

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: PERSPECTIVA DE IDOSOS  
QUANTO AOS BENEFÍCIOS E RELEVÂNCIA PARA SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA  
ODS (3.4)**

Maria Auxiliadora Andrade Pinto Ribeiro (Faculdade de Ciências Humanas de  
Cruzeiro - FACIC)

Thalita Santos Lima (Universidade Paulista – UNIP)

Aurea dos Santos Mineiro (Faculdade de Ciências Humanas de Cruzeiro –  
FACIC; Faculdade Serra Dourada; Prefeitura de Pindamonhangaba)

Este estudo analisa de forma quantitativa, a percepção de idosos sobre a importância da prática de atividades físicas (AF) para a saúde, bem como, os benefícios e relevância para a qualidade de vida para a terceira idade. Foi realizado por alunos do curso de Educação Física da FACIC (Cruzeiro-SP) para a disciplina de Processo de Envelhecimento em Educação Física. A amostra foi selecionada de forma intencional e buscou-se diversidade em termos de idade, gênero e nível de escolaridade. Participaram do estudo 108 idosos (58 mulheres e 50 homens, média de idade 68,4 anos, desvio padrão 7,5), desses, 47% sedentários e 53% ativos. Os dados foram obtidos através de entrevista estruturada e um questionário elaborado pelos próprios autores, as respostas foram tabuladas e expressas em porcentagens. Os resultados mostraram percepções significativas dos idosos sobre as principais alterações que acompanham o envelhecimento, (30%) aumento do cansaço, (27%) dores articulares crônicas, (13%) diminuição de força e massa muscular, (12%) perda das capacidades funcionais, (2%) alterações da memória, (5%) doenças crônicas não transmissíveis, (5%) mudanças na pele como flacidez e rugas, (2%) alterações do sono, (8%) ganho de peso e (1%) alterações de humor. Quanto às barreiras a prática de AF (29%) falta de disposição e coragem, (23%) falta de tempo e disponibilidade, (12%) dores crônicas, (11%) perda das capacidades funcionais, (3%) falta de companhia, (5%), falta de incentivo, (9%) baixa autoestima, (7%) falta de vontade, (1%) falta de locais públicos. Importância e benefícios da atividade física (37%) saúde e prevenção de doenças, (23%) disposição, (21%) qualidade de vida, (8%) autonomia, (7%) fortalecimento muscular, (4%) estética. Conclui-se que a AF é reconhecida como fator determinante para a saúde e qualidade de vida na população idosa, reforçando a necessidade de políticas públicas e programas de incentivo. Considera-se que as limitações incluem o desenho transversal e o caráter autorreferido dos dados.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade Física, Saúde.