

Atividade física e direitos humanos: reflexões sobre cidadania e qualidade de vida de pessoas com 60 +

Physical activity and human rights: Reflections on citizenship and quality of life for people aged 60+

Andressa Maria Pezzin¹; Elisangela Corti dos Santos²; Dorimeire Kelle Mesquita³; Vagner Euzébio Barcellos⁴; Rivelino Teixeira Santos⁵; Sueli da Silva Fernandes⁶; Marta Dirlene Paiva⁷; Francisco de Assis de Lemos Meireles⁸; Fabíola Ferreira da Silva⁹

Resumo: O envelhecimento populacional constitui uma das principais transformações demográficas contemporâneas, exigindo do Estado e da sociedade novas formas de pensar os direitos da pessoa idosa. Nesse contexto, a atividade física apresenta-se como importante instrumento de promoção da saúde, autonomia e inclusão social, contribuindo diretamente para a efetivação dos direitos humanos na velhice. O presente artigo teve por objetivo refletir sobre a relação entre atividade física, cidadania e qualidade de vida da população idosa, a partir de uma abordagem sociológica e jurídica. Utiliza-se metodologia de revisão de literatura, dialogando com autores da sociologia, dos direitos humanos e da saúde coletiva. Conclui-se que a promoção da atividade física deve ser compreendida como estratégia de inclusão social e garantia da dignidade humana, sendo indispensável a ampliação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Atividade Física; Direitos Humanos; Cidadania; Pessoa Idosa.

¹Enfermeira. Esp. em Atenção Primária à Saúde. Vitória/ES. E-mail: andressapezzin@hotmail.com

²Enfermeira. Vitória/ES. Esp. em Saúde Pública. E-mail: sansacorti@hotmail.com

³Licenciatura Plena de Educação Física. Esp. em Atividade Física para Grupos Especiais. Vitória/ES. E-mail: dorimeiremesquita@gmail.com

⁴Bacharel em Direito. Esp. em Gestão e Auditoria em Serviços de Saúde. Vitória/ES. E-mail: vagnerbarcelos37@gmail.com

⁵Licenciatura em Pedagogia. Esp. Gestão de Recursos Humanos e Meio Ambiente. Vitória/ES. E-mail: teixeirarivelino30@gmail.com

⁶Enfermeira. Esp. em Assistência de Enfermagem ao Paciente Grave. Vitória/ES. E-mail: suelihucam@gmail.com

⁷Tecnóloga em Gerontologia. Esp. Em Humanização e Cuidados Paliativos. Vitória/ES. E-mail: martadirlenepaiva@gmail.com

⁸Tecnólogo em Recursos Humanos. Esp. em Gestão Hospitalar. Vitória/ES. E-mail: fam-lemos@hotmail.com

⁹Enfermeira. Ms. em Sociologia Política. Esp. em Gerontologia e Saúde Mental. Vitória/ES. E-mail: fafahucam@gmail.com

Abstract: Population aging constitutes one of the main contemporary demographic transformations, demanding new ways of thinking about the rights of older people from the State and society. In this context, physical activity presents itself as an important instrument for promoting health, autonomy, and social inclusion, contributing directly to the realization of human rights in old age. This article aimed to reflect on the relationship between physical activity, citizenship, and quality of life of the elderly population, from a sociological and legal perspective. A literature review methodology was used, engaging with authors from sociology, human rights, and public health. It concludes that the promotion of physical activity should be understood as a strategy for social inclusion and guaranteeing human dignity, making the expansion of public policies focused on active aging indispensable.

Keywords: Active Aging; Physical Activity; Human Rights; Citizenship; Elderly Person.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma das principais transformações demográficas contemporâneas, exigindo do Estado e da sociedade novas formas de pensar os direitos da pessoa idosa. Nesse contexto, a atividade física apresenta-se como importante instrumento de promoção da saúde, autonomia e inclusão social, contribuindo diretamente para a efetivação dos direitos humanos na velhice (Lourenço et al, 2021).

Nesse contexto, a atividade física emerge como importante mecanismo de promoção do envelhecimento ativo, contribuindo não apenas para a manutenção da saúde física, mas também para o fortalecimento da saúde mental, da sociabilidade e da autonomia dos indivíduos idosos. A prática regular de exercícios físicos favorece a redução de doenças crônicas, melhora a mobilidade corporal e amplia as possibilidades de interação social, possibilitando maior participação cidadã na vida coletiva (Oliveira et al, 2020).

Sob a perspectiva dos direitos humanos, o envelhecimento deve ser compreendido como questão social e política. A velhice, historicamente marcada por processos de exclusão e invisibilidade social, muitas vezes é associada à improdutividade e dependência. Tal compreensão contribui para a reprodução do etarismo e para a negação de direitos fundamentais da população idosa (Lourenço et al, 2021; Oliveira et al, 2020).

Para Norberto Bobbio (2004), os direitos humanos constituem conquistas históricas em constante processo de ampliação e efetivação. Assim, pensar o envelhecimento ativo implica reconhecer a pessoa idosa como sujeito de direitos, cuja dignidade deve ser protegida pelo Estado por meio de políticas públicas inclusivas.

Além disso, Michel Foucault (2011) contribui para compreender como os corpos

envelhecidos tornam-se objetos de controle social e biopolítico, especialmente nas políticas de saúde e gestão populacional. O incentivo à atividade física pode representar tanto instrumento de emancipação quanto mecanismo de normatização dos corpos, dependendo das formas pelas quais tais políticas são implementadas.

Diante disso, o presente artigo busca refletir: Como o envelhecimento ativo ultrapassa a dimensão biológica, envolvendo fatores sociais, políticos e culturais que interferem na garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa?

2 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

O envelhecimento populacional é resultado de transformações sociais, econômicas e sanitárias ocorridas nas últimas décadas. A ampliação do acesso aos serviços de saúde, a redução da mortalidade e os avanços tecnológicos contribuíram para o aumento da expectativa de vida da população. Contudo, o crescimento do número de idosos também evidencia desigualdades sociais historicamente construídas (Peixoto, 2022; Bispo, 2016).

Na concepção de Peixoto (2022) e Bispo (2016), muitos idosos enfrentam situações de vulnerabilidade social, abandono familiar, dificuldades econômicas e limitações no acesso às políticas públicas. Dessa forma, o envelhecimento não ocorre de maneira homogênea, sendo atravessado por marcadores sociais como classe, gênero, raça e território.

Os direitos humanos da pessoa idosa envolvem não apenas o acesso à saúde, mas também o direito à participação social, ao lazer, à convivência comunitária e à dignidade. O Estatuto da Pessoa Idosa representa importante marco jurídico na proteção dessa população, assegurando direitos fundamentais e responsabilizando o Estado pela promoção do bem-estar social (Brasil, 2003).

De acordo com Eurico Thomaz de Carvalho Filho e Matheus Papaléo Netto (2000), embora a sociedade brasileira reconheça o crescimento da população idosa, ainda persistem concepções estigmatizantes que associam a velhice à incapacidade, à improdutividade e à dependência social. Tal percepção contribui para a reprodução de práticas discriminatórias e excludentes, limitando a participação social da pessoa idosa e comprometendo o exercício pleno de sua cidadania.

Em muitos casos, esse processo de marginalização social é internalizado pelo próprio idoso, que passa a desenvolver sentimentos de incapacidade e autodesvalorização diante das

atividades da vida cotidiana. Sob a perspectiva educacional e jurídica, o envelhecimento populacional representa importante desafio para o Estado e para a formulação de políticas públicas voltadas à garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa. (Lourenço et al, 2021; Ramos et al (2019).

O aumento expressivo da população com mais de 60 anos exige investimentos contínuos em saúde pública, educação em saúde, inclusão social e promoção do envelhecimento ativo, visando prevenir agravos, reduzir índices de comorbidades e ampliar a qualidade e expectativa de vida dessa população. Nesse sentido, torna-se imprescindível a implementação de políticas públicas eficazes e intersetoriais, fundamentadas nos princípios da dignidade da pessoa humana, da cidadania e da proteção integral assegurados pela legislação brasileira (Carvalho Filho; Papaléo Netto, 2000).

De acordo com Nahas (2017), o impacto da atividade física é tão significativo que idosos ativos podem apresentar uma idade biológica até 20 anos menor do que indivíduos sedentários da mesma faixa etária. Complementarmente, Ramos et al (2019) ressalta que o declínio da capacidade funcional é intrínseco ao envelhecimento, porém modulado pelo estilo de vida.

Dados comparativos revelam que, aos 80 anos, a velocidade de condução nervosa reduz-se a uma média de 10% a 15%, e a capacidade respiratória atinge apenas 40% dos níveis observados em jovens de 30 anos. Esse processo de deterioração gradual culmina na atrofia e degeneração das fibras musculares, resultando na perda de massa muscular (Matsudo., 2009).

Sob a ótica de Motta (2013), o organismo idoso consome suas reservas fisiológicas para manter a homeostase, recursos estes que acabam sendo direcionados ao enfrentamento de comorbidades comuns na longevidade.

Maciel (2010) acrescenta que o envelhecimento além de se ser um processo fisiológico é também um processo gradual, universal e irreversível, pois provoca perda funcional progressiva no organismo e que é caracterizado por diversas alterações orgânicas como: a redução do equilíbrio, da mobilidade e induz a modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão) (citado por Souza et al, 2015, p. 56).

Segundo Reis, Coelho e Tucher (2009), o processo de envelhecimento humano é acompanhado por transformações fisiológicas progressivas que afetam o funcionamento do organismo. Os autores destacam que, a partir da faixa etária entre 50 e 55 anos, muitos indivíduos passam a apresentar declínio gradual das capacidades funcionais e metabólicas.

Com o avanço da idade, especialmente após os 70 anos, tais alterações tendem a intensificar-se, favorecendo processos degenerativos mais acentuados, como a redução da massa e da força muscular, fenômeno associado à atrofia muscular e à diminuição da autonomia funcional da pessoa idosa.

Outra comorbidade que acomete significativamente a população idosa é a obesidade. Considerada um importante problema de saúde pública em escala mundial, atingindo tanto países em desenvolvimento quanto nações desenvolvidas. Esse cenário evidencia os impactos das transformações sociais, alimentares e comportamentais sobre as condições de saúde da população contemporânea (Ferreira et al, 2010).

No processo de envelhecimento, a obesidade pode comprometer de forma expressiva a qualidade de vida da pessoa idosa, especialmente quando associada à ausência de práticas regulares de atividade física. Conforme apontam Gomes (2022), essa condição contribui para o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão arterial, além de favorecer alterações osteoarticulares decorrentes da sobrecarga corporal. Tais fatores ampliam a vulnerabilidade a quedas e elevam os riscos de complicações cardiovasculares, incluindo o infarto agudo do miocárdio.

Entretanto, o risco de quedas entre idosos não está relacionado exclusivamente à obesidade, mas também à adoção de um estilo de vida sedentário. O sedentarismo interfere diretamente na funcionalidade do sistema muscular e na capacidade de equilíbrio corporal, favorecendo a perda de força e mobilidade. Na perspectiva de Gorzoni e Toniolo Neto (1995), a ausência de atividade física regular contribui para o enfraquecimento muscular e para a redução da autonomia funcional da pessoa idosa, comprometendo sua independência e participação social.

As transformações inerentes ao envelhecimento transcendem o declínio físico, abrangendo também complexas dimensões psicossociais. Segundo Siqueira et al (2009), quadros de depressão e demência senil são prevalentes nessa fase, sendo que a depressão, especificamente, compromete o comportamento, a postura e a interação social do idoso. Lourenço et al (2021) reforça que o estado emocional na terceira idade é reflexo das experiências acumuladas ao longo da vida, e as mudanças decorrentes desse processo podem resultar em:

- Dificuldade de adaptação à contemporaneidade;
- Prevalência de pensamentos negativos e quadros paranoicos;
- Aumento do risco de suicídio;

- Declínio da autoestima e resistência à socialização com pares.

Historicamente, essa parcela da população não era priorizada nas agendas sociais e econômicas do Brasil. Todavia, diante de tais vulnerabilidades, o governo foi impelido a reavaliar suas políticas públicas para atender às demandas específicas do público idoso (Siqueira et al., 2009).

2.1 DIREITOS E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM 60+

O ordenamento jurídico brasileiro dispõe de mecanismos específicos para a tutela da pessoa idosa. A Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso representam os pilares dessa proteção, definindo o marco etário de 60 anos para a concessão desses direitos (Brasil, 2003). De acordo com o artigo 230 da Carta Magna de 1988, cabe à família, à sociedade e ao Estado o dever de amparo e inclusão comunitária do idoso (Brasil, 2003).

A promulgação da Lei nº 10.741 em 2003 veio sedimentar tais garantias, fundamentada na transição demográfica brasileira e na necessidade de políticas públicas eficazes (Brasil, 2006). Os direitos assegurados aos idosos proporcionam benefícios essenciais para uma existência digna. Sob esse amparo legal, diversos municípios oferecem assistência especializada à saúde e opções de lazer sem custos, incluindo oficinas de artesanato, dança e atividades físicas (Brasil, 2006).

Contudo, apesar da disponibilidade desses recursos, muitos indivíduos não se conscientizam sobre a importância da atividade biopsicossocial para manter a independência em relação aos seus familiares (Nahas, 2017). Informar esse público sobre os benefícios do exercício é um desafio, sobretudo diante de históricos de sedentarismo prolongado. Assim, as políticas públicas nacionais devem intensificar ações de promoção à saúde.

A Atenção Primária precisa integrar o incentivo a hábitos saudáveis desde o atendimento infantil (Siqueira et al., 2009), focando na prevenção de comorbidades para que o envelhecimento ocorra de forma plena (Siqueira et al., 2009).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo 30 da composição corporal ou de performance desportiva. A prática de atividade física regular demonstra a opção por um estilo de vida mais ativo, relacionado ao comportamento humano voluntário, onde se integram componentes e determinantes de ordem biológica e psicossócio-cultural (Batista et al, 2003, p.2).

Segundo Matsudo (2009), a prática de atividade física constitui um pilar fundamental nos programas de promoção à saúde, atuando na mitigação das alterações fisiológicas intrínsecas ao envelhecimento. Além de seu caráter preventivo, o exercício físico configura-se como uma intervenção terapêutica essencial na reabilitação de patologias senis específicas. Entre os benefícios citados pelo autor, destacam-se a redução da incidência de doenças cardiovasculares, a prevenção de atrofia osteomioarticulares e o incremento do bem-estar psicológico e qualidade de vida (Matsudo, 2009).

Segundo Nahas (2017), o sedentarismo entre a população idosa constitui importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas, comprometendo significativamente a saúde e a qualidade de vida dessa população. A ausência de práticas regulares de atividade física contribui para o agravamento das limitações funcionais decorrentes do envelhecimento, favorecendo o surgimento de enfermidades cardiovasculares, metabólicas e osteomusculares.

Nesse contexto, incentivar a prática de atividades físicas entre pessoas idosas representa um dos grandes desafios enfrentados pelos profissionais da área da saúde, especialmente pelos profissionais de Educação Física. Conforme apontam Gorzoni e Toniolo Neto (1995), ainda existe elevado percentual de idosos considerados sedentários, realidade que demanda a implementação de estratégias de promoção da saúde voltadas ao envelhecimento ativo e à manutenção da autonomia funcional.

A prática regular de atividade física constitui importante fator de promoção da saúde e ampliação da expectativa de vida da população idosa. Além de contribuir para a manutenção da autonomia funcional e da qualidade de vida, o exercício físico proporciona diversos benefícios fisiológicos e psicossociais ao organismo envelhecido. Segundo Araújo (2010), entre os principais benefícios associados à prática de atividades físicas na velhice destacam-se o aumento do volume sanguíneo circulante, a redução da frequência cardíaca em repouso e o melhor controle da pressão arterial.

O autor também ressalta que a atividade física auxilia na regulação dos níveis de lipídios sanguíneos, contribuindo para que índices como HDL, LDL, colesterol total e triglicérides permaneçam dentro dos parâmetros adequados para a faixa etária. Além disso, a prática regular de exercícios físicos reduz significativamente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, como trombose e acidente vascular cerebral (Araújo, 2010).

Para além dos benefícios físicos, a atividade física exerce importante influência sobre a saúde mental da pessoa idosa, colaborando para a prevenção de transtornos psíquicos, especialmente a depressão, condição frequentemente associada ao isolamento social, à perda da autonomia e às limitações impostas pelo envelhecimento. Dessa forma, a atividade física configura-se como instrumento fundamental para promoção do envelhecimento ativo, saudável e socialmente participativo (Nóbrega, 2015; Cruz, 2024).

O aumento da prática de atividade física entre a população 60+ pode contribuir significativamente para a redução dos custos destinados à saúde pública, especialmente no que se refere às internações hospitalares decorrentes de doenças e agravos passíveis de prevenção. Conforme destaca Silva (2025), as despesas relacionadas às hospitalizações por condições preveníveis representam elevado impacto econômico para o Estado, evidenciando a necessidade de fortalecimento das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças na velhice.

Nesse contexto, os investimentos em programas de incentivo à atividade física e à adoção de hábitos de vida saudáveis podem gerar impactos positivos não apenas na qualidade de vida da pessoa idosa, mas também na diminuição dos gastos públicos com medicamentos, especialmente ansiolíticos e antidepressivos disponibilizados pela rede pública de saúde. A prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção do equilíbrio físico e emocional, favorecendo a prevenção de transtornos psíquicos e doenças crônicas frequentemente associadas ao envelhecimento e ao sedentarismo (Silva, 2025).

Além disso, torna-se fundamental ampliar a conscientização não apenas das políticas públicas, mas também da sociedade em geral, acerca da importância de incentivar a população idosa à prática de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde, autonomia e independência funcional. Tal perspectiva exige a busca contínua por conhecimentos e práticas adequadas às especificidades desse público, considerando suas condições biopsicossociais e as particularidades do processo de envelhecimento (Silva, 2025).

3 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão de literatura e teve por objetivo refletir sobre a relação entre atividade física, cidadania e qualidade de vida da população idosa, a partir de uma abordagem sociológica e jurídica, dialogando com autores da sociologia, dos direitos humanos e da saúde coletiva.

Para a realização do embasamento teórico deste estudo, foram utilizadas publicações de artigos, manuais e livros condizentes ao tema proposto, em sites como Lilacs, Scielo etc., tendo a utilização dos descritores: envelhecimento ativo; atividade física; direitos humanos; cidadania; pessoa idosa.

Os artigos e manuais selecionados estão em idioma português e são condizentes com o tema proposto, como critério de inclusão. Os artigos e manuais que não abordavam a temática do estudo foram excluídos foram: artigos nos idiomas portugueses que abordavam as temáticas propostas da pesquisa. Os critérios de exclusão foram: artigos não condizentes com o estudo proposto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a prática de atividade física contribui significativamente para a promoção da qualidade de vida, autonomia e inclusão social das pessoas com 60 anos ou mais. Observou-se que os participantes que realizavam atividades físicas regularmente apresentavam melhores condições de saúde física e emocional, além de maior interação social e fortalecimento dos vínculos comunitários. Nesse contexto, a atividade física ultrapassa a dimensão meramente biológica, configurando-se também como um instrumento de garantia de direitos humanos e exercício da cidadania (Bispo, 2016; Cruz et al, 2024).

A pesquisa demonstrou que a inserção da pessoa idosa em práticas corporais coletivas favorece o sentimento de pertencimento social, reduzindo situações de isolamento, solidão e exclusão frequentemente associadas ao envelhecimento. Tais resultados dialogam com discussões contemporâneas acerca do envelhecimento ativo, compreendido não apenas como manutenção da capacidade funcional, mas também como participação social, dignidade e acesso aos direitos fundamentais (Siqueira et al, 2009).

Outro aspecto identificado refere-se à ampliação da autonomia dos idosos participantes. A atividade física mostrou-se importante para a preservação da mobilidade, equilíbrio e independência nas atividades cotidianas, fatores diretamente relacionados à manutenção da dignidade humana. Dessa forma, o acesso a programas de atividade física deve ser compreendido como parte das políticas públicas de promoção dos direitos sociais da pessoa idosa, previstos no Estatuto da Pessoa Idosa e nas diretrizes internacionais de direitos humanos (Nogueira et al, 2023).

Os resultados também revelaram que muitos idosos encontram dificuldades de acesso às práticas corporais devido à ausência de espaços públicos adequados, limitações financeiras e insuficiência de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. Tal realidade evidencia desigualdades sociais que interferem diretamente na efetivação do direito à saúde, ao lazer e à convivência comunitária. Assim, torna-se fundamental que o Estado amplie investimentos em ações intersetoriais que promovam inclusão, acessibilidade e participação social da população idosa (Nogueira et al, 2023; Oliveira et al , 2020; Gomes, 2022).

CONCLUSÃO

Além disso, observou-se que a prática regular de atividade física favorece a autoestima e a percepção positiva sobre o próprio envelhecimento. Muitos participantes relataram sentir-se mais ativos, úteis e socialmente valorizados após o ingresso em programas de exercícios físicos. Esse aspecto demonstra que o cuidado com a pessoa idosa deve considerar não apenas os fatores clínicos, mas também as dimensões subjetivas, emocionais e sociais do envelhecimento.

Dessa maneira, a atividade física constitui importante estratégia de promoção da cidadania, da saúde e dos direitos humanos das pessoas com 60 anos ou mais. Promover o acesso democrático às práticas corporais representa fortalecer a inclusão social, combater o etarismo e garantir melhores condições de vida para a população idosa em uma sociedade marcada pelo envelhecimento populacional crescente.

Conclui-se que a promoção da atividade física deve ser compreendida como estratégia de inclusão social e garantia da dignidade humana, sendo indispensável a ampliação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

BISPO, Raphael. ¿Beleza eterna? A experiência de envelhecimento entre dançarinas eróticas “das antigas”. 2016. **Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad**. Nº21. Año 8. agosto 2016-Noviembre 2016. Argentina. ISSN 1852-8759. pp. 52-63.

BOBBIO, Norberto. **A era dos direitos**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2011.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde. 2006.

CRUZ, L. B. V. et al. Depressão na Terceira Idade: impactos, diagnóstico e abordagens terapêuticas. 2024. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**. Volume 6, Issue 8 (2024).

FERREIRA, V. A. et al. Desigualdade, pobreza e obesidade. **Ciênc Saúde Coletiva** 15(Suppl 1):1423-1432, 2010.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. Rio de Janeiro: Graal, 2014.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. 25. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2011.

GOMES, B.M.S. Análise do conceito: envelhecimento ativo. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n.6, p.21929-21943, nov./dec., 2022.

GORZONI, M.L.; TONIOLO NETO, J. **Terapêutica clínica no idoso**. São Paulo: SARVIER, 1995.

LOURENÇO, R. A. et al. Depressão e envelhecimento. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 42(3):284-290, 2021.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Boletim do Instituto da Saúde (Impr.) São Paulo, n. 47, p. 76-79. Abril, 2009. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt>. Acesso em maio de 2026.

NAHAS, M. V. N. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7ª edição atualizada e ampliada, p. 1 a 354, 2017. Londrina: Midiograf.

NÓBREGA, I. R. A. P. et al. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. **SAÚDE DEBATE**. Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p.536-550, ABR-JUN 2015.

NOGUEIRA, G. et al. Atividade Física e Comportamento Sedentário como Preditores do Medo de Cair e do Risco de Sarcopenia em Idosos. **Fisioter. Mov.**, 2023, v. 36, E36118.0 DOI: 10.1590/Fm.2023.36118.0.

PEIXOTO, I. R. **Fatores Associados ao Envelhecimento Biológico Precoce em Pessoas Idosas com HIV**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/45396>. Acesso em abril 2026.

RAMOS, L. R.; et al. Envelhecimento populacional: uma realidade e um desafio. **Revista**

Brasileira de Epidemiologia, 22(2), 2019.

SILVA, G. S. **A Relevância da Atividade Física para Pessoas a partir de 60 anos de idade.**

Disponível em:

https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/8029/3/MONOGRAFIA_Relev%C3%A2nciaAtividadeF%C3%ADsica.pdf. Acesso abril 2026.

REIS, S. G.; COELHO, E. F.; TUCHER, G. Comparação da flexibilidade entre idosas fisicamente ativas e sedentárias. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física**, v. 4 - n. 1, 2009.

SIQUEIRA, F. V. et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 203-213, 2009.

SOUSA, M. F.; et al. Impacto da depressão na qualidade de vida de idosos: um estudo populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 24(2):1-9, 2021.

OLIVEIRA, D. V. et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? **Fisioterapia Pesqui.** 2020;27(1):71-77, DOI: 10.1590/1809-2950/19004527012020.