

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: IMPACTO NA VIDA DO IDOSO

PHYSICAL ACTIVITY IN OLD AGE: IMPACT ON THE LIVES OF OLDER ADULTS

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD: IMPACTO EN LA VIDA DE ADULTO
MAYOR

Wadilla Rayanne Gois dos Santos¹

Denise Soares de Alcântara²

Raika Alves Saraiva Gomes³

Kleverson Wessel de Oliveira⁴

Claudia Christina Ribeiro Guimarães Neri de Magalhães⁵

Dalma Régia Monteiro Silva⁶

Pollyana Ferreira Gama⁷

RESUMO: O objetivo deste estudo foi identificar o impacto da atividade física na vida dos idosos participantes de um grupo de atividade física em uma Unidade Básica de Saúde ao Sul do Tocantins. Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa desenvolvida por meio de entrevista semiestruturada, no período de abril a junho de 2025. A amostra consistiu de 09 idosos que participaram do grupo há pelo menos dois meses com frequência mínima de duas vezes na semana. Da análise surgiram 04 categorias temáticas: atividades de vida diárias, saúde mental e socialização, motivação para realizar atividade física e benefícios para a vida. Constatou-se, que a prática regular de atividade física em grupo traz benefícios significativos para os idosos, impactando de forma integral sua saúde física, mental e social. Os exercícios contribuem para o controle de doenças crônicas e a redução de dores, promovem maior disposição, autonomia e capacidade funcional, permitindo que os participantes realizem tarefas diárias com mais facilidade, fortalecem a autoestima, melhoram o humor e reduzem sentimentos de isolamento, ansiedade e frustração. Conclui-se que o envelhecimento ativo, aliado à prática coletiva de exercícios, representa uma estratégia eficaz para promover qualidade de vida e bem-estar integral na terceira idade.

Palavras-chave: Idoso. Atividade física. Impacto. Enfermagem. Terceira idade.

¹Especialista em Saúde da Família e Comunidade – UNIRG, Universidade de Gurupi – Unirg.

²Mestre em enfermagem pela UNG e professora/orientadora na Universidade de Gurupi – Unirg.

³Especialista em Saúde digital - UFG, Preceptora de enfermagem na Universidade de Gurupi – Unirg.

⁴Doutor em ciências pela USP, Professor titular da disciplina de microbiologia e parasitologia na Universidade Estadual do Tocantins. kleverson.wo@unitins.br

⁵Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. Docente na Universidade de Gurupi – UnirG.

⁶Pós-graduanda em Educação na Saúde para Preceptoria no SUS - Sírio Líbanês.

⁷Especialista em Terapia Intensiva - UNIRG, Docente e preceptora do curso de enfermagem na universidade de Gurupi – Unirg.

ABSTRACT: The objective of this study was to identify the impact of physical activity on the lives of older adults participating in a physical activity group at a Primary Health Care Unit in southern Tocantins. This is an exploratory study with a qualitative approach, developed through semi-structured interviews conducted between April and June 2025. The sample consisted of nine older adults who had participated in the group for at least two months, with a minimum frequency of twice a week. From the analysis, four thematic categories emerged: activities of daily living, mental health and socialization, motivation to engage in physical activity, and benefits for life. It was found that regular participation in group physical activity provides significant benefits for older adults, having a comprehensive impact on their physical, mental, and social health. The exercises contribute to the control of chronic diseases and the reduction of pain, promote greater energy, autonomy, and functional capacity, enabling participants to perform daily tasks more easily, strengthen self-esteem, improve mood, and reduce feelings of isolation, anxiety, and frustration. It is concluded that active aging, combined with the collective practice of exercise, represents an effective strategy for promoting quality of life and overall well-being in older adulthood.

Keywords: Older adults. Physical activity. Impact. Nursing. Old age.

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue identificar el impacto de la actividad física en la vida de las personas mayores que participan en un grupo de actividad física en una Unidad Básica de Salud en el sur de Tocantins. Se trata de una investigación exploratoria con enfoque cualitativo, desarrollada mediante entrevistas semiestructuradas, realizadas entre abril y junio de 2025. La muestra estuvo compuesta por nueve personas mayores que participaron en el grupo durante al menos dos meses, con una frecuencia mínima de dos veces por semana. Del análisis surgieron cuatro categorías temáticas: actividades de la vida diaria, salud mental y socialización, motivación para realizar actividad física y beneficios para la vida. Se constató que la práctica regular de actividad física en grupo aporta beneficios significativos para las personas mayores, impactando de manera integral su salud física, mental y social. Los ejercicios contribuyen al control de enfermedades crónicas y a la reducción del dolor, promueven mayor energía, autonomía y capacidad funcional, permitiendo que los participantes realicen las tareas diarias con mayor facilidad, fortalecen la autoestima, mejoran el estado de ánimo y reducen los sentimientos de aislamiento, ansiedad y frustración. Se concluye que el envejecimiento activo, aliado a la práctica colectiva de ejercicios, representa una estrategia eficaz para promover la calidad de vida y el bienestar integral en la tercera edad.

2

Palabras clave: Adulto mayor. Actividad física. Impacto. Enfermería. Tercera edad.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural em que ocorrem mudanças graduais e inevitáveis devido ao avanço da idade, mesmo que a pessoa mantenha boa saúde e estilo de vida ativo. No ser humano, esse fenômeno gradual não só causa desgaste físico, mas também provoca alterações nos aspectos culturais, sociais e emocionais, que se manifestam em diferentes idades cronológicas (CIOSAK S, et al., 2011).

No Brasil, conforme o Estatuto da Pessoa Idosa, regido pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro

de 2003, considera-se idoso pessoas com idade a partir dos 60 anos. Por este estatuto os idosos têm assegurado o direito de proteção integral, condições para a manutenção de sua saúde física e mental, bem como para seu desenvolvimento moral, intelectual, espiritual e social, sempre em um contexto de liberdade e dignidade. Para tanto cabe a família, a comunidade, a sociedade e ao poder público o dever de garantir com prioridade absoluta, que eles tenham acesso aos seus direitos essenciais (BRASIL, 2003).

A partir da década de 1960, o Brasil começou a ver um aumento rápido na quantidade de pessoas mais velhas na população. Isso teve um grande impacto na sociedade, principalmente em relação à saúde. Não estão surgindo apenas mais doenças entre os idosos, muitos estão perdendo a capacidade de se movimentar e de realizar atividades sozinhos no seu dia a dia (CONFORTIN SC, et al., 2017).

Esta fase é provida de muitas mudanças físicas, psicológicas e sociais, associadas a diversos fatores que vão surgindo, como o aumento de sintomas depressivos, isolamento social, maior dependência física, redução da produtividade e comprometimento funcional. Além disso, é comum que surjam alterações fisiológicas e comorbidades que tendem a contribuir para uma redução na expectativa de vida entre os idosos (SAMPAIO EC, 2020).

A prática de atividade física envolve movimentos voluntários do corpo que aumentam o gasto energético além do nível de repouso. Pode ocorrer durante o lazer, no deslocamento, no trabalho, nos estudos ou nas tarefas domésticas. Exemplos incluem: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais, jardinagem, esportes, lutas, ginástica e yoga. A atividade física diária traz benefícios como controle de peso, melhora da qualidade de vida, humor, disposição, interação social e ambiental (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

A atividade física oferece ao idoso um estilo de vida mais saudável, mantendo a autonomia e a liberdade nas atividades diárias, o que contribui para uma maior independência a longo prazo. Esse hábito é importante para atenuar os efeitos negativos do envelhecimento nos aspectos fisiológicos e psicológicos, reduzindo riscos associados ao estresse, à depressão e à diminuição da capacidade funcional (CAMBOIM FEF, et al., 2017).

Muitas equipes da Atenção Básica desenvolvem atividades em grupo voltadas para os idosos, com destaque para a socialização promovida do grupo, que caracteriza novas perspectivas para a terceira idade, como maior aceitação na sociedade. Além disso, estabelece um vínculo entre a equipe e o idoso, tornando-se um espaço que pode contribuir para as

consultas individuais, educação em saúde, trocas de informações e orientações (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

Perante o exposto, o objetivo deste estudo foi identificar o impacto da atividade física na vida dos idosos participantes do grupo de atividade física em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ao Sul do Tocantins.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, exploratório de abordagem qualitativa, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ao Sul Tocantins, no período de abril a junho de 2025.

O estudo contou com a participação de 9 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, vinculados à Unidade Básica de Saúde. Foram incluídos idosos de ambos os sexos que integravam o grupo de atividade física há, no mínimo, dois meses, com frequência igual ou superior a duas vezes semanais. Após a identificação dos participantes que atenderam aos critérios de inclusão, estes foram convidados a participar da pesquisa e puderam decidir livremente sobre sua participação, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A obtenção dos dados foi realizada por meio de entrevistas individuais, gravadas em áudio, conduzidas com base em um roteiro semiestruturado desenvolvido pelas pesquisadoras. O instrumento contemplou informações sociodemográficas, dados relacionados ao estado de saúde, hábitos de vida e aspectos referentes à prática de atividade física.

Os dados foram analisados conforme a técnica de análise de conteúdo descrita por Bardin L (2011), a qual se desenvolveu nas etapas sequenciais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

Da análise resultaram 04 categorias: “atividades de vida diárias”, “saúde mental e socialização”, “motivação para realizar atividade física”, “benefícios para a vida”. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade UNIRG, sob o parecer nº 7.407.085, conforme Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes foram identificados com nome de flores a fim de preservar sua identidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciaram aspectos relevantes acerca da percepção e da influência da prática de atividade física na vida dos idosos entrevistados como visto nas categorias apresentadas a seguir:

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabela 1. Características sociodemográficas dos idosos participantes do estudo.

Categoria	Subgrupo	Frequência (N)	Porcentagem
Sexo	Feminino	8	88,9%
	Masculino	1	11,1%
Idade	60 a 80 anos	7	77,8%
	80 anos ou mais	2	22,2%
Estado civil	Casados	2	22,2%
	Viúvos	5	55,6%
	Solteiros ou divorciados	2	22,2%
Escolaridade	Ensino médio completo	1	11,1%
	Ensino fundamental incompleto	6	66,7%
	Apenas a alfabetização	2	22,2%

Fonte: SANTOS, WRG, et al., 2026.

A amostra do presente estudo foi composta por 9 idosos, apresentando um perfil predominantemente feminino (88,9%), o que corrobora o fenômeno da feminização da velhice observado na literatura demográfica atual. No que tange à faixa etária, a maioria dos participantes (77,8%) concentra-se no intervalo entre 60 e 80 anos, enquanto uma parcela de 22,2% possui idade igual ou superior a 80 anos.

Quanto à organização familiar e estado civil, observa-se que mais da metade da amostra é composta por viúvos (55,6%), seguidos por casados (22,2%) e divorciados ou solteiros (22,2%). Este dado é relevante, pois o estado civil pode influenciar diretamente na rede de apoio social do indivíduo. A elevada proporção de pessoas idosas viúvas pode estar associada a experiências de solidão e solitude, frequentemente vivenciadas após a perda do cônjuge.

O nível de escolaridade revelou um ponto de atenção; 88,9% dos participantes não possuem o ensino fundamental completo, sendo que 22,2% declararam apenas a alfabetização e 66,7% possuem o ensino fundamental incompleto e apenas um participante (11,1%) concluiu o ensino médio. Esse baixo nível de instrução formal reflete o contexto histórico-social da época em que esses idosos tiveram acesso à educação, podendo representar uma barreira no acesso à informação e no autocuidado em saúde.

A partir da interpretação dos discursos, foi possível identificar e organizar os principais achados em quatro categorias analíticas, que expressam os temas centrais emergentes e que serão apresentadas e discutidas nos tópicos a seguir: “atividades de vida diárias”, “saúde mental e socialização”, “motivação para realizar atividade física” e “benefícios para a vida”.

ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS

O envelhecimento é uma etapa do curso da vida que traz consigo mudanças físicas, psicológicas e sociais. Diante desse cenário, as mudanças chegam e o corpo sente. As atividades que antes eram realizadas de forma natural, agora são um desafio. Ao questionar os entrevistados sobre mudanças na capacidade de realizar atividades diárias após iniciarem a rotina de atividade física, obteve-se várias respostas positivas, como:

A saúde, a dosada, amiorou muito. Muito, muito mesmo. Abaixar, ribar os braço, que eu não ribava. Meu cabelo era cortado como cabelo de homem, porque eu não guentava. E hoje não, eu arribo os braços, pentio meu cabelo. Eu não guento ficar de coca, aqui não dobra assim. E nem botar as pernas aqui pro lado da outra, mas outras coisa eu faço bom” (Rosa).

Mudou porque minhas dor das pernas doía muito e agora não. Sobre dor nas pernas, o corpo doer, ficar ruim pra dormir, melhora muito (Verbena).

Observa-se que as atividades físicas contribuíram para a melhora da autonomia e da função motora das entrevistadas, favorecendo a capacidade de realizar movimentos antes limitados. Esse achado vai ao encontro de Matsudo SM, et al. (2001), que ressalta que a prática regular de atividades físicas na terceira idade está diretamente associada à melhora da capacidade funcional, autonomia, equilíbrio e força muscular, elementos essenciais para a realização das atividades de vida diária e para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

A prática regular de exercícios atua como estratégia preventiva, reduzindo o risco de recidiva de limitações ou déficits funcionais previamente existentes, além de favorecer a manutenção da capacidade funcional e da independência dos indivíduos ao longo do tempo.

Sim, com o fisioterapeuta aqui dentro. Eu não ajoelho, eu não consigo ajoelhar, e quando eu fiz aí com ele uns 15 dias, eu já tava conseguindo ajoelhar. Mas, aí me passou pra esse outro grupo aí. Aí também tem, tem dia que eu chego em casa disposta, menina. Vou lavar roupa, arrumar a casa, fazer comida, e ainda queria fazer compra” (Azaleia).

Achei muita mudança, a memória da gente miorou muito, e muitas coisas miorou pra mim, que deu uma melhorada, né!? Eu sentia dor, tempo que eu tava fazendo a fisioterapia, era o braço, endureceu e pronto, só ia até aqui assim, e não vinha mais de jeito nenhum esse braço aqui, agora não. Aí comecei a levar a mão na cabeça assim, foi indo, foi indo, e fazendo a fisioterapia, e aqui foi miorando e depois acabou de miorar, me sinto bem mesmo (Girassol).

Matsudo SM, et al. (2001) destaca que a prática regular de atividades físicas é essencial para melhorar o condicionamento físico e proporcionar benefícios psicológicos e sociais. Dessa forma, observa-se que favorece não apenas a recuperação funcional, mas também o fortalecimento da autoconfiança e da percepção de capacidade dos participantes.

As melhorias relatadas refletem diretamente na realização das atividades de vida diária, promovendo maior independência e participação ativa no ambiente familiar e social.

Segundo o Ministério da Saúde (2021) as capacidades físicas são essenciais para a manutenção da saúde, pois contribuem para o controle do peso, o fortalecimento muscular e o bom funcionamento do coração. A resistência cardiorrespiratória favorece a realização das atividades diárias com mais disposição e menor cansaço. Já a força muscular possibilita executar esforços e carregar objetos com mais segurança e autonomia, como podemos notar nas falas a seguir:

Foi bem melhor porque a gente ficava muito sentada, só sentada fazendo crochê, né? E depois que a gente continuou fazendo esses exercícios, quando chega em casa, chega mais disposta pra fazer as coisas, né!? (Tulipa).

Melhorei tudo. Eu senti muita dor. Agora, graças a Deus, eu quase não sinto dor mais. As crises de psoríase, graças a Deus, eu posso falar que eu sarei. Atividade física e tratamento lá em Goiânia. Eu acho que melhorou tudo, né? Porque a gente era mais desanimada, agora a gente tem mais animação. Sai, né? Eu gosto de sair, mas, assim, gosto de ir pra igreja (Gardênia).

SAÚDE MENTAL E SOCIALIZAÇÃO

O processo de envelhecimento pode levar ao isolamento social devido a fatores como a perda de vínculos afetivos, aposentadoria e limitações físicas que dificultam a participação em atividades sociais. A solidão resultante pode aumentar o risco de depressão, desânimo e sentimentos de inutilidade, afetando diretamente a saúde mental do idoso.

Nos relatos a seguir evidencia-se a fuga de alguns sentimentos emocionais negativos através da atividade física coletiva:

Ajudou e muito. Eu fiz uma consulta um tempo aí, aí o médico falou pra eu caçar jeito do que eu gostasse, pra eu tá envolvido pra miorar a mente, aí miorou, graças a Deus miorou bastante” (Girassol).

E muito, minha fia, eu tinha problema de ansiedade, aí depois que eu comecei fazer, tive com a psicóloga uma sessão, melhorei foi muito, tem coisa que a gente deixa guardado e acha que não é nada. Quando eu saio daqui, chego lá em casa, jogo água na casa, passa um minuto rapo tudinho assim, e no dia que não tem, parece que tem um trem amarrado nas pernas” (Margarida).

Inúmeros benefícios para a saúde mental e social dos idosos podem ser notados. O convívio com outras pessoas durante os exercícios favorece a socialização, reduzindo

sentimentos de solidão e isolamento. Além disso, o ambiente coletivo estimula a troca de experiências, o apoio mútuo e o fortalecimento dos laços afetivos, promovendo um senso de pertencimento.

Para alguns dos entrevistados a prática coletiva de atividade física trouxe experiências positivas, como as expressadas a seguir:

Melhorou muito. Como se diz, a mente da gente melhora muito. A gente conversa com um, conversa com o outro, brinca com um, brinca com o outro. E aí a gente, parece que emocionada, a gente vira outro (Gardênia).

Foi bom porque a gente conhece as pessoa, conversa com as pessoa, aprende com as pessoas, é muito bom esse grupo aqui (Rosa).

No aspecto mental, a prática regular contribui para a melhora do humor, da autoestima e da autoconfiança, auxilia na prevenção de sintomas depressivos e ansiosos, como podemos ver abaixo:

Ixi, eu acho que eu tinha medo era de falar com as pessoas, as pessoas falava comigo e eu mal respondia, aí agora, tem peito pra conversar mais, puxar assunto. Desde essa covid, aí eu marrei dentro de casa, eu saía demais, não quetava em casa, depois disso, me tranquei dentro de casa, as vez arruma pra sair, ai fico trancada dentro de casa, não converso com ninguém, aí vem pro grupo e é uma falação (Margarida).

Porque eu era uma pessoa assim, muito nervosa. Eu ficava acanhada pra sair pros lugar, eu tinha vergonha, né? Agora não, agora a gente sai, mais as menina, eu acho tão bom quando sai mais elas. Porque eu ficava muito com vergonha, sou muito vergonhosa também. Não, mas é porque eu sou muito cheia de manchinha, né? Aí eu fico com vergonha (Tulipa).

Além dos sentimentos expressados pelos entrevistados acima, existe também o preconceito e a desvalorização social da velhice que também contribuem para o retraimento social.

O medo de interagir, a timidez e a vergonha de se expor em ambientes públicos são manifestações comuns de retraimento social nessa fase da vida, podendo gerar sentimentos de insegurança, baixa autoestima e solidão. Tais sintomas dificultam a manutenção de vínculos sociais e limitam a participação em atividades cotidianas, comprometendo não apenas a saúde mental, mas também a qualidade de vida do idoso.

As consequências desses comportamentos podem se estender para além do âmbito emocional, afetando a autonomia, prejudicando a motivação para realizar tarefas diárias ou buscar novas experiências e a capacidade de engajamento na comunidade.

MOTIVAÇÃO PARA REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA

A decisão de adotar um estilo de vida mais ativo por meio da prática de atividades físicas geralmente surge em contextos nos quais a saúde do idoso apresenta algum comprometimento.

Muitas vezes, a percepção de fragilidade física ou o surgimento de sintomas relacionados a doenças crônicas atua como um gatilho para mudanças nos hábitos de vida, motivando a busca por estratégias que promovam a prevenção ou o tratamento de patologias.

A maioria dos idosos apresentam diversas limitações físicas e cognitivas que aumentam sua dependência de terceiros para a realização das atividades do dia a dia. Muitos vivem sozinhos, o que torna ainda mais desafiador o cumprimento de tarefas básicas, como higiene, alimentação e cuidados domésticos.

Essas limitações podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida, além de gerar sentimentos de frustração e insegurança.

Quando questionados sobre a motivação para participar do grupo, obtivemos as seguintes respostas:

A saúde minha fia, que a gente tem mais, a gente tem mais disposição, pra limpar aqui por riba, quando dá conta a gente vai limpando, arrumando, e de primeiro não dava conta, não dava conta, não era preguiça, era porque não dava conta. Até as dor, você pega e faz um movimento, vai acabando (Rosa).

Pra ter uma vida mais tranquila, né?! Viver o tempo todo com dor não aguenta não (Azaleia).

Aí eu não quero ficar trancada dentro de casa não, minha fia. Se ficar quieta vai trancar tudo e que Deus o livre, fica em cima de uma cama, aí não dou conta de fazer mais nada, eu não quero isso pra mim não! (Margarida).

A motivação para se manter ativo está relacionada à busca por independência, disposição e qualidade de vida. Os idosos percebem que, ao se movimentarem, conseguem realizar tarefas diárias com mais facilidade, diminuir dores e manter a vitalidade. O exercício físico, portanto, se apresenta como uma estratégia integral de cuidado.

Nesse sentido, a atividade física deixa de ser apenas uma escolha de lazer e passa a ser compreendida como uma ferramenta essencial para manter a autonomia, contribuir para o bem-estar e reduzir os riscos à saúde.

“Para ter saúde. Para ter felicidade” (Gardênia).

“Pra eu ficar mais ativa” (Violeta).

Os relatos reforçam que, além dos benefícios físicos, a prática de atividades em grupo proporciona bem-estar emocional e social. A interação com colegas durante os exercícios favorece a socialização, o fortalecimento de vínculos e o sentimento de pertencimento, a convivência coletiva também atua como estímulo para a continuidade da prática, tornando o momento de exercício mais prazeroso e significativo.

A gente tem mais alegria, né? Mais alegria, a gente junta mais as amigas, conversa, a gente r” (Tulipa).

É porque é a primeira coisa que a gente toma conhecimento com as pessoas, a gente não fica só, tem as que conversa, e só, só conversa com as parede e as parede não responde (Verbena).

É possível constatar que a prática de atividades físicas em grupo com idosos vai muito além de uma simples rotina de exercícios, funcionando como uma ferramenta essencial para promover a socialização.

Os depoimentos reforçam que, para os idosos, o exercício deixa de ser apenas um hábito de saúde e passa a representar um meio de felicidade, interação e valorização pessoal.

BENEFÍCIOS PARA A VIDA

Os relatos dos idosos demonstram de forma clara os impactos positivos da prática de atividade física na qualidade de vida. Muitos destacam a melhora no controle de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, evidenciando que a atividade regular contribui para a estabilidade de parâmetros de saúde que antes eram difíceis de controlar. Quando questionados se trouxe algum benefício para a vida, obteve-se as seguintes respostas:

Trouxe porque a saúde amiorou, minha pressão controlou, que ela só vivia alta, só vivia alta, chegava aqui as muié dizia: cê não tá tomando seu remédio não? E por que que não abaixa? A diabete também só vivia alta, agora controlou tudo, tá tudo controlado. E aí, eu chamo o povo. Gente, vamo. É muito bom. Não, mas eu tô com uma dor aqui que não aguento, e eu digo, gente, eu tinha dor que eu não guentava nem pentiar o cabelo. Hoje eu sou outra pessoa, Graças a Deus (Rosa).

Além dos benefícios fisiológicos, perceberam também ganhos na disposição e na energia para executar atividades cotidianas.

É, quanto mais a gente faz exercícios, melhor é pra gente, o corpo não envelhece, eu sou muito elétrica, a minha casa é enorme e eu mesmo cuido de tudo” (Violeta).

Trouxe o benefício pra vida da gente, é que a gente não fica só, é bom pro corpo, né? (Verbena).

Melhorou bastante as dores que eu sentia, não sinto mais (Hortênsia).

Viu-se nos relatos que a prática de exercícios possibilita o cuidado diário com tarefas domésticas, como cuidar de uma casa grande por conta própria, evidenciando que o movimento regular auxilia na preservação da independência funcional. A sensação de vitalidade e energia renovada contribui para que se sintam mais ativos, confiantes e capazes de enfrentar as demandas do dia a dia.

CONCLUSÃO

A pesquisa evidenciou que a prática regular de exercícios físicos é essencial para a promoção da saúde e para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. As falas dos participantes apontam benefícios amplos, abrangendo dimensões físicas, psicológicas e sociais, o que reforça a importância das ações de promoção à saúde voltadas à população idosa.

A atividade física beneficia a saúde dos idosos ao reduzir dores, controlar a pressão arterial e a glicemia, diminuir limitações motoras, além de promover a redução da ansiedade, da solidão e do desânimo. A prática em grupo fortalece o bem-estar mental e emocional ao oferecer acolhimento, apoio social e engajamento coletivo.

Conclui-se que os grupos de atividade física supervisionados pela atenção primária à saúde contribuem de maneira significativa para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo benefícios físicos, mentais e sociais. Destaca-se, nesse contexto, o papel fundamental do enfermeiro da Atenção Básica, que, por meio de ações educativas, escuta qualificada e incentivo à participação, atua como agente promotor da saúde e do autocuidado.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de conteúdo: edição revista e atualizada. Lisboa. Portugal, 2011.

BRASIL. Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

CAMBOIM, F.E.F, et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida, Recife PE. Revista de enfermagem UFPE online 2017; 11(6):2415-22.

CIOSAK, S. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2011; 45 (Esp. 2):1763-8.

CONFORTIN, S.C, et al. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso, Brasília. Revista Epidemiol. Serv. Saúde, 2017; p. 26(2):305-317.

MATSUDO, S.M. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev. Bras. Med. Esporte, 2001; Vol. 7, Nº 1.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cadernos de Atenção Básica n. 19. Brasília - DF, 2007; p.23. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abca19.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Atividade Física para a População Brasileira ,1ª ed. Brasília DF: Editora MS/CGDI, 2021. E-book.

SAMPAIO, E.C. Envelhecimento Humano: desafios contemporâneos. Guarujá -SP, 2020; 1ª edição, 387 p.