

MOVIMENTO E ENVELHECIMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DE IDOSOS

Denise de Castro Insaurriaga Silva¹; Igor de Oliveira Insaurriaga Silva².

¹Centro Universitário Leonardo Da Vinci (UNIASSELVI), Timbó, SC <http://lattes.cnpq.br/8240321795334814>

²Centro Universitário Leonardo Da Vinci (UNIASSELVI), Timbó, SC <http://lattes.cnpq.br/1711241686693223>

PALAVRAS-CHAVE: Autonomia funcional. Envelhecimento ativo. Interação social.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde coletiva.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASMU.2025/RE.27

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa uma das maiores transformações demográficas do século XXI. No Brasil, esse fenômeno tem se manifestado de forma acelerada, com projeções indicando que até 2030 os idosos representarão cerca de 18% da população total (IBGE, 2023). Nesse contexto, a busca por estratégias que promovam qualidade de vida nessa fase torna-se imperativa.

Conforme apontam Silva *et al.* (2019), o processo de envelhecimento é multidimensional, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) destaca que o conceito de qualidade de vida na velhice transcende a ausência de doenças, abrangendo a manutenção da autonomia funcional, participação social e bem-estar psicológico.

Estudos recentes têm demonstrado que a atividade física sistemática pode atuar como um importante modificador do processo de envelhecimento. De acordo com De Maio *et al.* (2022), idosos que mantêm rotinas ativas apresentam menor incidência de doenças crônicas, maior preservação das capacidades funcionais e melhor saúde mental quando comparados aos sedentários.

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios adicionais, com o isolamento social contribuindo para o aumento do sedentarismo nessa população (Lieberman *et al.*, 2021). Diante desse cenário, esta revisão bibliográfica busca consolidar as evidências científicas sobre os benefícios da atividade física na terceira idade, oferecendo subsídios para a elaboração de políticas públicas e intervenções multiprofissionais voltadas ao envelhecimento ativo.

O crescimento da população idosa apresenta uma realidade demográfica que impõe desafios específicos às políticas públicas de saúde. Entre eles, destacam-se o sedentarismo, o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e a progressiva

perda de autonomia funcional, sendo esses fenômenos particularmente relevantes tanto para a qualidade de vida da pessoa idosa quanto para o custo e a eficácia do atendimento médico (Ramos; Veras, 2020; Silva *et al.*, 2021).

A prática de exercícios físicos, particularmente quando orientada e adequada às condições de cada indivíduo, revela-se uma estratégia relevante na prevenção e controle de várias condições de saúde, como a hipertensão arterial, o diabetes mellitus tipo 2, a obesidade e a depressão (BRASIL, 2021; Silva *et al.*, 2021). Além de minimizar o aparecimento de doenças crônicas, a atividade física regular proporciona melhorias tanto na capacidade funcional quanto na autonomia, fortalece o equilíbrio, fortalece a massa muscular, eleva o humor e fortalece o convívio social, sendo, assim, um importante instrumento na promoção do envelhecimento ativo e saudável (Ramos; Veras, 2020; Silva *et al.*, 2021; World Health Organization, 2021).

Este estudo revela-se relevante ao destacar a importância da atividade física como instrumento de promoção da saúde na terceira idade, sendo particularmente útil tanto para os agentes de saúde quanto para os profissionais de educação física envolvidos no atendimento ao idoso.

A compreensão da eficácia da atividade física na manutenção da autonomia, da independência e do bem-estar fortalece estratégias preventivas, fortalece o autocuidado e proporciona uma abordagem multissetorial ao envelhecimento, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e resiliente (Ramos; Veras, 2020; Silva *et al.*, 2021).

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar os impactos da prática regular de atividade física na qualidade de vida de idosos, com base em evidências científicas contemporâneas.

Objetivos Específicos

- Investigar os benefícios da atividade física nos aspectos físicos, cognitivos e emocionais do envelhecimento
- Identificar as barreiras e facilitadores para a adoção de hábitos ativos na terceira idade
- Propor diretrizes para a implementação de programas de exercícios seguros e eficazes para a população idosa

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. O levantamento bibliográfico foi realizado nas seguintes bases de dados: SciELO e PubMed. Os critérios de seleção incluíram: artigos publicados entre 2015 e 2023; estudos em português, inglês ou espanhol; pesquisas com população idosa (≥ 60 anos); foco nos benefícios da atividade física.

Os descritores utilizados na busca foram: “Envelhecimento” AND “Atividade Física” AND “Saúde” AND “Aging” AND “Physical Activity” AND “Quality of life”

O processo de análise seguiu as etapas de busca inicial e triagem por título e resumo, leitura na íntegra dos artigos selecionados, extração e síntese dos dados relevantes e análise crítica dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo corroboram a literatura internacional, particularmente as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que enfatizam a importância da atividade física na terceira idade como um fator de promoção da saúde, de prevenção de doenças crônicas e de manutenção da autonomia. Entretanto, ao confrontar essas diretrizes globais com o contexto nacional, verifica-se uma lacuna importante na implementação de políticas públicas, sendo preciso considerar tanto as desigualdades regionais quanto as especificidades da população idosa brasileira (BRASIL, 2021).

A heterogeneidade de protocolos de atividade física, que propõem de 60 a 180 minutos semanais de exercícios, revela a necessidade de diretrizes nacionais mais padronizadas e compartilhadas, sendo preciso que o poder público, comunidades, escolas de educação física e serviços de saúde ajam de forma articulada. Como destacado na primeira versão da discussão, a atividade física proporciona melhorias tanto na capacidade motora quanto na autonomia, fortalece o equilíbrio, eleva o humor e fortalece o convívio social, sendo, pois, um importante instrumento na construção de um envelhecimento ativo e saudável (Ramos; Veras, 2020; Silva *et al.*, 2021).

Além disso, o estudo revela uma realidade particularmente relevante para o contexto do Brasil, que apresenta um acelerado crescimento da população idosa, exigindo estratégias multissetoriais compartilhadas. Como destacado pelo IBGE (2023), o envelhecimento populacional acarreta tanto desafios ao sistema de saúde quanto ao modelo de assistência, sendo preciso focar tanto na prevenção de doenças crônicas quanto na promoção da autonomia e da independência. A prática de atividade física, ao minimizar o aparecimento de doenças crônicas e ao proporcionar maior disposição física e emocional, revela-se como um caminho viável para minimizar a vulnerabilidade da população idosa, aumentando a sua resistência tanto física quanto psíquica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do panorama crescente de envelhecimento populacional, observa-se que a atividade física se configura como um recurso estratégico para a preservação da saúde integral na velhice. Ao proporcionar ganhos expressivos em termos de autonomia, equilíbrio, bem-estar subjetivo e participação social, o movimento corporal regular torna-se elemento-chave não apenas para a prevenção de agravos, mas também para a manutenção da dignidade e da independência funcional dos idosos.

É imprescindível, portanto, que o estímulo à prática de atividade física seja incorporado de maneira transversal às políticas públicas e às ações comunitárias voltadas à população idosa. A promoção de um envelhecimento ativo e saudável exige articulações entre os serviços de saúde, as famílias e os espaços sociais, de modo a garantir condições concretas para o acesso, a permanência e o protagonismo dos idosos em programas que valorizem o corpo em movimento como expressão de vida, autonomia e cidadania.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: MS, 2021. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

DE MAIO, M. et al. **Atividade física em casa como um impulsionador do envelhecimento saudável**. Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, v. 19, n. 7, 2022.

IBGE. **Projeções da População Brasileira 2023**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 17 jun. 2025.

LIEBERMAN, D. E. et al. **The active grandparent hypothesis**. PNAS, v. 118, n. 50, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Genebra: OMS, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física para idosos**. Genebra: OMS, 2020.

RAMOS, L. R.; VERAS, R. P. **Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira**. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 1-6, 2020.

SILVA, F. M. et al. **Envelhecimento e suas implicações: uma análise multidimensional**. Revista Saúde em Foco, v. 7, n. 1, p. 24-32, 2019.

SILVA, R. B. et al. **Atividade física e saúde do idoso: evidências e recomendações**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 2, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2021.