

EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÃO IDOSA: RISCOS, BENEFÍCIOS E RECOMENDAÇÕES

Julia Maria Sousa da luz¹;

Graduação Educação Física Bacharelado, Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), Pedreiras-Ma.

<https://lattes.cnpq.br/2088708358711648>

Karoline da Silva Dias².

Docente Educação Física Bacharelado, Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), Pedreiras-MA.

<http://lattes.cnpq.br/8670910489338732>

RESUMO: O Envelhecimento é um processo natural que ocorre gradualmente no passar dos anos, diante desse acontecimento o corpo humano sofre degradações físicas e mentais sendo muito comum o diagnóstico de comorbidade. E como consequência da dependência de pessoa idosa com saúde debilitada temos um grande número de violência contra o idoso. Desta forma foi realizado uma revisão narrativa qualitativa nas bibliotecas virtuais: Scielo.gov, Portal regional da BVS. Desta forma sendo selecionadas as palavras-chaves: Idoso, Comorbidade, Exercício Físico. Desta forma buscamos na literatura artigos que explicam e comprovam que o exercício físico realizado de forma constante retarda as alterações fisiológicas causadas pelo fator envelhecimento, gerando qualidade de vida, promovendo a independência de idosos nas realizações de atividades de vida diária.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Comorbidade. Exercício Físico.

PHYSICAL EXERCISE FOR THE ELDERLY POPULATION: RISKS, BENEFITS, AND RECOMMENDATIONS

ABSTRACT: Aging is a natural process that occurs gradually over the years. In light of this occurrence, the human body undergoes physical and mental degradations, making the diagnosis of comorbidity very common. As a consequence of the dependence of elderly individuals with impaired health, there is a significant incidence of violence against the elderly. Therefore, a qualitative narrative review was conducted in the virtual libraries: Scielo.gov, Regional BVS Portal. The keywords selected were: Elderly, Comorbidity, Physical Exercise. Accordingly, we searched the literature for articles that explain and demonstrate that regular physical exercise delays the physiological changes caused by the aging factor,

enhancing quality of life and promoting the independence of the elderly in performing daily living activities.

KEYWORDS: Elderly. Comorbidity. Physical Exercise.

INTRODUÇÃO

O termo 'Gerontologia' de etimologia Grega significa estudo do envelhecimento, tendo sido utilizado pela primeira vez em 1903, por Metchnicoff (NERY, 2001) logo, após nascermos começamos a morrer, e a ciência explica como ocorre a degradação do corpo humano e suas respostas fisiológicas para cada etapa do envelhecimento, apesar de que a degradação física chega com a idade a população de idosos manteve a tendência nos últimos anos ganhando 4,8 Milhões de idosos desde 2012 sendo a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões.

Os 4,8 milhões representando (18%) sendo a maior prevalência entre as mulheres com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). Outro fenômeno interessante é o aumento na autodeclaração de pretos e pardos nos últimos anos. De 2012 a 2017, os dois grupos cresceram consistentemente: os pretos foram de 7,4% da população para 8,6%, enquanto os pardos saíram de 45,3% para 46,8%. Os que se dizem brancos, por outro lado, caíram de 46,6% para 43,6% (IBGE 2018).

Com o aumento da população idosa linear encontramos outras barreiras dentro do que se refere a seriedade que deve ser levada em considerar a qualidade de vida desses idosos por ser inteiramente responsabilidade do: poder público, familiares, da sociedade a efetivação do direito a vida, saúde, alimentação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, habitação, transporte, liberdade, dignidade ao respeito e a convivência familiar comunitária segundo a Lei do idoso (Lei nº 10.741/2003) logo, a aquisição de políticas públicas precisa ser igualitária para promover suporte a longevidade levando em consideração que a agressão ao idoso é um problema real com números exorbitantes e ao tratar-se dessa população em que a equivalência da pessoa idosa agredida continua sendo do sexo feminino.

As consequências de um ambiente hostil ou violento ferem ao direito do idoso pois conviver com esses fatores de estresse incluem em problemas de saúde mental, além da saúde física, levando a mortalidade prematura, morbidades e maior demanda de serviços e saúde. Pois os idosos mais suscetíveis a vulnerabilidade é aquela que tem dependência, ou seja, os idosos de capacidade física, mental, de locomoção, vitalidade e níveis sensoriais reduzidos (ANDRADE *et al* 2025).

Uma em cada dez pessoas idosas relatou ter sofrido algum dos subtipos de violência no Brasil. Os fatores associados ao autorrelato dessa violência são de ambos os sexos, desta forma ter 60 a 69 anos de idade, residir em área urbana, autoavaliar a saúde como regular, apresentar sintomas depressivos e multimorbidade. Entretanto, há evidências de que os fatores associados à sua ocorrência são diferentes entre os sexos. Todavia, como já

foi relatado neste capítulo a prevalência da população idosa é de mulheres, logo os dados sobre a violência contra o idoso também é maior na população idosa feminina pois cerca de 1 em cada 7 mulheres idosas sofrem algum tipo de violência (Brasil. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República).

Dessa forma, o estudo aborda a problemática de como minimizar as violências sofridas por idosos que têm a capacidade física e mental reduzida, devido ao envelhecimento com morbidades associadas. Para compreender melhor a relação de fatores associados sendo avaliado o estilo de vida do perfil de idoso sendo assim nós temos como resultado o (66,3%) sendo o sexo feminino, sendo aquelas socioeconomicamente desfavorecido com idade entre 60 a 69 anos (53%), destes quais (75,3%) não praticam exercícios físicos. (MELO e LIMA 2020).

Portanto, uma intervenção importante para reduzir estes riscos é a prática de exercício físico (EF). Segundo Okuma (2002) o EF pode auxiliar no tratamento ou controle de doença crônico-degenerativas, pois durante uma sessão de EF uma das várias respostas fisiológicas que temos é a sensação de satisfação da realização daquela determinada atividade, ocorrendo liberação dos hormônios, como a serotonina, responsável pelo equilíbrio emocional e físico. Em relação às condições físicas, observa-se que a massa muscular e óssea é necessária para os indivíduos idosos, visto que esse aumento possibilita a diminuição do risco de fraturas, quedas, desequilíbrios, além de aumentar a mobilidade articular, permitindo a realização das atividades diárias (Santarém, 2002). Por esta razão, o exercício físico é primordial para a população idosa, pois mesmo que o envelhecimento cause a perda de massa muscular, o treinamento resistido pode retardar a perda da massa muscular, aumentar a densidade óssea e assim diminuir o risco de queda e fraturas em idosos (Fleck e Kraemer, 1996).

Todavia, quando se fala em exercício de força para o idoso ainda tem um grande tabu, e o que se torna mais comum dentro das atividades para idosos a hidroginástica, pois é uma modalidade indicada para os idosos, pois melhora o rendimento com menores riscos de lesões (Bonachela, 2004). Contudo, há uma escassez de estudos que visam comparar os efeitos do treinamento resistido e a hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos. Além disso, há estudos que sugerem exercícios no meio aquático juntamente com exercícios de contra resistência, pois junto eles proporcionam um bom desempenho nos testes funcionais e sugerem que ambas as modalidades sejam prescritas para combater os declínios psicofísicos decorrentes do envelhecimento (Bêta *et al.* 2016).

Dessa forma, o estudo tem como objetivo buscar na literatura os efeitos do exercício físico na saúde física, capacidade funcional, saúde mental e bem-estar social na população idosa através de uma revisão narrativa.

OBJETIVO

Comprovar que o exercício físico para os idosos é a melhor opção para a qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de revisão narrativa qualitativa de dados coletados sobre o objeto de estudo, onde utilizamos bibliotecas virtuais como Scielo, Portal Regional da BVS.

Riscos e benefícios

Por se tratar de um estudo de revisão narrativa qualitativa, não será oferecido nenhum tipo de risco aos participantes.

O estudo traz como benefício analisar o que a literatura apresenta sobre os efeitos do exercício físico na saúde física, capacidade funcional, saúde mental e bem-estar social na população idosa, possibilitando a expansão das recomendações do exercício físico e do treinamento.

Seleção de palavras-chaves e estratégia de busca

De acordo com a busca nas bibliotecas virtuais como Scielo, as seguintes palavras chaves foram selecionadas as que estavam indexadas do DECS (Descritores em saúde): Idoso. Comorbidade. Exercício físico

Seleção dos estudos

Mediante a busca nas bibliotecas virtuais, Scielo e Portal Regional da BVS, foram encontrados 10 artigos nas quais foram incluídos 8 e excluídos 2. Os artigos selecionados para apresentação da seção de resultados estavam dentro dos critérios de inclusão, como apresentar as palavras-chaves no título e resumo do artigo, apresentar a amostra de idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para os artigos incluídos na presente revisão teve a finalidade de extrair as seguintes informações: ano de publicação, autores, objetivos do estudo, características da população estudada, assim como dados qualitativos e dados quantitativos encontrados nos resultados.

Quadro 1 - Resultados da busca realizada e principais características dos estudos selecionados.

Autor (ano)	Título	Tipo de Pesquisa	Objetivo	Conclusão
Andrade (2025)	Fatores associados ao autorrelato de violência contra a pessoa idosa: análise da Pesquisa Nacional de Saúde - 2019	Transversal analítico de base populacional	Estimar a prevalência e os fatores associados ao autorrelato de violência contra a pessoa idosa.	1/10 pessoas idosas entre 60 a 69 anos de idade relatou ter sofrido algum tipo de violência no Brasil. Toda via a criação de políticas públicas efetivas é indispensável para a redução das desigualdades sociais e de gênero, além de incentivar o envelhecimento ativo e saudável para obtenção da qualidade de vida e saúde, promover ações estratégias para o enfrentamento e prevenção da VCPI.
Bêta <i>et al.</i> (2016)	Comparação Dos Efeitos Do Treinamento Resistido E Da Hidroginástica Na Autonomia De Indivíduos Idosos	Transversal analítico	Comparar o efeito do treinamento resistido e a hidroginástica na funcionalidade nas atividades de vida diária de indivíduos idosos.	Apoiasse a hipótese de que o treinamento resistido e a hidroginástica melhoram a capacidade funcional, devolvendo a autonomia e a independência na realização das tarefas da vida diária de idosos.
Cassiano <i>et al</i> (2020)	Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	Longitudinal prospectivo	Avaliar os efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos para o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos com hipertensão.	A conclusão que se teve é que o protocolo utilizado teve resultados positivos mesmo sem a utilização de fármacos para a redução do colesterol total, LDL-c e o aumento do HDL-c, além de promover qualidade de vida entre os idosos. Logo a prática de exercício físico regular proporciona efeitos benéficos para a manutenção da capacidade funcional, autonomia física, minimiza a degeneração que ocorre pelo processo de envelhecimento, com melhorias gerais na saúde e qualidade de vida da população idosa.

Costa <i>et al.</i> (2011)	Medidas de atividade física e fragilidade em idosos: dados do FIBRA Campinas, São Paulo, Brasil	Estudo populacional, descritivo e de corte transversal	Investigar relações entre fragilidade e medidas de atividade física.	Os resultados reforçam a suposição de que os critérios utilizados (fragilidade e atividade física) medem aspectos diferentes das atividades físicas. Logo se é sugerido que as variáveis de saúde, gênero, história de vida e condição social controlam a prática de atividades físicas e que há necessidades de mais estudos objetivos para se ter um melhor esclarecimento das questões metodológicas para se ter melhores resultado entre fragilidade e prática da atividade física por idosos.
Ferigato <i>et al.</i> (2012)	O processo de envelhecimento e a problematização das práticas de saúde no Brasil	Revisão Bibliográfica	Discorrer sobre o processo de envelhecimento, problematizando as práticas em saúde destinadas à população idosa no Brasil	A revisão teve como conclusão que a área da gerontologia sendo nova e ainda pouco explorada sendo necessária uma maior reflexão e ação para melhoria da saúde individual e coletiva do idoso já que a imagem do envelhecimento está associada ao adoecimento e abondo social.
Melo <i>et al.</i> (2020)	Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros	Transversal e de base populacional	Interligar motivos pelos quais as multimorbidades são mais frequentes em idosos no Brasil	O artigo concluiu que as multimorbidade em idosos é mais frequentes em mulheres, da população mais jovem e socioeconomicamente mais desfavorecidos logo o estilo de vida influência nas prevalências.
Pereira (2014)	Efeito do exercício físico na capacidade funcional e atividade da vida diária em Idosos: Revisão Sistemática	Básica e Descritiva	Investigar dentro da literatura os principais efeitos do exercício físico na capacidade funcional	A conclusão que se teve é que o protocolo de intervenção com variação de 8 semanas á 12 meses com frequência de 2 a 3 vezes por semana teve resultado positivos na melhoria de geração de força nos membros inferiores, na velocidade de execução, potência muscular e aumento da velocidade da marcha.

No estudo de Andrade (2025) utilizou-se como amostra pessoas com 60 anos ou mais entrevistados na PNS 2019 (IC95%) de violência total e subtipos. Os dados foram coletados por entrevistas presenciais. Dos idosos 10,05% relataram alguma violência, sendo o resultado mais prevalente para as mulheres com 60 a 69 anos (RP: 2,18; IC95%: 1,51;314). No total, 22.728 pessoas idosas responderam ao módulo de violência da PNS 2019, sendo a maioria do sexo feminino (n=12.535; 56,68%). Quanto aos aspectos relacionados à saúde, 11,22% autoavaliaram a saúde como ruim/muito ruim, 10,72% tinham sintomas depressivos e 39,00% apresentaram multimorbidade. A PNS não considerou subtipos de violência como negligência e financeira sendo as mais comuns nas pessoas idosas, dentre as violências estudadas e analisadas a psicológica foi a mais relatada pelo idosos, sendo o subtipo mais comum na estimativa global (11,8%). A conclusão obtida é que se torna necessário a criação de políticas públicas efetivas para o enfrentamento e prevenção da VCPI, bem como atentar para o cumprimento dos direitos contidos no Estatuto da Pessoa Idosa.

No estudo de Bêta (2016) o objetivo da pesquisa era comparar os efeitos do (TR) e da hidroginástica na autonomia do idoso, tendo como amostra vinte indivíduos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica a pelo menos um ano, foram excluídos indivíduos com diagnóstico de patologias que pudesse comprometer os resultados dos testes, o instrumento de pesquisa utilizado foi o (GDLAM) que se baseia em cinco testes para verificar o nível de autonomia funcional em indivíduos idosos. A conclusão que se teve foi que não havia diferenças estáticas ($p = 0,565$) entre os grupos treinamento resistido ($20,51 \pm 1,10$) e hidroginástica ($22,36 \pm 1,25$) no protocolo do GDLAM. Os indivíduos de ambos os grupos obtiveram classificação muito bom para o mesmo protocolo. Logo os exercícios em meio aquático outra contra resistência proporcionam prevenção dos declínios psicofísicos decorrentes ao processo de envelhecimento.

Na pesquisa de Cassiano *et al* (2020) O protocolo de pesquisa foi composto por variáveis sociodemográficas, características clínicas, laboratoriais e antropométricas. Avaliaram-se capacidade funcional, qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) e presença de sintomas depressivos. A aplicação do protocolo teve duração de 16 semanas (32 sessões). A média de idade foi de $66,5 \pm 4,8$ anos. Os fatores de RCV frequentes foram dislipidemia (58,3%) e sedentarismo (45,8%). A amostra foi composta por pessoas idosas e hipertensas cadastrados no LANME por meio de um plano amostral não probabilístico de conveniência. O protocolo misto da pesquisa funcionava da seguinte forma: duas sessões semanais, os indivíduos realizaram caminhada com duração de 60 minutos, uma vez por semana, para complementar o período mínimo estabelecido pelo *American College Sports of Medicine*. O circuito foi realizado por 10 estações com objetivos específicos que mudava a cada semana. A intensidade dos exercícios foi avaliada através da percepção subjetiva do esforço (escala de Borg modificada). Após intervenção houve redução dos valores médios de colesterol total e LDL-colesterol e aumentaram níveis de HDL-colesterol. O RCV e a pontuação do escore de risco global diminuíram significativamente. A frequência

de sintomas depressivos reduziu de 25% para 4,2%. Observou-se melhora nos domínios do SF-36: físico, saúde e vitalidade. Sugere-se por fim um cronograma prolongado de exercícios físicos associado ao acompanhamento nutricional.

Costa (2011) em seu estudo sobre a fragilidade de idosos investigou as relações utilizando a amostra de 689 idosos ($72,28 \pm 5,40$ anos; 68,21% mulheres). Foi utilizada versão adaptada do Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire. Os resultados obtidos dentro do mercado de fragilidade considerado a fadiga foram de maior frequência (17,13%), perda de peso o de menor frequência com (15,87%). Levando em consideração que um número baixo de idosos não teve nenhuma doença (11,19%). Novos estudos podem introduzir medidas objetivas de validação das atividades físicas poderão esclarecer os quesitos metodológicos, toda via o estudo sugere que as variáveis de saúde gênero, história de vida e condição social controlam a prática de atividades físicas e que isso se reflete na sua medida.

Ferigato (2012) em seu estudo relata o processo de envelhecimento e a problemática as práticas saudáveis para essa população. O autor determina que a área da gerontologia apesar de nova no Brasil é muito promissora no seu campo de atuação, porém para ter êxito dos profissionais de atuação dessa área se é necessário um investimento maior na formação de profissionais geriatras e gerontólogos para aquisição de um olhar sensibilizado para uma população de com tanta escarces no que se fere ao setor público da saúde. Por fim vale ressaltar que os estudos comprovam melhorias da qualidade de vida da pessoa idosa quando realizada a prática do exercício físico continua para promoção da saúde e prevenção de doenças degenerativas, porém essa mudança ocorre se houver a construção de políticas públicas de saúde eficaz com gestão clínica comprometida com o envelhecimento saudável.

No estudo de Melo *et al* (2020) sobre comorbidade na população idosa foi utilizado a base de dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). O idoso considerado com essa condição tinha que ter um diagnóstico de duas ou mais doenças crônicas presentes de forma. A análise dos dados foi feita utilizando o programa estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS), Foram avaliados 5.575 idosos brasileiros com multimorbidade e idade média de 70,3 anos ($\pm 0,2$), variando de 60 a 101 anos. A maioria dos idosos com multimorbidade era do sexo feminino (66,3%), não praticavam exercícios físicos (75,3%) Em média, esses idosos possuíam 3,1 ($\pm 0,3$) doenças crônicas. Dentre as multimorbidades presentes, as mais frequentes foram: Hipertensão e Colesterol alto (31,3%), Hipertensão e AVC (30,9%) e Hipertensão e Diabetes (23,3%). Tendo como conclusão que mulheres são mais acometidas dentro da multicomorbidade em idosos, socioeconomicamente desfavorecidos, o estilo de vida influenciou nas suas prevalências.

Pereira (2014) relata que os estudos experimentais sobre a capacidade funcional de idosos e os efeitos do (EF) apresenta relatos conclusivos nas atividades de vida diária. Os programas tinham uma duração de 30 a 60 minutos em média, com frequência de 2

a 3 vezes por semana, durante 8 semanas a 12 meses obtendo como melhora a geração de força dos membros inferiores. Tendo ganhos na potência, velocidade de execução e o aumento da velocidade de marcha. Logo a constância de (EF) para manutenção da capacidade funcional durante o processo de envelhecimento, autonomia para realização das atividades da vida diária é primordial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que as questões que levam a comorbidade de pessoas idosas é a não realização de exercício físico no decorrer de sua vida, e que essa questão está ligada a vários fatores sociais e econômico. A elaboração de políticas públicas efetivas, a socialização dos idosos com a comunidade, a pratica social promovida pelos municípios pode ser o primeiro passo para a construção de um lugar seguro para os idosos, pois promover ao idoso uma vida de conforto é um dever do estado e da sociedade.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, F. **Fatores associados ao autorrelato de violência contra a pessoa idosa: análise da Pesquisa Nacional de Saúde-2019** *Ciência & Saúde Coletiva*. v. 30, n. 04, 25 de abril de 2025
- BÊTA F. **Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos**. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.10. n.58. p.220-224 Abril. 2016.
- BONACHELA V. **Hidro Localizada**. Editora Sprint. 2º edição 2004.
- Brasil. Lei nº 10.741 01 de outubro de 2003 **Estatuto do idoso**. Diário Oficial da União, Brasília DF.
- Brasil. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Brasil: **manual de enfrentamento à VCPI. É possível prevenir. É necessário superar** 2014.
- FLECK, S.; KRAEMER, W. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre. 1999.
- IBGE- **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**, editoria: Estatísticas Sociais, 2018.
- Melo, LA Lima KC. **Prevalência e fatores associados a multimorbidades em idosos brasileiros**. *Cien Saúde Coletiva* 25 (10) Outubro de 2020
- NERI, A. **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais..** Campinas: Papirus, 2001. p. 11-52.
- OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisas**. Campinas: Papirus. 1998
- SANTARÉM, J. M. **Promoção de Saúde e o Idoso. A Importância da Atividade Física**, editora Manoele, 2002.