



Submetido:17/5/2025; Avaliado:14/7/25; Revisado:18/7/2025; Aceito: 21/7/2025; Publicado:22/7/2025.

## ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

### PHYSICAL ACTIVITY AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTHY AGING

### ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ODS<sup>1</sup> a que a temática está vinculada: SAÚDE E BEM-ESTAR

VERONICA JOCASTA CASAROTTO. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8774-3808> 

CRISTIAN LEANDRO LOPES DA ROSA. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7563-9912> 

FABIANA RITTER ANTUNES. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7202-6822> 

JOÃO VITOR FERREIRA DOS SANTOS. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7591-1679> 

**Resumo:** Este estudo tem como objetivo analisar a relevância da atividade física como instrumento de promoção da saúde mental e do bem-estar geral, destacando sua importância para a formulação de políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade de vida, especialmente no contexto do envelhecimento saudável. A prática regular de exercícios físicos tem sido reconhecida por seus efeitos positivos na saúde integral do indivíduo, contribuindo não apenas para a prevenção de doenças crônicas, mas também para o equilíbrio emocional e psicológico. A metodologia adotada baseia-se em uma abordagem quali-quantitativa, com ênfase na pesquisa de campo, combinando elementos qualitativos e quantitativos para uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado. A coleta de dados permitiu identificar percepções, hábitos e comportamentos relacionados à atividade física e sua influência na qualidade de vida dos participantes. As considerações finais evidenciam que a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, é fundamental para o bem-estar físico e mental, independentemente da faixa etária. Embora a maioria dos participantes da pesquisa tenha menos de 60 anos, os resultados indicam que um estilo de vida ativo contribui significativamente para um envelhecimento mais saudável. Nesse sentido, reforça-se a necessidade de políticas públicas que incentivem e garantam o acesso da população a práticas corporais e atividades físicas como parte integrante de uma estratégia de promoção da saúde e

<sup>1</sup> Este trabalho vincula-se a 01 ou mais ODS - [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#)

<sup>2</sup> Professora do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas. Doutora em Gerontologia Biomédica pela PUCRS. Educação. Saúde. Envelhecimento humano.

<sup>3</sup> Doutorando em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas. Educação. Saúde.

<sup>4</sup> Professora da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Brasil. Educação. Saúde.

<sup>5</sup> Estudante do Curso de Psicologia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Educação. Saúde.



prevenção de doenças. **Palavras-chave:** Atividade Física. Envelhecimento Saudável. Bem-Estar. Saúde Mental. Extensão.

**Abstract:** This study aims to analyze the relevance of physical activity as an instrument for promoting mental health and general well-being, highlighting its importance for the formulation of public policies aimed at improving quality of life, especially in the context of healthy aging. Regular physical exercise has been recognized for its positive effects on the individual's overall health, contributing not only to the prevention of chronic diseases, but also to emotional and psychological balance. The methodology adopted is based on a quali-quantitative approach, with an emphasis on field research, combining qualitative and quantitative elements for a more comprehensive understanding of the phenomenon studied. Data collection allowed us to identify perceptions, habits and behaviors related to physical activity and its influence on the participants' quality of life. The final considerations show that adopting healthy habits, such as regular physical activity, is essential for physical and mental well-being, regardless of age group. Although most of the research participants were under 60 years old, the results indicate that an active lifestyle contributes significantly to healthier aging. In this sense, the need for public policies that encourage and guarantee the population's access to physical practices and activities as an integral part of a health promotion and disease prevention strategy is reinforced. **Keywords:** Physical Activity; Healthy Aging; Well-Being; Mental Health; Outreach

**Resumen:** Este estudio tiene como objetivo analizar la relevancia de la actividad física como instrumento de promoción de la salud mental y del bienestar general, destacando su importancia para la formulación de políticas públicas orientadas a la mejora de la calidad de vida, especialmente en el contexto del envejecimiento saludable. La práctica regular de ejercicios físicos ha sido reconocida por sus efectos positivos en la salud integral del individuo, contribuyendo no solo a la prevención de enfermedades crónicas, sino también al equilibrio emocional y psicológico. La metodología adoptada se basa en un enfoque cuali-cuantitativo, con énfasis en la investigación de campo, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para una comprensión más amplia del fenómeno estudiado. La recopilación de datos permitió identificar percepciones, hábitos y comportamientos relacionados con la actividad física y su influencia en la calidad de vida de los participantes. Las consideraciones finales evidencian que la adopción de hábitos saludables, como la práctica regular de actividades físicas, es fundamental para el bienestar físico y mental, independientemente del grupo etario. Aunque la mayoría de los participantes de la investigación tiene menos de 60 años, los resultados indican que un estilo de vida activo contribuye significativamente a un envejecimiento más saludable. En este sentido, se refuerza la necesidad de políticas públicas que fomenten y garanticen el acceso de la población a prácticas corporales y actividades físicas como parte integral de una estrategia de promoción de la salud y prevención de enfermedades. **Palabras-clave:** Actividad Física; Envejecimiento Saludable; Bienestar; Salud Mental; Extensión

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma dimensão fundamental do bem-estar humano, abrangendo aspectos emocionais, cognitivos e sociais. Sua importância tem sido cada vez mais reconhecida como parte essencial da qualidade de vida (Santos, 2023). Nesse contexto, a atividade física surge como uma estratégia eficaz e acessível para a promoção da saúde mental, contribuindo significativamente para o equilíbrio do corpo e da mente (Santos, 2023).

No entanto, a prática de atividade física não deve ser considerada de forma isolada, mas sim como parte de um conjunto integrado de estratégias para a promoção da saúde e do bem-estar geral (Santos, 2023). Quando realizada com a orientação de um

profissional, a atividade física auxilia na manutenção da saúde física e mental em todas as fases da vida (Souza, 2024).

A Organização Mundial da Saúde - OMS reforça essa perspectiva ao estabelecer diretrizes globais sobre atividade física e comportamento sedentário. Essas recomendações são aplicáveis a todas as populações, independentemente de idade, sexo, origem cultural ou nível socioeconômico, abrangendo indivíduos de diferentes habilidades e condições físicas (OMS, 2020).

Para adultos entre 18 e 64 anos, a prática regular de atividade física está associada a uma série de benefícios, incluindo a redução da mortalidade por todas as causas, menor incidência de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física melhora a saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, promove melhor saúde cognitiva e qualidade do sono, além de auxiliar no controle da adiposidade corporal (OMS, 2020).

As diretrizes da OMS recomendam que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada ou entre 75 e 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de ambas. Além disso, para benefícios adicionais à saúde, é recomendado que se realizem exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo os principais grupos musculares, pelo menos duas vezes por semana (OMS, 2020).

Dessa forma, o objetivo geral deste estudo foi analisar a relevância da atividade física como instrumento de promoção da saúde mental e do bem-estar geral, destacando sua importância para a formulação de políticas públicas eficazes voltadas à melhoria da qualidade de vida da população. Tendo como mote central, a investigação desses impactos na saúde mental, a relação da prática regular de atividade física e a maneira como as políticas públicas estão incorporadas no dia a dia das comunidades.

### **Metodologia: Materiais e métodos**

Essa pesquisa contou com abordagem quali-quantitativa com enfoque na pesquisa de campo. Esse tipo de abordagem combina elementos de métodos qualitativos e quantitativos, permitindo uma compreensão mais ampla do fenômeno estudado. Segundo Creswell; Plano Clark (2011), essa abordagem oferece uma forma flexível de

investigar questões complexas, integrando dados numéricos e narrativos para enriquecer a análise.

As aspirações para a realização da presente pesquisa surgiram a partir das discussões realizadas na disciplina de Práticas Corporais e Saúde no curso de Educação Física no campus Santa Rosa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, onde os acadêmicos regularmente matriculados foram desafiados a elaborar um estudo com idosos. Os participantes foram convidados a participar de forma voluntária, e o convite e a coleta de dados ocorreu no primeiro semestre letivo de 2024.

A pesquisa contou com a participação de três (03) indivíduos com menos de 60 anos e um (01) considerado idoso com mais de 60 anos do sexo masculino. Os critérios de inclusão adotados foram: estar presente no dia da atividade prática na Universidade; participar do programa de atividade física oferecido pela IES. Os critérios de exclusão: ter menos de 40 anos de idade; participar do programa de atividade física pelo período inferior a 1 ano.

Foi entregue pessoalmente um questionário com perguntas fechadas a cada um dos participantes. As questões foram agrupadas em três categorias (*Perfil dos Participantes e Frequência das Atividades; Benefícios Percebidos e Impactos das Atividades Físicas; Lesões, Dificuldades e Orientação Profissional*) e 11 perguntas relacionadas a: idade (menos de 60 anos; 60 a 69; 70 a 79; 80 a 89; 90 anos ou mais); costuma praticar atividades físicas regularmente (sim; não); tipo de atividade física costuma praticar (caminhada; natação; academia; yoga ou pilates); sente que as atividades físicas melhoram seu bem-estar geral (sim, me sinto melhor fisicamente e emocionalmente; não, não percebo diferença; as vezes, depende da atividade); já teve alguma lesão ou dificuldade ao praticar atividades físicas (sim, já tive alguma lesão; não, nunca tive problemas; não lembro de ter tido dificuldades); com que frequência você realiza atividades físicas (todos os dias; de 3 a 4 vezes por semana; 1 vez por semana; raramente); acredita que a atividade física pode ajudar a prevenir doenças, como pressão alta ou diabetes (sim, acredito que ajuda muito; não sei, nunca pensei nisso; não acredito que tenha grande impacto); sente que as atividades físicas ajudam a melhorar o seu equilíbrio e mobilidade (sim, percebo melhorias no meu equilíbrio; não, não noto muita diferença; às vezes, mas depende da atividade); já fez ou gostaria de fazer atividades físicas em grupo, como uma caminhada com amigos ou aula de

ginástica (sim, eu gosto de fazer atividades em grupo; não, prefiro fazer sozinho; nunca pensei nisso, mas seria interessante); já consultou um profissional (médico ou educador físico) para orientar sua prática de atividade física (sim, sempre que começo uma nova atividade; não, nunca precisei; já consultei uma vez, mas depois parei de seguir); sente alguma dor ou desconforto ao fazer exercícios físicos (sim, algumas vezes sinto dor; não, não sinto dor; depende do tipo de exercício).

Para a construção da análise, foram empregados os procedimentos da Análise Textual Discursiva (ATD). De acordo com Moraes; Galiazzi (2011, p.7), a ATD apresenta-se como “uma metodologia de análise de dados e informações de natureza qualitativa com a finalidade de produzir novas compreensões sobre os fenômenos e discursos”. A ATD pode ser dividida em três etapas: unitarização, categorização e captação do novo emergente.

## Resultados e Discussão

A pesquisa realizada com quatro participantes revelou dados relevantes sobre a prática de atividades físicas e os benefícios percebidos por eles. Após análise dos dados observou-se na primeira categoria “perfil dos participantes e frequência das atividades” que a maioria dos participantes (75%) tem menos de 60 anos, enquanto apenas 25% estão na faixa etária de 70 a 79 anos. Todos os participantes afirmaram praticar atividades físicas regularmente, indicando um estilo de vida fisicamente ativo. A prática regular de atividades físicas é uma estratégia preventiva eficaz e acessível, promovendo a manutenção e o aprimoramento da saúde física e mental em qualquer fase da vida. Seus efeitos benéficos, tanto diretos quanto indiretos, auxiliam na prevenção e retardamento das perdas funcionais associadas ao envelhecimento, além de reduzir o risco de doenças comuns na terceira idade, como doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, osteoporose, desnutrição, ansiedade, depressão e insônia (Rebelatto *et al.*, 2021). Segundo Souza *et al.*, (2024, p. 51), “a atividade física proporciona bem-estar, autoestima, independência e retomada social. Quando orientada e executada corretamente, é uma aliada contra os efeitos do envelhecimento”.

A pesquisa também revelou que todos os participantes frequentam regularmente academias, inclusive um deles, além da academia, realiza caminhadas, o que indica uma tendência para atividades ao ar livre. A OMS recomenda que adultos pratiquem

atividades físicas com ênfase no equilíbrio, na coordenação e no fortalecimento muscular, para prevenir quedas e melhorar a saúde (OMS, 2020). Para promover essa prática, é indicado que se obtenha um atestado médico para identificar quais exercícios são mais adequados. O ideal é iniciar com atividades de baixo impacto, como caminhadas leves, hidroginástica, alongamentos e dança de salão (Brasil *et al.*, 2023).

A frequência com que os participantes praticam atividades físicas indica um estilo de vida ativo, o que contribui para a manutenção da saúde e bem-estar. Contudo, além da adesão à prática, é essencial compreender os impactos da prática regular no organismo e consequentemente na melhora da qualidade de vida.

Desse modo, podemos destacar dois conceitos importantes na relação do idoso consigo mesmo e com os outros sujeitos, que seriam a autoimagem e a autoestima, sendo a primeira retratando a forma que o indivíduo se vê, o qual o mesmo inclui perspectivas de outrem sobre seu comportamento, aparência física, desenvolvimento cognitivo, etc. Já a autoestima, sendo a mesma influenciada pela autoimagem, retrata as emoções que o indivíduo tem sobre si mesmo a partir dos aspectos anteriormente retratados, para que chegue ao ponto do sujeito se aceite ou se rejeite (Schultheisz; Aprile, 2013).

A partir disso, o envelhecimento, momento o qual todo ser irá vivenciar, traz consigo diversas consequências físicas, psicológicas e também sociais. Nesse sentido, tais consequências afetam diretamente na percepção do sujeito idoso sobre sua auto imagem e auto estima, tanto relacionado ao seu corpo como também na sua relação com outros indivíduos; desse modo o sujeito idoso enfrenta não apenas os desafios do corpo físico (hipertensão, perda da resistência dos ossos, diabetes, pressão alta, etc), mas também psicológicos (depressão, ansiedade, Alzheimer, baixa autoestima, distorção da autoimagem etc) e sociais (preconceito, deslocamento social e estereótipos) (Oliveira, 2021).

Assim sendo, podemos destacar que a velhice, a partir das observações em campo apresentadas, se torna uma etapa crucial para um trabalho de atividades físicas que impactam tanto o bem-estar físico quanto mental dos idosos. Nisso focaliza-se o papel do bem-estar, especificando na área psicológica, no reparo da autoestima e autoimagem do idoso, o que oportuniza para o sujeito ter uma nova percepção da velhice, de que a mesma pode e deve ser vivenciada de maneira prazerosa (Benedetti; Mazo; Meurer, 2009).





Diante desse contexto, foi elaborada a segunda categoria denominada “benefícios percebidos e impactos das atividades físicas”, afinal a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a qualidade de vida em diversas áreas. No aspecto físico, melhora a saúde, a mobilidade e a disposição. Psicologicamente, reduz estresse, ansiedade e depressão, promovendo bem-estar e autoestima. Socialmente, favorece a interação, a formação de amizades e a participação em grupos. Além disso, incentiva o uso de espaços públicos e atividades ao ar livre, beneficiando a qualidade de vida da comunidade (Oliveira, 2025).

Quando questionados sobre o impacto das atividades físicas no bem-estar, todos os participantes afirmaram sentir melhorias tanto físicas quanto emocionais. Santos *et al.* (2023, p. 1777) ressaltam que a prática regular “promove o bem-estar emocional, reduz sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico”. Ademais, recomendam a “atividade física como uma estratégia não farmacológica eficaz para prevenção e manejo de condições de saúde mental” (Santos *et al.*, 2023, p. 1777).

A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na melhora da capacidade funcional, refletindo nas habilidades físicas e na independência para realizar as atividades de vida diária (AVDs). Além disso, contribui para a aparência de vigor físico e interação social, interferindo diretamente na saúde mental dos indivíduos (Menezes *et al.*, 2020).

Embora os benefícios da atividade física sejam amplamente divulgados a partir de estudos e pesquisas, é primordial considerar os desafios e dificuldades enfrentados pelos praticantes. Questões como o risco de lesões, limitações físicas e a necessidade de orientação profissional podem impactar a continuidade e a segurança da prática. Assim, torna-se necessário discutir como minimizar esses riscos a fim de garantir que as atividades sejam realizadas de maneira eficaz e segura.

Diante disso, a terceira e última categoria “lesões, dificuldades e orientação profissional” indica que apenas um dos participantes relatou ter sofrido lesão. Os demais (75%) não lembram de dificuldades ou problemas relacionados à prática de atividades físicas. Lima *et al.* (2024, p. 2) enfatizam que, com o envelhecimento, ocorrem “comprometimentos específicos, como fraqueza muscular, diminuição da amplitude de movimento, atrofia muscular e mudanças na estrutura óssea”. A orientação

profissional é essencial para minimizar os riscos de lesões e personalizar os exercícios conforme a capacidade individual de cada indivíduo (Oliveira, 2025).

A OMS (2020, p. 7) recomenda que adultos pratiquem pelo menos “150 minutos semanais de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa ou 300 minutos de intensidade moderada, combinando diferentes tipos de exercícios para obter benefícios adicionais à saúde”. A pesquisa de Silva *et al.* (2021) com 60 idosos hipertensos demonstrou que programas de atividade física contribuem para a redução do sedentarismo e da pressão arterial, além de melhorias antropométricas. Dessa forma, recomenda-se a implementação de programas de Educação em Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) para incentivar um estilo de vida mais ativo e saudável.

Por fim, a prática regular de atividades físicas melhora o equilíbrio e a mobilidade, prevenindo quedas, frequentes com o avançar da idade. O “fortalecimento muscular e o treinamento de equilíbrio ajudam a manter a massa muscular e a densidade óssea” (Nalin *et al.*, 2024, p. 89). Nesse sentido, “o incentivo à prática de exercícios, aliado à orientação profissional, é essencial para maximizar os benefícios e minimizar os riscos associados à falta de condicionamento físico” (Menezes, 2020, p. 2497).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidenciou a relevância de incorporar hábitos saudáveis como a prática regular de atividades físicas para a promoção da saúde e do bem-estar físico e mental, independentemente da faixa etária. Embora a maioria dos participantes tenha menos de 60 anos, os resultados demonstraram que manter um estilo de vida ativo contribui de maneira significativa para a qualidade de vida e pode contribuir para o envelhecimento saudável. Constata-se que a prática contínua de atividade física, quando realizada sob orientação profissional, auxilia na prevenção de doenças crônicas e na manutenção das funções físicas e cognitivas, o que permite inferir como sendo essencial para a autonomia e independência no decorrer da vida adulta e velhice.

Confia-se na importância de incentivar a criação de ambientes diversificados, acessíveis e inclusivos para a prática de atividades físicas tanto para adultos quanto para pessoas idosas para que assim possam desfrutar dos seus benefícios ao longo da vida.

Apesar das diversas vantagens observadas, desafios como o risco de lesões e a necessidade de orientação profissional devem ser considerados por todos os praticantes



de atividades físicas. Logo, a orientação e supervisão individualizada de um profissional é fundamental para evitar e/ou minimizar problemas e garantir a segurança. Nesse sentido, torna-se primordial o incentivo a elaboração de políticas públicas voltadas a criação de programas de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças.

Por fim, conclui-se que a atividade física precisa ser entendida não apenas como uma forma de condicionar o corpo, mas sobretudo como uma estratégia voltada para a melhora na qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL, Roseane et al. **Efeito do Exercício Físico Orientado e Não Orientado na Promoção da Saúde em Idosos**. Epitaya E-books, v. 1, n. 30, p. 27-38, 2023.
- CARVALHO, V. P., et al. Perfil clínico-epidemiológico de pacientes com acidente vascular cerebral. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 13, n. 15, 51-61, 2019
- LIMA, Isabella Lorek Pereira et al. Atuação da Fisioterapia na redução do risco de queda de idosos. **REVISTA DE SAÚDE-RSF**, v. 10, n. 01, 2024.
- MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.
- NALIN, Gabriela et al. Modalidades fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas de idosos–revisão de literatura. **Revista Faculdades do Saber**, v. 9, n. 20, p. 83-90, 2024.
- OLIVEIRA, Filipe José. A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de acidentes entre idosos: um enfoque em saúde preventiva e qualidade de vida. **RECIMA-Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 6, n. 1, p. e616111-e616111, 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020. 18p.
- REBELATTO Jr; et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Rev. bras. fisioter.**, 10(1), 127-132. 2021.

SANTOS, Henriky Santana et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, p. 1770-1779, 2023.

SILVA, Gizele Santiago M. et al. Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e6926-e6926, 2021.

SOUZA, Welton Rodrigues et al. Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável. **CIS-Conjecturas Inter Studies**, v. 24, n. 1, 2024.

SCHULTHEISZ, T. S. V., APRILE M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**.v.5, n.1, p. 36-48, 2013.

