Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31957

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE E A CAPACIDADE FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Robert Willian Stoko da Silva[1]
Luis Guilherme Bernardino da Silva[2]

RESUMO: O envelhecimento populacional reforça a importância de estratégias que promovam a saúde e a manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a importância do exercício físico para a saúde e a capacidade funcional dessa população. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram consideradas publicações científicas relacionadas ao exercício físico e ao envelhecimento, com enfoque nos efeitos da prática sobre a força muscular, o equilíbrio, a mobilidade, a autonomia, a prevenção de quedas e a qualidade de vida. A análise da literatura busca compreender as contribuições do exercício físico para a manutenção da capacidade funcional e para a promoção da saúde das pessoas idosas. Os estudos abordados no trabalho apontam benefícios relacionados à preservação das capacidades físicas e à manutenção da independência funcional, embora os resultados possam variar conforme as características dos participantes e as modalidades de exercício investigadas. Conclui-se que o exercício físico constitui uma estratégia importante para a promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas idosas, desde que sua prática seja adequada às necessidades e às condições individuais.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício físico. Capacidade funcional. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Population aging reinforces the importance of strategies that promote health and maintain the functional capacity of older adults. This study aims to analyze, through a literature review, the importance of physical exercise for the health and functional capacity of this population. The research is characterized as a bibliographic review with a qualitative and descriptive approach. Scientific publications related to physical exercise and aging were considered, focusing on the effects of exercise on muscle strength, balance, mobility, autonomy, fall prevention, and quality of life. The literature analysis seeks to understand the contributions of physical exercise to maintaining functional capacity and promoting health among older adults. The studies discussed in this paper indicate benefits related to the preservation of physical abilities and the maintenance of functional independence, although outcomes may vary according to participants' characteristics and the types of exercise investigated. It is concluded that physical exercise is an important strategy for promoting health and quality of life among older adults, provided that the practice is adapted to their individual needs and conditions.

Keywords: Aging. Exercise. Functional Capacity. Quality of Life.

[1]Graduanda em Bacharelado em Educação Física, Faculdade Cristo Rei (FACCREI), Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.
[2]Professor orientador. Faculdade Cristo Rei (FACCREI), Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e contínuo, caracterizado por mudanças que envolvem aspectos físicos, psicológicos e sociais. Ao longo dessa etapa da vida, podem ocorrer alterações na força muscular, no equilíbrio, na mobilidade e na resistência física, que variam de acordo com as condições de saúde, os hábitos de vida e as características individuais. Nesse contexto, a manutenção da capacidade funcional assume importância para que as pessoas idosas possam realizar suas atividades cotidianas e preservar sua autonomia e independência.

A prática de exercícios físicos constitui uma estratégia relevante para a promoção da saúde durante o envelhecimento. Quando realizada de maneira regular e adequada às condições individuais, pode contribuir para o desenvolvimento e a manutenção de capacidades físicas relacionadas à funcionalidade. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira destaca a importância da prática de atividade física em diferentes fases da vida, incluindo a velhice, considerando seus benefícios para a saúde e o bem-estar (BRASIL, 2021).

Entre as possibilidades de exercício físico, o treinamento resistido apresenta relevância para a manutenção da força muscular e da mobilidade. Araújo, Fló e Muchale (2010), ao analisarem os efeitos dos exercícios resistidos em pessoas idosas, identificaram resultados relacionados à melhora da força e da funcionalidade. Esses aspectos são importantes para a realização de tarefas cotidianas, como levantar-se, caminhar e subir escadas, que exigem diferentes capacidades físicas.

Além da força muscular, o equilíbrio, a coordenação motora e a mobilidade também estão relacionados à capacidade funcional. Ueno et al. (2012), ao investigarem os efeitos de diferentes modalidades de atividade física em pessoas idosas, observaram resultados favoráveis em componentes do desempenho funcional. Esses achados reforçam a importância de considerar diferentes capacidades físicas na elaboração de programas voltados à manutenção da autonomia e da independência.

A prática de exercícios físicos também pode estar relacionada a aspectos psicológicos e sociais. A participação em atividades coletivas pode proporcionar oportunidades de convivência e interação social. Azevedo Filho et al. (2019), ao investigarem 119 pessoas idosas frequentadoras dos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal, analisaram suas percepções sobre a atividade física, o humor, a socialização e a qualidade de vida. Os resultados devem ser

interpretados considerando as características dos participantes e o contexto em que as atividades foram realizadas.

Apesar das possíveis contribuições do exercício físico, sua prática deve considerar as condições de saúde, o nível de capacidade funcional e as necessidades individuais das pessoas idosas. A escolha das modalidades, bem como a frequência, a intensidade e a duração dos exercícios, deve ser compatível com as características de cada indivíduo. Nesse sentido, a orientação profissional é importante para favorecer uma prática segura e adequada aos objetivos estabelecidos.

Diante disso, compreender a relação entre exercício físico, saúde e capacidade funcional torna-se relevante para a promoção de um envelhecimento mais ativo e para a atuação dos profissionais de Educação Física. Assim, este trabalho busca responder à seguinte questão: como a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a saúde e a capacidade funcional das pessoas idosas?

Para responder a essa questão, o estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a importância do exercício físico para a saúde e a capacidade funcional de pessoas idosas, considerando suas contribuições para a manutenção da autonomia, da independência e da qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar, por meio de revisão bibliográfica, a importância do exercício físico para a saúde e a capacidade funcional de pessoas idosas.

2.2 Objetivos específicos

Identificar os principais benefícios do exercício físico para a saúde das pessoas idosas;

Analisar os efeitos do exercício físico sobre a capacidade funcional, a autonomia e a independência;

Verificar as contribuições do exercício físico para aspectos psicológicos e sociais;

Discutir a importância da orientação profissional na prescrição e no acompanhamento do exercício físico para pessoas idosas.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Envelhecimento e pessoa idosa

O envelhecimento é um processo natural e contínuo, marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem de maneira diferente entre os indivíduos. Essas mudanças são influenciadas por fatores como condições de saúde, hábitos de vida, características individuais e ambiente em que a pessoa está inserida. Por esse motivo, a velhice não deve ser compreendida apenas pelas alterações decorrentes da idade, mas também pelas condições que favorecem a manutenção da saúde e da funcionalidade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2015), o envelhecimento saudável está relacionado à manutenção da capacidade funcional, que permite à pessoa realizar atividades importantes para seu bem-estar. Essa capacidade resulta da interação entre as capacidades físicas e mentais do indivíduo e as características do ambiente em que vive. Assim, as condições de moradia, o acesso aos serviços de saúde e o apoio social podem influenciar a maneira como a pessoa idosa realiza suas atividades cotidianas.

Além das transformações físicas, o envelhecimento também envolve aspectos cognitivos e psicológicos. As funções cognitivas incluem processos como memória, atenção, orientação, linguagem e tomada de decisões. Entretanto, as possíveis alterações nessas funções não ocorrem da mesma forma para todas as pessoas, pois dependem de diferentes fatores ao longo da vida.

Nesse contexto, Chhetri et al. (2021) destacam a capacidade intrínseca como o conjunto de capacidades físicas e mentais que o indivíduo pode utilizar para realizar suas atividades. Os autores abordam diferentes dimensões dessa capacidade, incluindo locomoção, cognição, aspectos psicológicos, funções sensoriais e vitalidade. A preservação dessas dimensões é relevante para a manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento.

Dessa forma, compreender o envelhecimento exige considerar tanto as mudanças que podem ocorrer com o avanço da idade quanto as condições individuais e ambientais que influenciam a vida cotidiana. Essa perspectiva contribui para reconhecer a importância de estratégias que favoreçam a manutenção da capacidade funcional e a participação da pessoa idosa nas atividades do dia a dia.

3.2 Exercício físico e saúde da pessoa idosa

A prática regular de exercício físico apresenta importante relação com a promoção da saúde e a manutenção da capacidade funcional durante o envelhecimento. Com o avanço da idade, podem ocorrer alterações na força muscular, na mobilidade, no equilíbrio e na resistência física, que podem dificultar a realização de determinadas atividades cotidianas.

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção das capacidades físicas e para a realização das atividades da vida diária com maior segurança e independência.

Araújo, Fló e Muchale (2010), ao analisarem os efeitos dos exercícios resistidos em idosos saudáveis, destacam a contribuição desse tipo de treinamento para a funcionalidade:

> O TR isolado mostrou ser relevante para a função dos idosos (90% dos estudos) devido sobretudo ao ganho de força e mobilidade." (ARAÚJO; FLÓ; MUCHALE, 2010, p. 277).

A partir dessa perspectiva, observa-se que o treinamento resistido pode representar uma estratégia importante para a manutenção da funcionalidade da pessoa idosa. A força muscular está relacionada à execução de diferentes tarefas cotidianas, como levantar-se de uma cadeira, caminhar e subir escadas.

Dessa forma, a manutenção dessa capacidade pode favorecer a autonomia e contribuir para a realização das atividades diárias. Entretanto, os resultados apresentados por Araújo, Fló e Muchale (2010) referem-se especificamente ao treinamento resistido e aos estudos analisados pelos autores, não devendo ser generalizados automaticamente para todas as modalidades de exercício físico.

Além dos efeitos sobre a força e a mobilidade, o exercício físico pode apresentar benefícios relacionados a outros aspectos da saúde. Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), em uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício físico em idosos fragilizados, incluíram 12 estudos e identificaram resultados positivos em diferentes dimensões. Ao sintetizarem os achados, os autores afirmam:

> Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados quanto aos aspectos físicos e cognitivos e na qualidade de vida." (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019, p. 210).

Essa conclusão amplia a compreensão sobre a importância do exercício físico no envelhecimento, pois contempla não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos e relacionados à qualidade de vida. É importante considerar, contudo, que a revisão de Pillatt,

Nielsson e Schneider (2019) teve como foco pessoas idosas fragilizadas. Assim, seus resultados devem ser compreendidos considerando as características dessa população e os estudos que compuseram a revisão.

Outro aspecto relevante é a relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da capacidade funcional. Araújo, Fló e Muchale (2010) observaram que o treinamento resistido apresentou resultados favoráveis à função dos idosos, principalmente em razão dos ganhos de força e mobilidade.

Esses achados reforçam a relevância de exercícios planejados de acordo com as necessidades individuais, especialmente quando o objetivo é preservar a capacidade de realizar atividades cotidianas. Por sua vez, Pillatt, Nielsson e Schneider (2019) destacam a importância do treinamento multicomponente para idosos fragilizados, incluindo exercícios que envolvam resistência, equilíbrio, marcha e força muscular.

Nesse sentido, a escolha dos exercícios deve considerar as condições de saúde, as limitações e o nível de capacidade funcional de cada pessoa idosa. A prática não deve ser compreendida como uma intervenção igual para todos, pois os resultados podem variar conforme as características dos participantes, o tipo de treinamento e a organização do programa de exercícios.

Portanto, os estudos analisados apontam contribuições do exercício físico para a saúde da pessoa idosa, especialmente no que se refere à força muscular, à mobilidade, à capacidade funcional e à qualidade de vida. Embora os resultados sejam positivos, é necessário considerar as diferenças entre as populações estudadas e as modalidades de exercício investigadas.

Dessa forma, a prática regular, planejada e adequada às necessidades individuais pode constituir uma estratégia relevante para a promoção da saúde e para a manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento.

3.3 Exercício físico e capacidade funcional

A capacidade funcional está relacionada à possibilidade de a pessoa idosa realizar as atividades necessárias à vida cotidiana com segurança e independência. Durante o envelhecimento, alterações na força muscular, no equilíbrio, na flexibilidade, na coordenação e na resistência física podem influenciar o desempenho dessas atividades. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional e favorecer a autonomia da pessoa idosa.

Ueno et al. (2012), ao investigarem os efeitos de três modalidades de atividade física sobre a capacidade funcional de idosos, destacam a importância da prática regular e sistematizada:

> Pode-se concluir que a prática de atividade física regular e sistematizada, independentemente da modalidade, pode ter influência positiva no desempenho funcional de idosos, podendo preservar sua independência e autonomia." (UENO et al., 2012, p. 273).

Essa conclusão evidencia a relevância da atividade física para a manutenção do desempenho funcional. No estudo, os autores avaliaram 94 participantes por meio de testes que contemplaram componentes como flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio dinâmico, resistência de força e resistência aeróbia. De modo geral, os resultados indicaram a manutenção dos níveis de capacidade funcional, enquanto os participantes do grupo de atividade física geral apresentaram melhoras na resistência de força, na agilidade e no equilíbrio dinâmico (UENO et al., 2012).

Esses resultados demonstram que diferentes componentes físicos participam do desempenho funcional e que as respostas podem variar conforme a modalidade praticada. A força muscular, por exemplo, contribui para movimentos como levantar-se de uma cadeira, enquanto o equilíbrio e a agilidade participam de ações que exigem deslocamento e mudança de direção. Assim, o desenvolvimento e a manutenção dessas capacidades podem favorecer a realização das atividades cotidianas.

A importância do exercício físico para a capacidade funcional também pode ser observada entre pessoas idosas que apresentam fragilidade. Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), em uma revisão sistemática que incluiu 12 estudos publicados entre 2011 e 2016, identificaram efeitos positivos do exercício físico sobre a fragilidade, com destaque para o treinamento multicomponente realizado regularmente. Os autores ressaltam que os benefícios observados envolveram aspectos físicos, cognitivos e relacionados à qualidade de vida.

Ao comparar os estudos, percebe-se que Ueno et al. (2012) investigaram os efeitos de diferentes modalidades de atividade física em idosos participantes de um programa de intervenção, enquanto Pillatt, Nielsson e Schneider (2019) reuniram evidências de pesquisas com idosos fragilizados. Embora apresentem abordagens distintas, os trabalhos contribuem para a compreensão de que a prática de exercícios físicos pode ser relevante tanto para a manutenção do desempenho funcional quanto para o cuidado de pessoas idosas com maior vulnerabilidade. É importante, porém, considerar as características das populações estudadas e os limites de cada investigação ao interpretar seus resultados.

A capacidade funcional também está relacionada à autonomia e à independência nas atividades da vida diária. A preservação dessas habilidades pode facilitar a participação da pessoa idosa nas atividades familiares, sociais e comunitárias. Por outro lado, quando há limitações funcionais, algumas tarefas podem exigir auxílio de outras pessoas, o que pode interferir na rotina e na participação social.

Dessa forma, a seleção dos exercícios deve considerar as condições de saúde, as limitações, os objetivos e o nível de capacidade funcional de cada pessoa idosa. Atividades que envolvam força muscular, equilíbrio, coordenação e resistência podem ser incluídas de acordo com as necessidades individuais, com progressão adequada e atenção à segurança. A orientação profissional é importante para organizar a prática de maneira compatível com as condições e as possibilidades de cada participante.

Portanto, os estudos analisados apontam que a prática regular e sistematizada de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional durante o envelhecimento. Os resultados de Ueno et al. (2012) destacam a relação entre diferentes modalidades de atividade física e componentes do desempenho funcional, enquanto Pillatt, Nielsson e Schneider (2019) ampliam essa discussão ao abordar idosos fragilizados.

Em conjunto, essas evidências reforçam a importância de considerar o exercício físico como uma estratégia de promoção da saúde, respeitando as características e as necessidades de cada pessoa idosa.

3.4 Exercício físico e prevenção de quedas

As quedas constituem um importante problema de saúde entre as pessoas idosas, pois podem provocar lesões, limitações funcionais, perda de independência e receio de realizar determinadas atividades cotidianas. Entre os fatores associados ao risco de quedas estão a redução da força muscular, as alterações no equilíbrio e as dificuldades na marcha. Nesse contexto, estratégias que contribuam para a manutenção das capacidades físicas e funcionais são importantes para a promoção da saúde e da segurança durante o envelhecimento (BENTO et al., 2010).

A prática de exercícios físicos pode contribuir para a prevenção de quedas, principalmente quando os programas incluem atividades voltadas ao fortalecimento muscular e ao desenvolvimento do equilíbrio. Em uma revisão sistemática, Bento et al. (2010) analisaram

estudos sobre diferentes programas de exercícios destinados à população idosa e identificaram resultados favoráveis à redução do risco de quedas. Os autores destacam:

> Os resultados sugerem que o exercício físico, de forma isolada, é capaz de reduzir o risco de quedas, isto ficou evidente em sete dos estudos avaliados." (BENTO et al., 2010, p. 471).

Os resultados apresentados pelos autores indicam que o exercício físico pode desempenhar um papel importante na prevenção de quedas. Entretanto, é necessário considerar que essa conclusão se baseia nos estudos incluídos na revisão e que os efeitos podem variar de acordo com as características dos participantes e os programas de exercícios investigados. A análise também evidencia a utilização de diferentes componentes nos programas avaliados, incluindo exercícios de força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade.

A força muscular é um dos componentes relevantes para a realização segura dos movimentos cotidianos. A capacidade de levantar-se de uma cadeira, caminhar e subir escadas, por exemplo, depende da participação dos músculos e da coordenação dos movimentos. Dessa forma, exercícios de fortalecimento muscular podem contribuir para a manutenção da capacidade funcional e integrar programas destinados à redução do risco de quedas.

O equilíbrio também merece atenção, pois permite manter e recuperar a estabilidade corporal durante diferentes movimentos. Atividades como caminhar, mudar de direção e superar obstáculos exigem controle postural e ajustes dos movimentos. Por esse motivo, a inclusão de exercícios específicos para o equilíbrio pode ser importante nos programas destinados às pessoas idosas, respeitando suas condições físicas e seu nível de funcionalidade.

Além dos aspectos físicos, o medo de cair pode influenciar a rotina da pessoa idosa. Após uma queda ou diante da percepção de insegurança ao se movimentar, algumas pessoas podem restringir suas atividades por receio de novos acidentes. Essa redução da movimentação pode limitar a participação nas tarefas cotidianas e contribuir para a diminuição do condicionamento físico. Assim, programas de exercícios adequadamente orientados podem auxiliar na manutenção das capacidades físicas e favorecer maior confiança na realização dos movimentos, embora os resultados dependam das condições individuais.

A prevenção de quedas também exige atenção aos fatores ambientais. Tapetes soltos, pisos escorregadios, obstáculos e iluminação inadequada podem aumentar o risco de acidentes. Portanto, embora o exercício físico seja uma estratégia relevante, sua utilização deve ser associada à identificação e à redução de riscos presentes no ambiente doméstico e nos demais locais frequentados pela pessoa idosa.

Nesse sentido, a escolha dos exercícios deve considerar as condições de saúde, as limitações, o histórico de quedas e o nível de capacidade funcional de cada indivíduo. O planejamento e a progressão das atividades precisam ser adequados às necessidades da pessoa idosa, com atenção à execução dos movimentos e à segurança durante a prática. Essa individualização é importante para que os exercícios sejam compatíveis com as possibilidades e os objetivos de cada participante.

Portanto, o exercício físico pode contribuir para a prevenção de quedas e para a manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa, especialmente por meio de atividades que desenvolvam a força muscular e o equilíbrio. Os resultados apresentados por Bento et al. (2010) reforçam a relevância dessa prática, mas devem ser interpretados considerando os estudos analisados.

Dessa forma, a combinação de exercícios adequados com medidas de segurança ambiental pode favorecer a realização das atividades cotidianas e contribuir para a preservação da autonomia e da independência durante o envelhecimento.

3.5 Benefícios psicológicos e sociais do exercício físico

Os benefícios proporcionados pelo exercício físico durante o envelhecimento não se restringem aos aspectos relacionados à força muscular, ao equilíbrio e à capacidade funcional. A prática regular também pode estar associada ao bem-estar psicológico, à percepção da qualidade de vida e à participação social, especialmente quando realizada em ambientes que favorecem a convivência e a interação entre os participantes.

A participação em atividades físicas coletivas pode proporcionar oportunidades de diálogo, troca de experiências e formação de vínculos sociais. Nesse contexto, Azevedo Filho et al. (2019) investigaram a percepção de pessoas idosas participantes dos Pontos de Encontro Comunitário (PECs) do Distrito Federal sobre os benefícios da atividade física para o humor, a socialização e a qualidade de vida.

Os autores apresentam como objetivo do estudo:

> Este trabalho buscou avaliar, segundo as percepções dos idosos, como a prática da atividade física nos Pontos de Encontro Comunitário (PECs) do Distrito Federal proporciona alterações nos estados de humor, na socialização e na qualidade de vida de idosos a partir dos 60 anos." (AZEVEDO FILHO et al., 2019, p. 142).

O estudo contribui para a compreensão da relação entre atividade física, socialização e qualidade de vida a partir da percepção dos próprios participantes.

Entretanto, por se tratar de uma investigação realizada em Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal, seus resultados devem ser interpretados considerando as características desse contexto e da população analisada.

A interação social também foi investigada por Yoshida et al. (2023), que analisaram as percepções de 18 pessoas idosas após a participação em um programa sistematizado de exercícios físicos com duração de 16 semanas.

Os resultados apontaram que fatores como a convivência com pessoas de idade semelhante, a abertura ao diálogo e as características interpessoais dos profissionais podem favorecer a construção de conexões sociais durante a prática. Os autores também destacaram a importância da comunicação, da empatia e da atenção oferecida aos participantes.

Esses achados indicam que os benefícios sociais do exercício físico não dependem exclusivamente da realização dos movimentos ou do tipo de treinamento. As características do grupo e a maneira como as atividades são conduzidas também podem influenciar a experiência dos participantes. Dessa forma, programas coletivos que favoreçam o acolhimento, o respeito e a interação podem criar oportunidades de convivência e fortalecer o sentimento de pertencimento.

No campo psicológico, a prática de exercícios físicos pode estar associada a uma percepção mais positiva de bem-estar e qualidade de vida. A participação em atividades que proporcionem satisfação, interação e continuidade da rotina pode representar uma experiência significativa para a pessoa idosa. Contudo, esses benefícios não devem ser considerados iguais para todos, pois podem variar de acordo com as condições individuais, as relações sociais e o ambiente em que a prática acontece.

A autoestima e o sentimento de pertencimento também merecem atenção. A possibilidade de participar de atividades coletivas, compartilhar experiências e estabelecer novas relações pode ampliar as oportunidades de envolvimento da pessoa idosa com a comunidade. Nesse sentido, o exercício físico pode representar não apenas uma forma de cuidado com a saúde, mas também um espaço de convivência e participação social.

É importante ressaltar, entretanto, que os efeitos psicológicos e sociais não podem ser atribuídos exclusivamente ao exercício físico. O acolhimento, a qualidade das relações interpessoais, a atuação dos profissionais e as características do ambiente também podem influenciar os resultados percebidos. Além disso, estudos baseados na percepção dos

participantes contribuem para compreender suas experiências, mas não permitem, isoladamente, estabelecer relações causais entre a prática e todos os benefícios relatados.

Portanto, os estudos analisados apontam que o exercício físico pode contribuir para o bem-estar psicológico, a percepção da qualidade de vida e a construção de conexões sociais durante o envelhecimento. Além dos possíveis benefícios físicos, a prática pode proporcionar oportunidades de convivência e participação comunitária.

Assim, programas planejados para atender às necessidades das pessoas idosas devem considerar tanto os aspectos físicos quanto as condições sociais e relacionais que tornam a experiência mais acolhedora e significativa.

3.6 A importância da orientação profissional na prática de exercícios físicos

A prática de exercícios físicos por pessoas idosas deve considerar as características individuais, as condições de saúde, o nível de capacidade funcional e as necessidades de cada pessoa. Nesse sentido, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde (2021), apresenta recomendações para a prática de atividade física durante o envelhecimento, contemplando diferentes modalidades e orientações para sua realização. A escolha dos exercícios, portanto, deve considerar as condições do praticante, de modo que as atividades sejam compatíveis com suas possibilidades e seus objetivos.

O planejamento dos exercícios envolve aspectos como frequência, intensidade, duração, tipo de atividade e progressão, que devem ser ajustados conforme a resposta individual. A orientação de um profissional qualificado pode contribuir para a seleção dos exercícios, a execução adequada dos movimentos e o acompanhamento da evolução do praticante.

Esse cuidado é especialmente relevante quando existem limitações motoras, dificuldades de equilíbrio ou redução da força muscular, condições que podem interferir na realização das atividades cotidianas.

A individualização também permite organizar programas voltados ao fortalecimento muscular, ao equilíbrio e à capacidade funcional, considerando as necessidades identificadas durante a avaliação e o acompanhamento. Claudino et al. (2021), em revisão sistemática com metanálise, compararam o treinamento de força supervisionado com outras modalidades de exercício na prevenção de quedas em pessoas idosas. Os autores não identificaram diferenças entre as intervenções quanto ao número de quedas e ressaltaram que as evidências disponíveis eram limitadas e apresentavam baixa certeza.

Esse resultado indica a necessidade de interpretar com cautela os efeitos atribuídos a uma modalidade específica e de considerar os objetivos e as condições de cada praticante.

Outro aspecto importante é o acompanhamento contínuo da resposta aos exercícios. As pessoas idosas podem apresentar diferentes níveis de desempenho e adaptação, o que torna necessário observar as dificuldades encontradas e ajustar as atividades sempre que pertinente. A modificação da intensidade, do volume ou da complexidade dos exercícios pode favorecer a adequação do programa ao longo do tempo, respeitando as condições individuais e contribuindo para a continuidade da prática.

A relação entre o planejamento dos exercícios e a prevenção de quedas também é evidenciada por Sherrington et al. (2017), que realizaram uma revisão sistemática com metanálise sobre intervenções destinadas a pessoas idosas que vivem na comunidade. Os autores identificaram que os programas de exercícios reduzem a frequência de quedas, destacando os resultados dos exercícios de equilíbrio e funcionais.

Programas que combinam diferentes modalidades, especialmente exercícios de equilíbrio, atividades funcionais e treinamento de resistência, também apresentaram resultados favoráveis. Esses achados reforçam a importância de selecionar e organizar os exercícios de acordo com os objetivos do programa e as necessidades dos participantes.

Além da segurança e da prevenção de quedas, a adequação das atividades às condições e preferências da pessoa idosa pode favorecer sua participação regular. Nesse processo, o acompanhamento profissional possibilita reavaliar as necessidades do praticante e realizar ajustes no planejamento, buscando manter os exercícios compatíveis com suas condições e objetivos. A continuidade da prática, por sua vez, é relevante para a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Dessa forma, a orientação profissional e a individualização dos exercícios constituem aspectos importantes da prática de atividade física durante o envelhecimento. A avaliação, o planejamento e o acompanhamento das atividades permitem considerar as particularidades de cada pessoa idosa e organizar intervenções compatíveis com suas necessidades. Quando adequadamente planejados, os exercícios podem contribuir para a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da independência, além de integrar as estratégias de promoção da saúde e da qualidade de vida.

4. METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o objetivo de analisar a importância do exercício físico para a saúde e a capacidade funcional de pessoas idosas. A pesquisa foi desenvolvida a partir de publicações científicas relacionadas ao envelhecimento, à prática de exercícios físicos, à prevenção de quedas, à fragilidade e aos aspectos funcionais e sociais da população idosa.

Para complementar a busca bibliográfica e conferir as publicações utilizadas no trabalho, foram realizadas pesquisas nas bases SciELO e PubMed, além de consultas individuais aos artigos por meio do Google Acadêmico e dos endereços eletrônicos dos periódicos. As buscas complementares foram realizadas em 24 de outubro de 2026.

Na SciELO, foram utilizadas as expressões "exercício físico" idosos "capacidade funcional" e "exercício físico" idosos fragilizados. A primeira busca apresentou 17 resultados, enquanto a segunda apresentou um resultado, correspondente ao estudo de Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), intitulado *Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática*.

No PubMed, foram realizadas buscas com os termos em inglês *exercise older adults functional capacity* e *exercise AND older adults AND falls*. A primeira apresentou 21.874 resultados, e a segunda, 2.867 resultados, conforme registrado durante as consultas. Esses números correspondem aos resultados apresentados em cada busca e não representam necessariamente publicações distintas, uma vez que pode haver sobreposição entre os registros recuperados.

A seleção das publicações considerou a relação com o tema e os objetivos do trabalho, priorizando estudos que abordassem os efeitos do exercício físico sobre a saúde e a capacidade funcional de pessoas idosas, especialmente quanto à força muscular, ao equilíbrio, à mobilidade, à prevenção de quedas, à fragilidade e aos aspectos psicológicos e sociais. Foram considerados pertinentes os materiais que contribuíssem diretamente para a discussão dessas temáticas, enquanto publicações sem relação direta com os objetivos propostos não foram priorizadas.

A Tabela 1 apresenta sete estudos centrais utilizados na organização dos resultados e da discussão: Bento et al. (2010), Ueno et al. (2012), Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), Sherrington et al. (2017), Claudino et al. (2021), Azevedo Filho et al. (2019) e Yoshida et al. (2023). Os artigos foram localizados ou conferidos individualmente, considerando seus títulos e sua relação com o tema investigado.

Após a seleção, as informações dos estudos foram organizadas de acordo com os objetivos, as populações investigadas, os temas analisados e os principais resultados descritos pelos autores. A análise qualitativa foi estruturada em eixos temáticos relacionados à capacidade funcional, à prevenção de quedas, à fragilidade e às dimensões psicológicas e sociais da prática de exercícios físicos. Os resultados foram comparados considerando as características e as limitações de cada estudo, evitando generalizações que ultrapassassem as evidências apresentadas nas publicações.

Como limitação metodológica, não foram mantidos registros completos da busca bibliográfica original. Por esse motivo, não foi possível recuperar o número total de publicações inicialmente identificadas naquela etapa, o número de duplicatas ou a quantidade de materiais excluídos e incluídos após a leitura integral. As buscas realizadas posteriormente tiveram caráter complementar e contribuíram para a conferência de publicações relevantes para o desenvolvimento do trabalho.

Por se tratar de uma revisão bibliográfica, a pesquisa utilizou materiais previamente publicados, sem participação direta de indivíduos ou realização de intervenções práticas. Dessa forma, a discussão e as conclusões foram fundamentadas nas informações disponíveis nas publicações consultadas, considerando a abrangência e as limitações dos estudos analisados.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos identificados permite observar que o exercício físico tem sido investigado em diferentes contextos relacionados à saúde da pessoa idosa, especialmente quanto à capacidade funcional, à prevenção de quedas, à fragilidade e à interação social.

Para tornar os resultados mais claros, foram organizadas informações sobre os objetivos, as populações, as modalidades de exercício e os principais achados das publicações utilizadas nesta discussão, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos sobre exercício físico e saúde da pessoa idosa

Autor/ano	Objetivo do estudo	Modalidade ou tema analisado	Principais resultados
Bento et al. (2010)	Revisar estudos sobre exercícios físicos e prevenção de quedas em pessoas idosas.	Diferentes programas de exercícios físicos.	Dos dez estudos incluídos na revisão, sete apresentaram resultados favoráveis à redução do risco de quedas. Os exercícios de força e equilíbrio tiveram destaque.

Ueno et al. (2012)	Comparar os efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de pessoas idosas.	Atividade física geral, dança e musculação, durante quatro meses.	Houve manutenção geral dos componentes funcionais. O grupo de atividade física geral apresentou melhora na resistência de força, na agilidade e no equilíbrio dinâmico.
Pillatt, Nielsson e Schneider (2019)	Analisar os efeitos do exercício físico em pessoas idosas fragilizadas.	Diferentes intervenções de exercício físico, incluindo treinamento multicomponente.	A revisão identificou resultados favoráveis relacionados aos aspectos físicos, cognitivos e à qualidade de vida.
Sherrington et al. (2017)	Investigar a eficácia dos exercícios físicos na prevenção de quedas em pessoas idosas.	Diferentes programas de exercícios, especialmente os que desafiam o equilíbrio.	A revisão encontrou redução na taxa de quedas entre pessoas idosas que viviam na comunidade, com resultados mais expressivos em programas que desafiavam o equilíbrio e apresentavam maior volume de exercícios.
Claudino et al. (2021)	Comparar o treinamento de força com outras intervenções quanto à ocorrência de quedas.	Treinamento de força e outras modalidades de exercício.	A metanálise não identificou diferença clara no número de quedas entre o treinamento de força e as intervenções comparadas. A certeza das evidências foi considerada muito baixa.
Azevedo Filho et al. (2019)	Investigar as percepções de pessoas idosas sobre atividade física, humor, socialização e qualidade de vida.	Atividades físicas e convivência nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.	O estudo com 119 participantes abordou percepções relacionadas ao humor, à socialização e à qualidade de vida. Por seu desenho transversal e descritivo, não permite estabelecer causalidade.
Yoshida et al. (2023)	Compreender as percepções de pessoas idosas sobre conexões sociais durante um programa de exercícios físicos.	Programa de exercícios físicos com duração de 16 semanas.	O estudo qualitativo com 18 participantes contribuiu para compreender as experiências e as percepções sobre conexões sociais relacionadas à participação no programa.

Fonte: Elaborado pelo autor com base em Bento et al. (2010), Ueno et al. (2012), Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), Sherrington et al. (2017), Claudino et al. (2021), Azevedo Filho et al. (2019) e Yoshida et al. (2023).

A comparação dos estudos apresentados na Tabela 1 demonstra que os efeitos do exercício físico precisam ser compreendidos conforme a população investigada, a modalidade praticada e o resultado avaliado. Enquanto alguns trabalhos analisaram a capacidade funcional, outros se concentraram na prevenção de quedas, na fragilidade ou nas experiências sociais relacionadas à prática. Essa diversidade permite compreender o tema de maneira mais abrangente, sem pressupor que todas as intervenções produzam os mesmos resultados.

Em relação à capacidade funcional, Ueno et al. (2012) avaliaram três modalidades de atividade física durante quatro meses. Embora os resultados tenham apontado manutenção geral dos componentes funcionais, os participantes do grupo de atividade física geral apresentaram melhora na resistência de força, na agilidade e no equilíbrio dinâmico. Esses

achados sugerem que a prática regular pode contribuir para preservar componentes importantes para a realização das atividades cotidianas.

Entretanto, como os resultados variaram entre os grupos e componentes avaliados, não é adequado afirmar que todas as modalidades produziram melhorias idênticas.

A discussão sobre funcionalidade também pode ser ampliada pelos resultados de Pillatt, Nielsson e Schneider (2019). Os autores analisaram 12 artigos sobre pessoas idosas fragilizadas e identificaram resultados favoráveis relacionados aos aspectos físicos, cognitivos e à qualidade de vida. A fragilidade, contudo, representa uma condição específica, de modo que esses resultados não devem ser generalizados automaticamente para todas as pessoas idosas. A revisão reforça a importância de considerar as necessidades da população investigada e as características das intervenções utilizadas.

A prevenção de quedas constitui outro aspecto importante. Bento et al. (2010) verificaram que sete dos dez estudos incluídos em sua revisão apresentaram resultados favoráveis à redução do risco de quedas. Os programas analisados incluíam, principalmente, exercícios de força e equilíbrio, além de outras atividades físicas.

Os autores, entretanto, destacaram dificuldades para estabelecer parâmetros precisos de frequência, duração e intensidade, devido às diferenças metodológicas entre os estudos.

Em uma revisão posterior, Sherrington et al. (2017) reuniram 88 ensaios clínicos, com 19.478 participantes, e identificaram uma redução de 21% na taxa de quedas entre pessoas idosas que viviam na comunidade. Os resultados também indicaram efeitos mais expressivos em programas que desafiavam o equilíbrio e apresentavam maior volume de exercícios.

A comparação com Bento et al. (2010) aponta resultados convergentes quanto à relevância do exercício físico para a prevenção de quedas, embora os estudos tenham abrangências e métodos distintos.

Por outro lado, Claudino et al. (2021) não encontraram diferença no número de quedas entre o treinamento de força supervisionado e outras intervenções de exercício analisadas. Esse achado não significa que o treinamento de força seja ineficaz, mas indica que os dados disponíveis naquela revisão não demonstraram sua superioridade em relação às modalidades comparadas.

Além disso, os autores classificaram a certeza das evidências como muito baixa, o que exige cautela na interpretação. Em conjunto, os estudos sugerem que a prevenção de quedas

deve considerar os componentes trabalhados nos programas, as condições dos participantes e os resultados efetivamente medidos.

Os benefícios associados à atividade física também podem ser investigados sob a perspectiva psicológica e social. Azevedo Filho et al. (2019) analisaram as percepções de 119 pessoas idosas frequentadoras dos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. O estudo abordou aspectos relacionados ao humor, à socialização e à qualidade de vida, identificando percepções favoráveis nesses domínios. Entretanto, por se tratar de uma investigação transversal e descritiva, seus resultados não permitem concluir que a atividade física tenha sido a única responsável pelas condições observadas.

De forma complementar, Yoshida et al. (2023) investigaram as percepções de 18 pessoas idosas participantes de um programa de exercícios físicos com duração de 16 semanas. A abordagem qualitativa permitiu compreender como os participantes percebiam as conexões sociais estabelecidas durante a experiência. Diferentemente dos estudos que medem a ocorrência de quedas ou o desempenho funcional por testes específicos, essa pesquisa se concentrou nos relatos e nas experiências dos participantes.

Por isso, seus achados contribuem para discutir a dimensão social do exercício, mas não devem ser interpretados como uma medida objetiva de melhora da capacidade funcional.

As recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) e as orientações de Nelson et al. (2007) complementam essa discussão ao fornecerem referências para a promoção da atividade física entre pessoas idosas. É importante, porém, diferenciar documentos de recomendação de estudos que avaliam resultados específicos. Enquanto as diretrizes orientam a prática de atividade física, os estudos apresentados permitem discutir desfechos como capacidade funcional, taxa de quedas e percepção de conexões sociais. Dessa forma, as recomendações gerais devem ser associadas a evidências diretamente relacionadas a cada afirmação.

A comparação das publicações também evidencia limitações. Os estudos diferem quanto ao desenho metodológico, às características dos participantes, às modalidades de exercício e aos desfechos avaliados. Revisões sistemáticas sintetizam resultados de vários estudos, enquanto pesquisas observacionais e qualitativas contribuem para compreender populações ou experiências específicas. Essas diferenças limitam a possibilidade de comparar diretamente todos os resultados e reforçam a necessidade de evitar generalizações.

Diante das evidências analisadas, o exercício físico pode ser considerado uma estratégia relevante para a promoção da saúde durante o envelhecimento, especialmente em relação à

manutenção de componentes da capacidade funcional e à prevenção de quedas. Os estudos também apontam aspectos importantes sobre a fragilidade e a participação social. Entretanto, os benefícios dependem das características das intervenções, das condições individuais e do contexto em que a prática ocorre.

Assim, a prescrição e a orientação dos exercícios devem considerar as necessidades de cada pessoa idosa, e as conclusões precisam permanecer limitadas aos resultados efetivamente demonstrados pela literatura consultada.

6. CONCLUSÃO

A partir da literatura analisada, conclui-se que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a promoção da saúde e a manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas, favorecendo a autonomia, a independência e a qualidade de vida. Dessa forma, o exercício físico representa uma estratégia relevante para promover um envelhecimento mais saudável, embora seus efeitos possam variar conforme as condições de saúde e as características individuais.

Entre os principais achados, destacam-se as contribuições dos exercícios para a manutenção da força muscular, o equilíbrio, a mobilidade e a realização das atividades cotidianas. A literatura também aponta possíveis benefícios para o bem-estar psicológico e a interação social, além de resultados favoráveis de determinados programas de exercícios na prevenção de quedas. Esses aspectos reforçam que os benefícios da prática envolvem diferentes dimensões da saúde e da funcionalidade.

No âmbito profissional, os achados ressaltam a importância de planejar e adaptar os exercícios às necessidades, às limitações e aos objetivos de cada pessoa idosa. Nesse contexto, o profissional de Educação Física desempenha papel relevante na orientação e no acompanhamento das atividades, contribuindo para uma prática adequada, progressiva e compatível com as condições individuais. Também se destaca a importância de ampliar as oportunidades de acesso a programas de exercícios físicos apropriados para essa população.

Como limitação, este trabalho apresenta as restrições próprias de uma revisão bibliográfica, especialmente quanto à abrangência dos materiais considerados e à possibilidade de generalizar os resultados para todas as pessoas idosas.

Além disso, como não foi realizada uma pesquisa de campo, as conclusões se restringem à análise das publicações consultadas. Recomenda-se que estudos futuros investiguem os efeitos

de diferentes modalidades, volumes e intensidades de exercício físico, considerando as condições de saúde e os níveis de capacidade funcional da população idosa.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Marina Lorenzi Monteiro de; FLÓ, Claudia Marina; MUCHale, Sabrina Michels. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis: artigo de atualização. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 277–283, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000300016.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares; SILVA, Jéssica Thuane Cordeiro; VALE, Alliny Michelly Santos; ARAÚJO, Elisângela Keylla Henrique Sales; SANTOS, Maria de Fátima Rodrigues dos. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 142–149, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010.

BENTO, Paulo Cesar Barauce; RODACKI, André Luiz Félix; HOMANN, Diogo; LEITE, Neiva. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 6, p. 471–479, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/1980-0037.2010v12n6p471.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2021/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira.pdf. Acesso em: 24 out. 2026.

CHHETRI, J. K.; XUE, Q.-L.; MA, L.; CHAN, P.; VARADHAN, R. Intrinsic capacity as a determinant of physical resilience in older adults. **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, v. 25, n. 8, p. 1006–1011, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s12603-021-1629-z.

CLAUDINO, João Gustavo et al. Strength training to prevent falls in older adults: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 14, art. 3184, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm10143184.

NELSON, Miriam E.; REJESKI, W. Jack; BLAIR, Steven N.; DUNCAN, Pamela W.; JUDGE, James O.; KING, Abby C.; MACERA, Carol A.; CASTANEDA-SCEPPA, Carmen. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1094–1105, 2007. DOI: https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 210–217, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019.

SHERRINGTON, Catherine et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n. 24, p. 1750–1758, 2017. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547.

UENO, Deisy Terumi; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo; SEBASTIÃO, Émerson; PRADO, Alexandre Konig Garcia; COSTA, José Luiz Riani; GOBBI, Lilian Teresa Bucken. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 273–281, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: World Health Organization, 2015. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042. Acesso em: 24 out. 2026.

YOSHIDA, Hélio Mamoru; FERREIRA, Soraia Daniela Pires; MARMELEIRA, José Francisco Filipe; FERNANDES, Paula Teixeira. "A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem": percepções sobre conexões sociais em pessoas idosas praticantes de exercícios físicos. **Movimento**, v. 29, e29058, 2023. DOI: https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395.