mínimo	5	33,33%
De 1 a 2 salários mínimos	6	40,0%
De 2 a 3 salários mínimos	3	20,0%
Acima de 3 salários mínimos	1	6,67%
RAÇA/COR		
Branco	5	33,33%
Preto	3	20,0%

Amarelo	1	6,67%
Pardo	6	40,0%
TOTAL	**15**	**100%**

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A grande parte dos entrevistados praticavam exercícios físicos frequentemente (33,33%); 26,67% praticavam sempre; às vezes 20,0% praticavam; 20,0% raramente praticavam exercícios físicos (Tabela 2).

Entre os idosos, 26,67% pratica exercícios físicos de 1 a 2 anos; 20,0% acima de 3 anos; 20,0% de 2 a 3 anos; 20,0% a menos de 6 meses; 13,33% de 6 meses a 1 ano (Tabela 2).

Em relação à frequência que os mesmos realizavam exercícios físicos por semana, 53,33% fazem de 2 a 3 vezes por semana; 26,67% praticavam exercícios todos os dias; 20,0% de 4 a 5 vezes por semana. Por dia, os idosos praticam exercícios com duração de mais de 60 minutos (53,33%), entre 30 e 60 minutos (26,67%) e menos de 30 minutos (20,0%) (Tabela 2).

As atividades que os entrevistados costumam realizar na academia são aeróbicos, como caminhada e corrida (73,33%), musculação (60,0%), alongamento (53,33%), aulas em grupo como dança e ginástica (33,33%) e hidroginástica (13,33%). Todos os idosos são acompanhados por um professor de educação física (100,0%) (Tabela 2).

A prática de atividade física é essencial para manter uma vida ativa e saudável em qualquer idade, principalmente quando a população está envelhecendo aceleradamente. O exercício físico regular é uma forma eficaz de prevenir e tratar problemas de saúde, diminuindo a ocorrência de doenças crônicas e graves, proporcionando uma melhor qualidade de vida até a velhice, principalmente, quando as pessoas entendem os benefícios que a atividade física promove ao corpo (Alberti *et al*., 2021).

A atividade física proporciona diversos benefícios, abrangendo desde o coração até a mente. Em relação ao coração, exercitar-se com frequência ajuda a baixar a pressão arterial, melhora os níveis de gordura no sangue e aumenta a sensibilidade à insulina, diminuindo a ocorrência de doenças como pressão alta, diabetes tipo 2 e

aterosclerose (Fraga, 2025).

A prática regular de exercícios físicos irá atuar nos músculos e ossos, isso ajuda a manter os ossos fortes, evitando a osteoporose, e também fortalecendo os músculos, ajudando no equilíbrio, na coordenação e na capacidade de se movimentar sozinho, especialmente em pessoas mais velhas, o que diminui a presença de quedas, que é um problema sério de saúde para idosos, depende muito da força e do equilíbrio que os exercícios requerem (Aquino; Santos, 2024).

Tabela 2 - Descrição dos entrevistados sobre a prática regular de exercícios físicos (n=15), Brejinho-PE, 2026.

VARIÁVEIS	**N**	**%**
PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Sempre	4	26,67%
Frequentemente	5	33,33%
Às vezes	3	20,0%
Raramente	3	20,0%
TEMPO QUE PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Menos de 6 meses	3	20,0%
De 6 meses a 1 ano	2	13,33%
De 1 a 2 anos	4	26,67%
De 2 a 3 anos	3	20,0%
Acima de 3 anos	3	20,0%
FREQUÊNCIA QUE REALIZAM EXERCÍCIOS FÍSICOS POR SEMANA		
2 a 3 vezes por semana	8	53,33%
4 a 5 vezes por semana	3	20,0%
Todos os dias	4	26,67%
TEMPO MÉDIO QUE VOCÊ PRATICA EXERCÍCIOS POR DIA		
Menos de 30 minutos	3	20,0%
Entre 30 e 60 minutos	4	26,67%
Mais de 60 minutos	8	53,33%
ATIVIDADES REALIZADAS NA ACADEMIA		
Musculação	9	60,0%
Aeróbicos (ex: caminhada, corrida...)	11	73,33%
Alongamento	8	53,33%
Aulas em grupo (ex: dança, ginástica...)	5	33,33%
Hidroginástica	2	13,33%
PROFISSIONAL QUE ACOMPANHA OS EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Professor de educação física	15	100,00%
TOTAL	**15**	**100%**

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Quando questionados sobre as mudanças no humor depois que começaram a praticar exercícios físicos, 40,0% concordam que houve mudanças no humor; 33,3% concordam totalmente; 13,33% nem concordam e nem discordam; 6,67% discordam e 6,67% discordam totalmente (Tabela 3).

Grande parte dos idosos (46,67%) concorda que a prática de exercícios físicos ajuda a diminuir a ansiedade no dia a dia; 26,67 concordam totalmente; 13,33% nem concorda e nem discorda e 13,33% discordam (Tabela 3).

A maioria dos entrevistados (60,0%) afirma que sempre está disposto a praticar atividades físicas e 40,0% frequentemente estão dispostos; 46,67% concordam que a atividade física ajudou na melhora da sua autoestima; 40,0% concordam totalmente e apenas 13,33% nem concordam e nem discordam (Tabela 3).

Sobre a contribuição da atividade física para a socialização dos idosos com outras pessoas, 40,0% afirmaram que frequentemente contribui; 33,33% falaram que sempre contribui e 26,67% citaram que às vezes contribui. Mais da metade dos idosos (66,67%) afirmaram que frequentemente a prática regular de exercícios influencia positivamente o seu sono e 33,33% acreditam que sempre influência (Tabela 3).

A saúde mental do idoso é uma área de estudo essencial diante do rápido envelhecimento da população mundial, não se caracterizando apenas pela ausência de transtornos psíquicos, estando relacionada à capacidade do indivíduo idoso de se adaptar às mudanças do corpo e da mente, tendo que manter seu bem-estar. Embora seja natural o envelhecimento, essa fase da vida traz uma série de riscos psicossociais que impactam no equilíbrio mental dos mesmos (Franco *et al*., 2025).

A depressão, a ansiedade e a demência são as condições mais presentes em idosos, mas o quadro depressivo merece atenção especial por ser frequentemente subdiagnosticado, pois se manifesta em idosos de forma diferente. Os principais sintomas são a apatia e a irritabilidade, tal condição ocorre devido à dependência funcional, à presença de doenças crônicas ao isolamento social, o que pode levar a um aumento do sofrimento psíquico (Garate *et al*., 2024).

Outro fator imprescindível na saúde mental de pessoas na terceira idade é a solidão, que pode desencadear um risco silencioso. A solidão pode levar os idosos a terem sentimento de inutilidade e ao risco de depressão, principalmente quando

acontece uma perda afetiva, seguida da redução da rede de suporte social, decorrente da aposentadoria e de limitações de mobilidade (Parreira, 2022).

O enfraquecimento dos laços sociais e familiares leva as pessoas idosas a uma vida com mais vulnerabilidade, onde o contexto socioeconômico e a qualidade das vivências interpessoais têm um maior impacto na ocorrência de transtornos mentais. Muitos idosos sentem-se como se fossem um estorvo para sua família. Quando passam por episódios de violência, esses quadros podem aumentar os sintomas depressivos e o desejo de morrer. Essas situações são pontos-chave para a busca de políticas públicas e intervenções imediatas que promovam aos indivíduos uma velhice de qualidade (Konzen *et al*., 2024).

É essencial que a família de pessoas idosas ajudem-os a terem resiliência psicológica, dando suporte e proteção, ajudando a superar as adversidades da vida, perdas e declínios decorrentes da idade, preservando o seu bem-estar, tornando um processo ativo, que envolve todos os indivíduos que tem contato com o idoso, proporcionando a ele uma autoestima, o humor, a capacidade de superar as limitações, assim como, a espiritualidade e a religiosidade (Silva; Eulálio, 2022).

Tabela 3 - Descrição dos entrevistados sobre benefícios da atividade física na saúde mental dos idosos (n=15), Brejinho-PE, 2026.

VARIÁVEIS	**N**	**%**
MUDANÇAS NO HUMOR COM A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Concordo totalmente	5	33,3%
Concordo	6	40,0%
Não concordo nem discordo	2	13,33%
Discordo	1	6,67%
Discordo totalmente	1	6,67%
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDA A DIMINUIR A ANSIEDADE		
Concordo totalmente	4	26,67
Concordo	7	46,67%
Não concordo nem discordo	2	13,33%
Discordo	2	13,33%
SINTO MAIS DISPOSIÇÃO APÓS PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA		
Sempre	9	60,0%
Frequentemente	6	40,0%
PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA AJUDA NA MELHORA DA AUTOESTIMA		
Concordo totalmente	6	40,0%

Concordo	7	46,67%
Não concordo nem discordo	2	13,33%
ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA A SOCIALIZAÇÃO		
Sempre	5	33,33%
Frequentemente	6	40,0%
Às vezes	4	26,67
A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS INFLUENCIA POSITIVAMENTE NO SONO		
Sempre	5	33,33%
Frequentemente	10	66,67%
TOTAL	**15**	**100%**

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

DIFICULDADES DOS IDOSOS NA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Grande parte dos entrevistados (60,0%) afirmou que sente alguma dificuldade física para realizar os exercícios, enquanto que 40,0% não têm nenhuma dificuldade. As dificuldades são em relação a dores articulares (44,44%), falta de mobilidade (33,33%) e falta de força (22,22%) (Tabela 4).

Em relação ao medo de se machucar durante os exercícios físicos; 33,33% relataram que às vezes sentem esse medo; 20,0% sentem frequentemente; 20,0% raramente têm medo; 13,33% sempre têm medo e 13,33% nunca tiveram medo. Nenhum dos idosos teve lesão causada por exercício físico (Tabela 4).

Às vezes (33,33%) dos entrevistados acham difícil manter uma rotina de exercícios físicos; 20,0% frequentemente têm dificuldades; 20,0% raramente sentem dificuldades; 13,33% sempre têm e 13,33% nunca tiveram dificuldades. E o que mais dificulta a participação regular nas atividades físicas é os problemas de saúde (46,67%); 20,0% afirmaram que é a falta de motivação; 13,33% é devido a falta de tempo ou distância da academia e 6,67% é a falta de apoio familiar ou cansaço físico (Tabela 4).

Quando questionados sobre a falta de incentivo ou apoio da família para continuar praticando atividades físicas, 33,33% raramente sentem falta; 26,67% às vezes não têm o apoio; 20,0% afirmaram que nunca sentem falta; 13,33% marcaram que frequentemente sentem falta e 6,67% sempre sentem falta (Tabela 4)

O envelhecimento ativo exige uma participação contínua em atividades sociais, econômicas, culturais, espirituais e cívicas, sendo imprescindível a aplicação de

atividades que estimulem a área psíquica e física dos idosos, tendo reciprocidade nas relações interpessoais, contribuindo para a melhora da percepção da qualidade de vida e funcional, quebrando as barreiras da depressão (Farias, 2024).

Portanto, a saúde mental do idoso é o ponto determinante para uma vida de qualidade, que beneficia seu modo de vida, o desejo de viver, de aproveitar a vida de forma saudável e eficaz, promovendo a saúde e o bem estar com um suporte familiar eficiente, elevando a autonomia e o fortalecimento dos mecanismos internos de superação e adaptação do idoso (Silva; Santos; Pucci, 2021).

As questões emocionais e de convívio social são imprescindíveis para o desempenho diário dos idosos, é comum que os idosos não se sintam tão motivados, ou então acreditem que se exercitar não é algo tão essencial ou compatível com a idade. A ausência de pessoas no dia a dia que possam acompanhá-los e se exercitarem juntos, assim como a dificuldade de encontrar lugares seguros e adaptados para isso, como praças iluminadas ou academias com atividades voltadas para a terceira idade, são grandes obstáculos que determinam a permanência e assiduidade dos mesmos (Gomes; Vasconcelos; Carvalho, 2021).

A prática de atividade física traz vários benefícios para os idosos. Com o envelhecimento, é natural que ocorra uma redução da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora. Essas alterações fisiológicas podem tornar as atividades, como caminhar, correr ou subir escadas, mais complicadas e complexas, podendo levar a quedas, o que pode agravar a situação de um idoso (Vlietstra *et al*., 2024).

Outros problemas recorrentes em pessoas idosas são as doenças crônicas, como osteoartrite, doenças cardíacas, pulmonares, neuropatias. Essas condições podem provocar vários sintomas, em que o medo de sentir dor, tontura ou fadiga durante os exercícios físicos é um ponto que leva alguns idosos a resistirem a praticar atividades físicas (Ferretti *et al*., 2019).

Tabela 4 - Descrição dos entrevistados sobre dificuldades dos idosos na realização de exercícios físicos (n=15), Brejinho-PE, 2026.

VARIÁVEIS	N	%
DIFICULDADE FÍSICA PARA REALIZAR OS EXERCÍCIOS		
Sim	9	60,0%
Não	6	40,0%
MEDO DE SE MACHUCAR DURANTE OS EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Sempre	2	13,33%

Frequentemente	3	20,0%
Às vezes	5	33,33%
Raramente	3	20,0%
Nunca	2	13,33%
TEVE LESÃO CAUSADA POR EXERCÍCIO FÍSICO		
Não	15	100,00%
DIFICULDADE DE MANTER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS		
Sempre	2	13,33%
Frequentemente	3	20,0%
Ás vezes	5	33,33%
Raramente	3	20,0%
Nunca	2	13,33%
DIFICULDADE EM PARTICIPAR DE FORMA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS		
Falta de tempo	2	13,33%
Falta de motivação	3	20,0%
Problemas de saúde	7	46,67%
Falta de apoio familiar	1	6,67%
Distância da academia	2	13,33%
FALTA DE INCENTIVO OU APOIO DA FAMÍLIA PARA CONTINUAR PRATICANDO ATIVIDADES FÍSICAS		
Sempre	1	6,67%
Frequentemente	2	13,33%
Às vezes	4	26,67%
Raramente	5	33,33%
Nunca	3	20,0%
TOTAL	**15**	**100%**

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

CONCLUSÃO

Conclui-se com a presente pesquisa que os idosos que praticam exercícios físicos há mais de 6 meses, pelo menos de 2 a 3 vezes por semana com duração mínima de 30 minutos, realizando atividades como aeróbicos, caminhada, corrida, musculação, alongamento, entre outras.Mostrou que os benefícios, no que se diz respeito a saúde física e saúde mental dos idosos, foram relacionadas as mudanças no humor, diminuição das crises de ansiedade no dia-a-dia; disposição para praticar atividades físicas, socialização dos mesmos com outras pessoas, melhora na qualidade do sono.

Entretanto, os idosos sentem alguma dificuldade física para realizar os exercícios, devido às dores articulares, falta de mobilidade e força, medo de se machucarem durante os exercícios físicos, porém nunca tiveram lesão causada por exercício físico.

Outro fator que interfere na prática da atividade física é a dificuldade em manter uma rotina de exercícios físicos em razão dos problemas de saúde, falta de motivação, falta de tempo ou distância da academia e a falta de apoio familiar ou cansaço físico.

Assim, espera-se que os resultados obtidos neste trabalho sirva de embasamento para futuras pesquisas e publicações sobre o tema trabalhado.

REFERÊNCIAS

ALBERTI, A. et al. Prática de atividade física em tempos de pandemia do novo COVID-19: seus benefícios e cuidados: Körperliche Aktivität und COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 2, p. 375-380, 2021.

AQUINO, R. N.; SANTOS, G. S. N. A Importância da Educação Física para a formação de estudantes do Ensino Médio. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 12, p. e10623-e10623, 2024.

CAMERON, I. D. et al. Exercício para prevenir quedas em adultos mais velhos: uma revisão sistemática atualizada e meta-análise. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 66, n. 4, p. 748-754, 2018.

CARDOSO, L. A.; BÚRIGO, L.; JUNIOR, G. A. G. Etarismo: percepções sobre a inclusão do público feminino 50+ em campanhas na mídia digital, no sul catarinense. **Revista Vincci- Periódico Científico do UniSATC**, v. 1, n. 1, p. 123-146, 2024.

COSTA, P. T. G.; VILELA, R. Os efeitos da prática da dança para o equilíbrio de pessoas idosas the effects of dance practice on the balance of elderly people. **Educação física em discussão**, v. 4 , n. 1, p. 246, 2023.

DUTRA, R. P.; KNUTH, A. G. Práticas corporais e atividades físicas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde no Brasil entre 2013 e 2021. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 35, p. e350119, 2025.
p. 674-685, 2021.

FARIAS, M. C. Promoção do Envelhecimento Saudável e Ativo na Cidade. **Análisis y Modificación de Conducta**, v. 50, n. 182, p. 129-144, 2024.

FERRETTI, F. et al. Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. **BrJP**, v. 2, p. 3-7, 2019.

FRAGA, R. D. Os benefícios do treinamento resistido em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. e76463-e76463, 2025.

FRANCO, B. R. et al. Saúde mental da pessoa idosa: Abordagens e estratégias de cuidado no contexto atual. **Aracê**, v. 7, n. 5, p. 21991-22009, 2025.

GARATE, L. A. C. et al. Métodos de Diagnóstico da Depressão em Idosos: Desafios e Abordagens Psiquiátricas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1412-1432, 2024.

GOMES, E. A. P.; VASCONCELOS, F. G.; CARVALHO, J. F. Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e224368, 2021.

GONÇALVES, A. C. L. et al. Saúde E Qualidade De Vida Do Idoso. **Revista Corpus Hippocraticum**, v. 2, n. 1, 2023.

KONZEN, M. S. et al. A síndrome do ninho vazio e envelhecimento. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 141-154, 2024.

LUQUIS, R. R.; PÉREZ, M. A. (Ed.). **Cultural competence in health education and health promotion**. John Wiley & Sons, 2021.

MACHADO, A. M. M. M.; LEITE, F.; PEREIRA, M. G. Fibrilação auricular: desafios e implicações na qualidade de vida e declínio cognitivo. **Ciências da Saúde: Investigação e Prática II**, v. 1, n.1, p. 2-25, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial de Saúde**. 1946. Disponível em: http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao- mundial-da-saude-omswho.html. Acesso em 26 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Physical activity**. 2024. Disponível em: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em 15 mar. 2025.

PARREIRA, V. P. T. **A solidão nos idosos: O efeito preditivo dos afetos negativos**. Lisboa: Instituto Piaget de Almada, 2022.

PEREIRA, G. A. et al. Impactos da atividade física na qualidade de vida de pessoas longevas. **Brazilian journal of sport psychology & human development (bjsphd)**, v. 1, n. 2, 2025.

RENÓ, B. F. **Programas de saúde: linhas de cuidado, educação e controle social**. Editora Senac São Paulo, 2024.

SILVA, E.; SANTOS, E.; PUCCI, S. H. M. O impacto da qualidade de vida na saúde mental do idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 481-511, 2021.

SILVA, E. G.; EULÁLIO, M. C. Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e234261, 2022.

SILVA-FERREIRA, T. et al. Conjunturas sobre a velhice:(in) definições sobre o envelhecimento. **REVISTA UNIARAGUAIA**, v. 1, n.1, p. 131-141, 2024.

SUN, X.; LI, X. Aging and chronic disease: public health challenge and education reform. **Frontiers in public health**, n. 1, v. 11, p. 1175898, 2023.

VLIETSTRA, L. et al. Physical activity to prevent older adult falls: an Aotearoa New Zealand approach. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, p. 1-9, 2024.