

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PEDRO IVO ROSA DO NASCIMENTO

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA:
ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA PUBLICADA NA
REVISTA LICERE (2014–2024)**

VITÓRIA
2026

PEDRO IVO ROSA DO NASCIMENTO

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA:
ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA PUBLICADA NA
REVISTA LICERE (2014–2024)**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ana Claudia Silverio Nascimento

VITÓRIA

2026

PEDRO IVO ROSA DO NASCIMENTO

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA:
ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA PUBLICADA NA
REVISTA LICERE (2014–2024)**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 27 de fevereiro de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Ana Claudia Silverio Nascimento
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora

Prof. Dr. Fábio Luiz Loureiro
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof^a. Ms^a. Daniela Lima Bonfat
Universidade Federal do Espírito Santo

RESUMO

O estudo analisa a produção científica sobre a atividade física de lazer realizada por idosos, publicada na revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar dos Estudos do Lazer/UFMG - Licere, no período entre 2014 a 2024. Quanto aos objetivos, caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa. Para a definição do *corpus* da pesquisa, procedeu-se à busca por meio da leitura sistemática dos sumários de todos os números publicados pelo periódico científico selecionado, considerando o recorte temporal estabelecido. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos dos trabalhos e, quando necessário, dos respectivos resumos, como estratégia de confirmação. Após a seleção dos estudos, procedeu-se à leitura dos artigos selecionados, a fim de identificar os principais eixos de discussão presentes na literatura. Foram identificados na revista seis artigos que apresentam relação com a temática. A análise dos artigos evidencia que a produção científica da revista Licere tem contribuído para consolidar a atividade física de lazer como temática relevante no contexto do envelhecimento. Entretanto, também aponta para a necessidade de investigações que ampliem a compreensão do lazer para além da perspectiva funcional, incorporando dimensões culturais, políticas e sociais de forma mais consistente.

Palavras-chave: Atividade física. Idoso. Atividades de lazer.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	8
1.2 ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO.....	8
2 ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA.....	10
2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E AS ATIVIDADES FÍSICAS.....	10
2.2 ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E OS IDOSOS.....	12
3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA NA LICERE (2014–2024).....	14
3.1 ENFOQUES TEMÁTICOS DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA.....	14
3.2 TENDÊNCIAS E PERSPECTIVAS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA ANALISADA.....	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais do organismo que se acumulam de forma progressiva, especificamente em função da idade (Caromano e Candeloro, *apud* Timo Iaria, 1996). Nesse contexto, a prática de atividade física¹ destaca-se como uma importante estratégia para a minimização dos declínios funcionais associados ao envelhecimento.

A Organização Mundial da Saúde define a população idosa como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento (Brasil, 2023). No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa - legislação instituída com o objetivo de regular os direitos assegurados a esse grupo populacional – define como população idosa as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Segundo Acacio, Legey, Hofelmann (2024), a população idosa vem aumentando no Brasil devido ao aumento da expectativa de vida e à diminuição da taxa de fecundidade. Os dados apresentados pelo Censo Demográfico de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, (Brasil, 2023), evidenciam o acelerado processo de envelhecimento populacional em curso no Brasil, indicando que aproximadamente 32 milhões de pessoas (15,8% de uma população total de 203 milhões) são idosas.

Esse cenário evidencia uma acelerada transição demográfica que amplia as demandas por políticas públicas voltadas à saúde, ao lazer e à qualidade de vida da população idosa.

Especialistas relatam que o crescimento da população idosa é considerado um evento atual e consolidado que demanda estratégias imediatas de enfrentamento e prevenção (Rocha et al, 2013). Nesse contexto, a prática de atividade física, especialmente no âmbito do lazer, é um fator fundamental

¹ Freire *et al.* (2014) descrevem que a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia

acima dos níveis de repouso.

para promover a saúde e a qualidade de vida na população idosa (Soares et al., 2023). De acordo com o Ministério da Saúde (2021):

A recomendação de atividade física da Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos (de 18 a 64 anos) é de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana, envolvendo atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular.

Tais recomendações reforçam o papel da atividade física como elemento central na promoção do envelhecimento saudável, contribuindo para a manutenção da autonomia funcional e da capacidade de realização das atividades da vida diária.

A atividade física realizada no tempo de lazer constitui um dos domínios da atividade física global, englobando práticas corporais desenvolvidas de forma voluntária, como esportes, exercícios físicos, danças e atividades recreativas, diferenciando-se das atividades ocupacionais, domésticas e de deslocamento.

Dessa maneira, a realização da prática de atividade física de lazer na rotina do idoso, será importante para a melhora das condições de saúde, do comportamento, do bem-estar e da participação social dessa população.

Apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física de lazer para a população idosa, observa-se a necessidade de sistematizar e analisar a produção científica recente sobre a temática, a fim de compreender seus principais enfoques, tendências e lacunas investigativas.

Levando em conta essas informações, o estudo tem como objetivo realizar a análise da produção científica sobre a atividade física de lazer realizada por idosos publicada na Licere entre 2014 e 2024. Especificamente, o trabalho busca descrever os principais enfoques temáticos desses estudos e identificar os benefícios da atividade física de lazer para idosos discutidos nos artigos.

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa, com o objetivo de analisar a produção científica sobre atividade física de lazer realizada pela população idosa.

O período de análise compreendeu os anos de 2014 a 2024, recorte temporal definido com a finalidade de contemplar produções recentes e relevantes, a fim de refletir o estado atual do conhecimento científico sobre atividade física de lazer e envelhecimento.

A escolha da LICERE - Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar dos Estudos do Lazer - foi realizada, pois este periódico é uma referência na área da educação física, principalmente no que tange aos estudos do lazer.

Para a definição do *corpus* da pesquisa, procedeu-se à busca por meio da leitura sistemática dos sumários de todos os números publicados pelo periódico científico selecionado, considerando o recorte temporal estabelecido. O objetivo foi identificar as produções que apresentam relação com a temática. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos dos trabalhos e, quando necessário, dos respectivos resumos, como estratégia de confirmação. Foram excluídos os textos que não apresentam aderência à proposta investigativa do estudo.

Após a seleção dos estudos, procedeu-se à leitura dos artigos selecionados, a fim de identificar os principais eixos de discussão presentes na literatura.

1.2 ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

O trabalho está organizado em três capítulos. O primeiro apresenta a introdução com a contextualização do envelhecimento populacional, bem como os objetivos e os procedimentos metodológicos adotados para a

realização da revisão bibliográfica.

O Capítulo 2 apresenta a fundamentação teórica, abordando os principais conceitos relacionados ao envelhecimento populacional, à atividade física e ao lazer, com ênfase na atividade física de lazer da população idosa.

O Capítulo 3 é dedicado à análise da produção científica sobre a temática publicada na Licere, no período de 2014 a 2024, contemplando seus enfoques temáticos.

Por fim, nas considerações finais, são retomados os objetivos do estudo, sintetizados os principais achados, reflexões e encaminhamentos para a atuação profissional na área.

2 ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA

O capítulo tem como objetivo apresentar os principais conceitos relacionados ao envelhecimento, à atividade física e ao lazer, de modo a estabelecer as bases teóricas para compreensão do tema.

2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E AS ATIVIDADES FÍSICAS

Inicialmente, é importante observar que o envelhecimento populacional representa uma transformação demográfica de grandes proporções. No Brasil, de acordo com o levantamento realizado pelo IBGE, em 2022, no período de 2000 a 2023, a proporção de idosos na população brasileira quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%. Em pouco mais de duas décadas, a população com 60 anos ou mais passou de 15,2 milhões para 33 milhões de pessoas (Brasil, 2025).

Diante desse aumento expressivo da população idosa, torna-se imprescindível analisar as novas demandas sociais, pois o processo de envelhecimento ocorre de forma individual, contudo, é heterogêneo, sendo fortemente influenciado por variáveis como nível de renda, sexo, raça/cor, etnia, território, entre outros (Brasil, 2023). Rocha *et al.* (2013) descrevem que [...] o envelhecimento é um processo complexo que envolve uma série de fatores que interagem entre si e influenciam a forma como chegamos a uma determinada idade [...].

Cabe ressaltar que a velhice é uma etapa da vida, parte integrante de um ciclo natural, contudo, condições de vulnerabilidade devido aos riscos sociais, biológicos e psicológicos são comumente vivenciadas pelos idosos e podem impactar em sua qualidade de vida. (Acacio; Legey; Hofelmann, 2024).

Durante esse processo, é possível observar diversas alterações estruturais e

funcionais, o que pode levar a um declínio acelerado da capacidade funcional, facilitando o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, incapacidade física, bem como doenças cardiovasculares (Rocha *et al* 2013).

Hasse *et al.* (2021) relatam que com o envelhecimento, as limitações funcionais desenvolvem-se gradualmente e são afetadas pelo declínio natural das propriedades fisiológicas e biológicas.

Ferreira, Tavares, Kanitz (2021, p. 231) afirmam que:

[...] o avançar da idade, principalmente em indivíduos com idade superior a 60 anos, está associado a um declínio da função física, tal fator pode interferir na capacidade do idoso desempenhar determinadas atividades ou funções do dia-a-dia. a prática regular de atividade física (AF) é uma forma eficiente de preservar e melhorar a aptidão física, além de retardar as alterações decorrentes do processo de envelhecimento.

Desse modo, as atividades físicas tornam-se um recurso excelente para tratar essas limitações funcionais. Para a OMS, a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Segundo o Ministério da Saúde, a atividade física é essencial em todas as fases da vida, principalmente na terceira idade (Brasil, 2022).

A realização regular de exercícios físicos tanto de alta quanto de baixa a moderada intensidade mantém as funções cardiopulmonar, musculoesquelética e neuromotora em níveis superiores aos encontrados em sujeitos sedentários pareados (Mcardle *et al.*, 1991; Meredith, 1989, *apud* Caromano e Candeloro, 2001, p. 194).

Soares *et al.* (2023) relatam ainda que a prática de atividade física é um fator importante para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e para a melhoria da qualidade de vida de idosos.

Pesquisadores acreditam que as atividades físicas são imprescindíveis no envelhecimento, pois aparecem como uma maneira de permitir que os idosos tenham mais saúde e ao serem realizadas por eles, são consideradas componentes importantes na independência funcional.

Nesse contexto, entre as diferentes estratégias de promoção da saúde na velhice, destaca-se a atividade física, especialmente quando vivenciada no

âmbito do lazer, dimensão que articula benefícios biológicos, sociais e subjetivos.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E OS IDOSOS

Considerando as alterações biopsicossociais decorrentes do envelhecimento e a necessidade de estratégias que promovam saúde e bem-estar, o lazer, especialmente por meio da atividade física, emerge como dimensão fundamental para a qualidade de vida na velhice.

Marcellino (2007, p. 30) refere-se ao lazer como:

[...] Conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Para Melo e Alves Junior (2012, p. 24)

[...] o lazer deve ser encarado como fenômeno social moderno, configurado no quadro das tensões entre as classes sociais; constitui-se como um direito social e um motivo de intervenção de políticas públicas; mesmo sendo uma preocupação recente e ainda alvo de atenção secundária, há uma clara tendência de crescimento de ações governamentais ao seu redor.

Os autores, com base em Dumazedier, destacam como conteúdos culturais do lazer os interesses físicos, interesses sociais, interesse manuais, interesses intelectuais e interesses artísticos (Melo e Alves Junior, 2012). Camargo (1986) acrescenta os interesses turísticos e Schwartz (2003), os virtuais.

Desse modo, a atividade física é entendida como uma possibilidade de vivência no lazer, de modo que existem evidências científicas que mostram que a participação em atividades vivenciadas no contexto do lazer pode ter um efeito positivo na saúde e no bem-estar físico. (Lovlien; Mundial; Hall-Lord, 2017; Meyer, Rosenblum *apud* Aguiar; Thomes; Miotto;)

Para Freire *et al.* (2014) a prática regular de atividade física é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. Benedetti *et al.* (2008) afirmam que o idoso que possui uma vida ativa melhora sua saúde mental e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Gomes; Pinheiro; Lacerda *apud* Batista e Junior (2025, p. 5) afirmam que “[...] O lazer contribui significativamente para a qualidade de vida na velhice, promovendo socialização, bem-estar e vitalidade”.

Segundo Ferreira (2017) muitas atividades de lazer podem constituir momentos em que a pessoa idosa se empenha de livre e espontânea vontade, tendo em vista a busca de prazer e satisfação, o que contribui para o seu desenvolvimento como pessoa. Alvarenga (2009 *apud* Ferreira 2017, p. 72) destaca que “[...] A busca por novas experiências de lazer é uma das maneiras de preservar o equilíbrio emocional das pessoas idosas”. Na visão de Batista e Junior (2025), para os idosos, o lazer está principalmente associado à realização de atividades grupais, culturais e educacionais.

Desse modo, as práticas de lazer, consideradas como instrumentos importantes na promoção da saúde e da qualidade de vida são, portanto, experiências que os idosos devem e possuem o direito, fundamentado no Estatuto da Pessoa Idoso e na Constituição, de vivenciá-las. Diante disso, vale ressaltar que os estudos demonstram o papel transformador que as atividades físicas de lazer possuem, destacando a importância para o bem-estar físico, social e mental e a relevância para promover a qualidade de vida dos idosos.

3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA NA REVISTA LICERE (2014–2024)

O presente capítulo tem como objetivo analisar a produção científica sobre a atividade física de lazer da população idosa, publicada na Licere, no período de 2014 a 2024. Busca-se, neste momento, examinar como a literatura científica têm investigado essa temática, identificando os principais enfoques, organizados a partir dos eixos de discussão mais recorrentes nos estudos, tais como os benefícios físicos e psicossociais da atividade física de lazer, sua relação com a qualidade de vida e os fatores associados à sua prática na velhice.

3.1 ENFOQUES TEMÁTICOS DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA

Foram selecionados seis artigos publicados entre 2014 e 2024 que tratam da temática investigada no estudo, conforme Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos selecionados no estudo

TÍTULO	ANO DE PUBLICAÇÃO	AUTORES
Revisando o lazer na terceira idade	2014	Kamilla Paula Gandra de Oliveira Alan Faber do Nascimento.
Elementos sobre a configuração do campo das atividades físicas para idosos no Brasil	2015	Silvio de Cassio Costa Telles Rômulo Meira Reis Edmundo Drummond Alves Junior Ludmila Mourão
Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos	2015	Flávio Alves Oliveira Washington Castro Pirajá Adson Pereira Silva César Pimentel Figueirêdo Primo

Idosos e exercícios físicos motivações e contribuições para saúde e lazer	2017	Fábio Soares da Costa Camila Oliveira de M. Cabral Janete de Páscoa Rodrigues Andreia Mendes dos Santos
O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos	2018	Giovane Pereira Balbé Marisa Biesdorf Jean Carlos de Souza Luana da Cruz Santos Cybelle Doederlein Soares Schlemper Clair Antônio Wathier
Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2	2019	Allison Padilha de Lima Fabrício Bruno Cardoso

A fim de realizar a análise da produção, buscou-se identificar, por meio da leitura dos artigos selecionados, temas recorrentes tratados pelos autores. Desse modo, observou-se que os artigos selecionados abordam, predominantemente, os benefícios físicos e funcionais da atividade física de lazer e os impactos das atividades físicas de lazer na saúde e qualidade de vida.

Oliveira e Nascimento (2014) abordam questões sobre as atividades de lazer na terceira idade, identificando, através de uma revisão bibliográfica, conceitos importantes, como também o histórico acerca dos estudos do lazer presentes na literatura. No que se refere às práticas de lazer realizadas pelos idosos, os autores relatam que o lazer é um fator importante para a manutenção de suas capacidades de reação, capacidades motoras, de concentração e coordenação, além dos benefícios que as práticas esportivas e recreativas trazem para a saúde física e mental do idoso. A ênfase está na importância das atividades de lazer para o bem-estar e a funcionalidade dos idosos, bem como na prevenção de problemas relacionados ao envelhecimento.

Telles *et al* (2015), no texto “Elementos sobre a configuração do campo das atividades físicas para idosos no Brasil”, buscaram entender de que maneira o campo das práticas de atividades físicas para os idosos se configurou no Brasil, destacando que o estilo de vida dos novos aposentados passou a ser

regulado pelo Estado e por profissionais da saúde, os quais, tal como uma pastoral, passaram a catequizar os idosos para que ficassem ativos o maior tempo possível (Telles *et al*, 2015).

Para os autores, as articulações entre os diversos setores da sociedade, não só como as atuações dos profissionais da saúde, passaram a desencadear a possibilidade de um envelhecimento ativo e, acima de tudo, saudável.

Nesse sentido, destacam que as atividades físicas de lazer por idosos têm impactos positivos na saúde, tais como a promoção de um estilo de vida ativo que pode aumentar as chances de longevidade, contribuir para um envelhecimento saudável, melhorando a qualidade de vida e favorecendo a autonomia dos idosos (Telles *et al*, 2015).

O estudo intitulado “Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações”, tem como objetivo analisar a prática sistematizada da atividade física e os benefícios desta, na qualidade de vida de idosos em seu tempo de lazer. De acordo com os autores, a busca pela prática de atividades físicas no tempo de lazer, apresenta-se como uma importante ferramenta para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (Oliveira *et al*, 2015).

Para Oliveira *et al* (2015), a atividade física assume um papel decisivo como estratégia de intervenção, prevenção e melhoria da qualidade de vida dos idosos acometidos ou não pelas doenças crônicas não transmissíveis. Os autores enfatizam que as atividades físicas praticadas pelos idosos em seu momento de lazer contribuem para melhoria da sua vida social, evitando a apatia, a autodesvalorização, a insegurança, o isolamento social e a solidão (Oliveira *et al*, 2015).

No estudo “Idosos e exercícios físicos”, Costa, Cabral e Santos (2017) analisam os fatores motivacionais para a participação de idosos no programa de atividades físicas do centro de convivência da terceira idade, em Teresina/PI e enfatizam que o lazer e a interação social são fatores motivadores essenciais no processo de envelhecimento.

Os autores destacam que a prática de exercícios físicos é concebida como

fator indispensável na manutenção da autonomia sobre o corpo e sobre a qualidade de vida em geral do idoso e apontam que os idosos podem se manter capazes, ativos e autônomos em muitas áreas por muito tempo, e a atividade física pode atuar como meio de promoção da saúde e do lazer, sobremaneira nesse processo (Costa; Cabral e Santos, 2017).

Os autores expõem, ainda, que a prática de exercícios físicos minimiza efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, aspectos próprios do envelhecer humano. Além disso, destacam que a prática de atividades físicas proporciona aos indivíduos idosos diversos benefícios que vão além da promoção da saúde, ao promover bem-estar e ampliar as relações sociais dos idosos lhe proporcionando atividades de lazer (Costa; Cabral e Santos, 2017).

Balbé *et al* (2018), no artigo “O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos”, examinam a relação entre a percepção do ambiente e a atividade física (AF) em idosos, focando nas atividades de lazer e deslocamento.

No estudo, os autores discutem como o ambiente percebido e o acesso a áreas de lazer afetam a prática de atividade física, além das implicações socioeconômicas que influenciam a atividade física dos indivíduos, especialmente entre idosos. Além disso, sugerem que a prática de atividade física está relacionada não apenas ao comportamento individual, mas também a fatores ambientais que impactam a saúde e qualidade de vida.

Lima e Cardoso (2019) verificam no artigo “Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2”, os fatores associados à prática de atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2. De acordo com os autores, a prática de atividades físicas no lazer pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, especialmente aqueles com diabetes tipo 2, ao potencializar fatores biopsicossociais, fisiológicos e a capacidade funcional. O texto ressalta a importância da atividade física como estratégia preventiva contra o diabetes e para um envelhecimento saudável, evidenciando seus benefícios diretos na saúde e na qualidade de vida dos idosos.

3.2 TENDÊNCIAS E PERSPECTIVAS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA ANALISADA

De modo geral, observa-se que os seis artigos analisados convergem ao reconhecer a atividade física de lazer como importante estratégia para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida na velhice. A maior parte das investigações enfatiza benefícios físicos e funcionais, tais como manutenção da capacidade funcional, prevenção de doenças crônicas e melhoria da aptidão física. Esse direcionamento confirma a centralidade do discurso da promoção da saúde no tratamento da temática, aspecto já discutido no Capítulo 2, quando se destacou o papel da atividade física na minimização dos declínios associados ao envelhecimento.

Apesar de os estudos reconhecerem o lazer como direito social e dimensão cultural, percebe-se que maior parte da produção ainda tende a tratar a atividade física de lazer sob uma perspectiva predominantemente biomédica, tendo em vista que o lazer aparece mais como meio para obtenção de benefícios fisiológicos do que como fenômeno social e cultural complexo. Essa constatação evidencia certa distância entre a concepção ampliada de lazer e a forma como a temática vem sendo investigada na produção científica analisada.

No que se refere aos impactos psicossociais, parte dos estudos destaca contribuições relacionadas à socialização, ao fortalecimento de vínculos, à melhoria da autoestima e à redução de sintomas depressivos. Esses resultados dialogam com autores discutidos anteriormente, que compreendem o lazer como espaço de participação social, desenvolvimento pessoal e vivência de experiências significativas. Contudo, verifica-se que essas dimensões aparecem, em alguns casos, como aspectos secundários, não sendo aprofundadas teoricamente.

Outro ponto observado diz respeito aos fatores associados à prática da atividade física de lazer. Alguns estudos mencionam barreiras como limitações físicas, condições socioeconômicas, ausência de políticas

públicas e falta de espaços adequados. No entanto, a discussão sobre desigualdades sociais e acesso às oportunidades de lazer ainda se apresenta de forma incipiente. Considerando que o envelhecimento é um processo heterogêneo e atravessado por marcadores sociais, essa lacuna revela a necessidade de ampliar o olhar sobre a temática.

Ao dialogar com os fundamentos teóricos apresentados no Capítulo 2, constata-se que a atividade física de lazer por idosos não deve ser compreendida apenas como instrumento de prevenção de doenças, mas como dimensão constitutiva da experiência humana, capaz de promover autonomia, participação social e sentido à vida.

Assim, a análise dos seis artigos evidencia que a produção científica da revista *Licere* tem contribuído para consolidar a atividade física de lazer como temática relevante no contexto do envelhecimento. Entretanto, também aponta para a necessidade de investigações que ampliem a compreensão do lazer para além da perspectiva funcional, incorporando dimensões culturais, políticas e sociais de forma mais consistente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a produção científica sobre atividade física de lazer na população idosa, publicada na revista *Licere* no período de 2014 a 2024. A partir da seleção e análise de seis artigos, foi possível identificar os principais enfoques temáticos presentes na literatura.

Os resultados evidenciam que a produção científica analisada reconhece a atividade física de lazer como importante estratégia para promoção da saúde, manutenção da capacidade funcional e melhoria da qualidade de vida na velhice. Contudo, observou-se predominância de abordagens voltadas aos benefícios físicos e funcionais, com menor aprofundamento das dimensões culturais, sociais e políticas do lazer, conforme discutido na fundamentação teórica.

Dessa forma, conclui-se que, embora haja avanços na consolidação da temática no campo da Educação Física, o debate sobre atividade física de lazer por idosos pode ser ampliado, considerando o lazer não apenas como instrumento de promoção da saúde, mas como direito social e dimensão fundamental da formação humana.

REFERÊNCIAS

ACACIO, E. O.; LEGEY, Â. L. C.; HÖLFEMANN, D. A. **Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde**. Paraná, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/pzfTXVK8rYX6jdz4jjpfn4v/?lang=pt>>. Acesso em: 07 Ago. 2025.

AGUIAR, A. D; THOMES, C. R; MIOTTO, M. H. M. **Práticas de Lazer e o Envelhecimento Saudável: Mito ou Realidade?**. (2024). LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, 27(3), 1-17. Disponível em: <<https://doi.org/10.35699/2447-6218.2024.54913>>. Acesso em: 08 Fev. 2026.

BATISTA, F. E; JUNIOR, E. S. **Lazer e envelhecimento: uma análise da produção científica nos periódicos especializados nos estudos do lazer no Brasil (2020-2024)**. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/62768>>. Acesso em: 17 Jan. 2026.

BENEDETTI, T. et al. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos**. Revista Saúde Pública. UFSC. Florianópolis, SC. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v42n2/6482.pdf> Acesso em: 17 Jan. 2026.

BRASIL. Agência Senado. **Envelhecimento da população impulsiona novas ações em defesa dos idosos**. Brasília. 2025. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2025/06/envelhecimento-da-populacao-impulsiona-novas-acoes-em-defesa-dos-idosos>>. Acesso em 08 Fev. 2026.

BRASIL. Congresso. Senado. **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf>. Acesso em: 12 Jul. 2025.

BRASIL. Gov. Censo: **Número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos**. Brasília. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/secom/pt-br/acompanhe-a-secom/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em 08 Fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física para idosos: Por que e como praticar?**. Brasília. 2022. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>>

Acesso em: 08 Fev. 2026.

CAMARGO, L. O. de L. **O que é lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

CARMO, Gonçalo Cassins Moreira do. **Introdução aos estudos do lazer Heloisa Turini Bruhns (org.)**. Conexões, Campinas, SP, v. 1, n. 2, p. 135, 2007. DOI: 10.20396/conex.v1i2.8638036. Disponível em:

<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638036>> Acesso em: 18 Jan. 2026.

CAROMANO, F. A; CANDELORO, J. M. **Fundamentos da hidroterapia para idosos**. São Paulo. 2001. Disponível em:

<<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1125/988>>. Acesso em: 26 Nov. 2025.

FERREIRA, A. G; TAVARES, G. H; KANITZ, A. C. **Correlação da atividade física e comportamento sedentário com a aptidão física de idosas ativas**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasil. 2021. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/10996>> Acesso em: 17 Jan. 2026.

FERREIRA, G. A. **O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: Importâncias, significados e vivências**. Revista Brasileira de estudos do lazer. Belo Horizonte, 2017. Disponível em:

<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/546>>. Acesso em: 22 Jan. 2026.

FREIRE, R. S. et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais**, Brasil. 2014. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?lang=pt>>. Acesso em: 15 Jan. 2026.

GOMES, C. L. **Lazer: Necessidade humana e dimensão da cultura**. Belo Horizonte. 2014. Disponível em:

<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>> Acesso em: 20 Jan. 2026.

MARCELLINO, N. **Lazer e Educação**. Campinas, SP, 12a edição. 2007. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=DlieDRevFXAC&oi=fnd&pg=PA9&dq=lazer+&ots=Q6Xe8FDygW&sig=cfl9Yau0qmsff1B7pcbnRqUUAxw&redir_esc=y#v=onepage&q=lazer&f=false>. Acesso em: 10 Jan. 2026.

MELO, V. A. de; ALVES JUNIOR, E. de D. **Introdução ao lazer**. 2.ed. ver. E atual. Barueri, SP: Mano, 2012.

PEREIRA, A. S. et al. **Metodologia da pesquisa científica**. Rio Grande do

Sul. 1. ed. 2018. Disponível em:

<https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf>. Acesso em: 06 Ago. 2025.

ROCHA, S. et al. **Fatores associados ao insucesso na atividade física no lazer entre idosos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Bahia. 2013.

Disponível em:

<<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W1992797016>>. Acesso em: 04 Ago. 2025.

SCHWARTZ, Gisele Maria. **O conteúdo virtual: contemporizando**

Dumazedier. Licere, Belo Horizonte, v.2, n.6, p.23-31, 2003. Disponível

em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468>>. Acesso em: 18 Fev. 2026.

SOARES, M. et al. **Atividade Física no lazer entre idosos no Brasil**: uma análise de séries temporais de um inquérito de base populacional (2009-2020). Belo Horizonte. 2023. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csp/a/C8cJgc5HJY5pb6pNfjGXzQt/?lang=en>>

. Acesso em: 07 Ago. 2025.

SOUZA, A. S.; OLIVEIRA, S. G.; ALVES, L. H. **A pesquisa**

bibliográfica: Princípios e fundamentos. Minas Gerais, v.20, m.43,

p.64-83/2021. Disponível em:

<<file:///C:/Users/Pichau/Downloads/2336-Texto%20do%20Artigo-8432-1-10-20210308.pdf>>. Acesso em: 06 Ago. 2025.

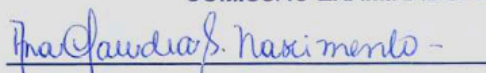
PEDRO IVO ROSA DO NASCIMENTO

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA POPULAÇÃO IDOSA:
ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA PUBLICADA NA
LICERE (2014–2024)**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Educação Física, do Centro de Educação
Física e Desportos (CEFD), como requisito
parcial para obtenção do grau de Bacharel
em Educação Física.

Aprovado em 27 de fevereiro de 2026.

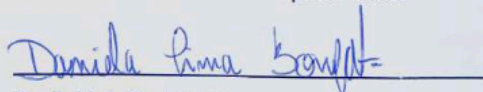
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof.^ª. Dr.^ª. Ana Claudia Silverio Nascimento
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora



Prof. Dr. Fábio Luiz Loureiro
Universidade Federal do Espírito Santo



Prof.^ª. Ms.^ª. Daniela Lima Bonfat
Universidade Federal do Espírito Santo