

---

**BENEFÍCIOS SOCIAIS, PSICOLÓGICOS E FÍSICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS IDOSAS**

Rafael Aboriham  
Paulo Sergio Faganello  
Fernando Pereira dos Santos  
Alexsandro Eleotério Pereira de Souza

**RESUMO**

O exercício físico é um dos principais interventores para promoção de qualidade de vida em idosos, pois retarda o processo de envelhecimento e diminui os sintomas de doenças causadas por esse processo, além de proporcionar efeitos em diferentes vertentes devido à prática de forma ativa. O presente trabalho foi desenvolvido como uma revisão de literatura com o objetivo de analisar os efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos, bem como verificar os benefícios do exercício físico nas capacidades físicas, no âmbito psicológico e na dimensão social dos idosos.

**Palavras-chave:** exercício físico; qualidade de vida; idosos.

1

**ABSTRACT**

Physical exercise is one of the main interventions to promote quality of life in the elderly, as it delays the aging process and reduces the symptoms of diseases caused by this process, in addition to providing effects in different aspects due to active practice. The present work was developed as a literature review with the objective of analyzing the effects of physical exercise on the quality of life of the elderly, as well as verifying the benefits of physical exercise on physical capacity, in the psychological sphere and in the social dimension of the elderly.

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

**1 INTRODUÇÃO**

A ausência de exercícios físicos e o baixo nível de atividade física no dia a dia pode trazer muitos problemas a saúde, como: apatia, redução na flexibilidade, agilidade e força, doenças cardiovasculares e problemas sociais e psicológicos (BARROS NETO, 2007).

Para Alves *et al.* (2007) o acometimento da capacidade funcional do idoso, ou seja, a dificuldade de realizar tarefas que estão inseridas em seu cotidiano e que normalmente são imprescindíveis para uma vida independente, acarreta implicações de relevância para a família,

a comunidade, o sistema de saúde e para a vida do próprio idoso, levando a vulnerabilidade e dependência. A soma desses fatores acaba refletindo negativamente em questões voltadas à sua saúde, principalmente o bem-estar e qualidade de vida.

O estilo de vida adotado tem função fundamental no declínio funcional pertencente ao aumento da idade, ou seja, adotar um estilo de vida mais saudável melhorando os hábitos de alimentação e atividades físicas ou até mesmo exercícios físicos em sua rotina, poderão ser capazes de fazer o idoso a ter um envelhecimento bem sucedido podendo ter chegar na terceira idade capazes de fazer tudo independente (BARROS NETO, 2007).

O envelhecimento é um processo natural que sofre perdas de várias formas, como perda da beleza que a sociedade aspira e admiração, perda física e afastamento do mercado de trabalho e, conseqüentemente, aposentadoria. Porém, todas essas condições podem ser amenizadas por meio de exercícios físicos contínuos para manter e / ou otimizar a condição física, que se mostraram eficazes na manutenção da saúde física e mental dos indivíduos nessa faixa etária (FURTADO, 2012).

Ao longo da história, os idosos têm adotado diferentes atitudes em relação à sociedade, podendo desempenhar um papel mais ou menos importante. (MARIN; BERTASSIPANES, 2015). No entanto, o bem-estar e a qualidade de vida são afetados pela saúde, doença e desconforto emocional (TOMÁS, 2016), entre os quais as relações interpessoais e a forma como o idoso passa seu tempo livre são a base para a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo. (CABRAL; FERREIRA, 2014).

Todos sabem que vão envelhecer, mas quantas pessoas pensam em envelhecer em um ambiente de felicidade e boa qualidade de vida, estima-se que a expectativa de vida ao nascer será cada vez mais longa, a população total é de 80 anos (INE, 2019).

No ano de 2030, a estimativa é que a população idosa seja composta por 41,5 milhões de pessoas, o que equivale a 18% da população geral do país (BRASIL, 2017).

A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos, em 2012 a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões, em 2017 a população chegou à marca dos 30,2 milhões, já em 2018 essa marca foi superada por 4,8 milhões de idosos. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil (IBGE, 2018).

Este trabalho refere-se à uma revisão de literatura que tem como objetivo mostrar a influência do exercício físico nas áreas sociais, psicológicas e físicas de uma pessoa idosa,

provando que essas três capacidades juntas resultam em uma melhor qualidade de vida e que a falta de uma delas, pode afetar o indivíduo idoso.

Durante minha passagem no curso de educação física, trabalhar com idosos sempre foi uma coisa que eu realmente gostei, esse ano tive a oportunidade de fazer estágio justamente em um local onde o público é idoso e trabalhamos justamente esses fatores físicos que acabamos também trabalhando os fatores psicológicos e sociais junto, como é um tema muito atual o envelhecimento com qualidade de vida, achei uma excelente oportunidade escrever meu trabalho de conclusão de curso com este tema que eu gosto tanto e que é fundamental para nossas vidas.

## **2 METODOLOGIA**

Este trabalho refere-se à uma revisão de literatura, realizada no primeiro semestre do ano de 2021, no período entre janeiro e junho.

Foram pesquisados artigos nas bases de dados *Scielo (Scientific Electronic Library Online)*, e Google acadêmico com artigos do ano de 2001 até 2020.

Foram aproveitados os trabalhos que retratam sobre o tema envelhecimento ativo, exercícios físicos e seus efeitos nas áreas sociais, psicológicas e físicas, e que serão relatados neste presente trabalho, para um melhor entendimento do leitor.

Os critérios de inclusão para utilização dos achados foram as evidências dos efeitos do exercício físico e os fatores que influenciam cada área de estudo deste trabalho, buscando entender o que acontece acerca desse tema tão atual.

## **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **3.1 EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO**

Dalla Déa *et al.* (2016) afirmam que definir o envelhecimento como uma série de processos que ocorrem no organismo, ao longo do tempo, levará à perda de adaptabilidade, disfunção e, eventualmente, morte. Com a idade, os indivíduos experimentam muitas mudanças físicas, psicológicas e sociais. Fisicamente, os idosos experimentam uma perda inevitável e gradual, que pode levar à fraqueza física, que pode levar à patologia. O envelhecimento gera inúmeras alterações, dentre elas temos as sociais, psicológicas e físicas.

Todas essas alterações podem levar a uma diminuição das capacidades funcionais das pessoas idosas, influenciando diretamente na sua qualidade de vida.

É muito importante reforçar que a prática regular de exercícios físicos é benéfica para pessoas de todas as idades, principalmente idosos, pois influencia diretamente na sua qualidade de vida (FERRETTI *et al.*, 2015).

O envelhecimento ativo e bem sucedido enfatizam a importância da saúde e da atividade, ultrapassando a capacidade de estar fisicamente ativo, contemplando a participação em questões econômicas, políticas, sociais, civis e educativas (ARAÚJO; RIBEIRO; PAÚL, 2016).

A qualidade de vida, é influenciada pela saúde, doença e desconforto emocional (TOMÁS, 2016), e a forma como a pessoa idosa se ocupa no seu tempo livre juntamente com seu relacionamento interpessoal são fundamentais para a qualidade de vida e um bem estar subjetivo (CABRAL; FERREIRA, 2014).

Inúmeros estudos hoje em dia mostram que manter um nível mediano de exercícios físicos ao longo da vida proporciona maior longevidade, uma vida independente, prevenindo futuras doenças e isso tudo somado colabora para uma melhora na qualidade de vida das pessoas idosas (NUNES; MENEZES, 2014).

Dentro do processo de envelhecimento, podemos elencar dois domínios importantes a serem observados: As atividades básicas da vida diária (ABVD) que tem por finalidade o autocuidado e manutenção da sobrevivência, como alimentar-se, tomar banho, se vestir (SOUSA; GONÇALVES; GAMBÁ, 2018). E as atividades instrumentais da vida diária (AIVD), incluindo a possibilidade de fazer compras, andar de ônibus, limpar a casa e tomar medicamentos (SOUSA; GONÇALVES; GAMBÁ, 2018). O envelhecimento humano trará algumas consequências, como a diminuição da capacidade funcional, que aumenta gradativamente com a idade, levando à dependência e incapacidade para realizar funções e atividades básicas relacionadas ao seu dia a dia (FERREIRA *et al.*, 2012). Neste contexto, as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade e doenças ósseas e articulares têm aumentado significativamente. Esses problemas de saúde coletiva reduzem a capacidade funcional dos idosos e limitam o desenvolvimento de atividades básicas da vida diária e atividades instrumentais da vida diária, autonomia e independência (BOBBO *et al.*, 2018).

### 3.3 BENEFÍCIOS FÍSICOS DO EXERCÍCIO

Na concepção de Aniceto Neto (2013) exercícios comuns podem impactar positivamente na melhora da composição corporal e aptidão física dos idosos, aumentando massa magra, melhorando inúmeros aspectos da capacidade funcional.

Segundo Maciel (2010) o estímulo constante da atividade física ao longo da vida é essencial, porém especificamente nessa idade as atividades envolvendo flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e força muscular são de extrema importância para o ganho de benefícios da esfera biopsicossociais. Interessante salientar que uma nova modalidade vem sendo praticada como atividade física por idosos, trata-se dos videogames ativos. Para Aguiar *et al.* (2014) essa atividade melhora o equilíbrio, prevenção do declínio funcional e aumento do gasto energético.

Além disso, pode ocorrer maior adesão à prática devido a possibilidade de ser realizado em ambientes fechados, como as residências, os hospitais e as clínicas. Pereira, Paulo e Santos (2015) corroboram com os estudos afirmando que, em geral os efeitos de atividade física são benéficos para a capacidade funcional bem como para recomposição da manutenção da força e potência muscular, permitindo que o idoso exerça de forma independente as atividades.

Ao falar de benefícios físicos do exercício, não podemos deixar de citar a função cognitiva que é basicamente nossa percepção, aprendizagem, memória, raciocínio. Além desses fatores o funcionamento psicomotor do nosso corpo tem sido frequentemente ligado ao conceito de função cognitiva (SUUTUAMA; RUOPPILA, 1998).

De acordo com Colcombe (2003) a perda de neurônios ocorre a partir da terceira idade da vida. Aprendizagens que aprendemos durante a vida mas que não utilizamos mais, sofrem queda e acabam entrando em declínio, por isso é fundamental a prática de exercício físico para manter essas aprendizagens (KRAMER; WILLIS, 2002).

De acordo com Bohme (2003), os efeitos da diminuição natural do desempenho físico podem ser atenuados se forem desenvolvidos com os idosos, programas de atividades físicas que visem à melhoria das capacidades motoras que apoiam a realização de sua vida cotidiana, dando ênfase na manutenção das aptidões físicas de principal importância no seu bem estar, como: a força muscular; a flexibilidade; a mobilidade articular e a resistência

Praticar exercícios regularmente traz inúmeros benefícios para os idosos, dentre eles podemos destacar alguns essenciais como: aumento da densidade óssea, controle da diabetes, doenças cardíacas, depressão, artrite (NAHAS, 2001).

Heyn *et al.* (2004) em sua metanálise, também encontraram significativo aumento do desempenho físico e cognitivo e alteração positiva no comportamento de pessoas idosas com déficit cognitivo e demência.

Os principais benefícios da atividade física para idosos são:

- 1- Prevenção e ajuda no combate de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, problemas no coração e pulmões
- 2- Melhora da força muscular, diminuindo o risco de quedas e facilita os movimentos dos braços, pernas e tronco;
- 3- Reduz o uso de remédios porque melhora a sensação de bem-estar, reduzindo as dores;
- 4- Aumenta apetite;
- 5- Favorece o fortalecimento do sistema imunológico;
- 6- Melhora o condicionamento físico geral;

### 3.3 BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

6

Uma saúde psicologia boa está associada a percepções positivas que o indivíduo tem ao longo de sua vida. (LEITE *et al.*, 2019). Pessoas que tem um elevado nível de bem estar tendem a ter resultados positivos de saúde física e longevidade (LAGES *et al.*, 2018).

Araújo *et al.* (2017) falam que nossos traços psicológicos positivos se associam a um otimismo e a um propósito de vida, mantendo-se resiliente e adaptado com as mudanças com uma vida mais longa.

Na visão de Stobäus, Lira e Ribeiro (2018) o bem estar psicológico é de extrema importância no trabalho multidisciplinar em saúde e na promoção de sentimentos da pessoa idosa, valorizando o contexto de vida em que está inserida. Diversidade de atividades pode assegurar seu bem estar, projetos de longo prazo e convivência em grupos (AREOSA *et al.*, 2016).

A ocorrência do envelhecimento normal de acordo com Beauvoir (2004), acontecem transformações no idoso, como personalidade, irritabilidade, desconfiança, depressão, isolamento e a perda de vontade de satisfações sociais.

Alterações físicas marcam o envelhecimento, juntamente com alterações psicológicas e cognitivas, e a literatura nos mostra que a depressão abrange essas três esferas (PEREIRA, 2017).

A depressão é o transtorno mental que mais prevalece nos idosos, e tem como características a presença de tristeza, apatia, ausência de prazer e falta de energia (BARROS *et al.*, 2017).

O declínio da auto estima que é fator diretamente ligado ao envelhecimento e a depressão são os declínios fisiológicos, perda de entes queridos, perda de papéis sociais e mudanças na aparência física (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

A auto avaliação positiva, indica boa saúde mental, se correlaciona com uma vida ajustada e torna o idoso mais confiante e seguro (HUTZ; ZANON, 2011; TEIXEIRA *et al.*, 2016).

A depressão embora seja multifatorial apresenta algumas condições mais visíveis como doenças crônicas, estilo de vida sedentário, baixa autoestima, álcool, tabaco, hábitos alimentares ruins (BARROS *et al.*, 2017).

Segundo Mosquera (2002), a auto estima decorre das atitudes positivas ou negativas do ser perante si mesmo, sendo atribuído um valor ao “eu”. Esta pode ser alta ou baixa; quando é alta, decorre de experiências positivas com a vida e, quando é baixa, de fatores negativos.

Auto imagem e auto estima estão ligadas e espelham o papel social ocupado pelo indivíduo. O processo de envelhecimento apresenta tendências na modificação da auto imagem, e se essa tendência for negativa, sua autoestima vai ser negativa também (MAZO; LOPES; AZHER, 2006).

Seguindo a ideia de Mosquera (2002), o ancião é considerado aquele que não pode mais produzir. Numa sociedade onde o homem vale pelo que produz no ciclo produção-consumo, acaba não concebendo a aposentadoria como direito adquirido para fazer opções e viver com liberdade dentro dela, longe dos freios dos horários e hierarquias; ao contrário, passa a viver marginalizado socialmente.

Conforme Mazo, Lopes e Azher (2006) outros problemas relacionados à família podem surgir, tais como: a falta de adaptação/preparação dos familiares para o cotidiano do idoso no lar, conflitos de gerações; divergências do comportamento esperado pelo idoso; falta de amizades; falta de contato com a vizinhança, etc., para o idoso que teve uma vida construída no mundo do trabalho.

A atividade física tem sido uma forma eficiente de elevar a autoestima de idosos em um cenário que a população idosa busca justamente mais espaço e mais recursos para ter uma vida com qualidade e um meio também de intervenção terapêutica para doenças psicológicas que as pessoas possam vir a apresentar (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

### 3.4 BENEFÍCIOS SOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Ter uma boa qualidade de vida é sim, assumir o controle das situações que colocam a vida em risco, manter a harmonia corpo mente e espírito, todas as dimensões do ser humano, cuidar da saúde em geral como estar atento à obesidade, ao colesterol, à pressão arterial, ao tabagismo e ao estresse diário, fazer uso de hábitos saudáveis como manter uma boa alimentação, manter as horas de sono e principalmente, praticar atividades físicas (JACQUES, 2006).

Durante muito tempo coexistiram duas interpretações para a associação de saúde com atividade física. Alguns imaginavam que pessoas geneticamente privilegiadas seriam mais propensas à atividade física por apresentarem constitucionalmente boa saúde, vigor físico e disposição mental. Outros acreditavam que a atividade física poderia ser o estímulo ambiental responsável pela ausência de doença, boa aptidão física e saúde mental (JACQUES, 2006).

Isso representa um grande desafio para a sociedade, o sistema de saúde e os profissionais de saúde. Levando em consideração o envelhecimento ativo, enfrentaremos: redução das incapacidades relacionadas às doenças crônicas, melhoria da qualidade de vida durante o envelhecimento e aspectos sociais, políticos, econômicos e aspectos físicos dos idosos (AZEVEDO, 2015). Disfunção, percepção de saúde, depressão e capacidade cognitiva são determinantes do envelhecimento ativo, pois afetam a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015).

A inatividade física pode acarretar em sérios problemas na habilidade motora, concentração, coordenação e reação. Isso tudo somado, acaba gerando no idoso uma autodesvalorização, apatia, isolamento social, solidão, insegurança (FARIA JUNIOR, 2008).

O Brasil possui um dos maiores níveis de população idosa do mundo. Porém, nem sempre viver muito tempo é sinônimo de viver melhor, pois a velhice pode estar associada ao declínio físico, causando dependência física, e ao isolamento social, que pode causar depressão (FERREIRA *et al.*, 2012).

Ter estilo de vida ativo fazendo com que a prática de exercícios físicos façam parte da sua vida no cotidiano é fundamental para o idoso aprender a lidar com as transformações que o tempo irá fazer com seu corpo e saber tirar o máximo de proveito disso, tendo uma plena autonomia e controle do que seu corpo pode e não pode fazer (FARIA JUNIOR, 2008).

#### **4 DISCUSSÃO**

Para obter qualidade de vida, os idosos precisam aderir a hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos. Um estudo de Januário *et al.* (2011) comparando a percepção da qualidade de vida dos idosos ativos e inativos indica que os idosos que participam de programas de exercícios físicos tem uma melhor percepção da qualidade de vida, que está relacionada principalmente aos aspectos sociais. Casagrande *et al.* (2013) indica que a qualidade de vida do idoso na diminuição da depressão, que é uma doença que afeta grande parte da população está relacionada com sua participação em grupos de convivência.

Um estudo feito por Sanchez *et al.* (2015) mostra que após um período de tempo realizando atividade física, foram observadas mudanças nos aspectos sociais, psicológicos e físicos do idosos, ou seja, a eficácia do exercício físico retarda o processo de envelhecimento e diminui sintomas de doenças que podem decorrer desse processo.

Quando um idoso pratica um exercício físico, não temos que olhar apenas o momento em si, e sim todo um contexto como por exemplo o deslocamento independente até o local, após a chegada no local uma conversa com seus colegas de grupo, compartilham experiências, dificuldades, desejos e se sentem confortáveis com essas conversas, e também temos que analisar o pós exercício, vai estar mais animado, confiante e disposto, se for exercício em grupo podem confraternizar depois da atividade como um lanche, um almoço.

O exercício físico tem a capacidade de promover todo esse universo de experiências e bem estar que o indivíduo idoso necessita, dando disposição e trabalhando os aspectos sociais e psicológicos que sim, temos que trabalhar muito em cima desses fatores principalmente nessa idade.

#### **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos, tanto no aspecto físico (mobilidade, força, funções cognitivas), mental e social, melhorando a qualidade de vida desses idosos. Além disso, o exercício físico é um grande interventor, diminuindo sintomas das doenças causadas com o processo de envelhecimento e retardando o envelhecimento, de forma eficiente.

Além da preocupação das políticas de saúde para com as doenças e incapacidades inerentes ao processo de envelhecimento, revela-se importante elaborar planos de intervenção

que proporcionem estados psicológicos positivos às pessoas idosas de forma a que estas possam envelhecer com qualidade de vida e a apresentarem um bem-estar físico, bem-estar psicológico e bem-estar social.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, B; MORAES, H.; SILVEIRA, H.; OLIVEIRA, N.; DESLANDES, A.; LAKS, J. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Rev bras ativ fis e saúde**, Pelotas/RS, v. 19, n. 2, p. 205-214, mar. 2014.
- ALMEIDA, BARBARA LOPES et al. **Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física**. Rev. pesq.: cuid. fundam. 2020
- ANICETO NETO, J. F. **O efeito de um programa de caminhada na aptidão física e composição corporal de idosos de ambos os sexos**. 2013, 73 f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade) - Universidade do Porto, Porto, 2013.
- ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAÚL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. **Actas de Gerontologia**, v. 2, n. 1, p. 1–11, 2016.
- ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAÚL, C. Hedonic and eudaimonic well-being in old age through positive psychology studies: a scoping review. **Anales de Psicología**, v. 33, n. 3, p. 568–577, jun., 2017.
- AREOSA, S. V. C.; FREITAS, C. R.; LAMPERT, M.; TIRELLI, C. Envelhecimento ativo: Um panorama do ingresso de idosos na universidade. **Reflexão e Ação**, v. 24, n. 3, p. 212–228, dez., 2016.
- AZEVEDO, M. S. A. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, p. 2221–2237, 2015.
- BARROS NETO, T.L. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 2007.
- BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; AZEVEDO, R. C. S.; MEDINA, L. B. P.; LOPES, C. S.; MENEZES, P. R.; MALTA, D. C. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros, **Rev. Saúde Pública**, v. 51 (suppl 1), jun. 2017.
- BOBBO, V. C. D.; TREVISAN, D. D.; AMARAL, M. C. E.; SILVA, E. M. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1151–1158, 2018.
- BOHME, M. T. S. Aptidão Física: Aspecto Teórico. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 7, n. 2, p. 52-65, 2003.

CABRAL, M. V.; FERREIRA, P. M. **Envelhecimento activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e sociais**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2014.

CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F. E; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, p. 2221-2237, 2015.

CASA GRANDE, Gleice Helena Jacques; SILVA, Monique Farias da; CARPES, Pâmella Billig Mello. Qualidade de vida e incidência de depressão em idosas que frequentam grupos de terceira idade. **Rbceh**, Passo Fundo, v. 10, n. 1, p. 52-65, jan./abr. 2013.

COLCOMBE, S. J; ERICKSON, K. I; RAZ, N.; WEBB, A. G.; COHEN, N. J.; MCAULEY, E. et al. Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci**, v. 58, p. 176-80, 2003.

DALLA DÉA, V. H. S.; DUARTE, E.; REBELATTO, J. R.; DALLA DÉA, V. P. B. **Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas**. São Paulo: PHORTE, 2016.

FARIA JUNIOR, A. **Anais do II Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade**. Rio de Janeiro: UNATI/UERJ. 2008.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento Ativo e Sua Relação Com a Independência Funcional. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513–518, 2012.

FERRETTI, F.; BESKOW, G. C. T.; SLAVIERO, R. C.; RIBEIRO, C. G. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

INE. Instituto Nacional de Estatística. 2019. Acesso em: 27 maio 2021

JACQUES, W. C. A. Qualidade de Vida: algo mais do que um elenco de benefícios. **Revista de treinamento e Desenvolvimento**, ano 4, n. 43, p. 31-33, 2006.

JANUÁRIO, SELVATICI BORGES *et al.* Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **Conscientiza e saúde**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011.

KRAMER, A. F., WILLIS, S. L. Enhancing the cognitive vitality of older adults. **Curr Direc Psychol Science**, v. 11, p. 173-7, 2002.

LAGES, A.; MAGALHÃES, E.; ANTUNES, C.; FERREIRA, C. Social Well-Being Scales: Validity and Reliability Evidence in the Portuguese Context. **Revista da Associação Portuguesa de Psicologia**, v. 32, n. 2, p. 15–26, dez. 2018.

LEITE, A.; RAMIRES, A.; MOURA, A. D.; SOUTO, T.; MAROCO, J. Psychological wellbeing and health perception: predictors for past, present and future. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 53-60, 2019.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em: 28 maio 2021.

MARIN, M. J. S.; BERTASSIPANES, V. O envelhecimento e a questão da qualidade de vida. In: DÁTILO, G. M. P. A.; CORDEIRO, A. P. (Eds.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. Marília: Oficina Universitária: Cultura Acadêmica, 2015. p. 221–237.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; AZHER, T. B. **Atividade Física e o Idoso**. Porto Alegre: Sulina, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NUNES, L.; MENEZES, O. N. **O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos**. Lisboa: Editorial Caminho, 2014.

PEREIRA, A. M. G.; PAULO, T. R. S.; SANTOS, S. F. S.. Efeito do exercício físico na capacidade funcional e atividade da vida diária em idosos: revisão sistemática. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 5, p. 79-95, abr./jun. 2015.

12

PEREIRA, D. F. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Corpocoscência**, v. 20, n. 3, p. 22-28, 2017.

SANCHEZ, Maria Angélica *et al.* Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro. **Rbceh**, Passo Fundo, v. 11, n. 3, p. 209-218, 2015.

SOUSA, F. J. D.; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa saúde da família em Benevides, Brasil. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 1, p. 827–836, 2018.

STOBÄUS, C. D.; LIRA, G. A.; RIBEIRO, K. S. Q. S. Elementos para um envelhecimento mais saudável através da promoção da saúde do idoso e educação popular. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 23, n. 2, p. 25–49, 2018.

SUUTUAMA, T; RUOPPILA, I. Associations between cognitive functioning and physical activity in two 5-year follow-up studies of older finish persons. **J Aging Phys Act**, v.6, p. 169-83, 1998.

TEIXEIRA, C. M.; NUNES, F. M. S.; RIBEIRO, F. M. S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos, **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, p. 3, p. 55-66, 2016.

TOMÁS, L. M. Qualidade de vida e bem-estar na velhice - inventariação crítica de um conceito fluído. *In*: MEDEIROS, T. (Ed.). **(Re)Pensar as pessoas idosas no século XXI**. Ponta Delgada: Letras Lavadas, 2016. p. 113–128