

**JUVENTUDE ATIVA, ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: O IMPACTO DO EXERCÍCIO  
FÍSICO AO LONGO DA VIDA**

***ACTIVE YOUTH, HEALTHY AGING: THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE  
THROUGHOUT LIFE***

Gabriel Laender Correa  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[Gabriellaender56@gmail.com](mailto:Gabriellaender56@gmail.com)

Jean do Carmo Crevelari  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[jeancrevelari@icloud.com](mailto:jeancrevelari@icloud.com)

Pedro Henrique Toninato  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[pedro\\_toninato@icloud.com](mailto:pedro_toninato@icloud.com)

Mayara Ebani Monteiro Colodetti  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[mayaranatanaelphoto@gmail.com](mailto:mayaranatanaelphoto@gmail.com)

Maria Eduarda Costa Almeida  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[dudacostaalmeida11@gmail.com](mailto:dudacostaalmeida11@gmail.com)

Romulo Patusi Crevelari  
Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[romulopatusi@gmail.com](mailto:romulopatusi@gmail.com)

Nelson Coimbra Ribeiro Neto  
Docente e Coord. do Curso de Fisioterapia – Faculdade Multivix  
Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil  
[nelson.coimbra@multivix.edu.br](mailto:nelson.coimbra@multivix.edu.br)

Data de submissão: 09/12/2025  
Data de aprovação: 24/02/2026

## RESUMO

O envelhecimento populacional representa um desafio crescente para os sistemas de saúde e para a sociedade, exigindo estratégias eficazes de promoção da qualidade de vida ao longo do curso da vida. Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um fator determinante para o envelhecimento saudável. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a influência da prática regular de atividade física durante a juventude sobre a saúde, a funcionalidade e a qualidade de vida na senescência. A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando descritores relacionados à atividade física, juventude, envelhecimento e qualidade de vida. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis na íntegra em língua portuguesa, que abordassem a relação entre atividade física ao longo da vida e o processo de envelhecimento. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, quinze estudos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciam que a adoção precoce de hábitos ativos está associada à menor incidência de doenças crônicas, melhor desempenho cognitivo, maior autonomia funcional e melhor bem-estar psicológico na velhice. Conclui-se que a prática regular de atividade física iniciada na juventude exerce papel fundamental na promoção de um envelhecimento saudável, reforçando a importância de políticas públicas e programas de incentivo à atividade física desde as fases iniciais da vida.

**Palavras-chave:** atividade física. envelhecimento saudável. juventude. qualidade de vida; saúde.

## ABSTRACT

Population aging represents a growing challenge for health systems and society, requiring effective strategies to promote quality of life throughout the life course. In this context, regular physical activity has been widely recognized as a key determinant of healthy aging. This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the influence of regular physical activity during youth on health, functionality, and quality of life in senescence. The search was conducted in the SciELO, LILACS, and Virtual Health Library databases, using descriptors related to physical activity, youth, aging, and quality of life. Articles published between 2015 and 2024, available in full text in Portuguese, and addressing the relationship between physical activity throughout life and the aging process were included. After applying inclusion and exclusion criteria, fifteen studies composed the final sample. The results indicate that early adoption of active habits is associated with a lower incidence of chronic diseases, better cognitive performance, greater functional autonomy, and improved psychological well-being in older age. It is concluded that regular physical activity initiated during youth plays a fundamental role in promoting healthy aging, reinforcing the importance of public policies and programs that encourage physical activity from early stages of life.

**Keywords:** physical activity. healthy aging. youth. quality of life; health.

## 1 Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em escala mundial e desperta o interesse da comunidade científica quanto às formas de se alcançar uma longevidade com qualidade de vida. A busca por bem-estar e autonomia é uma constante ao longo da existência humana, sendo influenciada por diversos fatores que envolvem tanto os avanços das ciências da saúde quanto as transformações no estilo de vida

contemporâneo (NAHAS, 2013). Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e o envelhecimento saudável.

O estilo de vida ativo, entendido como o conjunto de ações habituais que refletem atitudes, valores e oportunidades nas rotinas diárias, constitui um importante determinante para a saúde e o bem-estar (TAIROVA e DI LORENZI, 2011). De acordo com Araújo e Araújo (2000), a prática sistemática de exercícios físicos contribui significativamente para a prevenção e o tratamento de doenças, atuando também na manutenção da capacidade funcional e na melhoria da qualidade de vida em diferentes faixas etárias.

A literatura aponta que os benefícios da atividade física extrapolam os aspectos fisiológicos, alcançando dimensões psicológicas e sociais. Exercícios regulares promovem alterações neuro-hormonais que favorecem o relaxamento, reduzem níveis de ansiedade e sintomas depressivos, além de estimularem a sensação de bem-estar e propósito de vida. Essa relação entre exercício físico e saúde integral reforça a concepção ampliada de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que a define como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidades.

As diretrizes mais recentes da OMS (2020) recomendam que adultos pratiquem de 150 a 300 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa, combinados com exercícios de fortalecimento muscular realizados, no mínimo, duas vezes por semana. Tais práticas estão associadas à redução do estresse, melhora da qualidade do sono e da aprendizagem, prevenção de doenças crônicas e aumento da longevidade.

À medida que o indivíduo envelhece, a manutenção da mobilidade, da força muscular e da flexibilidade torna-se essencial para a preservação da autonomia e da independência funcional. A prática regular de exercícios físicos, portanto, surge como um fator decisivo para retardar o declínio natural da massa muscular, da densidade óssea e das funções cognitivas, prevenindo condições como o Alzheimer e promovendo uma vida mais ativa e saudável.

Dessa forma, compreender o impacto dos exercícios físicos ao longo da vida é essencial para a construção de estratégias que estimulem a juventude a adotar hábitos ativos desde cedo, assegurando um processo de envelhecimento mais equilibrado, saudável e com melhor qualidade de vida. Esta revisão da literatura proporcionará uma compreensão ampliada sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, não só pelos benefícios imediatos, mas também pelo papel que desempenhará na prevenção de declínios funcionais ao longo da vida. Evidenciará que a manutenção da saúde física, cognitiva e emocional será essencial para a autonomia, proporcionando uma longevidade mais ativa e independente na terceira idade, por meio do objetivo de discutir a influência

da prática regular de atividade física durante a juventude e seus impactos na saúde e qualidade de vida na senescência.

## **2 Desenvolvimento**

Esse é um artigo de revisão integrativa de literatura. O estudo foi elaborado a partir da coleta de artigos científicos publicados até o ano de 2025 escritos em língua portuguesa, nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A estratégia de busca foi realizada utilizando os operadores booleanos e descritores em português, combinados da seguinte forma: ("atividade física" OR "exercício físico") AND ("juventude" OR "jovens") AND ("envelhecimento" OR "idoso" OR "terceira idade") AND ("qualidade de vida" OR "saúde" OR "envelhecimento saudável"). As buscas ocorreram entre outubro de 2025 e novembro de 2025. Essa combinação foi aplicada para identificar estudos que abordassem a prática de exercícios físicos nas fases mais jovens da vida e sua correlação com o processo de envelhecimento ativo e saudável.

Foram considerados critérios de inclusão: artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis integralmente em português, que tratassem da relação entre atividade física na juventude e envelhecimento, bem como estudos que discutissem qualidade de vida, saúde física e mental ou prevenção de doenças crônicas na terceira idade. Foram excluídos artigos duplicados, publicações fora do período definido, trabalhos que abordassem exclusivamente a população idosa sem considerar a trajetória de vida física anterior, e textos sem base científica, como resumos de eventos ou editoriais.

O processo de seleção foi realizado em três etapas. Na primeira, houve a triagem dos títulos para verificar a relevância dos estudos quanto ao tema proposto. Em seguida, foi realizada a leitura dos resumos para identificar aqueles que atendiam aos critérios de elegibilidade. Por fim, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, e os dados extraídos foram organizados de acordo com o ano de publicação, autoria, objetivos, tipo de estudo, população estudada e principais resultados apresentados.

Os dados obtidos foram analisados de forma qualitativa e descritiva, buscando compreender como a atividade física praticada em fases anteriores da vida influencia aspectos como funcionalidade, capacidade cognitiva, autonomia, e qualidade de vida durante o envelhecimento. A síntese dos achados foi estruturada em categorias temáticas, contemplando eixos como: "Atividade física e prevenção de doenças crônicas na senescência", "Influência da prática de exercícios na juventude sobre a funcionalidade do idoso", e "Correlação entre atividade física, cognição e longevidade saudável". Nessa

revisão foram utilizados quinze artigos como referência após a aplicação dos critérios acima listados.

Faustino e Neves (2022), em pesquisa com 300 idosos, residentes nas cidades de Aveiro (Portugal) e Brasília (Brasil), que frequentavam serviços de saúde e programas comunitários destinados à promoção da saúde; destacam que o envelhecimento ativo está diretamente associado à adoção contínua de comportamentos saudáveis ao longo da vida. A análise dos dados permitiu identificar que a prática regular de exercícios físicos favorece a autonomia funcional, a mobilidade e o bem-estar na terceira idade, reforçando a relevância dos comportamentos ativos ao longo do processo de envelhecimento.

Essa perspectiva dialoga com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que incluem atividades aeróbicas e exercícios de fortalecimento muscular como estratégias essenciais para retardar o declínio funcional típico da senescência.

Os estudos analisados, como o estudo populacional do ELSI-Brasil (Peixoto et al., 2018; n = 8.736) e revisões narrativas sobre estilos de vida no envelhecimento (Jobim e Jobim, 2015), corroboram a importância da atividade física ao longo da vida para a manutenção da capacidade funcional em idades avançadas. Especificamente, Peixoto et al. (2018), em análise dos dados do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros, trabalharam com 8.736 indivíduos com 50 anos ou mais; utilizaram a versão reduzida do IPAQ para aferir atividade física e definiram como desfecho a prática de ao menos 150 minutos semanais em todos os domínios, encontrando prevalência de níveis recomendados de atividade física e efeitos modificadores por sexo e escolaridade. Essas evidências populacionais indicam que padrões de atividade física na vida adulta e meia-idade estão associados a melhores indicadores de saúde na senescência.

Jobim e Jobim (2015) apresentaram uma síntese narrativa sobre a interação entre atividade física, nutrição e estilo de vida no envelhecimento. O artigo não reporta amostragem primária única, mas discorre sobre evidências epidemiológicas e mecanismos fisiológicos que sustentam a ideia de que um estilo de vida saudável (atividade física regular + alimentação adequada) está associado a menor fragilidade e maior qualidade de vida na longevidade.

No que se refere aos aspectos psicológicos, a literatura indica que a atividade física exerce influência expressiva na saúde mental do idoso. Nascimento, Santos e Ribeiro (2021) apontam que exercícios regulares contribuem para a redução de sintomas depressivos e ansiosos e favorecem a cognição, além de melhorar força, equilíbrio e capacidade funcional; o escopo do trabalho é uma síntese de estudos publicados entre 2013 e 2023, caracterizando-se como um portanto trata-se como um levantamento que integra achados de estudos primários e revisões sobre benefícios físicos, sociais e psicológicos da atividade física para idosos. Esses benefícios cognitivos e

neuropsiquiátricos também foram referenciados em trabalhos apresentados na coletânea de temas livres e suplementos que discutem saúde mental e vulnerabilidade na população idosa, os quais destacam associação entre atividade física e redução de sintomas neuropsiquiátricos e melhora da qualidade de vida percebida. Assim, ao trazer Nascimento, Santos e Ribeiro (2021) e as publicações coletivas da área, a discussão contextualiza que os ganhos da atividade física se estendem além da função motora, alcançando domínio psicológico e social. Outro aspecto relevante identificado nesta revisão é a relação entre gênero e adesão à atividade física ao longo da vida. Carvalho e Madruga (2011) investigaram pessoas de 50 a 79 anos e documentaram diferenças de participação por gênero em locais com e sem supervisão profissional, encontrando maior proporção de mulheres em locais com supervisão e diferenças nos níveis de atividade entre homens e mulheres. O delineamento foi observacional com aplicação de questionário e análise descritiva com teste qui-quadrado, onde os achados foram interpretados à luz de fatores histórico-sociais que influenciam oportunidades e barreiras para a prática, o que contribui para explicar trajetórias diferenciadas de saúde na senescência. Portanto, as recomendações de estímulo à atividade desde a juventude devem considerar determinantes socioculturais e de gênero para efetivar equidade nas políticas e programas.

A percepção dos próprios idosos sobre a importância do exercício também merece destaque. Estudo de abordagem quanti-qualitativa com participantes do NUTI-FURG (Boettge e Bersch, 2016) analisou a percepção de 37 idosos e mostrou que a maioria relaciona a prática de atividades físicas à manutenção da saúde e prevenção de problemas; os dados de campo indicam que idosos ativos relatam maior sensação de bem-estar, participação social e sentimento de utilidade, evidenciando que a prática contínua impacta aspectos subjetivos da qualidade de vida (autoestima, engajamento e propósito) além dos ganhos físicos.

Além disso, iniciativas estruturadas voltadas à promoção da atividade física como o Programa de Incentivo à Atividade Física para Idosos (PIAFI) em Porto Alegre-RS com 500 idosos, descrito por Printes (2024) demonstram que ações públicas e comunitárias multicomponentes podem alcançar impacto amplo, indicando que programas coordenados e apoiados por políticas locais podem produzir efeitos duradouros na saúde ao longo do curso da vida.

### **3 Conclusão**

Os achados desta revisão integrativa reforçam que a prática regular de atividade física iniciada na juventude pode exercer impacto expressivo na saúde, funcionalidade e qualidade de vida na senescência. A literatura analisada demonstra que hábitos ativos precoces contribuem para menor incidência de doenças crônicas, melhor desempenho

cognitivo, maior autonomia funcional e maior bem-estar psicológico, constituindo-se como fatores protetivos ao longo do curso de vida.

No conjunto, os estudos revisados apresentam consenso quanto ao papel central da atividade física para um envelhecimento saudável. Evidências mostram que indivíduos fisicamente ativos mantêm maior vitalidade, menor risco de incapacidades e melhor integração social, elementos fundamentais para um envelhecimento com autonomia e qualidade de vida.

Entretanto, esta revisão apresenta limitações. A heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, a predominância de delineamentos transversais e a variedade de instrumentos utilizados restringem comparações diretas e limitam conclusões de causalidade. Além disso, observa-se uma escassez de pesquisas que abordem diferenças de gênero, classe social e contexto sociocultural de forma aprofundada.

Diante dessas limitações, recomenda-se que futuras pesquisas adotem delineamentos longitudinais capazes de acompanhar o impacto da atividade física ao longo do tempo. Também se fazem necessários estudos que avaliem intervenções específicas destinadas aos jovens, como programas escolares e comunitários, e analisem seus efeitos a médio e longo prazo. Investigações voltadas a populações vulneráveis, bem como pesquisas que explorem barreiras e facilitadores da prática de exercícios, são igualmente essenciais para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes e equitativas.

## Referências

1. NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.
2. TAIROVA, O. S.; DI LORENZI, F. Estilo de vida e prática de atividade física em adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 287–294, 2011. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3128>>. Acessado em: 30 nov. 2025.
3. ARAÚJO, C. G. S.; ARAÚJO, D. S. M. **Fisiologia do exercício e do treinamento físico**: aspectos clínicos e práticos. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
4. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>>. Acessado em: 20 out. 2025.
5. FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil - Portugal. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p. e13323, 2022. Disponível em: <<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/13323/7138>>. Acessado em: 30 nov. 2025.
6. PEIXOTO, S. V. et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, supl. 2:5s, p.1-9, 2018.

Disponível em: < <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/153931/150250>>. Acessado em: 20 out. 2025.

7. JOBIM, F. A. R. da C.; JOBIM, E. F. da C. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **Journal of Health Sciences**, v. 17, n. 4, p. 298-308, 2015. Disponível em:

<<https://journalhealthscience.pgsscogna.com.br/JHealthSci/article/view/3274/3005>>. Acessado em: 30 nov. 2025.

8. NASCIMENTO, M. S. D. N.; SANTOS, M. S.; RIBEIRO, D. S. Atividade física e suas contribuições na saúde do idoso. **Revista Multidisciplinar (REM)**, v. 1, n. 13, p. 1-6 2024.

Disponível em: <<https://revista.unifacear.edu.br/rem/article/download/621/610/1222>>. Acessado em: 30 nov. 2025.

9. CARVALHO, R. B. C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz**, v. 17, n. 2, p. 328-337 São Paulo, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/motriz/a/XHrb7455yGMJwnXrg6JKFTs/>>. Acessado em: 30 nov. 2025.

10. BOETTGE, J. R.; BERSCH, A. A. S. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento: o que os idosos do NUTI-FURG dizem? **Revista Didática Sistemica**, v. 17, n. 1, p. 325-337, 2016. Disponível em:

<<https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/5939>>. Acessado em: 30 nov. 2025.

11. PRINTES, C. B. PIAFI: fortalecendo a saúde por meio da atividade física – uma iniciativa estratégica para populações envelhecidas. **PAJAR – Pan-American Journal of Aging Research**, v. 12, n. 1, p.1-5, jan./dez. 2024. Disponível em:

<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/pajar/article/view/46777/28773>>. Acessado em: 30 nov. 2025.