



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



ERIVAN PEDRO DE LIMA FILHO

PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

PICOS-PIAUÍ
2025

ERIVAN PEDRO DE LIMA FILHO

PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus* Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientador: Prof^ª. Ma. Patrícia Ribeiro Vicente

L732p Lima Filho, Erivan Pedro de.
Práticas saudáveis para a longevidade da pessoa idosa / Erivan
Pedro de Lima Filho. - 2025.
48 f.: il.

Monografia (graduação) - Licenciatura em Educação Física,
Campus Prof. Barros Araújo, Universidade Estadual do Piauí, Picos-
PI, 2025.

"Orientadora: Prof.^a Ma. Patrícia Ribeiro Vicente".

1. Exercício físico. 2. Longevidade. 3. Idoso. 4. Qualidade de
vida. 5. Práticas saudáveis. I. Vicente, Patrícia Ribeiro . II.
Título.

CDD 796.019 26

Ficha elaborada pelo Serviço de Catalogação da Biblioteca da UESPI
Francisca Carine Farias Costa (Bibliotecário) CRB-3^a/1637

ERIVAN PEDRO DE LIMA FILHO

PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de
Licenciatura em Educação Física, da Universidade
Estadual do Piauí, Campus Professor Barros Araújo,
como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a)
em Educação Física.

Aprovado em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Prof^a. Ma. Patrícia Ribeiro Vicente – Orientadora
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof^a. Ma Edenia Raquel Barros Bezerra de Moura– Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof^o. Daniel de Moura Lopes – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

RESUMO

Esta pesquisa aborda práticas saudáveis para longevidade da pessoa idosa, com foco no exercício físico e dos hábitos alimentares na qualidade de vida. Quando se fala em práticas saudáveis, refere-se à necessidade de integrar hábitos como a alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, que contribuem diretamente para o bem-estar e a longevidade da pessoa idosa. Dessa forma, a adoção de um estilo de vida saudável tem se tornado um critério fundamental na promoção da qualidade de vida, sendo essencial para a prevenção de doenças, manutenção da autonomia e melhoria da saúde física e mental dos idosos. Desse modo, surge o problema de pesquisa: como as práticas saudáveis, especialmente a prática regular de exercícios físicos, contribuem para a promoção da longevidade e da qualidade de vida da pessoa idosa? O objetivo é analisar a importância das práticas saudáveis para a promoção da longevidade e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Metodologia utilizada foi a pesquisa de campo realizada em Picos – PI, com 20 idosos, como instrumento um questionário estruturado para coletar informações sobre práticas saudáveis, atividade física, hábitos alimentares e percepção da qualidade de vida. Os resultados mostraram que grande parte dos idosos mantêm rotinas regulares de exercícios, especialmente caminhadas e atividades ao ar livre, o que favorece a autonomia, a mobilidade, a força muscular e aspectos emocionais, como humor e disposição. Observou-se também que os participantes reconhecem a importância de uma alimentação equilibrada, embora parte deles utilize suplementos sem orientação profissional, indicando a necessidade de maior educação nutricional. De modo geral, o estudo evidenciou que práticas saudáveis integradas incluindo exercícios, alimentação adequada e convivência social desempenham papel fundamental para um envelhecimento ativo e funcional. Conclui-se que incentivar esses hábitos, por meio de ações educativas e políticas públicas, é essencial para promover dignidade, autonomia e qualidade de vida na velhice.

Palavras-chave: Exercício físico. Longevidade. Pessoa Idosa. Práticas Saudáveis, Qualidade de Vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo geral.....	7
2.2 Objetivos específicos	7
2.3 Hipótese.....	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3.1 Envelhecimento populacional e suas implicações para a saúde do idoso.....	8
3.2 Atividade Física e Exercício Físicos: ferramentas para a longevidade	10
3.2.1 Atividade Física: conceito e benefícios para os idosos.....	11
3.2.2 Exercício Físico: definição e principais contribuições para os idosos.....	11
3.3 Alimentação Saudável e Suplementação Nutricional para a Longevidade.....	14
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
4.1 O local de realização da pesquisa.....	15
4.2 Características da amostra.....	15
4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.....	15
4.3.1 Critérios de Inclusão.....	15
4.3.2 Critérios de exclusão.....	15
4.4 Método a ser utilizado.....	16
4.4.1 Coleta de dados.....	16
4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa	16
4.6 Critérios de encerramento ou suspensão de pesquisa.....	17
4.7 Divulgação dos resultados.....	17
4.8 Análise de dados.....	17
4.9 Riscos e benefícios.....	18
4.9.1 Riscos.....	18
4.9.2 Benefícios.....	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
6 CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS.....	32
APÊNDICES.....	37

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho abordar as práticas saudáveis para a longevidade da pessoa idosa, visando compreender como a prática de atividades físicas é fundamental para o aumento da longevidade. Além disso, busca-se destacar a importância de proporcionar ao idoso uma vida mais ativa, favorecendo o bem-estar físico, mental e social. À medida que a população envelhece, torna-se cada vez mais relevante promover ações que incentivem hábitos saudáveis, como a alimentação balanceada, a suplementação adequada, o controle do estresse, o convívio social e, principalmente, a inclusão de exercícios físicos regulares na rotina (Cunha *et al.*, 2019).

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que exige atenção especial para garantir a qualidade de vida dos idosos (Souza *et al.*, 2021). No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa assegura direitos fundamentais a pessoa com 60 anos ou mais, incluindo acesso à saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito, convivência familiar e comunitária (Brasil, 2003).

O envelhecimento é um processo multifacetado, marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo do tempo. Embora natural e esperado, o envelhecimento traz consigo a diminuição progressiva da capacidade funcional e cognitiva, exigindo adaptações por parte do indivíduo e da sociedade (Souza *et al.*, 2021). De acordo com Lima *et al.* (2014), essa fase da vida está associada a mudanças físicas e emocionais que impactam diretamente o equilíbrio do organismo humano. Tais transformações exigem intervenções que contemplem não apenas a atenção à saúde física, mas também o bem-estar mental e emocional dos idosos.

Em nível internacional, a definição de pessoa idosa varia conforme os critérios socioeconômicos adotados por cada país. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em países desenvolvidos, onde os níveis de industrialização e renda per capita são mais elevados, considera-se idosa a pessoa com 65 anos ou mais. Em contrapartida, em países em desenvolvimento, como o Brasil, adota-se o marco de 60 anos para essa classificação (OMS, 2015).

O crescimento da população idosa no Brasil representa, ao mesmo tempo, uma conquista social e um desafio estrutural. O aumento da expectativa de vida é resultado direto de melhorias nas condições sanitárias, no acesso à saúde, na ampliação da rede de proteção social e no avanço de políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar coletivo, de acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2018), esses avanços permitiram que um número crescente

de brasileiros alcançasse a terceira idade com mais qualidade de vida. No entanto, essa mudança no perfil demográfico exige uma reorganização dos serviços de saúde, previdência, transporte e habitação, entre outros (Brasil, 2020).

De acordo com Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), a prática de exercícios físicos é um dos principais recursos para a promoção da saúde entre a população idosa. Evidências científicas demonstram que o exercício físico regular é capaz de prevenir ou retardar o surgimento de diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose, além de melhorar o condicionamento físico, a força muscular, o equilíbrio e a coordenação motora. Esses fatores são fundamentais para a preservação da autonomia e da capacidade funcional dos idosos, favorecendo a realização das atividades da vida diária e reduzindo o risco de quedas e internações.

Desse modo, surge o problema de pesquisa: como as práticas saudáveis, especialmente a prática regular de exercício físico, contribuem para a promoção da longevidade e da qualidade de vida da pessoa idosa?

A escolha desta temática se deve à experiência do autor com a prática de exercícios físicos e ao trabalho em academia, onde observa-se diariamente os benefícios que o exercício físico traz para a saúde e a qualidade de vida, principalmente dos idosos. Além disso, o contato frequente com suplementos alimentares reforçou a importância das práticas saudáveis para a promoção da longevidade e do bem-estar.

Diante disso, a pesquisa buscará compreender de forma mais aprofundada como práticas saudáveis, especialmente o exercício físico regular pode contribuir para o envelhecimento ativo e com qualidade. Além de apresentar os principais benefícios dessas práticas para a saúde integral da pessoa idosa, pretende-se também discutir estratégias de promoção da longevidade com bem-estar físico, mental e social.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a importância das práticas saudáveis para a promoção da longevidade e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever as características sociodemográficas da população idosa;
- Identificar o envelhecimento populacional e suas implicações na qualidade de vida e na saúde do idoso;
- Investigar a prática de suplementação alimentar e a atividade física como fatores que contribuem para o envelhecimento ativo.

2.3 Hipótese

Considera-se que a adoção de práticas saudáveis, como a realização regular de exercício físico, desempenha um papel fundamental na promoção da longevidade da pessoa idosa. Essas práticas não apenas auxiliam na prevenção e controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose, mas também contribuem para a manutenção da autonomia funcional, da saúde mental e do bem-estar social dos idosos. Além disso, acredita-se que a combinação de exercício físico com outros hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, controle do estresse e o fortalecimento das relações sociais, potencializam os efeitos positivos sobre a qualidade de vida na terceira idade

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Envelhecimento populacional e suas implicações para a saúde do idoso

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e irreversível que impacta profundamente as estruturas sociais, políticas, econômicas e culturais. Esse processo traz uma diversidade de necessidades sociais, pois, com a idade, as capacidades físicas tendem a diminuir, o sistema imunológico enfraquece e a pessoa torna-se mais vulnerável, demandando maior atenção, cuidados e políticas públicas que promovam sua autonomia e uma velhice ativa (Fernandes; Soares, 2012).

O envelhecimento é um processo natural, gradual, multifacetado e irreversível, que envolve mudanças físicas, psicológicas e sociais específicas para cada pessoa (Mendes et al., 2005). Trata-se de uma transformação contínua, na qual ocorre a diminuição progressiva da eficiência das funções orgânicas, afetando a qualidade de vida e a funcionalidade do sujeito ao longo do tempo (Guterres, 2019).

Além disso, o envelhecimento é caracterizado por alterações estruturais e funcionais inerentes a todos os seres vivos, que reduzem a capacidade adaptativa e aumentam a suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis, além de disfunções osteomusculares, cardiovasculares e metabólicas (ACSM, 2009; Hunter *et al.*, 2016, p. 21).

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte” (OPAS, 2003, p. 09).

Dessa forma, o envelhecimento humano pode ser compreendido como uma série de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que ocorrem em consequência do tempo, manifestando-se gradualmente e de forma universal (Almeida *et al.*, 2012). Assim, a pessoa idosa passa por transformações físicas e psicológicas que exigem a implementação de políticas públicas e sociais específicas, reforçando a necessidade de valorização da velhice e da promoção de sua qualidade de vida.

A pessoa idosa é classificada conforme cada país, de acordo com a Organização das Nações Unidas - ONU (2020) a pessoa idosa é considerada conforme o nível social-econômico de cada país, os países que são desenvolvidos são de 65 ou mais, países em desenvolvimento são de 60 anos ou mais.

O Brasil é um país em desenvolvimento, caracterizado por um nível de vida, renda e desenvolvimento econômico e industrial abaixo da média global. Enquanto os países desenvolvidos possuem alto grau de industrialização e renda per capita elevada, definindo a pessoa idosa a partir dos 65 anos, no Brasil considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais (Mundial, 2020).

Como destacam Silva e Borges (2014), o envelhecimento da população brasileira tem ocorrido em ritmo acelerado nos últimos anos. O crescimento da proporção de pessoas com 60 anos ou mais é uma tendência global, decorrente da redução das taxas de fecundidade e mortalidade, aliada ao aumento da expectativa de vida.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2020), a população idosa mundial é atualmente de aproximadamente 962 milhões e a projeção indica que, até 2050, esse número pode alcançar 2,1 bilhões. Esse crescimento é explicado principalmente pelas baixas taxas de natalidade e pela melhoria na qualidade de vida.

O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país. A expectativa de vida em 2016, para ambos os sexos, aumentou para 75,72 anos, sendo 79,31 anos para a mulher e 72,18 para o homem (Brasil, 2018, p. 02).

Atualmente no Brasil existem mais de 29 milhões de idosos, corresponde um aumento significativo, comparado com 2012 o último dados fornecidos pelo IBGE, sendo de 29,5% o aumento da população idosa, ou seja, são 7,5 milhões de idosos novos diante desses 7 anos, além disso, estima-se que em 2043 chegue a 60 milhões de idosos, ocorrendo aumento da expectativa de vida chegando em média no Brasil a 76,3 anos de idade (IBGE, 2020).

Conforme destaca Silveira (2022), o IBGE revela que a população brasileira está envelhecendo progressivamente, com mais de 10% dos brasileiros tendo 60 anos ou mais. O aumento contínuo do número de idosos deve-se a diversos fatores que contribuem para o crescimento dessa faixa etária.

A dinâmica gráfica sobre como ocorre esse envelhecimento refere-se a dois pontos importantes, sendo o aumento da expectativa de vida e a queda da taxa de fecundidade, segundo o Banco Nacional do Desenvolvimento BNDES (2017) esse aumento da expectativa de vida ao nascer é causado conjuntamente pela redução da mortalidade infantil e pela maior sobrevivência em idades mais avançadas. Na maior parte do mundo que ainda passa pela primeira transição demográfica, a redução da mortalidade infantil foi o fator preponderante para elevar a expectativa de vida.

O idoso representa uma conquista social, o aumento da perspectiva de vida foi possível devido as melhorias das condições de vida, incluindo maior acesso a serviços de saúde preventivos e curativos através das políticas públicas de saúde, avanços na tecnologia, saneamento básico, aumento de renda, entre outros determinantes (Brasil, 2018).

O aumento do número de idosos na pirâmide populacional foi um dos fatores que desencadearam a visibilidade social da velhice, assim como o impacto desta alteração demográfica. Além do aspecto demográfico, o processo de envelhecimento é um fenômeno complexo, cujos impactos estão também associados a questões do sistema de saúde, previdenciário, familiar, sociocultural, educacional, etc. (Justos *et al* 2010).

Segundo Cunha et al. (2019, p. 179), “longevidade é uma conquista da humanidade nos últimos séculos, resultante das descobertas científicas e tecnológicas que celebram o avanço da sociedade do conhecimento”. De fato, os avanços na medicina, as inovações em equipamentos para exames de imagem e laboratoriais, a realização de procedimentos cirúrgicos menos invasivos, o aumento do conhecimento sobre doenças e prevenção, a rapidez nos diagnósticos e o acesso ampliado a medicamentos são alguns dos fatores que desse aumento da longevidade.

Atualmente, as pessoas idosas desempenham um papel fundamental na transmissão de valores e na preservação de tradições, pois, são eles os guardiões de uma rica herança cultural. As políticas que visam melhorar a inclusão dos idosos numa sociedade em constante mudança e com ritmo acelerado. Tornar o ambiente mais amável e mais acessível para os idosos deve ser uma preocupação de todos os governos, especialmente quando se trata de proporcionar ambientes seguros (Stannah, 2023, p. 02).

É compreensível que à medida que a idade de uma pessoa evolui, há alterações psicológicas, biológicas e sociais que requerem cuidados diferenciados, os idosos necessita de mais atenção, cuidado que visem seus envelhecimentos digno, as políticas públicas são fundamentais para que a velhice possa ocorrer da melhor forma (Cunha; Cunha; Barbosa, 2016).

O envelhecimento deve ser entendido como parte integrante e fundamental do curso de vida de cada pessoa. É nesta fase que emergem experiências e características únicas e peculiares, fruto de trajetórias de vida, algumas maiores e mais complexas que outras, integrando-se assim na formação do indivíduo mais velho (Mendes et al, 2005).

3.2 Atividade Física e Exercício Físicos: ferramentas para a longevidade

3.2.1 Atividade Física: conceito e benefícios para os idosos

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso. Ela abrange ações realizadas no cotidiano, como no trabalho, nas tarefas domésticas, nos deslocamentos diários e nas práticas de lazer, essa definição é amplamente aceita e reforçada pela Organização Mundial da Saúde (2020), que destaca a importância da atividade física em diversos contextos da vida (OMS, 2020).

A prática regular de atividade física desempenha papel essencial no envelhecimento saudável, pois contribui para a preservação da capacidade funcional e a prevenção de doenças crônicas comuns na população idosa, tais como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares (Silva; Souza, 2018). Além dos benefícios físicos, a atividade física proporciona ganhos no âmbito mental e social, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão e promovendo maior interação social (Ferreira; Pereira, 2017).

Adotar um estilo de vida ativo está associado à melhora das funções cognitivas, o que auxilia na prevenção ou minimização de transtornos relacionados ao envelhecimento, como a demência (Alves; Lima, 2020). Ainda, atividades como a dança têm sido apontadas como eficazes para a promoção da saúde entre os idosos, favorecendo o bem-estar físico e social (Amaral *et al.*, 2014).

Além disso, a atividade física é fundamental para retardar o declínio funcional natural do envelhecimento, contribuindo para a manutenção do equilíbrio, da flexibilidade e da resistência, fatores importantes para reduzir o risco de quedas e incapacidades (Costa *et al.*, 2019). Warburton e Bredin (2017) destacam que os benefícios da atividade física são amplamente comprovados, incluindo a redução significativa da mortalidade por todas as causas, bem como o aumento da expectativa de vida, independentemente do sexo ou faixa etária (Reimers; Knapp; Reimers, 2012).

3.2.2 Exercício Físico: definição e principais contribuições para os idosos

O exercício físico é uma subcategoria da atividade física, caracterizado por ser uma prática planejada, estruturada, repetitiva e com o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física, tais como força, resistência, flexibilidade e composição corporal (OMS, 2023; Brasil, 2021). Segundo Powers e Howley (2014), o exercício físico atua

sistematicamente na melhora das capacidades fisiológicas do corpo, sendo recomendado tanto para promoção da saúde quanto para prevenção e tratamento de doenças crônicas.

Para as pessoas idosas, a prática regular de exercícios físicos deve enfatizar atividades de flexibilidade e força, que promovem benefícios psicológicos como redução do estresse e da ansiedade, melhora do humor e aumento do engajamento social em curto prazo. A longo prazo, contribuem para o aprimoramento do controle motor e cognitivo, da saúde mental e da inserção social, favorecendo também a formação de novas amizades (Amaral *et al.*, 2014).

Dessa forma, o exercício físico é uma ferramenta fundamental para a promoção da autonomia e independência do idoso, favorecendo um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida. A adoção regular do exercício também está associada à diminuição do risco de quedas, melhor equilíbrio e resistência, além de contribuir para o controle de doenças crônicas e manutenção da funcionalidade física (Costa *et al.*, 2019).

Assim, segundo Alves; Lima (2020) a promoção do exercício físico para a população idosa deve ser prioridade nas políticas públicas de saúde, com foco na garantia de um envelhecimento ativo, digno e com mais qualidade de vida.

3.3 Alimentação Saudável e Suplementação Nutricional para a Longevidade da Pessoa Idosa

A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida na velhice, sendo considerada um dos principais determinantes do envelhecimento saudável. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025), manter uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é essencial para reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e osteoporose, altamente prevalentes na população idosa.

Segundo Freitas *et al.* (2020), a adequação nutricional é crucial para preservar a massa muscular, a densidade óssea e a função imunológica dos idosos, prevenindo quadros de sarcopenia e fragilidade. Os autores destacam, ainda que o envelhecimento está associado a diversas mudanças fisiológicas, como a redução do apetite, alterações no paladar e diminuição da eficiência metabólica, fatores que podem comprometer a ingestão e a absorção adequadas de nutrientes.

Diversos estudos apontam que intervenções nutricionais específicas podem contribuir significativamente para a promoção da longevidade e para a melhoria do bem-estar na terceira idade. De acordo com Moraes *et al.* (2019), a suplementação de nutrientes como vitamina D, cálcio, ômega-3 e proteínas desempenha um papel protetor, ajudando a prevenir doenças

osteomusculares, inflamações crônicas e o declínio cognitivo. Entretanto, tais intervenções devem ser realizadas com cautela e sempre com acompanhamento profissional, a fim de evitar riscos à saúde.

Um estudo realizado por Silva *et al.* (2021) evidenciou que idosos que mantêm uma alimentação baseada em padrões saudáveis, como a dieta mediterrânea, apresentam menor risco de mortalidade por todas as causas, além de melhor desempenho funcional e cognitivo. A dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, azeite de oliva, grãos integrais e peixes, é amplamente recomendada por instituições internacionais de saúde e pela literatura científica devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias (Martínez-González *et al.*, 2017).

No contexto brasileiro, as diretrizes alimentares para a população idosa reforçam a importância de escolhas alimentares saudáveis e da atenção aos riscos nutricionais específicos. Conforme o Ministério da Saúde (Brasil, 2021), é essencial garantir a ingestão adequada de micronutrientes como ferro, zinco, vitamina B12 e ácido fólico, cujas deficiências são comuns entre os idosos e podem agravar quadros de anemia, debilidade muscular e comprometimento cognitivo.

Por outro lado, a utilização indiscriminada de suplementos deve ser evitada, uma vez que pode acarretar riscos à saúde, como toxicidade e interação medicamentosa. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 2019), a suplementação deve ser recomendada apenas após avaliação nutricional criteriosa e baseada em evidências científicas.

Outro aspecto relevante é a hidratação adequada, frequentemente negligenciada pelos idosos, mas essencial para o funcionamento renal, a regulação da temperatura corporal e a prevenção de infecções urinárias. De acordo com a *European Society for Clinical Nutrition and Metabolism* (ESPEN, 2019), a desidratação é uma das principais causas de morbidade entre idosos institucionalizados, devendo ser prevenida com estratégias que estimulem o consumo regular de líquidos.

A promoção da alimentação saudável e a orientação sobre suplementação adequada são pilares fundamentais para a manutenção da saúde e da longevidade da pessoa idosa. Conforme destaca Cruz *et al.* (2022), políticas públicas que incentivem a educação nutricional e a segurança alimentar são indispensáveis para garantir o envelhecimento com qualidade de vida, autonomia e bem-estar.

A suplementação com proteínas de alto valor biológico, como o whey protein, tem sido amplamente recomendada como uma estratégia eficaz para melhorar a composição corporal e preservar a massa muscular em idosos. O consumo de whey protein, quando associado ao treinamento de resistência, potencializa a síntese proteica muscular e melhora a força,

contribuindo para a prevenção da sarcopenia e para a manutenção da funcionalidade (Devries; Phillips, 2015).

De forma complementar, a suplementação com creatina monohidratada também apresenta efeitos positivos na função muscular e no desempenho físico de pessoas idosas. A creatina pode atenuar a perda de massa magra, aumentar a força muscular e melhorar parâmetros funcionais, configurando-se como uma intervenção segura e eficaz para promover o envelhecimento saudável (Candow *et al.*, 2019).

3.4 A Importância do Equilíbrio entre Alimentação, Exercício Físico e Suplementação no Processo de Envelhecimento

Manter o equilíbrio entre alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e suplementação adequada é essencial para um envelhecimento saudável e funcional. Estudos apontam que a associação de dieta equilibrada e atividade física é capaz de contrabalançar os efeitos do envelhecimento, preservando a saúde geral e a capacidade funcional de adultos mais velhos (Moreno; Vicente-Rodríguez, 2025). A prática regular de exercícios, por si só, apresenta resultados consistentes na manutenção e ganho de massa muscular, além de melhora da força e da mobilidade, sendo considerada uma das intervenções mais eficazes para prevenir a perda funcional associada à idade (Denison *et al.*, 2017).

Além disso, a suplementação nutricional, especialmente com proteínas e vitamina D, pode contribuir para a melhora do desempenho físico e da composição corporal, apresentando resultados ainda mais expressivos quando combinada a hábitos alimentares saudáveis e atividades físicas (Ren *et al.*, 2024). Pesquisas mais recentes indicam que intervenções multicomponentes que unem alimentação adequada, suplementação e programas de exercícios podem reduzir significativamente marcadores de fragilidade em idosos, com uma média de 28% de redução no risco, demonstrando que a integração desses três fatores potencializa seus benefícios (Bmc Geriatrics, 2024).

Assim, a literatura científica evidencia que a estratégia mais eficaz para promover um envelhecimento ativo e com qualidade de vida não está no uso isolado de suplementos ou apenas na prática de exercícios, mas sim na adoção conjunta e equilibrada de uma dieta rica em nutrientes, exercícios regulares e suplementação direcionada conforme necessidades individuais.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 O local de realização da pesquisa

A presente pesquisa foi realizada em uma academia localizada no município de Picos - PI, voltada ao atendimento de adultos e idosos que praticam exercício físico regularmente. O local foi escolhido por oferecer atividades direcionadas ao público idoso, o que contribui diretamente para a análise dos efeitos da prática corporal sobre a qualidade de vida dessa população.

4.2 Características da pesquisa

A pesquisa foi conduzida por meio de uma abordagem metodológica mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos, com caráter descritivo e exploratório. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com análise de obras científicas, artigos e documentos oficiais relacionados ao envelhecimento, exercício físico e qualidade de vida. Conforme Gil (2019), a pesquisa bibliográfica é essencial para fundamentar teoricamente o problema de pesquisa e a formulação dos objetivos, permitindo o exame das contribuições científicas já consolidadas sobre o tema.

Complementarmente, a pesquisa de campo adota métodos quantitativos e qualitativos, por meio da aplicação de questionários a idosos praticantes de atividades físicas na academia selecionada. Essa etapa visa compreender os impactos das práticas corporais no bem-estar físico, psicológico e social dos participantes, possibilitando uma análise mais abrangente e aprofundada dos resultados (Gil, 2019).

4.3 Caracterização da amostra

A amostra desta pesquisa foi composta por 20 idosos praticantes de atividades físicas na academia selecionada. Os participantes possuem idade entre 60 e 79 anos, distribuídos da seguinte forma: 15% têm 60 anos, 15% possuem 61 anos, 10% têm 62 anos, 15% têm 65 anos, 10% têm 67 anos, 15% possuem 68 anos, e as idades de 70, 72, 78 e 79 anos representam, individualmente, 5% da amostra cada.

Em relação ao gênero, a amostra é composta majoritariamente por mulheres, representando 65% dos participantes, enquanto os homens correspondem a 35%. Quanto ao

estado civil, observou-se que 40% são casados(as) ou vivem em união estável, 25% são separados(as) ou divorciados(as), 35% são viúvos(as), e nenhum participante declarou ser solteiro(a).

No que se refere à escolaridade, 30% possuem Ensino Fundamental incompleto e 30% Ensino Fundamental completo, totalizando 60% com escolarização básica. Participantes com Ensino Médio correspondem a 30% do grupo, sendo 10% com nível médio incompleto e 20% com o nível completo. Apenas 10% possuem formação superior, sendo 5% com Ensino Superior incompleto e 5% Superior completo.

A caracterização da amostra permite compreender o perfil sociodemográfico dos participantes, oferecendo subsídios importantes para analisar como fatores como idade, gênero, escolaridade e condições pessoais podem influenciar a relação dos idosos com a prática regular de exercícios físicos e sua percepção de qualidade de vida.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa

4.3.1 *Critérios de Inclusão:*

- Idosos com idade igual ou superior a 60 anos;
- Que participem regularmente (pelo menos uma vez por semana) de exercício físico em academias;
- Que estejam em condições cognitivas e físicas de compreender e responder ao questionário;
- Que aceitem participar da pesquisa de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.3.2 *Critérios de exclusão:*

- Idosos que estejam afastados de exercício físico há mais de um mês no momento da coleta dos dados;
- Formulários incompletos.

4.4 Método a ser utilizado

A pesquisa adotou o método misto, com abordagem quantitativa e qualitativa, de natureza aplicada, com caráter descritivo e exploratório. A etapa quantitativa foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados, compostos por perguntas objetivas, com o

objetivo de levantar dados sobre o perfil dos participantes e os efeitos percebidos da prática de exercício físico.

A etapa qualitativa buscou compreender, mediante perguntas abertas, aspectos subjetivos relacionados à percepção dos idosos sobre a prática de exercícios físicos, alimentação e qualidade de vida.

4.4.1 *Coleta de dados*

A coleta de dados ocorreu de forma presencial, com idosos praticantes de exercícios físicos em academias do município de Picos – PI. Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatísticas descritivas simples, como frequência e porcentagem.

as respostas qualitativas foram examinadas com base na análise de conteúdo, permitindo identificar categorias temáticas relacionadas às percepções dos participantes.

4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa

A pesquisa foi conduzida conforme os princípios éticos previstos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi assegurado o anonimato dos participantes, garantindo que todas as informações coletadas fossem utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos. A participação foi voluntária.

4.6 Critérios de encerramento ou suspensão de pesquisa

A pesquisa poderia ser encerrada ou suspensa nos seguintes casos: recusa dos participantes em continuar, comprometendo a amostra mínima necessária; ocorrência de situações que coloquem em risco a integridade física ou emocional dos participantes; determinação de órgãos reguladores ou do comitê de ética; problemas operacionais ou logísticos que inviabilizem a continuidade da coleta de dados. Em qualquer uma dessas situações, a interrupção da pesquisa seria comunicada formalmente às instituições envolvidas, aos participantes e ao Comitê de Ética, quando necessário, com justificativas devidamente documentadas.

4.7 Divulgação dos resultados

Os resultados obtidos por meio desta pesquisa serão divulgados em formato de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado à Universidade Estadual do Piauí (UESPI) como requisito para obtenção do grau de Licenciado(a) em Educação Física. Além disso, os dados poderão subsidiar futuras produções acadêmicas, como artigos científicos, apresentações em eventos e ações de extensão universitária. A divulgação seguirá rigorosamente os princípios éticos da pesquisa, garantindo o anonimato e a confidencialidade das informações fornecidas pelos participantes.

4.8 Análise de dados

A análise dos dados foi realizada a partir de uma abordagem mista, contemplando aspectos quantitativos e qualitativos. Os dados quantitativos, obtidos por meio de questionários estruturados, foram organizados em planilhas eletrônicas no *Excel* e analisados por meio de estatísticas descritivas simples, em gráficos, tabelas. Já os dados qualitativos, provenientes de respostas abertas, foram examinados por meio da análise de conteúdo, permitindo identificar os padrões conforme Bardin 2016.

4.9 Riscos e benefícios

4.9.1 *Riscos*

Os riscos envolvidos na pesquisa foram mínimos e estão relacionados ao possível desconforto emocional dos participantes ao responderem perguntas sobre saúde, envelhecimento e bem-estar. No entanto, os participantes tiveram a liberdade de não responder às perguntas que considerassem sensíveis e podiam se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

4.9.2 *Benefícios*

Entre os benefícios, destaca-se a valorização da participação dos idosos como sujeitos ativos no processo de envelhecimento saudável, além da oportunidade de reflexão sobre seus hábitos e rotinas. Os resultados da pesquisa também contribuirão para o desenvolvimento de

ações voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas, especialmente no contexto do exercício físico regular.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Dados Demográficos e Análise de Qualidade De Vida

Esta seção apresenta os resultados obtidos a partir da coleta de dados com os idosos participantes da pesquisa, oferecendo uma visão geral sobre o perfil sociodemográfico, hábitos relacionados à prática de atividades físicas e percepção de qualidade de vida. O objetivo é compreender de forma integrada como características como idade, gênero, estado civil e escolaridade e seus hábitos de saúde e o bem-estar na terceira idade.

Os resultados permitem identificar tendências gerais da população idosa estudada, fornecendo subsídios para a análise da adesão a práticas de atividades físicas, dos desafios e barreiras enfrentados, bem como dos fatores que contribuem para uma vida mais ativa e saudável. A seguir, a Tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico dos participantes, contemplando idade, gênero, estado civil e escolaridade.

Tabela 1 – Perfil dos respondentes e uso das redes sociais nº 20

VARIÁVEIS	ALTERNATIVAS	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
Idade	60 anos	3	15%
	61 anos	3	15%
	62 anos	2	10%
	65 anos	3	15%
	67 anos	2	10%
	68 anos	3	15%
	70 anos	1	5%
	72 anos	1	5%
	78 anos	1	5%
	79 anos	1	5%
Gênero	Masculino	7	35%
	Feminino	13	65%
Estado Civil	Solteiro	0	0%
	Casado(a)/União estável	8	40%
	Separado(a)/Divorciado(a)	5	25%
	Viúvo(a)	7	35%
Escolaridade	Ensino Fundamental incompleto	6	30%
	Ensino Fundamental completo	6	30%
	Ensino Médio incompleto	2	10%
	Ensino Médio completo	4	20%
	Ensino Superior incompleto	1	5%
	Ensino Superior completo	1	5%

Fonte: dados da pesquisa, (2025).

Pela tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico dos idosos participantes da pesquisa. As idades variaram entre 60 e 79 anos, contemplando diferentes fases do envelhecimento. Observou-se distribuição equilibrada entre alguns grupos etários, como 60, 61, 62, 65 e 68 anos, todos com número similar de participantes, o que demonstra diversidade dentro do próprio processo de envelhecimento. Embora haja uma leve concentração entre 60 e 68 anos, o estudo também inclui idosos mais longevos, como aqueles com 78 e 79 anos, o que amplia a representatividade das vivências e percepções sobre qualidade de vida (Costa *et al.*, 2024).

Em relação ao gênero, identificou-se uma predominância feminina, com 13 mulheres e 7 homens. Esse resultado reforça o fenômeno conhecido como feminização da velhice, no qual mulheres idosas tendem a procurar mais serviços de saúde e a adotar comportamentos de autocuidado e prevenção, o que pode interferir positivamente na percepção de bem-estar. Ademais, pesquisas recentes indicam que idosas apresentam maior adesão a práticas de atividade física leve e moderada quando comparadas aos homens, contribuindo para melhor qualidade de vida e manutenção da funcionalidade física (Socoloski *et al.*, 2021; Silva., 2019).

Quanto ao estado civil, observou-se predominância de participantes casados(as) ou em união estável (8), seguidos por viúvos(as) (7) e por separados(as)/divorciados(as) (5). Não houve nenhum respondente solteiro. Esses dados refletem características típicas da população idosa brasileira, como a maior presença de mulheres viúvas, em razão da maior longevidade feminina, e a tendência dos homens a manterem-se casados por mais tempo (Siqueira *et al.*, 2008).

No que se refere à escolaridade, a maior parte dos entrevistados possui baixa escolaridade formal, com predominância de ensino fundamental incompleto ou completo (12 participantes no total). Apenas dois possuem ensino superior, sendo um completo e um incompleto. Essa característica é comum entre gerações que tiveram menor acesso à educação formal ao longo do século XX, sobretudo em áreas rurais e regiões com menor investimento público (Brasil, 2021).

Para a análise da qualidade de vida, utilizou-se variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), no mesmo sentido de satisfação a insatisfação. A Tabela 2 apresenta as médias das respostas obtidas, permitindo observar a percepção geral dos idosos sobre saúde, bem-estar, dor e capacidade funcional.

Tabela 2 - Estatísticas descritiva das variáveis Qualidade de Vida

Questão	1	2	3	4	5
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	5	3	6	5
Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?	1	4	3	9	3
Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?	6	7	2	2	3
Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para realizar as suas atividades diárias?	1	3	3	5	8
Com que frequência você sente sentimentos negativos, como mau humor, desespero, ansiedade ou depressão?	3	7	3	4	3

Fonte: dados da pesquisa, (2025).

A qualidade de vida é um conceito multidimensional, por aspectos físicos, psicológicos e sociais, e que o WHOQOL-BREF possibilita avaliar esses domínios de forma ampla no contexto da Atenção Primária à Saúde (Almeida-Brazil *et al.* (2017).

A análise das respostas referentes à qualidade de vida dos participantes permite compreender como os idosos percebem seu bem-estar físico, emocional e funcional, bem como identificar possíveis relações com hábitos de atividade física.

Almeida-Brazil *et al.*, (2017) afirmam que a qualidade de vida está relacionada a múltiplos fatores, incluindo aspectos físicos e psicológicos, e que escores mais elevados tendem a refletir melhor percepção subjetiva de bem-estar. Os autores destacam que “a qualidade de vida envolve uma percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida” (p. 1706), o que reforça a interpretação positiva apresentada pelos participantes.

Observa-se que a média geral da percepção de qualidade de vida foi 3,47, indicando uma avaliação moderada a positiva dos idosos. Este resultado corrobora estudos que mostram que a prática de atividades físicas está associada à melhora na percepção de bem-estar e satisfação com a vida na terceira idade (Silva *et al.*, 2024; Costa *et al.*, 2024).

Quanto à satisfação com a saúde, a média foi 3,59, evidenciando que os idosos se percebem relativamente saudáveis. Este dado está em consonância com os achados de Socoloski *et al.* (2021), que destacam que idosos ativos apresentam melhor percepção de saúde e maior disposição para realizar atividades diárias.

Em relação à dor física, a média de 2,45 indica que, embora alguns idosos enfrentem limitações ocasionadas por dor ou doenças crônicas, estes efeitos não são predominantes na

amostra. Ainda assim, a literatura aponta que dor, lesões ou condições crônicas podem ser barreiras significativas à adesão à atividade física, sendo um fator importante a ser considerado na elaboração de programas de exercícios para idosos (Socoloski *et al.*, 2021).

A satisfação com a capacidade funcional para realizar atividades diárias apresentou média 3,8, sugerindo que a maioria dos participantes mantém autonomia e capacidade funcional satisfatória. Esta percepção positiva está associada à prática de atividades físicas regulares, que contribuem para manutenção da força, equilíbrio e mobilidade (Costa *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2019).

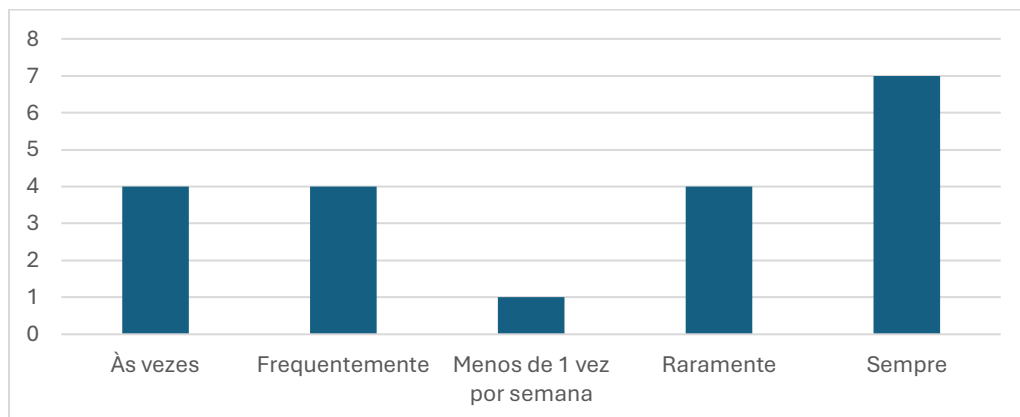
Além disso, a frequência de sentimentos negativos, como mau humor, desespero, ansiedade ou depressão, teve média 2,85, indicando que esses sintomas são percebidos de forma moderada pelos idosos. Estudos demonstram que a prática de atividade física está diretamente relacionada à redução de sintomas depressivos e à melhora do bem-estar psicológico, sendo um fator importante na prevenção do isolamento e promoção de socialização entre idosos (Silva *et al.*, 2019; Costa *et al.*, 2025).

5.2 Práticas saudáveis, alimentação e qualidade de vida na pessoa idosa

A adoção de práticas saudáveis desempenha um papel essencial na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa, pois contribui para o bem-estar físico, emocional e social, além de favorecer a manutenção da autonomia. Entre essas práticas, a atividade física regular se destaca como um dos fatores mais relevantes para o envelhecimento saudável (Silva *et al.*, 2024). Evidências científicas recentes mostram que a prática de exercícios está diretamente associada à melhora da disposição, da mobilidade e da capacidade funcional, elementos fundamentais para que os idosos mantenham independência em suas atividades cotidianas. Em pesquisa realizada com idosos entre 60 e 89 anos, Hurskainen *et al.* (2024) concluíram que “a atividade física melhora a qualidade de vida entre pessoas idosas”, destacando que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior bem-estar global.

Diante da pesquisa realizada, a questão “*Você pratica exercícios físicos regularmente?*” permitiu identificar a frequência com que os idosos participantes mantêm hábitos de atividade física. Observa-se, a partir do gráfico, que as respostas foram diversificadas entre os 20 participantes, revelando diferentes níveis de prática de exercícios.

Gráfico 1 - Pratica exercícios físicos regularmente

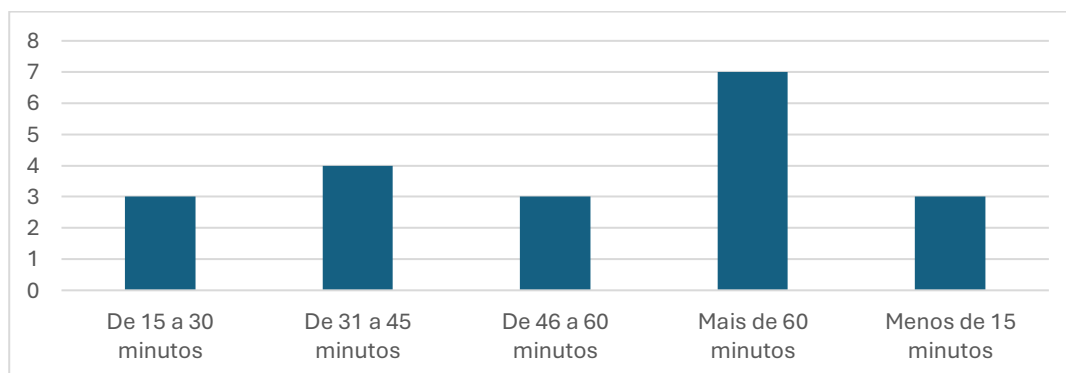


Fonte: dados da pesquisa, (2025).

Entre os participantes, observou-se que a maioria pratica exercícios físicos com regularidade, respondendo “Sempre” ou “Frequentemente”. Isso indica que grande parte da amostra mantém hábitos ativos, o que pode contribuir positivamente aspectos como autonomia, disposição e bem-estar. Parte dos idosos relatou praticar exercícios apenas “Às vezes”, mostrando uma prática irregular, enquanto um grupo menor afirmou praticar “Raramente”. No total, 7 participantes responderam “Sempre”, 5 “Frequentemente”, 5 “Às vezes” e 3 “Raramente”.

De forma geral, os resultados mostram uma predominância de idosos que realizam atividades físicas de maneira regular, o que está alinhado a estudos que destacam os benefícios do exercício para a mobilidade, saúde cardiovascular, redução de sintomas depressivos e manutenção da autonomia. Assim, percebe-se que a maioria da amostra apresenta hábitos saudáveis relacionados à prática de exercícios, contribuindo para uma melhor percepção de saúde e bem-estar na terceira idade.

Gráfico 2 - Quanto tempo, em média, você dedica por sessão de exercícios físicos



Fonte: dados da pesquisa, (2025).

A pesquisa revelou variações significativas no tempo dedicado pelos idosos às sessões de exercícios físicos. Entre os 20 participantes, observou-se que a maioria dedica mais de 60 minutos por sessão, totalizando 7 respondentes, o que demonstra um grupo com alta permanência na atividade física. Em seguida, 4 participantes informaram treinar entre 31 e 45 minutos, enquanto 3 idosos afirmaram praticar exercícios por menos de 15 minutos. Outros 3 participantes relataram permanecer entre 15 e 30 minutos, e 3 indicaram realizar sessões de 46 a 60 minutos.

Esses dados mostram que, embora exista diversidade no tempo de prática, há um número expressivo de idosos que permanecem por períodos prolongados de exercício, o que pode contribuir positivamente para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, considerando os benefícios já reconhecidos da atividade física regular nessa faixa etária.

A Tabela 3 apresenta a frequência de diferentes práticas de exercício físico entre os idosos participantes da pesquisa. Observa-se que a caminhada é a atividade mais presente no cotidiano dos entrevistados: 8 afirmaram praticá-la “Frequentemente” e 3 “Sempre”, enquanto 5 declararam realizá-la “Raramente” e nenhum respondeu “Nunca”, evidenciando ser a prática mais consolidada no grupo. Em relação às atividades ao ar livre (caminhada, corrida, ciclismo), nota-se que 3 participantes afirmaram nunca realizar esse tipo de prática, ao passo que a maioria distribui-se entre as categorias intermediárias sobretudo “Às vezes” e “Frequentemente”.

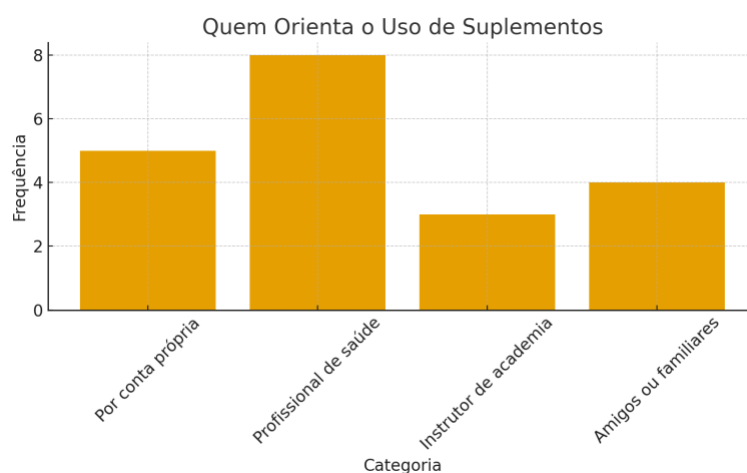
No que diz respeito à prática de dança, a adesão mostrou-se menor. Embora 3 idosos tenham relatado dançar “Sempre” e 1 “Frequentemente”, prevaleceram as respostas “Raramente” (5) e “Nunca” (6), sugerindo que essa modalidade não faz parte da rotina da maior parte dos participantes. Já a participação em grupos de atividades físicas coletivas apresentou maior diversidade de respostas: 4 idosos afirmaram participar “Sempre”, 3 “Frequentemente” e 4 “Às vezes”, enquanto 6 declararam nunca participar dessas atividades.

Quanto ao nível de satisfação, destaca-se um predomínio de percepções positivas: 7 participantes afirmaram estar “Satisfeitos” e 5 “Muito satisfeitos” com sua participação em práticas variadas de exercício físico. Apenas dois relataram insatisfação, enquanto 6 permaneceram neutros.

De forma geral, os resultados indicam que os idosos mantêm algum nível de envolvimento com atividades físicas sobretudo caminhadas e práticas ao ar livre e apresentam um grau elevado de satisfação com sua própria participação. Esses achados sinalizam impactos positivos na percepção de bem-estar e qualidade de vida, conforme apontam Alves e Quirino (2020).

O Gráfico 3 apresenta a distribuição dos idosos quanto ao uso de suplementação e aos tipos de orientação que recebem para esse consumo. A visualização permite identificar quais categorias de suplementos são mais utilizadas e se o acompanhamento ocorre por profissionais de saúde, por indicação própria ou pela família e amigos. Esses dados contribuem para compreender os cuidados adotados pelos participantes em relação à saúde e ao envelhecimento.

Gráfico 3 – Categoria de suplementação e orientação



Fonte: dados da pesquisa, (2025).

Quanto à orientação para o uso de suplementos alimentares, observou-se que a maior parte dos participantes (40%, sendo 8 idosos) afirmou receber orientação de um profissional de saúde, como nutricionista ou médico. Em seguida, 25% (5 idosos) relataram utilizá-los por conta própria, sem acompanhamento profissional, enquanto 20% (4 idosos) indicaram seguir recomendações de amigos ou familiares. Já 15% (3 idosos) mencionaram ser orientados por instrutores de academia.

Esses resultados evidenciam que uma parcela significativa da amostra utiliza suplementos sem orientação adequada, o que pode representar riscos à saúde, uma vez que o consumo indevido pode provocar interações medicamentosas, sobrecarga metabólica e efeitos adversos. Por outro lado, o percentual que busca acompanhamento profissional demonstra maior cuidado com o uso seguro e adequado desses produtos.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia destaca que a suplementação se torna necessária em situações de redução de apetite, perda de massa muscular ou dificuldade de absorção de nutrientes, contribuindo diretamente para a prevenção da fragilidade e o fortalecimento do organismo (SBGG, 2019).

Pesquisas nacionais mostram que padrões alimentares inadequados aumentam o risco de morbidade e mortalidade nessa faixa etária, e que intervenções nutricionais, incluindo suplementos, ajudam a manter a funcionalidade e a qualidade de vida (Silva *et al.*, 2021). Estudos também apontam que a suplementação, quando devidamente orientada, auxilia na manutenção da massa magra, melhora o sistema imunológico e favorece maior autonomia física entre os idosos (Costa *et al.*, 2022)

Tabela 4 – Importância da Alimentação

Questão	Nada / Nunca	Pouco / Raramente	Moderadamente / Às vezes	Muito / Frequentemente	Extremamente / Sempre
Quão importante você considera a alimentação saudável para sua qualidade de vida?	0	1	5	5	9
Com que frequência você segue uma alimentação equilibrada?	0	1	1	10	8
Quão satisfeito(a) você está com seus hábitos alimentares atuais?	0	2	7	6	5

Fonte: dados da pesquisa, (2025).

Os resultados da pesquisa mostram que a maioria dos participantes considera a alimentação saudável como um elemento essencial para a qualidade de vida, uma vez que 9 deles classificaram essa importância como “extremamente importante” e 5 como “muito importante”. Essa percepção está alinhada ao que afirmam Santos e Reis (2019), ao destacarem que a alimentação equilibrada é um dos pilares para a promoção da saúde e prevenção de agravos. Da mesma forma, Silva e Lima (2021, p. 112) enfatizam que “a adoção de práticas alimentares saudáveis contribui para a melhoria global da saúde física e mental”, reforçando a compreensão demonstrada pelos respondentes.

Em relação à frequência com que seguem uma alimentação equilibrada, observa-se que grande parte afirmou fazê-lo “frequentemente” (10 respostas) ou “sempre” (8 respostas). Essa tendência encontra respaldo na literatura, pois, conforme apontam Carvalho e Nascimento (2020), a adoção regular de hábitos alimentares equilibrados está associada à redução de riscos

de doenças crônicas e ao aumento da longevidade. De forma ainda mais direta, os autores ressaltam que “uma rotina alimentar balanceada auxilia na regulação do metabolismo e no funcionamento adequado do corpo” (Carvalho; Nascimento, 2020, p. 45), o que demonstra a relevância de manter uma dieta variada e nutritiva.

Além disso, quanto ao nível de satisfação com os próprios hábitos alimentares, embora haja um equilíbrio entre respostas moderadas e positivas, nota-se que 7 participantes afirmaram estar “moderadamente satisfeitos”, enquanto 11 se dividiram entre “muito satisfeitos” e “extremamente satisfeitos”. Essa percepção corresponde ao que apontam Ferreira e Magalhães (2017), ao analisarem que a satisfação alimentar está diretamente relacionada ao conhecimento nutricional, às condições de acesso e à capacidade de fazer escolhas conscientes. Os autores reforçam essa ideia ao afirmarem que “a satisfação com os hábitos alimentares envolve escolhas conscientes que refletem diretamente no bem-estar físico e emocional”.

Para compreender os benefícios percebidos pelos participantes da pesquisa decorrentes da prática de atividades físicas, foi solicitada a seguinte questão aberta: *‘Na sua opinião, quais são os principais benefícios que a prática de atividades físicas trouxe para a sua qualidade de vida?’*. Participaram 20 indivíduos, cujas respostas foram tabuladas a seguir (Quadro 1)

Quadro 1 – Benefícios da prática de atividades físicas percebidos pelos participantes

Nº	Resposta do participante
1	Minha rotina de exercício transformou minha vida completamente, me trouxe energia e consigo manter meu peso, além do equilíbrio emocional
2	Ajuda a ficar no peso certo
3	Traz mais força e saúde
4	É importante para a dor e deixar mais forte
5	Traz força e consigo me movimentar melhor
6	Muitos, fico mais disposta, meu humor fica melhor também e durmo bem à noite
7	Um sistema cognitivo adaptado, fortalecimento muscular e socialização
8	Me transformou completamente a rotina de exercícios físicos em minha vida, dando mais energia e consigo manter meu peso, além do equilíbrio emocional
9	Melhorou meu humor e qualidade do sono
10	Melhoria no bem-estar, passei a ter mais energia para realizar minha atividade e reduzir o cansaço
11	Socialização, melhor qualidade de vida, condicionamento físico
12	Fortalece o corpo e controla o peso
13	Muitos, desde melhora a coordenação motora, tenho coragem e durmo bem à noite
14	Muitos, desde quando comecei a prática nunca mais senti dores e insônia
15	Benefícios é baixar o peso, porque estava forçando meu joelho e melhor para dormir

Nº	Resposta do participante
16	Me sinto mais disposta ao praticar atividades
17	Desde dormir bem, ter disposição e conseguir ter mais paciência
18	Muitos, apesar de fazer pouco, sempre achei que traz benefícios como força e coragem
19	Melhorar a musculatura e disciplina
20	Facilidade na realização de tarefas do dia a dia e aumento da mobilidade

Fonte: dados da pesquisa, (2025).

Observa-se que as respostas dos participantes apontam benefícios principalmente em três dimensões: física, incluindo força, condicionamento e controle de peso; emocional, como melhora do humor, disposição e sono; e social, como interação e participação em atividades. Essas percepções reforçam a importância da prática regular de atividades físicas para a qualidade de vida.

As percepções relatadas pelos participantes dialogam diretamente com a literatura recente sobre envelhecimento ativo, que destaca a atividade física como um dos principais fatores de promoção da saúde na velhice.

De acordo com Costa *et al.* (2022), a prática regular de exercícios melhora a mobilidade, aumenta a força muscular e contribui para o controle do peso corporal, aspectos que aparecem com frequência nas respostas do quadro. Além disso, o Ministério da Saúde (2021) enfatiza que a atividade física favorece o equilíbrio emocional, melhora o humor e regula o ciclo do sono, o que também foi citado por grande parte dos idosos entrevistados (Brasil, 2021). Estudos como de Alves e Aquino (2020) mais amplos confirmam que a prática de exercícios está associada a maior autonomia funcional e melhor desempenho nas atividades cotidianas, reduzindo dores e prevenindo declínio físico. Outro ponto relevante é que os exercícios favorecem a socialização, fator ressaltado por vários participantes, e que segundo Silva Sousa *et al.* (2019), desempenha papel central no bem-estar e na qualidade de vida na terceira idade.

Ademais, revisões recentes reforçam que benefícios físicos, psicológicos e sociais tendem a ocorrer de forma integrada, já que a atividade física atua simultaneamente na melhora da força, do humor e da participação social (Socoloski *et al.*, 2021). Assim, os resultados encontrados no quadro convergem com o que a literatura científica aponta: a atividade física, mesmo quando realizada de forma leve ou moderada, contribui de maneira ampla para a saúde e para a qualidade de vida da pessoa idosa.

6 CONCLUSÃO

A realização deste trabalho possibilitou compreender com mais clareza como determinados hábitos no processo de envelhecer. Ficou evidente que práticas simples do cotidiano, como a atividade física realizada com regularidade e uma alimentação organizada e equilibrada, fazem diferença concreta na saúde e no bem-estar da pessoa idosa. Tanto a leitura dos autores estudados quanto as informações obtidas na pesquisa mostraram que o envelhecimento pode ocorrer de forma mais ativa e funcional quando o indivíduo procura cuidar do próprio corpo e da própria mente.

Os dados revelaram que muitos dos idosos entrevistados mantêm uma rotina de exercícios, especialmente caminhadas, treinos leves de resistência, atividades ao ar livre e práticas coletivas. Esses hábitos se refletem em maior autonomia, melhor mobilidade, aumento da força, controle do peso e redução de dores, além de contribuírem positivamente para aspectos emocionais, como humor, disposição e qualidade do sono. Tais resultados conversam com o que já vem sendo discutido pela literatura, que aponta o exercício como um dos pilares para evitar quedas, fragilidade e o avanço de doenças crônicas.

Outro aspecto que chamou atenção foi a percepção positiva que os participantes demonstraram sobre a própria saúde e qualidade de vida. Mesmo quando relatam doenças crônicas ou episódios de dor, essas questões não parecem comprometer de forma significativa o desempenho nas atividades diárias, o que reforça a presença de um bom nível de funcionalidade.

Em relação à alimentação, grande parte dos idosos reconhece a importância de manter hábitos saudáveis e tenta organizar suas refeições de maneira mais equilibrada. O uso de suplementos também apareceu entre os participantes, embora nem sempre acompanhado por orientação profissional, fato que evidencia a necessidade de ampliar ações educativas para prevenir riscos e garantir escolhas mais informadas.

No conjunto, a pesquisa reforça que cuidar da saúde na velhice envolve uma combinação de fatores. Alimentação adequada, atividade física constante, acompanhamento profissional e convivência social se complementam e contribuem para uma vida mais longa, ativa e com melhor qualidade. Esses elementos fortalecem o corpo, preservam a autonomia e impactam de forma positiva na saúde mental.

Assim, conclui-se que manter práticas saudáveis ao longo do tempo é fundamental para que a pessoa idosa vivencie o envelhecimento com dignidade e independência. Além disso, destaca-se a importância de que serviços públicos, profissionais da saúde e projetos

comunitários ampliem iniciativas voltadas à promoção da saúde, criando espaços e condições que incentivem a adoção desses hábitos. Em um país onde a população idosa cresce rapidamente, investir em ações desse tipo é essencial para garantir não apenas mais anos de vida, mas anos vividos com qualidade, funcionalidade e bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM, American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. 9. ed. **Philadelphia**: Lippincott Williams & Wilkins, 2009.

ALMEIDA, A. P. S. RODRIGUES, T. T, MOURA, P.L Envelhecimento humano: modificações morfológicas, fisiológicas e psicológicas. **Revista Saúde em Foco**, v. 3, n. 2, p. 45-56, 2012.

ALMEIDA-BRASIL, C. C.; SILVEIRA, M. R.; SILVA, K. R.; LIMA, M. G.; FARIA, C. D. C. M.; CARDOSO, C. L.; MENZEL, H. J. K.; CECCATO, M. G. B. Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL-BREF no contexto da Atenção Primária à Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1705–1716, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017225.20362015.

ALVES, F. M.; LIMA, M. S. Estilo de vida ativo e funções cognitivas em idosos: prevenção de transtornos relacionados ao envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2020.

ALVES, Halysson Luiz Teles; QUIRINO, José Renato de Assis. **Atividade física e qualidade de vida na terceira idade**. Brasília: UniCEUB, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15930/1/21503762%2021498848.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2025.

AMARAL, L. F. DIAS, P. P. MARQUES, E. T. Benefícios da dança para a saúde de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 865-874, 2014.

BMC GERIATRICS. Multicomponent interventions for reducing frailty in older adults: a systematic review and meta-analysis. **BMC Geriatrics**, London, v. 24, n. 55, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05551-8>. Acesso em: 6 abr. 2025.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 5 out. 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 6 abr. 2025.

BRASIL. **Diretrizes para a promoção da alimentação saudável para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Estatuto da Pessoa Idosa, **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Diário Oficial da União, Brasília, 1 out. 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 25 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Perfil dos idosos no Brasil**, 2018. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa> a. Acesso em: 8 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 27 nov. 2025.

BRASIL. **Política Nacional de Direitos da Pessoa Idosa**. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br>. Acesso em: 4 abr. 2025.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CANDOW, D. G.; FORBES, S. C.; CHILIBECK, P. D.; CORNISH, S. M.; ANTONIO, J.; KREIDER, R. B. Benefits of creatine supplementation for aging muscle and bone. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 74, n. 8, p. 1239-1246, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/gerona/gly169>.

CEREZO, Celia. Um envelhecimento ativo e saudável: chave para uma melhor qualidade de vida. **Revista Cadena Ser**, 2025. Disponível em: <https://cadenaser.com/extremadura/2025/03/06/un-envejecimiento-activo-y-saludable-clave-para-una-mejor-calidad-de-vida-ser-vegas-altas/>. Acesso em: 11 mar. 2025.

COSTA, Ana Paula; MOURA, Ricardo Silva; FERREIRA, Juliana Andrade; LIMA, Bruno César. *Atividade física e prevenção do declínio funcional em idosos*. **Jornal de Saúde Pública**, v. 53, n. 2, p. 89–95, 2019.

COSTA, Maria Lucenira; ANDRADE, Severina Alves de; BARBOSA, Gláucia Nelly Egídio Andrade; VIANA, Ruth Rany Pereira; LINS, Suzanna Cavalcante. *A importância da atividade física para a saúde da pessoa idosa*. **Archives of Health**, v. 5, n. 1, p. 172–179, 2022. DOI: <https://doi.org/10.46919/archv5n1-016>.

CRUZ, Maria Marta; OLIVEIRA, Fernando José Ribeiro; SANTOS, Paula Cristina Duarte; BARBOSA, Héli da Nunes. *Políticas públicas e segurança alimentar: desafios para o envelhecimento saudável*. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, e210167, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210167>.

CUNHA, Carlos Alberto; MELO, Denise Ferreira; ROCHA, Patrícia Souza; TAVARES, Lucas Matheus. *Longevidade e avanços tecnológicos na saúde*. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 3, n. 5, p. 179–190, 2019.

CUNHA, I. B.; CUNHA, E. B.; BARBOSA, D. G. Políticas públicas para envelhecimento saudável. **Revista de Políticas Públicas**, v. 20, n. 2, p. 45-58, 2016.

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria et al. Fatores associados ao consumo alimentar de idosos residentes no município de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 878-890, 2015. DOI: 10.1590/1980-5497201500040014.

DENISON, Hayley J.; COOPER, Cyrus; SAYER, Avan Aihie; ROBINSON, Sian M. *Effects of combined resistance training and nutritional supplementation on muscle strength and mass in older adults: a systematic review and meta-analysis*. **Osteoporosis International**, London, v. 28, p. 1661–1671, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00198-017-3980-9>. Acesso em: 27 maio 2025.

DEVRIES, M. C.; PHILLIPS, S. M. Supplemental protein in support of muscle mass and health: advantage whey. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care**, v. 18, n. 6, p. 553-558, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000220>. Acesso em: 27 maio 2025.

EBSERH, Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. **Definição de atividade física e exercício físico**. 2022. Disponível em: “Atividade física é diferente de exercício físico”, explica especialista — Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares Acesso em: 27 maio 2025.

ESPEN, European Society for Clinical Nutrition and Metabolism. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. **Clinical Nutrition**, v. 38, n. 1, p. 10-47, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>.

FERNANDES, M. A.; SOARES, D. O. Envelhecimento populacional e suas implicações sociais. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 27, n. 79, p. 45-62, 2012.

FERREIRA, R. S.; PEREIRA, L. A. Benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde mental do idoso. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 120-130, 2017.

FREITAS, E. F. *et al.* Nutrição no envelhecimento: estratégias para prevenção da sarcopenia e fragilidade. **Revista de Nutrição**, v. 33, e190177, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e190177> .

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. Barueri: Atlas, 2019.

GUTERRES, J. E.. O processo de envelhecimento e a dependência do idoso. **Revista Personal Cuidador**, 2019. Disponível em: <https://personalecuidador.com.br/o-processo-de-envelhecimento-e-a-dependencia-do-idoso/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

HUNTER, S. K. *et al.* Effects of aging on muscle function and quality of life. **Journal of Aging and Health**, v. 28, n. 1, p. 21-35, 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil e unidades da federação**. Rio de Janeiro, 2020.

JUSTOS, C. L.; RAMOS, Daniela P.; FERREIRA, Lucas H.; OLIVEIRA, Sandra M. **O envelhecimento populacional e os desafios para as políticas públicas**. Curitiba: Juruá, 2010.

LEMOS, Bruna de Oliveira; SANTOS, Rafael M.; PEREIRA, Camila F.; LIMA, Jorge H. O impacto da dor crônica na funcionalidade e qualidade de vida de idosos. **Brazilian Journal of Pain – BrJP**, v. 2, n. 3, p. 237–241, 2019. DOI: 10.5935/2595-0118.20190042.

LIMA, Maria Clara Sousa; ARAÚJO, Helena V.; MOURA, Ricardo F.; BRITO, Ana Lúcia P. As transformações físicas e emocionais no processo de envelhecimento. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 1–9, 2014.

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Miguel A.; GARCÍA, Laura M.; SALAS-SALVADÓ, Jordi; ROS, Emilio; ESTRUCH, Ramon. Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED Study. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 58, n. 1, p. 50–60, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2015.04.003>. Acesso em: 05 mar. 2025.

MENDES, Ana Maria; COSTA, Juliana S.; XAVIER, Pedro R.; ANDRADE, Fabiana R. O processo de envelhecimento: aspectos fisiológicos e sociais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 8, n. 3, p. 9–15, 2005.

MORAIS, Antônio; SILVA, Helena P.; GOMES, Ricardo A.; COSTA, Vivian T. **Nutritional strategies for healthy aging: protein supplementation and beyond**. *Nutrients*, v. 11, n. 1, p. 1–17, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11010030>. Acesso em: 05 mar. 2025.

MORENO, Luis A.; VICENTE-RODRÍGUEZ, Germán. Physical Activity, Nutrition, and Health Promotion in Older Adults. **Nutrients**, Basel, v. 17, n. 3, p. 596, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17030596> Acesso em: 05 mar. 2025.

MORLEY, John E. **Nutrition and the older adult**. *Medical Clinics of North America, Philadelphia*, v. 102, n. 6, p. 1015–1034, 2018. DOI: 10.1016/j.mcna.2018.06.004.

NELSON, Miriam E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation, Dallas**, v. 116, n. 9, p. 1094–1105, 2007. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Recomendações mundiais sobre atividade física para a saúde**. Genebra: OMS, 2020.

OMS, Organização Mundial Da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Guia atual para atividade física e saúde**. Genebra: OMS, 2023.

OMS, Organização Mundial Da Saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/pt/>. Acesso em: 05 mar. 2025.

ONU, Organização Das Nações Unidas. **Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde**. Nova York, 2020.

OPAS, Organização Pan-Americana Da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Washington, DC, 2003.

PATTERSON, R; MARRONS P. LIRA, J. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality in adults: a systematic review and meta-analysis. **PLOS ONE**, San Francisco, v. 13, n. 6, e0195759, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0195759.

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 210–217, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>. Acesso em: 16 maio 2025.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Exercício físico: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

REIMERS, C. D.; KNAPP, G.; REIMERS, A. K. Effects of physical activity on life expectancy and mortality risk: a systematic review. **Sports Medicine**, v. 42, n. 4, p. 327-341, 2012.

REN, Yuanyuan; LU, Aming; WANG, Bingqing; WANG, Cenyi. Effect of nutritional supplementation on muscle strength and physical performance in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. **Life, Basel**, v. 14, n. 1, p. 70, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/life14010070>. DOI: <https://doi.org/10.3390/life14010070> . Acesso em: 3 mar. 2025.

SBGG, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Manual de orientação: suplementação alimentar na pessoa idosa**. São Paulo: SBGG, 2019.

SILVA SOUSA, Carmelita Maria; SOUSA, Alex Alves Sobral de; GURGEL, Lucineide Coqueiro; BRITO, Eulina Alves Sousa; SOUSA, Francisco Rafael Soares de; SANTANA, Willma José de; VIEIRA, Patrícia Dore. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Id on Line Revista Multidisciplinar de Psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425–433, 2019. DOI: <10.14295/online.v13i46.1891>.

SILVA, F. R.; SOUZA, A. P. Atividade física e envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, 2018.

SILVA, J. A.; BORGES, M. A. Envelhecimento acelerado no Brasil: causas e consequências. **Revista Brasileira de Estudos Populacionais**, v. 31, n. 2, p. 297-312, 2014.

SILVA, R. M. ROCHA, M. E. LIMA, D. G, *et al*. Dietary patterns and mortality in older adults: findings from the ELSI-Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 10, e00113620, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00113620> . Acesso em: 3 mar. 2025.

SILVEIRA, R. L. Dinâmica populacional do envelhecimento no Brasil. **Revista Demográfica**, v. 46, n. 1, p. 45-60, 2022.

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D. S.; HALLAL, P. C. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas

de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 1, p. 39–54, 2008.

SOCOLOSKI, Thiago da Silva; TELES, Halysson Luiz; QUIRINO, José Renato de Assis. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, e0208, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0208>.

SOUSA, N. F. S. Desigualdades sociais em indicadores de envelhecimento ativo: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. supl. 3, p. 5069–5080, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GVRSFDdPSnWtMLSLJyffp5f/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 3 mar. 2025.

STANNAH, M. Políticas públicas e inclusão social dos idosos. **Revista de Políticas Sociais**, v. 10, n. 1, p. 1-15, 2023.

SILVA, Jaqueline Maria da et al. Dietary patterns and mortality in older adults: findings from the ELSI-Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 10, e00113620, 2021.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017.

APÊNDICES

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA

QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA: PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

I – Perfil do Participante

1. Sexo:
 - ☐ Masculino
 - ☐ Feminino
2. Idade: _____ anos
3. Estado Civil:
 - ☐ Solteiro(a)
 - ☐ Casado(a)/União estável
 - ☐ Separado(a)/Divorciado(a)
 - ☐ Viúvo(a)
4. Escolaridade:
 - ☐ Ensino Fundamental incompleto
 - ☐ Ensino Fundamental completo
 - ☐ Ensino Médio incompleto
 - ☐ Ensino Médio completo
 - ☐ Ensino Superior incompleto
 - ☐ Ensino Superior completo

**APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA ELABORADO PELO AUTOR,
EMBASADO NO WHOQOL – BREF**

II WHOQOL – BREF

Ele tem 5 questões

(Responda cada pergunta considerando de 1 a 5 pontos, conforme: 1 = muito ruim / nada; 5 = muito bom / completamente)

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?
 - (1) Muito ruim
 - (2) Ruim
 - (3) Nem ruim nem boa
 - (4) Boa
 - (5) Muito boa
2. Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?
 - (1) Muito insatisfeito
 - (2) Insatisfeito
 - (3) Nem insatisfeito nem satisfeito
 - (4) Satisfeito
 - (5) Muito satisfeito
3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?
 - (1) Nada
 - (2) Um pouco
 - (3) Moderadamente
 - (4) Muito
 - (5) Completamente
4. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para realizar as suas atividades diárias?
 - (1) Muito insatisfeito
 - (2) Insatisfeito
 - (3) Nem insatisfeito nem satisfeito
 - (4) Satisfeito
 - (5) Muito satisfeito
5. Com que frequência você sente sentimentos negativos, como mau humor, desespero, ansiedade ou depressão?

- (1) Nunca
- (2) Raramente
- (3) Às vezes
- (4) Frequentemente
- (5) Sempre

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA

III – QUESTIONÁRIO SOBRE PRÁTICAS SAUDÁVEIS E QUALIDADE DE VIDA NA PESSOA IDOSA ELABORADO PELO PRÓPRIO AUTOR

Ele tem 18 questões

Parte 1: Prática de Exercícios Físicos

1. Você pratica exercícios físicos regularmente?
 - (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
2. Com que frequência você frequenta a academia?
 - (1) Nunca
 - (2) Menos de 1 vez por semana
 - (3) 1 a 2 vezes por semana
 - (4) 3 a 4 vezes por semana
 - (5) 5 ou mais vezes por semana
3. Quanto tempo, em média, você dedica por sessão de exercícios físicos?
 - (1) Menos de 15 minutos
 - (2) De 15 a 30 minutos
 - (3) De 31 a 45 minutos
 - (4) De 46 a 60 minutos
 - (5) Mais de 60 minutos
4. Quão satisfeito(a) você está com sua rotina de atividades físicas?
 - (1) Muito insatisfeito
 - (2) Insatisfeito
 - (3) Nem insatisfeito nem satisfeito
 - (4) Satisfeito
 - (5) Muito satisfeito
5. Quão motivado(a) você se sente para manter a prática regular de exercícios físicos?
 - (1) Nada motivado

- (2) Pouco motivado
- (3) Moderadamente motivado
- (4) Muito motivado
- (5) Extremamente motivado

Parte 2: Tipos de Atividades Físicas

6. Você pratica caminhada regularmente?
 - (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
7. Você pratica dança (como zumba, capoterapia, dança de salão, etc.)?
 - (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
8. Com que frequência você realiza atividades físicas ao ar livre (como caminhada, corrida, ciclismo, etc.)?
 - (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
9. Você participa de grupos de atividades físicas coletivas (como aulas de ginástica, dança ou capoterapia)?
 - (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
10. Quão importante você considera as atividades físicas recreativas (como dança ou caminhada) para o seu bem-estar?

- (1) Nada importante
 - (2) Pouco importante
 - (3) Moderadamente importante
 - (4) Muito importante
 - (5) Extremamente importante
11. Você sente prazer ao praticar atividades como dança, caminhada ou esportes?
- (1) Nunca sinto prazer
 - (2) Raramente sinto prazer
 - (3) Às vezes sinto prazer
 - (4) Frequentemente sinto prazer
 - (5) Sempre sinto prazer
12. Quão satisfeito(a) você está com sua participação em atividades físicas variadas (dança, caminhada, academia, etc.)?
- (1) Muito insatisfeito
 - (2) Insatisfeito
 - (3) Nem insatisfeito nem satisfeito
 - (4) Satisfeito
 - (5) Muito satisfeito

Parte 3: Alimentação e Suplementação

13. Você utiliza suplementos alimentares para complementar sua dieta?
- (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
14. Quem orienta o uso de suplementos alimentares?
- () Profissional de saúde (nutricionista, médico)
 - () Instrutor de academia
 - () Amigos ou familiares
 - () Por conta própria
15. Quão importante você considera a alimentação saudável para sua qualidade de vida?
- (1) Nada importante
 - (2) Pouco importante

- (3) Moderadamente importante
 - (4) Muito importante
 - (5) Extremamente importante
16. Com que frequência você segue uma alimentação equilibrada (com frutas, verduras, proteínas, carboidratos saudáveis)?
- (1) Nunca
 - (2) Raramente
 - (3) Às vezes
 - (4) Frequentemente
 - (5) Sempre
17. Quão satisfeito(a) você está com seus hábitos alimentares atuais?
- (1) Muito insatisfeito
 - (2) Insatisfeito
 - (3) Nem insatisfeito nem satisfeito
 - (4) Satisfeito
 - (5) Muito satisfeito

Parte 4: Questão Aberta

18. Na sua opinião, quais são os principais benefícios que a prática de atividades físicas trouxe para a sua qualidade de vida?

APÊNDICE B – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

Pesquisador responsável: Patrícia Ribeiro Vicente **Email:** patriciaribeiro@pcs.uespi.br

Pesquisador assistente: Erivan Pedro de Lima Filho **Contato:** 98804-5365 **Email:** erivanpedrodelf@aluno.uespi.br

Instituição/Departamento: Uespi - Campus

Local da coleta de dados: Picos - PI

Prezado voluntário: Gostaria de convidá-lo para participar da pesquisa que tem como título:
Práticas saudáveis para longevidade da pessoa idosa.

Objetivo: Compreender a importância das práticas saudáveis para a promoção da longevidade e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa

Riscos: Os riscos envolvidos na pesquisa são mínimos e estão relacionados ao possível desconforto emocional dos participantes ao responderem perguntas sobre saúde, envelhecimento e bem-estar. No entanto, os participantes terão a liberdade de não responder a perguntas que considerarem sensíveis e poderão se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Benefícios: Entre os benefícios, destaca-se a valorização da participação dos idosos como sujeitos ativos no processo de envelhecimento saudável, além da oportunidade de reflexão sobre seus hábitos e rotinas. Os resultados da pesquisa também poderão contribuir para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas, especialmente no contexto do exercício físico regular.

É importante frisar que a sua participação é voluntária e que esse consentimento poderá ser retirado a qualquer tempo, sem prejuízos a continuidade do estudo e que serão preservados a sua privacidade.

Confirmo que todos os pesquisadores envolvidos nesta pesquisa realizaram a leitura e estão cientes do conteúdo normativo da Resolução 466/12 do CNS, que as normas ali constantes devem ser cumpridas incondicionalmente.

Assinatura do voluntário da Pesquisa

Assinatura digital do voluntário da Pesquisa