Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Vivências da prática de atividade física coletiva para promoção de bem-estar biopsicossocial em idosos

Experiences of collective physical activity practice for the promotion of biopsychosocial well-being in older adults

Vivencias de la práctica de actividad física colectiva para la promoción del bienestar biopsicosocial en personas mayores

Roberta de Lorenzi Steiger Ferraz[1], Celina Steiger Santos de Noronha[2], Fabiana Nader Andrade Lima Carneiro Leão[1], Renata Vieira de Melo Burle[1], Roberta Peixoto Pimentel[1], Melissa Neves Garcia[1].

RESUMO

Objetivo: Compreender a vivência de idosos na prática de atividade física coletiva e suas repercussões biopsicossociais. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter observacional, realizado com 20 idosos, com idades entre 60 e 83 anos, vinculados a um Centro Esportivo na cidade do Recife, Brasil. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e de um questionário sociodemográfico, seguidos de análise de conteúdo proposta por Bardin. **Resultados:** As narrativas evidenciam benefícios de ordem física (redução da dor e aumento da vitalidade), emocionais (melhora da autoestima, diminuição da tristeza e maior qualidade do sono) e social (novas amizades, ampliação das redes de relacionamento e fortalecimento do senso de pertencimento). Esses efeitos indicam melhorias na autonomia, funcionalidade e qualidade de vida. Além disso, a participação prolongada da atividade física parece estar associada a impactos positivos mais intensos na autonomia e bem-estar. **Conclusão:** Programas de atividade física coletiva são fundamentais para mitigar o isolamento, fortalecer as redes sociais e ampliar o senso de pertencimento dos idosos. Políticas públicas e institucionais devem priorizar e expandir tais iniciativas, especialmente em comunidades socialmente vulneráveis, a fim de potencializar seus efeitos positivos sobre a saúde e a qualidade de vida na velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividade física, Bem-estar, Interação social.

ABSTRACT

Objective: To understand the experience of older adults in collective physical activity and its biopsychosocial effects. **Methods:** Qualitative study with 20 older adults (17 women), aged 60–83 years, attending a Sports Center in Recife, Brazil. Data were collected through semi-structured interviews and a sociodemographic questionnaire, followed by content analysis. **Results:** Narratives revealed physical benefits (pain reduction, increased vitality), emotional gains (improved self-esteem, reduced sadness, better sleep), and social advantages (new friendships, expanded social networks, stronger sense of belonging). These outcomes contribute to greater autonomy, functionality, and overall quality of life. Longer engagement in physical activity appears to intensify these positive effects, particularly regarding autonomy and well-being. Collective

[1] Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife – PE.
[2] American Schoolof Recife, Recife – PE.

SUBMETIDO EM: 11/2025 | **ACEITO EM: 12/2025** | **PUBLICADO EM: 1/2026**

programs play a central role in reducing isolation and reinforcing social interaction among older adults. Public and institutional policies should prioritize and expand such initiatives especially in vulnerable communities to maximize their impact on health and aging. **Conclusion:** Collective physical activity is essential for reducing isolation, strengthening social bonds, and promoting biopsychosocial well-being in older adults.

Keywords: Aging, Physical activity, Well-being, Social interaction.

RESUMEN

Objetivo: Comprender la vivencia de personas mayores en la práctica de actividad física colectiva y sus repercusiones biopsicosociales. **Métodos:** Estudio cualitativo, de carácter observacional, realizado con 20 personas mayores de 60 a 83 años, vinculadas a un Centro Deportivo en Recife, Brasil. Los datos fueron recolectados mediante entrevistas semiestructuradas y un cuestionario sociodemográfico, seguidos del análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** Las narrativas evidencian beneficios físicos (reducción del dolor, aumento de la vitalidad), emocionales (mejora de la autoestima, disminución de la tristeza, mejor calidad del sueño) y sociales (nuevas amistades, ampliación de redes de relaciones, fortalecimiento del sentido de pertenencia). Estos efectos contribuyen a la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida. La participación prolongada en la actividad física parece asociarse con impactos positivos más intensos en autonomía y bienestar. **Conclusión:** Los programas de actividad física colectiva son fundamentales para mitigar el aislamiento, fortalecer las redes sociales y ampliar el sentido de pertenencia de las personas mayores. Las políticas públicas e institucionales deben priorizar y expandir estas iniciativas, especialmente en comunidades vulnerables, para potenciar sus efectos sobre la salud y la calidad de vida en la vejez.

Palabras clave: Envejecimiento, Actividad física, Bienestar, Interacción social.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o nível socioeconômico das nações para definir a classificação do indivíduo como idoso. Em países desenvolvidos, é considerado idoso aquele que possui idade igual ou superior a 65 anos. No Brasil, país em desenvolvimento, a definição de idoso se aplica a partir dos 60 anos. Essa distinção decorre das condições socioeconômicas e demográficas, em especial da expectativa de vida relativamente inferior. Em escala global, o envelhecimento populacional tem se intensificado em ritmo acelerado, impulsionado pela queda das taxas de fecundidade e pelo aumento progressivo da longevidade. O mesmo fenômeno também ocorre no Brasil, com o estreitamento da base da pirâmide etária, que passou a ser visível a partir dos anos 1990 e perdeu, claramente, seu formato piramidal a partir de 2000, segundo dados do IBGE (IBGE, 2022). No contexto regional de Pernambuco, o cenário encontrado corrobora com a projeção nacional, com tendência a triplicar num período de até seis décadas, contados a partir de 2010 (IBGE, 2022). Em razão desse crescente fenômeno, o envelhecimento populacional brasileiro constitui um dos grandes desafios deste século, trazendo à tona a necessária preocupação com a promoção de um envelhecimento saudável, ativo e inserido no âmbito social.

Enquanto processo multifatorial, o envelhecimento começou a ser estudado apenas a partir da segunda metade do século passado, quando passou a ser visto com lentes muito mais amplas e necessárias (MERCADANTE EF, 1997). Além da idade cronológica, foram colocadas em evidência três outras importantes facetas do envelhecimento: (i) a idade biológica, que diz respeito ao envelhecimento orgânico; (ii) a idade social, que refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente a outros membros da sociedade, sendo ela fortemente determinada pela cultura e pela história de um país e; (iii) a idade psicológica, que relaciona-se com as competências comportamentais que o indivíduo pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente, incluindo a inteligência, a memória e a motivação. Desta feita, os estudos passaram a examinar o idoso e seu comportamento do ponto de vista biopsicosociocultural, representativo de uma parcela importante da população, que carrega consigo questionamentos, medos, anseios e dificuldades ao enfrentar e acolher os novos papéis que a velhice carrega (CASTRO JM, et al., 2020).

Desde a antiguidade discute-se a característica intrinsecamente social e comunitária do ser humano, afirmando a impossibilidade de uma vida feliz e completa sem a presença do social, dos vínculos e da vida comunitária, pois o homem é um ser político e, por consequência, está em sua natureza viver em sociedade. Apesar disso, na velhice, é notória a tendência do indivíduo a excluir-se e/ou sentir-se excluído do social. Biologicamente, isso ocorre por alguns fatores, como a diminuição da capacidade de produção, a decadência de funções cognitivas, notadamente da memória, orientação, atenção e concentração, que resultam na perda gradual de sua autonomia. Ocorre que ser velho não é ser igualmente velho em todos os lugares; este destino é vivido de maneira variável segundo o contexto social (MERCADANTE EF, 1997).

Há, portanto, uma crescente necessidade de apresentar ao idoso, possibilidades que lhe ofereçam socialização e novos motivos sociais ao invés da esperada reclusão. Tendo isso em vista, a prática de atividades físicas coletivas mostra-se como excelente aliada no processo de envelhecimento ativo e saudável. Muitos idosos buscam a prática por sentirem-se sozinhos, como forma de obtenção de um incremento na qualidade de vida, pois além dos ganhos físicos, também promove integração social e cultural do idoso, auxiliando na formação e expansão de vínculos e redes sociais.

A prática de atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico, com fim e/ou propósito de melhorar ou manter a aptidão física (MARTINS RIBEIRO MC, et al., 2023). Exercícios físicos, portanto, estão relacionados à preservação de diversas funções fisiológicas e psíquicas, além de promover bem-estar e reduzir o estresse, auxiliando também no combate da ansiedade e depressão. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo compreender a vivência de idosos na prática de atividade física coletiva e suas repercussões biopsicossociais.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter observacional, realizado no período de agosto de 2024 a agosto de 2025, do qual participaram 20 idosos, sendo 17 mulheres (85%) e 3 homens (15%), com idades entre 60 e 83 anos. A média de idade foi de 71 anos (DP = 7,07), indicando que a maior parte dos participantes se concentrou na faixa etária de 60 a 71 anos. Todos eram residentes em uma das três comunidades localizadas no entorno do Centro Esportivo, cidade do Recife/PE. Os participantes estavam devidamente matriculados e frequentavam com regularidade as aulas de dança e/ou hidroginástica. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não haviam completado 60 anos na data da entrevista; também aqueles com deficit cognitivo diagnosticado, com depressão moderada a severa e aqueles que não conseguiam se locomover sozinhos em razão de problemas de mobilidade. Foi utilizado um questionário elaborado pelas pesquisadores para obtenção do perfil sociodemografico, seguido de entrevista semiestruturada com foco nos seguintes eixos: (i) percepção sobre a prática de exercício físico regular na modalidade em grupo; (ii) compreensão sobre bem-estar físico e emocional; (iii) motivação para prática de exercícios físicos em grupo; (iv) principais diferenças nas relações sociais após a prática das atividades físicas; (v) descrição sobre rede de relacionamentos e socialização entre pessoas da mesma faixa etária; (vi) percepção sobre o processo de envelhecimento, autoestima e permanencia na prática de atividades físicas em grupo e (vii) assiduidade.

Em todos os casos, a entrevista foi realizada presencialmente, em sala reservada localizada dentro do Centro Esportivo, com duração média de 15 minutos, devidamente gravadas para posterior transcrição. A análise do conteúdo observou o método de categorização de conteúdo (BARDIN, 2010), iniciando-se com a transcrição das entrevistas, seguida da realização de leitura flutuante para um primeiro contato com o material de análise e maior familiaridade com os documentos. Posteriormente, foi feita a formulação dos corpus de análise das entrevistas, propondo-se as primeiras categorias. Na etapa seguinte, foi realizado o agrupamento de subcategorias similares, definidas as categorias de análise e identificados os eixos característicos nos discursos dos participantes (**Tabela 1**). Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 86880225.0.0000.5569), Parecer de número 7.440.727.

Tabela 1 - Quadro de Categorias e Sub-categorias.

Categoria	Sub-categoria
Saúde Física e Envelhecimento	Melhora física e disposição; percepção de envelhecimento
Bem-EstarEmocional	Alegria e autoestima; superação da tristeza/depressão
Socialização e Vínculos	Sentimento de pertencimento; apoio comunitário
Motivação para a prática	Indicação médica/dor; incentivo familiar
Benefícios percebidos	Físicos, psicológicos e sociais

Fonte: Ferraz RLS, et al., 2026.

RESULTADOS

As narrativas evidenciaram cinco categorias principais acerca da vivência de idosos na prática de atividade física coletiva e suas repercussões biopsicossociais.

Saúde Física e envelhecimento

Corresponde à primeira categoria. Os participantes relataram sentir dores, em especial nas articulações e costas, antes do início da prática de exercícios, além de autonomia relativa para realização das tarefas domésticas. Mas, à medida que se engajaram nas atividades físicas, perceberam melhora significativa, em especial na redução da dor, maior vitalidade e sensação de rejuvenecimento, conforme falas a seguir:

> *P9 – "Se eu não estivesse fazendo esses exercícios eu estaria numa cadeira de rodas. Eu não sinto mais tanta dor como sentia antes." (83 anos)*

> *P4 – "Depois que a gente chega aqui nessa piscina, quando eu saio eu me sinto nova!" (68 anos)*

> *P1 – "Mudou muito meu corpo. Antes eu sofria de cansaço e a piscina melhorou muito meu cansaço de asma." (70 anos)*

> *P15 – "Eu posso ter cara de 60, mas pra mim eu tenho corpo de 30/40." (60 anos)*

Bem-estar emocional

A segunda categoria está relacionada ao Bem-Estar Emocional dos participantes. Os achados apontam para o fortalecimento da autoestima, combate ao isolamento e melhoria significativa na saúde mental dos idosos praticantes de atividade física coletiva. Isso se deve, principalmente, à melhoria da saúde física, com controle dos parâmetros laboratoriais e hemodinâmicos, melhoria do sono e, consequentemente do humor, bem como com ganho de autonomia e valorização do indivíduo. As falas dos participantes P2 (60 anos), P11(62 anos) e P12 ressaltam a atividade física como fator de proteção contra depressão. Além disso, destacam que o convívio coletivo proporciona distração e bem-estar emocional:

> *P2 – "A atividade física coletiva levantou mais meu astral." (60 anos)*

> *P11 – "Eu estava me sentindo deprimida; o pior foi na pandemia, que não podia nada, então foi aí que começou tudo, fiquei desempregada, aí vim aqui procurar ajuda, passei pela psicóloga e ela disse que o que eu tinha que fazer era procurar grupos para me sentir enturmada, e foi o que aconteceu e eu me senti bem". (62 anos)*

> *P12 – "Aqui a gente se distrai muito. A gente conversa. A gente fica aqui fora conversando e isso é muito bom pra gente". (70 anos)*

A atividade física apareceu, portanto, como importante fator de proteção à saúde mental, especialmente no enfrentamento da solidão e promoção de bem-estar emocional.

Socialização e vínculos

Na terceira categoria, as experiências emocionais positivas evoluíram, de forma muito natural, para o fortalecimento das redes de sociabilidade. Os idosos enfatizaram a expansão do círculo social, a construção

de novas amizades e o sentimento de pertencimento ao grupo. Muitos relataram esperar ansiosamente pelos encontros, evidenciando que o espaço físico funciona também como ambiente acolhedor e comunitário. Os participantes revelam, portanto, que percebem a prática de atividades físicas em grupo como agente de promoção de novos vínculos sociais. Os discursos, nesta categoria, se encaminharam para três direções: (1) aumento considerável no círculo social; (2) relações afetuosas entre os participantes; e (3) gratidão pela instituição proponente pelas oportunidades ofertadas, conforme falas abaixo:

> *P15 – "Eu acho maravilhoso, você conhece pessoas novas, você vê o carinho agora que me trouxeram, os mimos. Tem aqui o pessoal da igreja, somos evangélicos, a gente está sempre em grupo". (60 anos)*
>
> *P17 – "Nem sei te explicar, só sei que é bom pra mim, eu espero o dia para vir pra cá, então quer dizer que me faz bem, né?" (60 anos)*
>
> *P18 – Aqui é bom tanto no físico quanto no emocional, porque a gente brinca, faz amizades, e isso faz bem pra nós". (72 anos)*
>
> *P20 - O pessoal é maravilhoso, professores e amigos. Isso mudou minha vida. (64 anos)*

Os relatos demonstram ter havido ganhos efetivos com novas amizades e maior interação social.

Motivação para início da prática de atividade física coletiva

Na categoria Motivação para a prática, o incentivo da família e a recomendação médica foram as principais causas para engajamento na atividade física. Além disso, a consciência da importância da prática de exercício para idosos também foi bastante presente na fala de P15 (60 anos), que relata estar se preparando para a chegada da idade, uma vez que "com o tempo você vai perdendo musculatura e com o exercício da academia e da piscina é otimo!".

> *P2 - Devido às dores nos joelhos, coluna e braços. (59 anos)*
>
> *P13 - Tava muito debilitada a minha saúde, a gente tá tentando ver se dá uma restaurada. (61 anos)*
>
> *P8 - Minha filha me incentivou porque tinha medo que eu entrasse em depressão. (63 anos)*
>
> *P7 - Minha esposa começou primeiro e me chamou, aí eu vim. (64 anos)*

O início das atividades foi, portanto, motivado principalmente pela dor crônica, indicação médica e incentivo familiar. Com o tempo, entretanto, a motivação passou a incluir fatores subjetivos, como prazer, convivência e reconhecimento da importância de manter o corpo ativo frente ao envelhecimento. Essa transição revela que a motivação extrínseca tende a se transformar em motivação intrínseca, conforme surgem os primeiros benefícios percebidos.

Benefícios percebidos

Na quinta categoria, os participantes descreveram ganhos amplos de ordem física, social e emocional, consolidando a percepção de que a prática coletiva melhora a autonomia e a qualidade de vida.

> *P10 - Hoje eu converso mais, brinco mais, fiz novas amizades. Aqui me sinto bem. (61 anos)*
>
> *P11 - Eu caminho melhor hoje; antes eu ia direto pra emergência com crises na coluna, mas hoje não sinto mais nada. (62 anos)*
>
> *P3 - O melhor daqui é a convivência. Fiz novas amigas e isso me dá força pra continuar. (63 anos)*

Como sugestões de melhoria, os participantes indicaram a ampliação das modalidades oferecidas pelo centro esportivo, de modo a aumentar a frequencia e diversificar as atividades:

> *P6 - Se tivesse mais dias seria ótimo, três vezes por semana.*
>
> *P3 - Gostaria que tivesse Pilates e academia.*
>
> *P16 - Eu gostaria que fosse todos os dias, porque no dia que a gente fosse no médico não fazia falta.*

DISCUSSÃO

Os achados desta pesquisa evidenciam que a participação de idosos em atividades físicas coletivas contribui de forma expressiva para o seu bem-estar físico, emocional e social. As melhorias relatadas incluem maior disposição, melhor sono e redução de dores e alinham-se com achados internacionais que destacam o papel central do exercício em grupo na funcionalidade das pessoas. Além disso, também apontam para o fortalecimento dos vínculos sociais e resgate da autoestima, fatores essenciais a um envelhecimento ativo e saudável, conforme evidências recentes que reforçam que programas comunitários estruturados de atividade física coletiva reduzem significativamente sentimentos de solidão, melhoram a funcionalidade física e aumentam a qualidade de vida, como demonstrado por um ensaio clínico randomizado realizado na Coreia do Sul (CHOI J, et al., 2023). Resultados convergentes foram identificados em um estudo qualitativo realizado na Espanha, com grupos focais compostos por 15 mulheres selecionadas por amostragem intencional segundo critérios de idade, o qual demonstrou que a prática de exercícios físicos favorece ganhos funcionais, retarda a perda de capacidade motora e exerce impacto positivo sobre a autonomia do idoso (LÓPEZ-BENAVENTE Y, et al., 2018).

Além disso, os participantes do nosso estudo relataram maior disposição, melhora na qualidade do sono e redução de dores crônicas, o que reforça a importância da prática sistemática de atividades como hidroginástica e dança. No campo psicossocial, observou-se que a integração nas atividades coletivas favoreceu a construção de laços de amizade e ampliou a rede de apoio social. Esses resultados corroboram achados de outro estudo, realizado com quatro grupos focais qualitativos de 27 membros de uma organização canadense de educadores aposentados, que enfatizou a importância das conexões sociais e preservação da autonomia dos indivíduos à medida em que envelhecem (GOLLOM B, 2018).

No que se refere à motivação para o início da prática esportiva, correspondente à quarta categoria, o incentivo familiar e a indicação médica foram os principais fatores relatados pelos participantes do presente estudo. Achados semelhantes foram observados em uma pesquisa realizada no sul da Índia, entre agosto e setembro de 2022, com vinte adultos acima de 60 anos, a qual acrescenta ainda a dimensão social como elemento motivador tanto para iniciar quanto para manter a prática de exercícios físicos (VAZ M, et al., 2024).

Esses dados reforçam a relevância do convívio social na prevenção do isolamento e na promoção da saúde mental de idosos, uma vez que a autoestima elevada contribui para que ressignifiquem sua percepção de si mesmos. Aquele idoso que antes se via como alguém limitado, frágil ou em declínio passa a reconhecer-se como ativo, participativo e valorizado. Isso fortalece o senso de identidade e pode ter efeitos profundos na saúde mental, prevenindo o desenvolvimento de quadros depressivos. Relatos de nosso estudo mencionaram dificuldades iniciais de adaptação às práticas ou limitações físicas que restringiam a execução plena das atividades. Essas divergências podem ser explicadas por fatores individuais, como presença de doenças crônicas, tempo prévio de sedentarismo e diferentes níveis de motivação. Essas narrativas vão ao encontro de um artigo publicado recentemente, que destaca o caráter cumulativo dos benefícios físicos e mentais e reforça a necessidade de constância. Assim como uma medicação que precisa ser tomada diariamente, o exercício deve ser parte integrante da rotina, o que demanda políticas públicas, programas comunitários e ações de conscientização que facilitem o acesso e mantenham os idosos ativos por toda a vida (CALDAS RD, et al., 2025).

Entretanto, mesmo diante dessas limitações, os idosos reconheceram benefícios na participação, confirmando a relevância de programas acessíveis e adaptados às condições funcionais da população idosa. Do ponto de vista das implicações práticas, os resultados reforçam a necessidade de expansão de programas comunitários semelhantes que não apenas ofereçam exercício físico, mas também constituam espaços de convivência, socialização e valorização da pessoa idosa. A integração entre atividade física e promoção da saúde social pode ser considerada uma estratégia eficaz de saúde pública, alinhada às diretrizes da Organização Mundial da Saúde para o envelhecimento ativo.

Foi relatado que os idosos tiveram ganhos significativos de bem-estar físico (redução de dores e aumento da disposição), emocional (melhora da autoestima, alegria, redução de sentimento de tristeza) e social (novas amizades, maior integração comunitária).

Adicionalmente, foi possível identificar os obstáculos para a manutenção da prática, sendo mencionados fatores como limitações de saúde, barreiras de locomoção e disponibilidade de tempo. Apesar disso, a motivação pessoal, o apoio familiar e o caráter gratuito das atividades favoreceram a permanência dos idosos. Observou-se, finalmente, que quanto maior o tempo de participação, mais intensos foram os efeitos positivos na autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Iniciativas como a deste Centro Esportivo vinculado a uma instituição de ensino são fundamentais para reduzir o isolamento, fortalecer redes sociais e ampliar a sensação de pertencimento dos idosos. Esses resultados reforçam a relevância de iniciativas como a desta instituição e contribuem para o debate sobre políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável. Do ponto de vista biopsicossocial, a prática de atividades físicas coletivas configurou-se não apenas como exercício corporal, mas como espaço terapêutico e comunitário capaz de ressignificar a velhice, promover inclusão e fortalecer a qualidade de vida. Em relação aos objetivos específicos, o estudo permitiu descrever as características sociodemográficas dos participantes, majoritariamente idosos entre 60 e 85 anos, residentes nas comunidades vulneráveis do entorno da instituição, revelando um perfil marcado por diversidade de histórias de vida, diferentes condições de saúde e predominância de vínculos comunitários sólidos. Além disso, possibilitou compreender os diferentes ambientes de interação social, identificando que o centro esportivo se tornou um espaço central de socialização. Por fim, o estudo permitiu captar informações para futuros projetos voltados à comunidade, revelando o desejo dos participantes por maior frequência das aulas, ampliação de modalidades (como Pilates e viagens de lazer) e realização de eventos que favoreçam a integração fora do espaço das aulas. Assim, o estudo confirmou que a prática regular de atividade física em grupo promove benefícios multidimensionais, atuando como importante estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável. Ressalta-se, ainda, a necessidade de incentivar políticas públicas e institucionais que ampliem programas dessa natureza, especialmente em comunidades socialmente vulneráveis, de modo a potencializar seus impactos positivos sobre a saúde e o bem-estar da população idosa.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Entre as limitações deste estudo, destaca-se o número reduzido de participantes e o recorte restrito a uma única instituição, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, o método qualitativo, embora adequado para captar percepções e significados, não permite mensurações objetivas de desempenho físico ou indicadores clínicos. Futuras pesquisas de segmento com amostra maior podem ser sugestões interessantes para ampliar a compreensão acerca da percepção dos idosos com relação aos benefícios biopsicossociais decorrentes da prática de atividade física regular coletiva, comparando diferentes modalidades de atividade física e utilizando métodos mistos que combinem análises qualitativas e quantitativas. Também seria pertinente investigar os efeitos a longo prazo da participação em programas como este, especialmente sobre indicadores de saúde física e cognitiva.

REFERÊNCIAS

1. BARDIN L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2010; 281p.
2. CALDAS RD, et al. Qualidade de vida: a importância das atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável. Cadernos Pedagógicos, 2025; 22(10): e18909.
3. CASPERSEN CJ, et al. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 1985; 100(2): 126-131.
4. CASTRO JM, et al. Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos. Revista Interamericana de Psicología, 2020; 54(1): 1-15.
5. CERIN E, et al. Associations of objectively measured physical activity and sedentary behavior with mental well-being in older adults: a multi-country study. Lancet Healthy Longevity, 2021; 2(6): e381–e390.
6. CHÓI J, et al. Effects of community-based group exercise programs on physical function, loneliness, and quality of life in olderadults: a randomized controlled trial. Geriatric Nursing, 2023; 49: 12–19.
7. DIAS JA, et al. Ser idoso e o processo do envelhecimento: saúde percebida. Escola Anna Nery, 2011; 15: 372-379.
8. FRANCO MR, et al. Group-based physical activity for older adults: effects on social connectedness and quality of life. Journal of Aging and Physical Activity, 2022; 30(3): 431–440.
9. GOLLOM B. Aging Well: Perspectives from Retired Educators in Ontario. Toronto: Retired Teachers of Ontario, 2018; 110p.
10. IBGE. 2023. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012. Acessadoem: 08 de dezembro de 2025.
11. IBGE. 2022. Censo Demográfico 2022: resultados preliminares. Disponível em: https://censos.ibge.gov.br/2022. Acessado em: 08 de dezembro de 2025.
12. INAGAKI RK, et al. A vivência de uma idosa cuidadora de um idoso do entecrônico. Ciência, Cuidado e Saúde, 2008; 7(1).
13. LAGO LP. A socialização do idoso e o movimento corporal coletivo. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005; 120p.
14. LÓPEZ-BENAVENTE Y, et al. Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years: a qualitative study. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2018; 26: e2989.
15. MARTINS RIBEIRO MC, et al. Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos. Movimento, 2023; 29: e29030.
16. MATSUDO SM, et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2001; 7(1): 2-13.
17. MERCADANTE EF. Ser velho em diferentes contextos. São Paulo: Vetor, 1997; 210p.
18. SANTOS JS e BARROS MDA. Idosos do Município do Recife, Estado de Pernambuco, Brasil: uma análise da morbimortalidade hospitalar. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2008; 17(3): 177-186.
19. SOUZA LBC, et al. Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. Ciência & Saúde Coletiva, 2020; 25: 3889-3900.
20. VAZ M, et al. Social and cultural insights into healthy aging: a qualitative study from the South Indian city of Bengaluru, India. Indian Journal of Public Health, 2024; 68(1): 31-37.
21. WHO. 2020. Physical activity and older adults: Recommendations and guidelines. Disponível em: https://www.who.int/publications. Acessado em: 08 de dezembro de 2025.