

ABORDAGENS TEÓRICAS E PRÁTICAS EM PESQUISA

ORGANIZADORA

Jéssica Fernanda Corrêa Cordeiro

ISBN 978-85-7221-556-5

2026

Arnaldo Platini Tavares Roque

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS:

ESTUDO NO LAR DA 3ª IDADE
DO BEIRAL, BENGUELA-ANGOLA

DOI: 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-556-5.7

RESUMO:

Embora a literatura aponte evidências consistentes acerca dos benefícios da atividade física para a promoção do envelhecimento saudável, ainda se observam lacunas relacionadas à compreensão das práticas desenvolvidas em contextos de institucionalização de idosos, particularmente no Lar da 3ª Idade do Beiral, no Município de Benguela-Angola. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a prática de atividade física entre idosos institucionalizados do Lar da 3ª Idade do Beiral e compreender suas contribuições para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população. Trata-se de uma investigação descritiva, de abordagem quantitativa. Participaram do estudo dez gestores, selecionados por amostragem aleatória simples. Para a recolha e análise dos dados foram utilizados questionários estruturados e análise matemático-estatístico. Os resultados evidenciaram a ocorrência de práticas de atividade física entre idosos, com predominância de exercícios aeróbicos, além do reconhecimento de seus benefícios relacionados ao bem-estar e à prevenção de doenças cardiovasculares. Os gestores demonstraram conhecimento acerca do processo de envelhecimento e da relevância da atividade física para a manutenção do equilíbrio e da funcionalidade. Conclui-se que a principal contribuição do estudo reside no reforço da importância da atividade física como elemento promotor da saúde, autonomia e qualidade de vida de idosos institucionalizados.

Palavras-chave: atividade física; idoso; envelhecimento; qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como uma das transformações demográficas mais significativas observadas nas últimas décadas. Os avanços das ciências médicas, associados às melhorias das condições sociais, económicas e políticas, têm contribuído substancialmente para o aumento da expectativa de vida e para mudanças expressivas na estrutura etária das populações. De acordo com Telles *et al.* (2015), o desenvolvimento científico no campo da saúde, aliado à adoção de estilos de vida mais saudáveis, favoreceu o aumento da longevidade e produziu alterações relevantes na dinâmica demográfica contemporânea.

Em decorrência desse processo, a população idosa passou a assumir maior centralidade nas agendas científicas, políticas e sociais, ampliando as discussões acerca das condições de saúde e das estratégias voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável. Nesse contexto, a preservação da autonomia e da independência funcional tem se constituído como um dos principais desafios enfrentados pelos sistemas de saúde e pelas instituições responsáveis pelo cuidado à pessoa idosa, especialmente diante das alterações fisiológicas, funcionais e psicossociais inerentes ao processo de envelhecimento.

Entre as estratégias destinadas à promoção da saúde e à manutenção da capacidade funcional durante o envelhecimento, a atividade física destaca-se como importante mecanismo de prevenção e promoção da saúde. Estudos evidenciam que a prática regular de atividades físicas está associada à melhoria das condições gerais de saúde, à redução dos declínios funcionais, à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e ao fortalecimento de aspectos relacionados à saúde mental e às interações sociais (Faustino; Neves, 2022). Adicionalmente, a sua prática tem sido relacionada

à preservação da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida da população idosa.

Todavia, embora os benefícios da atividade física estejam amplamente consolidados na literatura científica, parcela significativa da população idosa permanece insuficientemente ativa do ponto de vista físico, condição frequentemente associada ao aumento da fragilidade, à redução da capacidade funcional e à perda progressiva da independência nas atividades da vida diária (Oliveira *et al.*, 2019). Esse cenário evidencia a necessidade de aprofundar a compreensão sobre os fatores que influenciam a adesão e o desenvolvimento de práticas corporais entre idosos, sobretudo em contextos de institucionalização.

Nesse sentido, embora existam investigações que abordem os benefícios da atividade física para a população idosa, ainda se observam limitações relacionadas à compreensão das formas pelas quais essas práticas são desenvolvidas em instituições de acolhimento, particularmente em contextos locais específicos. Tal lacuna torna-se relevante ao considerar que as características institucionais, estruturais e organizacionais podem influenciar significativamente as experiências e oportunidades de participação dos idosos em atividades físicas.

Diante dessa perspectiva, torna-se pertinente analisar a realidade do Lar da 3ª Idade do Beiral, localizado no Município de Benguela, considerando sua especificidade enquanto espaço institucional destinado ao acolhimento e cuidado da pessoa idosa. Observações preliminares realizadas no contexto institucional indicaram limitações relacionadas à diversidade das atividades oferecidas e à sistematização do acompanhamento dos participantes, evidenciando a necessidade de aprofundamento investigativo sobre a dinâmica dessas práticas.

Diante desse contexto, formulou-se a seguinte questão de investigação: como se desenvolvem as práticas de atividade

física entre idosos institucionalizados no Lar da 3ª Idade do Beiral e quais são suas contribuições para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população?

Com base nessa problemática, o presente estudo teve como objetivo analisar a prática de atividade física entre idosos institucionalizados do Lar da 3ª Idade do Beiral e compreender suas contribuições para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

Por fim, o artigo encontra-se estruturado nas seguintes seções: introdução, métodos, resultados e discussão, conclusão e referências.

DISCUSSÃO TEÓRICA

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA

O envelhecimento caracteriza-se como um processo multifatorial e progressivo, marcado por alterações que abrangem dimensões biológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, repercutindo diretamente sobre a capacidade funcional e a autonomia dos indivíduos. Essas transformações tendem a influenciar o desempenho motor e a adaptação do organismo às exigências da vida cotidiana, podendo comprometer a independência funcional da pessoa idosa.

Nesse contexto, as alterações decorrentes do envelhecimento manifestam-se de forma gradual ao longo do ciclo de vida, sendo acompanhadas por mudanças qualitativas e quantitativas no comportamento motor. De acordo com Santos, Dantas e Oliveira (2004), o desenvolvimento humano é permeado por constantes transformações, as quais se tornam mais evidentes durante o processo de envelhecimento.

Em complemento, as modificações fisiológicas relacionadas ao avanço da idade podem produzir alterações significativas em capacidades motoras e sensoriais. Segundo Unicvsky (2004), durante o envelhecimento ocorre diminuição da coordenação motora e dos reflexos proprioceptivos, associada ao aumento da lentidão dos movimentos e ao comprometimento da segurança durante a marcha. Paralelamente, alterações relacionadas à percepção visual e à sensibilidade tátil afetam a capacidade de processamento das informações necessárias à estabilidade corporal, comprometendo o funcionamento do sistema nervoso central (Cook; Woollacott, 2003; Ramos *et al.*, 1993).

Como consequência dessas alterações, observam-se repercussões importantes sobre o equilíbrio corporal, a coordenação motora e a mobilidade funcional, aumentando a suscetibilidade a quedas e comprometendo a realização autônoma das atividades da vida diária. Dessa forma, o envelhecimento pode representar um fator condicionante para a redução da funcionalidade e da qualidade de vida dos idosos.

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA IDOSOS

Considerando as alterações funcionais inerentes ao processo de envelhecimento, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como importante estratégia para promoção da saúde e preservação da funcionalidade da população idosa. Sua prática regular apresenta potencial para minimizar os efeitos decorrentes do avanço da idade e favorecer melhores condições de saúde física, psicológica e social.

Nessa perspectiva, Mazo (2008) destaca a importância da manutenção de um estilo de vida activo e saudável como elemento essencial para promoção da saúde e envelhecimento activo. Segundo a autora, a atividade física constitui importante instrumento para minimizar os efeitos do sedentarismo, das doenças e das incapacidades associadas ao aumento da idade.

Corroborando esse entendimento, a Organização Mundial da Saúde afirma que a participação regular em atividades físicas pode retardar declínios funcionais, reduzir o aparecimento de doenças crônicas e contribuir para melhorias relacionadas à saúde mental e às relações sociais (OMS, 1997).

Além dos benefícios fisiológicos, a literatura evidencia efeitos positivos sobre aspectos psicossociais e cognitivos. Segundo Matsudo (2009), a prática regular de atividade física contribui para melhorias na auto-estima, disposição, imagem corporal e socialização, além de reduzir níveis de stress, ansiedade e probabilidade de depressão. O autor destaca ainda sua relevância na prevenção ou retardamento do declínio cognitivo.

Nessa mesma linha interpretativa, Pereira (2009, p. 2) argumenta que “o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividade física restringe tal alteração [...], garantindo a manutenção das capacidades físicas e oferecendo proteção à saúde nas fases subsequentes da vida”.

Complementando essa discussão, Matsudo, Matsudo e Neto (2000, p.22) afirmam que “grande parte das evidências epidemiológicas sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativa [...] na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento”.

Estudos recentes corroboram essas evidências ao demonstrarem que a prática regular de atividade física exerce papel fundamental na preservação da capacidade funcional da população idosa. Atahyde e Soares (2020), ao investigarem os efeitos da pandemia da COVID-19 sobre esse grupo populacional, identificaram que a redução dos níveis habituais de atividade física durante o período de isolamento social esteve associada ao declínio da força muscular, do equilíbrio e da funcionalidade. Atahyde e Soares (2020) argumentam que a inatividade física potencializou os efeitos adversos do processo de envelhecimento, ampliando a suscetibilidade a quedas, limitações funcionais e perda de autonomia.

Em consonância com esses achados, Batista *et al.* (2024) verificaram que a pandemia exerceu impactos sobre a saúde mental, a percepção do envelhecimento e os padrões de atividade física da população idosa. Os resultados indicaram que indivíduos fisicamente ativos apresentaram maior capacidade de adaptação às restrições impostas pelo isolamento social, além de níveis mais elevados de bem-estar psicológico e autonomia funcional. Tais evidências reforçam a compreensão de que a atividade física constitui um importante fator de proteção não apenas para a manutenção das capacidades físicas, mas também para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida na velhice.

À luz dessas constatações, as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) amplia a abordagem tradicional centrada exclusivamente na prática de atividade física ao enfatizarem também a necessidade de redução do comportamento sedentário. Pela primeira vez, recomenda-se explicitamente a diminuição do tempo despendido em atividades sedentárias, considerando que períodos prolongados de inatividade estão associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento funcional e mortalidade precoce.

Dessa forma, observa-se que a atividade física apresenta papel relevante na promoção de um envelhecimento mais saudável, contribuindo para manutenção da autonomia, melhoria da funcionalidade e preservação da qualidade de vida.

ATIVIDADE FÍSICA E FUNCIONALIDADE EM IDOSOS INSTITUCIONALIDADES

A funcionalidade da pessoa idosa corresponde à capacidade de desempenhar atividades cotidianas de forma autônoma e independente, constituindo elemento essencial para manutenção da qualidade de vida e participação social. Em contextos de institucionalização,

a preservação dessas capacidades assume importância ainda maior, considerando as limitações frequentemente associadas ao envelhecimento e às condições de saúde dessa população.

Nessa perspectiva, programas de atividade física direcionados à população idosa devem priorizar o desenvolvimento e a manutenção de capacidades relacionadas ao desempenho funcional. Segundo Franchi e Junior (2005), programas de exercício físico destinados aos idosos devem buscar a melhoria da capacidade física e funcional, preservando variáveis como flexibilidade, equilíbrio, resistência cardiovascular e força muscular.

Entre as capacidades associadas à funcionalidade destaca-se a coordenação motora. Maia e Lopes (2002) compreendem a coordenação como a organização de diferentes ações motoras orientadas para determinado objetivo. De forma complementar, Dias e Duarte (2005) e Trelha *et al.* (2005) referem que a coordenação motora possibilita o uso eficiente da musculatura, permitindo a realização de atividades cotidianas e o domínio do corpo no espaço.

Associada à coordenação, a agilidade também representa componente importante para manutenção da funcionalidade. Villar *et al.* (2002) definem a agilidade como a capacidade de executar movimentos rápidos associados a mudanças de direção, sendo essa capacidade frequentemente exigida em tarefas cotidianas realizadas pelos idosos. Segundo os autores, a manutenção de níveis adequados de agilidade pode contribuir para redução do risco de quedas.

Diante desses aspectos, observa-se que a atividade física desempenha papel fundamental na preservação das capacidades funcionais dos idosos institucionalizados, contribuindo para manutenção da autonomia, prevenção de limitações funcionais e melhoria das condições gerais de saúde e qualidade de vida.

As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde para Atividade Física e Comportamento Sedentário (OMS, 2020) reconhecem a

prática regular de exercícios físicos como um dos principais instrumentos para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, a prevenção da capacidade funcional e a promoção do envelhecimento saudável. Nesse sentido, as recomendações enfatizam a realização combinada de atividades aeróbicas, exercícios de fortalecimento muscular e práticas direcionadas ao desenvolvimento do equilíbrio e da coordenação motora, considerando sua relevância para a manutenção da independência funcional e para a redução do risco de quedas entre pessoas idosas.

A importância dessas recomendações tornou-se ainda mais evidente diante dos desafios impostos pela pandemia da Covid-19, cujos impactos repercutiram diretamente sobre os níveis de atividade física e sobre a funcionalidade da população idosa. Nesse contexto, Atahyde e Soares (2020) observaram que as medidas de isolamento social contribuíram para a redução da prática regular de exercícios, situação associada ao declínio da força muscular, do equilíbrio e da capacidade funcional, fatores que potencializam a vulnerabilidade a quedas, dependência funcional e comprometimento da qualidade de vida. Tais evidências reforçam a necessidade de implementação de programas sistemáticos de atividade física em contextos institucionais, especialmente aqueles destinados ao atendimento de pessoas idosas, considerando seu potencial para prevenir agravos, restaurar capacidades funcionais e promover maior autonomia no processo de envelhecimento.

ANÁLISE DE DADOS

Trata-se de uma investigação de abordagem quantitativa, de natureza descritiva, desenvolvida no Lar da 3ª Idade do Beiral, localizado no Município de Benguela. A instituição constitui um espaço destinado ao acolhimento e assistência à população idosa, dispondo

de estrutura física e administrativa voltada ao desenvolvimento de actividades de apoio e acompanhamento dos residentes.

A população do estudo foi constituída por 15 gestores da instituição. A partir desse universo, foi seleccionada uma amostra aleatória simples composta por 10 participantes, correspondendo a 66,7% da população elegível. Participaram da investigação apenas gestores que aceitaram integrar voluntariamente o estudo, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em conformidade com os princípios éticos aplicáveis à pesquisa.

Para a produção dos dados utilizou-se o inquérito por questionário, constituído por questões fechadas e auto-preenchíveis, elaborado com a finalidade de recolher informações relacionadas às variáveis investigadas. Posteriormente, os dados foram organizados e submetidos à análise matemático-estatística, mediante utilização de frequências e percentuais, permitindo sua sistematização, tratamento e interpretação (Prodanov; Freitas, 2013).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Esta seção apresenta e discute os resultados obtidos por meio do inquérito por questionário aplicado aos gestores do Lar da 3ª Idade do Beiral, no Município de Benguela- Angola. A análise dos dados foi realizada considerando o objetivo do estudo, que consistiu em analisar a prática de atividade física entre idosos institucionalizados do Lar da 3ª Idade do Beiral e compreender. Os resultados são apresentados e discutidos à luz dos pressupostos teóricos abordados no estudo, de modo a possibilitar uma interpretação articulada entre os dados empíricos e a literatura analisada.

Tabela 1 - Síntese dos resultados quantitativos dos gestores sobre envelhecimento e atividade física no Lar da 3ª Idade do Beiral

Variáveis	Categoria	%
Gênero	Masculino	40
	Feminino	60
Formação acadêmica	Ensino Secundário I Ciclo	10
	Ensino Médio	70
	Ensino Superior	20
Conhecimento sobre envelhecimento	Possui domínio do tema	100
Tipo de envelhecimento mais frequente	Biológico	40
	Psicológico	20
	Outros	40
Atividade física mais indicada para retardar o envelhecimento	Exercícios físicos	80
	Exercícios aeróbicos	10
	Exercícios neuro-motores	10
Exercícios físicos contribuem para o equilíbrio dos idosos	Sim	80
	Parcialmente	10
Atividade física protege contra doenças cardiovasculares	Sim	50
	Não sabe	30
	Não	20
Situações em que a atividade física não seria recomendável	Osteoporose/redução da massa óssea	50
	Fraturas	50
Osteoporose ocorre apenas em idosos	Sim	90
	Não sabe	10
Benefício mais observado nos exercícios físicos	Físicos	40
	Psicológicos	40
	Sociais	20

Fonte: o autor.

Os dados sociodemográficos evidenciaram predominância do gênero feminino entre os gestores, correspondendo a 60% dos participantes, enquanto o gênero masculino representou 40%. Esse achado reflete um padrão demográfico recorrente no âmbito do cuidado institucional a idosos. Conforme assinalam Vasconcelos *et al.* (2022), a maioria dos idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) é do sexo feminino, fenômeno atribuído à maior longevidade e à maior vulnerabilidade social das mulheres, o que tende a influenciar também a composição das equipes técnicas e de gestão nessas instituições. No que tange à formação acadêmica, verificou-se predominância do Ensino Médio (70%), seguido do Ensino Superior (20%) e do Ensino Secundário do I Ciclo (10%). Esse dado dialoga com a constatação de Vasconcelos *et al.* (2022, p. 2) acerca da “falta de material humano qualificado para trabalhar nas ILPIs como fator marcante para a precarização da qualidade de vida dos idosos residentes”. Por outro lado, a concentração de profissionais com mais de cinco anos de atuação institucional constitui um aspecto favorável, uma vez que a experiência acumulada pode atenuar, ainda que parcialmente, as lacunas formativas, sem, contudo, prescindir da necessidade de capacitação contínua (Vasconcelos *et al.*, 2022).

No que se refere ao conhecimento sobre o envelhecimento, verificou-se consenso entre os gestores, uma vez que todos os participantes (100%) afirmaram possuir domínio acerca do tema. Contudo, respostas subsequentes revelaram limitações conceituais específicas, sugerindo que a autopercepção de competência pode não corresponder a uma compreensão multidimensional e aprofundada do processo de envelhecimento. Teixeira e Barbosa (2025, p. 1) definem o envelhecimento populacional como “um fenômeno que impõe desafios às esferas física, mental e social, demandando intervenções integradas”. O reconhecimento apenas parcial dessas dimensões por parte dos gestores indica a necessidade de fortalecimento formativo, conforme preconizado por Vasconcelos *et al.* (2022,

p. 5) que considera ser “ importante o investimento em projetos [...], que ofertam cuidados além da saúde física”

Quanto à percepção dos tipos de envelhecimento mais frequentes, observou-se maior incidência de respostas relacionadas ao envelhecimento biológico (40%), seguido do psicológico (20%), enquanto os demais tipos apresentaram percentuais equivalentes. Essa ênfase no aspecto biológico está alinhada à definição clássica do envelhecimento como processo de deterioração orgânica, mas negligencia a complexidade e a multidimensionalidade do fenômeno. Coelho *et al.* (2019, p. 1) destacam que o envelhecimento “varia de indivíduo para indivíduo e caracteriza-se pela diminuição de todos os processos fisiológicos do corpo”, acrescentando que os aspectos psicológicos e sociais são igualmente determinantes para a qualidade de vida. Teixeira e Barbosa (2025) demonstraram, por meio de análise qualitativa, que idosos institucionalizados valorizam a partilha emocional e o fortalecimento de vínculos interpessoais, elementos associados ao envelhecimento psicológico e social.

No que concerne às atividades físicas consideradas adequadas para retardar o envelhecimento, a maioria dos participantes (80%) indicou os exercícios físicos como principal estratégia, enquanto os exercícios aeróbicos e neuro-motores obtiveram percentuais inferiores (10% cada). Embora tal percepção denote reconhecimento da relevância das práticas corporais, revela um conhecimento genérico que não especifica os tipos mais eficazes. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021, p. 6) recomenda explicitamente o “treinamento multi-componentes, com foco em atividades que envolvam fortalecimento muscular e melhoria do equilíbrio”, além de exercícios aeróbicos e neuromotores. A reduzida menção a essas modalidades específicas aponta para a necessidade de atualização dos gestores acerca das recomendações baseadas em evidências.

Relativamente à percepção sobre a influência dos exercícios físicos no equilíbrio dos idosos, verificou-se que 80% dos participantes responderam afirmativamente, enquanto 20% consideraram que essa contribuição ocorre apenas parcialmente. Esse reconhecimento é consistente com os achados de Coelho-Ravagnani *et al.* (2021, p. 4), os quais, em revisão sistemática, confirmaram o “efeito benéfico da atividade física e do exercício físico na força muscular, equilíbrio e flexibilidade”, bem como na “redução do risco de quedas”. Complementarmente, Coelho *et al.* (2019) observaram que idosos institucionalizados apresentam maior risco de quedas e pior desempenho no teste *Timed Up and Go*, o que reforça a importância de intervenções direcionadas ao equilíbrio nessa população.

No que diz respeito ao entendimento da atividade física como fator de proteção contra doenças cardiovasculares, os resultados demonstraram predominância de respostas positivas (50%), embora parcela expressiva dos participantes tenha apresentado incerteza (30%) ou discordância (20%). Nesse sentido, Coelho-Ravagnani *et al.* (2021, p. 4) afirmam que “os benefícios da atividade física e do exercício físico sobre a pressão arterial foram confirmados em uma revisão sistemática com metanálise com qualidade moderada”. A heterogeneidade das respostas evidencia a necessidade de ações educativas direcionadas, conforme sugerido por Vasconcelos *et al.* (2022), que recomendam campanhas de conscientização sobre a importância da atividade física.

Em relação às situações em que a atividade física não seria recomendável, verificou-se distribuição equivalente entre redução da massa óssea decorrente da osteoporose (50%) e ocorrência de fraturas (50%). Essa visão reflete uma preocupação legítima com a segurança, mas desconsidera que a atividade física adaptada e supervisionada é benéfica mesmo nessas condições. Coelho-Ravagnani *et al.* (2021, p. 4) destacam que “os resultados das revisões sistemáticas suportam um efeito benéfico da prática regular de atividades físicas e exercícios físicos na saúde óssea”. Ademais, o mesmo guia enfatiza que “a preocupação com lesões ou problemas de saúde

não deve impedir [...] praticar atividade física” (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021, p. 6), indicando que a suspensão total não é recomendada; ao contrário, a abordagem adequada envolve supervisão profissional e adaptação das atividades.

Quando questionados sobre a ocorrência da osteoporose, verificou-se que 90% dos participantes afirmaram que a doença afeta apenas idosos, enquanto 10% demonstraram incerteza. Embora a prevalência seja mais elevada nessa faixa etária, a osteoporose pode ocorrer em pessoas mais jovens devido a fatores hormonais, nutricionais ou genéticos. Coelho-Ravagnani *et al.* (2021), ao analisarem os efeitos do exercício na saúde óssea, referem-se especificamente a mulheres na pós-menopausa, mas não circunscritas exclusivamente à população idosa. Esse equívoco conceitual sinaliza a necessidade de aprimoramento da formação acerca da fisiopatologia do envelhecimento e de condições associadas.

Por fim, relativamente aos benefícios mais observados decorrentes da prática de exercícios físicos, verificou-se predominância equivalente entre benefícios físicos (40%) e psicológicos (40%), seguidos dos benefícios sociais (20%). Essa percepção demonstra o reconhecimento da multidimensionalidade da atividade física por parte dos gestores.

Os resultados obtidos revelam-se particularmente relevantes quando analisados à luz das evidências científicas produzidas no contexto pós-pandemia. A literatura recente tem demonstrado que a Covid-19 exerceu impactos substanciais sobre a funcionalidade, a mobilidade e a qualidade de vida da população idosa, sobretudo em razão das medidas de isolamento social e das sequelas associadas às formas moderadas e graves da doença. Tais repercussões contribuíram para o agravamento de condições já frequentemente observadas no processo de envelhecimento, incluindo a redução da capacidade funcional, o aumento do comportamento sedentário e a diminuição da autonomia nas atividades da vida diária.

Nessa perspectiva, Atahyde e Soares (2020) evidenciaram que a redução dos níveis de atividade física durante o período pandêmico esteve associada ao declínio da força muscular, do equilíbrio e da funcionalidade, fatores diretamente relacionados ao aumento da vulnerabilidade física e ao risco de dependência funcional. Em consonância com esses achados, Neto *et al.* (2022) destacam que muitos indivíduos permanecem apresentando manifestações clínicas persistentes após a recuperação da Covid-19, tais como fadiga, limitações cardiorrespiratórias, redução da força muscular e comprometimento da capacidade funcional, condições que podem repercutir negativamente sobre a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa.

Nesse contexto, os resultados da presente investigação assumem especial relevância ao evidenciarem que os gestores reconhecem os benefícios físicos, psicológicos e sociais decorrentes da prática regular de atividade física. Tal percepção encontra respaldo nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que reconhece a atividade física como um dos principais determinantes do envelhecimento saudável e da manutenção da capacidade funcional. Assim, os achados do estudo reforçam a importância da implementação e do fortalecimento de programas sistemáticos de atividade física em instituições de acolhimento para idosos, considerando seu potencial para minimizar os efeitos do sedentarismo, preservar a autonomia funcional e promover melhores condições de saúde e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A presente investigação teve como objetivo analisar a prática de atividade física entre idosos institucionalizados no Lar da 3ª Idade do Beiral, no Município de Benguela, buscando compreender

suas contribuições para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população. Considerando as transformações inerentes ao processo de envelhecimento, o estudo partiu do pressuposto de que a atividade física constitui importante estratégia para promoção da saúde, manutenção da autonomia e preservação da funcionalidade da pessoa idosa.

Os resultados evidenciaram a existência de práticas de atividade física entre os idosos institucionalizados, com predominância de exercícios aeróbicos, além do reconhecimento dos seus benefícios relacionados ao bem-estar e à prevenção de doenças cardiovasculares. Observou-se igualmente que a atividade física foi associada à melhoria do equilíbrio, manutenção da funcionalidade e fortalecimento de aspectos físicos e psicológicos importantes para a qualidade de vida na terceira idade.

No que se refere à percepção dos gestores, os dados demonstraram conhecimento sobre o processo de envelhecimento e sobre a importância da atividade física para a saúde dos idosos. Entretanto, alguns resultados evidenciaram compreensões mais gerais acerca de determinadas especificidades relacionadas às práticas corporais, indicando a necessidade de fortalecimento de processos formativos e de atualização contínua no contexto institucional.

Embora o estudo tenha permitido compreender aspectos relevantes relacionados à prática de atividade física no contexto institucional investigado, reconhece-se como limitação a realização da pesquisa em uma única instituição e com número reduzido de participantes. Nesse sentido, sugere-se o desenvolvimento de futuras investigações envolvendo amostras mais amplas e diferentes contextos institucionais, de modo a aprofundar a compreensão sobre a contribuição da atividade física para a promoção do envelhecimento ativo e melhoria da qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

ATAHYDE, André Luiz Martins; SOARES, Raphael Almeida Silva. O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia da Covid-19: revisão de literatura.

Intercontinental Journal on Physical Education, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, 2020.

Disponível em: <http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/10.51995/2675-0333.v5i2e2020046/pdf/ijpe-5-2-e2020046.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2026.

BATISTA, Antônio Mateus Alves de Lima; VICENTE, Paulo Alves. Análise da prática de exercícios físicos por idosos antes e depois da pandemia de covid-19 e a influência da religiosidade na mudança de hábito. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 9, 2024. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/8107>. Acesso em: 4 jun. 2026.

COELHO, Hugo Sávio *et al.* Capacidade funcional, indicativos de sarcopenia, risco de quedas e qualidade de vida entre idosos institucionalizados, idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Revista Científica UNIFAGOC**, Caderno Multidisciplinar, v. 5, n. 2, 2020. Disponível em: <https://encurtador.com.br/veQg>. Acesso em: 27 mai. 2026.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria *et al.* Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://encurtador.com.br/Azjl>. Acesso em: 27 mai. 2026.

COOK, Anne Shumway; WOOLLACOTT, Marjorie H. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2003.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite de Barros. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000. Disponível em: <https://encurtador.com.br/oAbM>. Acesso em: 27 mai. 2026.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite de Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, 2001. Disponível em: <https://encurtador.com.br/GcpZ>. Acesso em: 27 mai. 2026.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

OLIVEIRA, Daniel Vicente *et al.* Atividade física e capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos usuários de unidades básicas de saúde. **Interfaces Científicas - Saúde & Ambiente**, v. 8, n. 1, 2019. Disponível em: <https://encurtador.com.br/HNBc>. Acesso em: 27 mai. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://encurtador.com.br/KGIj>. Acesso em: 27 mai. 2026.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SILVA, Maria Aparecida Gabriel *et al.* Idosos institucionalizados: fatores relacionados às atividades de lazer. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 24, n. esp. 29, p. 221-235, 2021. Disponível em: <https://encurtador.com.br/ZYal>. Acesso em: 27 mai. 2026.

SOSTENA NETO, José Roberto *et al.* **Exercícios para reabilitação de pacientes pós COVID-19**: cartilha educacional. Alfenas: Universidade Federal de Alfenas, 2022. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/wpcontent/uploads/sites/125/2022/03/EXERCICIO-PARA-REABILITACAO-POS-COVID-19.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2026.

TELLES, Silvana Diniz Carneiro Cunha *et al.* Elementos sobre a configuração do campo das atividades físicas para idosos no Brasil. **LICERE - Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, p. 154-192, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1106>. Acesso em: 27 mai. 2026.

TEIXEIRA, Marisa; BARBOSA, Raquel. Promoção do bem-estar em idosos institucionalizados: os efeitos combinados da intervenção psicológica e da atividade física. **RIAGE**, v. 8, p. 190-201, 2025. Disponível em: <https://encurtador.com.br/LcYQ>. Acesso em: 27 mai. 2026.

VASCONCELOS, Caroline Luiza Bailona de; BASTOS, Gabriela Cunha Fialho Cantarelli; SOUSA, Ivone Félix de; ALMEIDA, Rogério José de. Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, v. 8, n. 20, 2022. Disponível em: <https://rbmc.org.br/rbmc/article/view/133/74>. Acesso em: 27 mai. 2026.

Arnaldo Platini Tavares Roque

Graduado em Ciências da Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela. Mestrando em Reabilitação Física pelo Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela-Angola.

E-mail: arnaldotavares75@gmail.com