



CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO META DE RIO BRANCO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

WELLEN CAROLYNE VITORIO DE MORAIS SOUZA
THAILON VICTOR LOPES CARNEIRO
IAGO PAIVA DAS CHAGAS
MAYANE VITÓRIA FERNANDES PAIVA
WEUGLE JUNIOR FERREIRA DA SILVA

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

RIO BRANCO – ACRE
OUTUBRO – 2025

Sumário

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS.....	1
1. RESUMO	2
1.1 ABSTRACT	3
2. INTRODUÇÃO.....	4
3. METODOLOGIA.....	6
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	113
6. REFERÊNCIAS	114

RESUMO

SOUZA, Wellen Carlyne Vitorio de Morias¹. CARNEIRO, Thailon Victor Lopes². CHAGAS, Iago Paiva². PAIVA, Mayane Vitória Fernandes². SILVA, Weugle Juniro Ferreira ². Atividade física e qualidade de vida em idosos. p 15. Educação Física – Centro Universitário Estácio Meta de Rio Branco, Rio Branco -Acre. 2025.

¹ Mestranda em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental da Universidade Federal do Acre – Rio Branco/AC, Professora do Centro Universitário Estácio Meta de Rio Branco – Acre. email: carolyne_vitorio@hotmail.com. ² Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Estácio Meta de Rio Branco/AC.

Considerando o expressivo crescimento da população idosa e os desafios impostos pelo processo de envelhecimento, torna-se imprescindível compreender os fatores que contribuem para a promoção de uma velhice saudável e com qualidade de vida. Dentre esses fatores, destaca-se a prática regular de atividade física, a qual tem sido apontada como elemento fundamental para o bem-estar físico, psicológico e social na terceira idade. Objetiva-se, neste estudo, analisar a influência da atividade física na qualidade de vida de indivíduos idosos, com ênfase nos aspectos multifatoriais envolvidos nesse processo. Para tanto, procede-se à realização de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e descritiva, fundamentada na seleção e análise de estudos disponíveis nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Desse modo, observa-se que a prática sistemática de exercícios físicos apresenta impactos positivos na autonomia funcional, na saúde mental, na socialização e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O que permite concluir que a atividade física constitui uma estratégia eficaz e acessível de promoção da saúde na velhice, devendo ser incentivada por meio de políticas públicas e ações interdisciplinares, voltadas à valorização do envelhecimento ativo, digno e integrado à vida comunitária.

Palavras-chave: Promoção à saúde; Envelhecimento; Bem estar físico; Saúde mental.

ABSTRACT

SOUZA, Wellen Carlyne Vitorio de Morias¹. CARNEIRO, Thailon Victor Lopes². CHAGAS, Iago Paiva². PAIVA, Mayane Vitória Fernandes². SILVA, Weugle Juniro Ferreira². Physical Activity and Quality of Life in the Elderly. p. 15. Physical Education – Estácio Meta University Center of Rio Branco, Rio Branco - Acre. 2025.

¹ Master's student in Health Sciences in the Western Amazon at the Federal University of Acre – Rio Branco/AC, Professor at the Estácio Meta University Center of Rio Branco – Acre. Email: carolyne_vitorio@hotmail.com.

² Undergraduate students in the Physical Education Program at the Estácio Meta University Center of Rio Branco/AC.

Considering the significant growth of the elderly population and the challenges imposed by the aging process, it becomes essential to understand the factors that contribute to promoting a healthy and high-quality aging. Among these factors, the regular practice of physical activity stands out, as it has been identified as a fundamental element for physical, psychological, and social well-being in old age. This study aims to analyze the influence of physical activity on the quality of life of elderly individuals, with emphasis on the multifactorial aspects involved in this process. To this end, an integrative literature review of qualitative and descriptive nature was conducted, based on the selection and analysis of studies available in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. Thus, it is observed that the systematic practice of physical exercise has positive effects on functional autonomy, mental health, socialization, and the prevention of non-communicable chronic diseases. It can be concluded that physical activity is an effective and accessible strategy for health promotion in old age and should be encouraged through public policies and interdisciplinary actions aimed at valuing active, dignified, and community-integrated aging.

Keywords: Health promotion; Aging; Physical well-being; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população mundial é um fenômeno que tem se intensificado nas últimas décadas, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2008).

O aumento da expectativa de vida é uma realidade global, sendo o Brasil um dos países que experimenta essa transição de forma acelerada, com um número crescente de pessoas com 60 anos ou mais. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023).

Em 2020, cerca de 15,4% da população brasileira era composta por idosos, um número que tende a crescer exponencialmente nos próximos anos. Este envelhecimento populacional traz consigo diversos desafios, especialmente no que diz respeito à manutenção da saúde e à qualidade de vida dessa faixa etária (IBGE, 2023).

A longevidade da população é um dos mais significativos fenômenos demográficos atuais, promovendo profundas transformações nas estruturas sociais, econômicas e sanitárias. O envelhecimento, embora natural e esperado, impõe desafios substanciais ao Estado e à sociedade, especialmente no que se refere à promoção de condições que assegurem a sobrevivência dos indivíduos idosos e a preservação de sua autonomia, funcionalidade e bem-estar (Pucci *et al.*, 2022).

À medida que o envelhecimento se acentua, observa-se uma progressiva redução da aptidão física, comprometendo a realização de diversas tarefas cotidianas, relacionadas às atividades essenciais da vida diária. Paralelamente, verifica-se elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis entre a população idosa, que podem culminar em quadros de limitação funcional, retraimento social e sintomas depressivos (Costa *et al.*, 2018).

Nesse cenário, a qualidade de vida na velhice surge como um tema de elevada importância, por reunir aspectos que transcendem a mera ausência de doenças, incorporando dimensões físicas, psíquicas, sociais e emocionais da existência humana (Oliveira; Chaves; Nascimento, 2022). A atividade física, por sua vez, apresenta-se como um instrumento estratégico e eficaz para o enfrentamento dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento, contribuindo de maneira significativa para a manutenção das capacidades funcionais, para o fortalecimento da saúde mental e emocional, bem como para a ampliação da interação social dos idosos (Menezes *et al.*, 2020).

Pesquisas têm evidenciado que a prática regular de exercícios físicos está associada à diminuição da incidência de doenças crônicas, à melhora na mobilidade, ao alívio de

sintomas depressivos e ansiosos, além do incremento da autoestima e do sentimento de pertencimento comunitário (Santos *et al.*, 2020).

A literatura científica entende a realização regular de atividades físicas como elemento essencial para um processo de envelhecimento saudável, favorecendo a melhoria da qualidade de vida e promovendo a manutenção das funções cognitivas, o fortalecimento das relações sociais e a autonomia para o desempenho das atividades cotidianas (Silva *et al.*, 2021).

A adoção de estilo de vida ativo que incorpora a regularidade de atividade física no processo de envelhecimento pode assegurar melhores perspectivas de qualidade de vida, bem como na preservação da higidez dos aspectos físicos, psicológicos, sociais, mobilidade, redução de dores e desconfortos, relaxamento, autocuidado e melhor vivência dessa etapa da vida (Moura *et al.*, 2020).

Destarte, a prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como recurso fundamental para auxiliar indivíduos idosos a lidar com os múltiplos aspectos do envelhecimento, nas esferas física, emocional e social. Junto às práticas esportivas, essa conduta representa uma estratégia terapêutica indispensável, tanto na promoção da autonomia e da funcionalidade nas tarefas cotidianas, quanto na elevação do bem-estar geral (Cassiano *et al.*, 2020).

Assim, torna-se essencial ampliar o debate sobre as práticas corporais como aliadas do envelhecimento ativo e saudável. Justifica-se, portanto, a realização do presente estudo pela relevância acadêmica do tema, inserido no campo interdisciplinar da saúde coletiva, da educação física e da gerontologia, e pela pertinência social da investigação, diante do crescimento expressivo da população idosa no Brasil e no mundo.

Compreender de que maneira a atividade física repercute na qualidade de vida dos idosos pode oferecer subsídios valiosos para a formulação de políticas públicas, para o aprimoramento de programas de promoção da saúde e para a atuação de profissionais em diferentes áreas do cuidado e da reabilitação.

A contribui para fomentar a consciência crítica acerca do envelhecimento como etapa da vida que pode, e deve, ser vivida com dignidade, autonomia e bem-estar.

Sendo assim, o objetivo do estudo é analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de indivíduos idosos, a partir dos aspectos físicos, psicológicos e sociais envolvidos nesse processo.

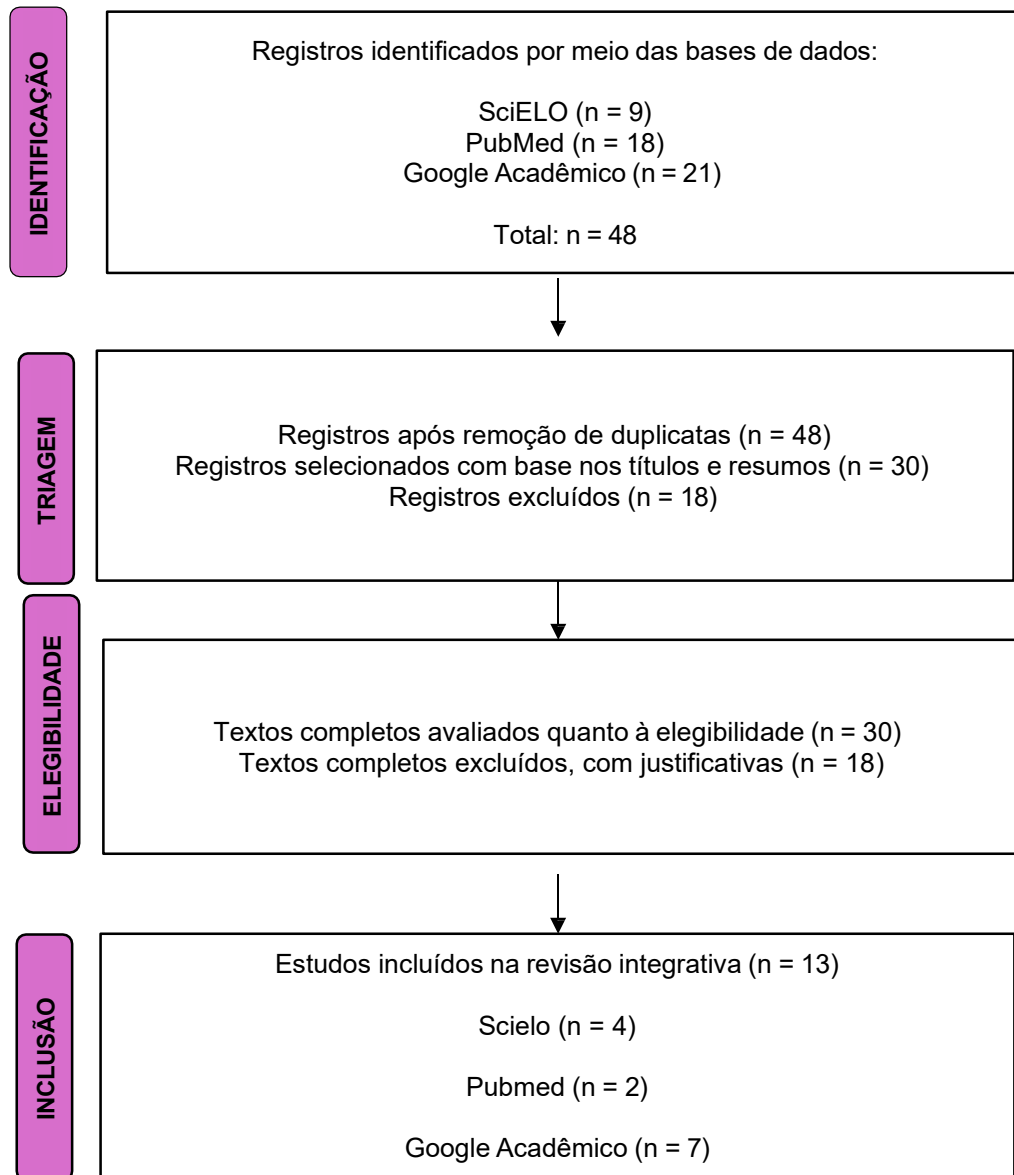
2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e descritiva, cujo objetivo é reunir e analisar criticamente os resultados de pesquisas científicas acerca da influência da atividade física na qualidade de vida de indivíduos idosos.

A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância e abrangência no campo das Ciências da Saúde.

Para o levantamento bibliográfico, foram empregados os seguintes descritores controlados, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR: *“atividade física” AND “idosos”, “exercício físico” AND “qualidade de vida”, “envelhecimento” OR “terceira idade” AND “saúde física e mental”*. As palavras-chave foram utilizadas em português, inglês e espanhol, de acordo com a base de dados e a disponibilidade dos artigos.

Foram adotados como critérios de exclusão: publicações que abordassem exclusivamente populações com menos de 60 anos; estudos voltados para intervenções distintas da atividade física (como medicamentos, dietas, terapias psicológicas isoladas, entre outros); artigos que não apresentassem resultados sobre qualidade de vida; estudos de revisão sistemática ou integrativa, resumos de congressos, dissertações e teses não publicadas, além de trabalhos sem acesso ao texto completo.

Figura 1 – Fluxograma Prisma

Fonte: os autores do estudo (2020).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 apresenta os principais artigos utilizados do estudo.

Quadro 1 – Tabela de Apresentação dos Artigos

TÍTULO	AUTOR(ES)	RESULTADOS
Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto	ANDRADE, N. C. <i>et al.</i> (2018)	A prática de exercício físico, seja em academias ou caminhada, gera manutenção da saúde e qualidade de vida para idosos.
Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico	ANTUNES, R. <i>et al.</i> (2022)	O papel do EF por parte desta população, bem como a inclusão do treino de força uma vez que esta variável parece estar associada a uma melhor percepção de qualidade de vida e de vitalidade pelo idoso.
Exercício Físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses	ANTUNES, R. <i>et al.</i> (2022)	Este estudo parece assim dar um importante contributo na compreensão do papel da prática regular de exercício físico, não apenas para a saúde física do idoso, mas também para o seu bem-estar e sintomatologia depressiva e ansiosa.
Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família	CAMPOS, A. C. V. <i>et al.</i> (2014)	A qualidade de vida dos idosos é boa e influenciada pela prática de atividades físicas regulares, ausência de depressão, maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar.
Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	CASSIANO, A. <i>et al.</i> (2020)	O protocolo misto de exercícios físicos constituiu-se em alternativa possível, de baixo custo e eficaz na melhora do perfil lipídico e da qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos desta pesquisa.
Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos	COSTA, F. R. da. <i>et al.</i> (2018)	Os idosos participantes de programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida de idosos não participantes, e ser simplesmente ativo pode não ser suficiente para garantir uma melhor qualidade de vida.

Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular	FERRETTI, F. <i>et al.</i> (2015)	Pode-se concluir que a prática regular de exercício físico é um determinante da melhor QV para idosos.
Apreciação da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico	LIMA, I. de F. <i>et al.</i> (2022)	A conclusão do estudo é que a prática de exercícios físicos nas academias é uma estratégia viável na melhoria da qualidade de vida dos idosos da cidade de Solidão PE.
O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?	OLIVEIRA, D. V. <i>et al.</i> (2019)	A prática de musculação interfere na frequência da prática de atividade física, no menor tempo em comportamento sedentário e melhor estado nutricional quando comparado com os praticantes de hidroginástica e de exercícios nas ATI.
Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado	PUCCI, G. C. M. F. <i>et al.</i> (2021)	Os grupos analisados melhoraram sua QV após o período de intervenção.
Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais	RIBEIRO, C. G. <i>et al.</i> (2017)	O estudo fornece evidências de que a QV é influenciada positivamente, tanto pela manutenção de níveis satisfatórios de prática de AF, quanto pelo fato de residir no MR.
Prevalência de sintomas depressivos em idosos atendidos em Unidades Básicas de Saúde em um município do estado de Minas Gerais	SANTOS, L. S. <i>et al.</i> (2020)	Os resultados indicam a necessidade de estruturação de políticas, ações preventivas e serviços de saúde que contemplem o cuidado integral da pessoa idosa.
Associação entre a prática de atividade física em diferentes domínios e o uso de insulina em adultos e idosos com diabetes no Brasil	STREB, A. R. <i>et al.</i> (2020)	Conclui-se que, em idosos, a atividade física praticada de forma isolada ou de forma acumulada em diferentes domínios teve associação com o menor uso de insulina.

Fonte: Autores.

A análise dos artigos selecionados revela, de início, um predomínio de estudos transversais e descritivos, complementados por investigações de caráter quase-experimental, ensaios clínicos randomizados e revisões integrativas. Tal diversidade de delineamentos metodológicos possibilita uma compreensão ampla do impacto da atividade física sobre a qualidade de vida do idoso, contemplando desde correlações pontuais até

intervenções controladas.

Ademais, a inclusão de diferentes modalidades de exercício, amostras populacionais heterogêneas e instrumentos de mensuração variados contribui para um panorama amplo e aprofundado acerca dos benefícios físicos, psicológicos e sociais dessa prática.

Em conformidade com o exposto por Andrade *et al.* (2018), o estudo transversal em academias ao ar livre demonstrou que a realização de exercícios em ambientes abertos fornece não apenas ganhos físicos, mas também estimula a socialização e o contato com o meio ambiente, fatores reconhecidos como determinantes na percepção de bem-estar.

Campos *et al.* (2014), por sua vez, ao investigar o contexto da Estratégia Saúde da Família, enfatizaram a importância da atividade física regular para manutenção da cognição, funcionalidade familiar e prevenção de sintomas depressivos, corroborando a noção de que a promoção de espaços comunitários para prática de exercícios pode reforçar a coesão social e a rede de suporte ao idoso.

No tocante às variáveis relacionadas à força e à vitalidade, Antunes *et al.* (2022) encontraram associação significativa entre o treinamento de preensão manual e a melhora na percepção de qualidade de vida, sugerindo que a inclusão dos componentes de força em programas de exercícios eleva o grau de autonomia funcional do idoso.

Posteriormente, Antunes *et al.* (2023) estenderam essa investigação ao contexto português, detectando ainda redução de sintomas depressivos e ansiosos em participantes que adotaram rotina de exercícios regulares, o que reforça a íntima correlação entre atividade física, saúde mental e bem-estar subjetivo.

Ferretti *et al.* (2015) analisaram comparativamente idosos praticantes e não praticantes de exercício regular, concluindo que a continuidade da prática constitui um determinante de melhor qualidade de vida global.

De modo similar, Lima *et al.* (2022) evidenciaram que idosos que frequentam academias apresentam indicadores superiores de satisfação e funcionalidade, ao passo que Oliveira *et al.* (2019) demonstraram, em estudo transversal de musculação versus hidroginástica, que a musculação favorece maior frequência de prática e melhores desfechos nutricionais, sugerindo a relevância de diversificar modalidades para atender às preferências e necessidades individuais.

Sob o prisma de intervenções controladas, Cassiano *et al.* (2020) realizaram estudo quase-experimental com protocolo misto de exercícios em idosos hipertensos, observando melhora significativa do perfil lipídico e da qualidade de vida relacionada à saúde, o que

sinaliza o potencial da atividade física como estratégia de baixo custo para gestão do risco cardiovascular.

Em consonância, Pucci *et al.* (2021) conduziram ensaio clínico randomizado com treinamento resistido e Pilates, constatando acréscimo substancial nos escores de qualidade de vida ao término do período de intervenção, o que reforça a eficácia de programas estruturados e supervisionados.

Costa *et al.* (2018), em estudo caso-controle, ressaltaram que a mera participação em programas públicos de exercício não garante resultados uniformes, indicando que a qualidade de orientação e a aderência são fatores decisivos.

Ainda, Ribeiro *et al.* (2017) compararam idosos urbanos e rurais, detectando que, independentemente da localidade, níveis satisfatórios de atividade física se relacionam positivamente com a qualidade de vida, embora as condições socioculturais e de infraestrutura modulem a intensidade do benefício.

Santos *et al.* (2020), ao focar na prevalência de sintomas depressivos em Unidades Básicas de Saúde, chamaram atenção para a necessidade de integração de políticas preventivas e de programas de exercício no âmbito da atenção primária, dada a correlação entre depressão e inatividade.

Por fim, Streb *et al.* (2020) demonstraram, em estudo de base populacional, que a prática acumulada ou isolada de atividade física em diferentes domínios associa-se a menor necessidade de uso de insulina em idosos diabéticos, evidenciando a relevância da atividade física no controle metabólico.

Destarte, os resultados congregados apontam, de forma cristalina, que a atividade física desempenha papel multifacetado na promoção de saúde e qualidade de vida do idoso. Nos estudos transversais, a correlação entre exercício e variáveis como força, vitalidade, cognição e bem-estar emocional se mostra consistente.

Já nos ensaios intervencionais, a aplicabilidade prática de protocolos específicos comprova a viabilidade de programas estruturados, com ganhos mensuráveis em parâmetros fisiológicos e psicossociais.

Outrossim, a heterogeneidade de modalidades avaliadas, de caminhadas em parques a programas de Pilates e musculação, revela que não há modelo único, mas sim uma gama de possibilidades que devem ser adaptadas às condições individuais e contextuais de cada idoso.

Ademais, as inferências extraídas sugerem que a simples disponibilização de espaços ou programas não basta; é imperioso considerar elementos como supervisão

profissional, motivação intrínseca, suporte social e políticas de saúde pública que fomentem a participação contínua.

A complementaridade entre estudos de base populacional e intervenções controladas reforça a necessidade de estratégias combinadas, capazes de enfrentar tanto barreiras individuais quanto estruturais. Nesse contexto, práticas que aliam exercício físico à promoção de interação comunitária e ao fortalecimento de vínculos familiares e sociais podem representar abordagem holística, capaz de atender ao envelhecimento em sua complexidade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síntese dos estudos demonstra, que a atividade física representa um recurso terapêutico e preventivo de amplitude singular, apto a colaborar com a autonomia, a saúde mental, o controle de doenças crônicas e a percepção global de bem-estar dos idosos.

Torna-se, pois, imperativo que os agentes de saúde, pesquisadores e gestores considerem tais evidências ao formular programas e políticas, de modo a assegurar que os idosos tenham acesso a intervenções diversificadas, seguras e cientificamente embasadas, promovendo, assim, um envelhecimento mais ativo e prazeroso.

5. REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R. et al. **Exercício físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses.** *Motricidade*, v. 19, n. 2, p. 190-197, 2023. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/28728>. Acesso em: 10 maio 2025.
- ANTUNES, R. et al. **Qualidade de vida, vitalidade e força de preensão manual em idosos praticantes de exercício físico.** *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 22, n. 1, p. 245-255, 2022. Disponível em: <http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2834>. Acesso em: 08 maio 2025.
- LIMA, I. de F. et al. **Apreciação da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico.** *Revista Multidisciplinar do Sertão*, v. 4, n. 2, p. 143-149, 30 jun. 2022. Disponível em: <https://www.revistamultisertao.com.br/index.php/revista/article/view/408>. Acesso em: 10 maio 2025.
- OLIVEIRA, E. R. P. et al. **A relevância do exercício físico na qualidade de vida de idosos: nos aspectos da saúde mental.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 5, p. 1003–1009, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5538>. Acesso em: 10 abr. 2025.
- IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022: população e domicílios.** Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?id=2102011&view=detalhes>. Acesso em: 08 abr. 2025.
- STREB, A. R. et al. **Associação entre a prática de atividade física em diferentes domínios e o uso de insulina em adultos e idosos com diabetes no Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4615-4622, nov. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33175067/>. Acesso em: 10 maio 2025.
- CASSIANO, A. et al. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, jun. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32520265/>. Acesso em: 10 maio 2025.
- MOURA, C. R. de B. et al. **A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10381–10393, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/14993>. Acesso em: 10 abr. 2025.
- MENEZES, G. R. S. 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. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158>. Acesso em: 08 abr. 2025.
- SANTOS, L. S. et al. **Prevalência de sintomas depressivos em idosos atendidos em Unidades Básicas de Saúde em um município do estado de Minas Gerais.** *Revista*

Eletrônica Acervo Saúde, n. 49, p. e3482-e3482, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3482>. Acesso em: 06 abr. 2025.

PUCCI, G. C. M. F. et al. **Efeito do treinamento resistido e do pilates na qualidade de vida de idosas: um ensaio clínico randomizado**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, p. e200283, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/JV6JGVhW8qPJ834yGcF8pQd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 08 abr. 2025.

OLIVEIRA, D. V. et al. **O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?** *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 77, p. 3-16, 23 jan. 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1211>. Acesso em: 09 maio 2025.

COSTA, F. R. da et al. **Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, p. 24-34, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4FCHcrCpCvvhYjKdJVK8bqv/?lang=pt>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ANDRADE, N. C. et al. **Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto**. *Colloquium Vitae*, 2018, p. 54-59. ISSN: 1984-6436. Disponível em: <http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2834>. Acesso em: 07 maio 2025.

FERRETTI, F. et al. **Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular**. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 20, n. 3, 2015. Disponível em: [link incompleto — favor complementar]. Acesso em: [data].

CAMPOS, A. C. V. et al. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família**. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 23, p. 889-897, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/mjrfrfZfwgtPksTGLdwRLvMz/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 09 maio 2025.

RIBEIRO, C. G. et al. **Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, p. 330-339, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/KHcrbBkrhRW6W6bN5kGwyJC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 maio 2025.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization, 2008.