

# PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA E DO APOIO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Drausio José Henrique da Silva Neto <sup>1</sup>  
Amanda Ricarte Guimarães <sup>2</sup>  
Lucas de Moraes Falleiro Suassuna <sup>3</sup>  
Rachel Cavalcanti Fonseca <sup>4</sup>

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento envolve múltiplos fatores endógenos e exógenos, que devem ser considerados de maneira integrada, não se resumindo a um processo unitário, não ocorrendo de maneira simultânea em todo o organismo e sem relação com a existência de uma doença (PALÁCIOS et al. 2004). Desse modo podemos compreender o envelhecimento como uma tendência global que está transformando as dinâmicas demográficas em várias sociedades ao redor do mundo. Esse fenômeno demográfico traz consigo desafios significativos para a saúde pública, uma vez que o aumento da expectativa de vida está intrinsecamente ligado a mudanças fisiológicas e funcionais no corpo humano, especialmente no que se refere ao sistema cardiovascular e musculoesquelético. À medida que envelhecemos, enfrentamos um declínio natural na força, aptidão física e resiliência, o que pode impactar diretamente a qualidade de vida dos indivíduos idosos.

O envelhecimento pode ser compreendido como um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo reflexa à longevidade. Desse modo, a qualidade de vida dos idosos tem fomentado discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. (CIVINSKI et al. 2011) Nesse contexto, torna-se imperativo buscar estratégias que promovam o envelhecimento saudável e ativo, permitindo que os idosos desfrutem de uma vida plena e independente. Entre essas estratégias, os exercícios físicos voltados para a terceira idade têm ganhado destaque como uma abordagem eficaz para manter a saúde e o bem-estar dos idosos.

---

<sup>1</sup> Graduando pelo Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - AFYA, [drausiohs@gmail.com](mailto:drausiohs@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando pelo curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - AFYA, [amandarg.fcm@gmail.com](mailto:amandarg.fcm@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando pelo Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - AFYA, [lucasfalleiro@gmail.com](mailto:lucasfalleiro@gmail.com);

<sup>4</sup> Discente do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - AFYA, [rachel.fonseca@cienciasmedicas.com.br](mailto:rachel.fonseca@cienciasmedicas.com.br)

No entanto, é essencial compreender o papel específico que a atividade física desempenha na promoção do envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, transversal e quantitativo a partir da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) seguindo diretrizes estabelecidas por Souza et al. (2010) para o desenvolvimento de revisões bibliográficas descritivas, transversais e quantitativas, realizada durante os meses de Junho e Julho de 2023. Foram utilizados os seguintes operadores e descritores: atividade física “AND” bom envelhecimento. Dessa forma, obteve-se um total de 299 artigos. Após a utilização dos filtros “texto completo”, “Tema principal: Qualidade de vida”, “Idioma: Português e Inglês” e “Últimos 5 anos (2018 até 2023)”, o número baixou para em 17 estudos, os quais, após análise do resumo considerando os critérios inclusivos e exclusivos, resultaram em 11 artigos incluídos no presente trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No estudo de Kusz e Ahmad (2020) é visto que a qualidade de vida no envelhecimento saudável está diretamente ligada a múltiplos fatores, sendo o envolvimento com a comunidade e resiliência própria dois dos aspectos que mais se relacionam com um melhor envelhecimento. Com uma demanda física maior com o passar do tempo, exercícios físicos se mostram como uma das melhores formas de se integrar esses aspectos, por conseguir melhorar a resistência física diretamente e sendo uma porta de entrada para um desenvolvimento social saudável (KUSZ; AHMAD, 2020).

Concomitante com o supracitado, o artigo de Geffen *et al.* (2019) acrescenta que Programas de suporte mútuo foram testados em vários países para promover o hábito de praticar exercícios físicos e reduzir taxas de isolamento nas populações idosas. Enquanto alguns estudos mostram diferenças dependendo do país em que foram implementadas, a prática de exercícios de algumas populações aumentou mais de 15% em alguns locais, com aumento da qualidade de vida e diminuição de solidão referida pelos participantes (GEFFEN *et al.*, 2019).

Ademais, o estudo de Friedman (2020) apresentou que o estilo de vida se mostra como o principal fator contribuinte para a mortalidade prematura, sendo um fator mais importante que genética e circunstância social. O comprometimento com uma nutrição balanceada, aptidão

física e abandono de vícios como álcool e tabaco está diretamente ligada a um envelhecimento saudável, por serem fatores que combatem doenças crônicas, melhoram a resistência física e cognitiva, e previnem a fragilidade. A realização de exercícios físicos deve ser feita sempre que possível, respeitando os limites individuais do idoso, uma média de 2300 calorias semanais gastas em exercícios está relacionada com um estilo de vida mais saudável (FRIEDMAN, 2020).

A prática de atividade física em programas de intervenção comunitária está associada a uma melhor qualidade de vida em idosos. Mencionou-se no artigo de Bastos *et al.* (2020) que a maioria desses programas inclui atividades físicas e destaca a importância das intervenções comunitárias que promovem a atividade física na qualidade de vida dos idosos.

Almeida *et al.* (2020) fez um estudo com idosos usuários de duas unidades de saúde no norte de Minas Gerais que traz resultados similares com os do estudo de Bastos *et al.* (2020), mas apontou a maior prevalência do sexo feminino na participação de atividades físicas ofertadas

Identificou-se que no estudo de Vagetti *et al.* (2020), Idosas com alta aptidão funcional apresentaram uma percepção positiva da qualidade de vida. A maioria das idosas aptas a atividades físicas estava no terço superior em relação à qualidade de vida. O estudo reforça a associação positiva entre a aptidão funcional e a qualidade de vida nas idosas que participam de programas de atividade física (VAGETTI *et al.*, 2020).

A revisão sistemática de Dinardi *et al.* (2022) sugeriu que o treinamento de força em alta velocidade (TFAV) ou o treinamento tradicional (TT) podem melhorar ou manter a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos, com uma inclinação positiva para o TFAV na qualidade de vida. Ademais, indicou que o TFAV pode ser preferível para melhorar a qualidade de vida em idosos em comparação com o TT (DINARDI *et al.*, 2022).

Um estudo descritivo de Raiol *et al.* (2019) baseado na população idosa que participa de práticas integrativas em Belém (PA) mostra a relação entre a realização de exercícios físicos em grupo com o envelhecimento saudável. Nesse estudo, o exercício em questão era a capoeira, e a combinação da atividade física em grupo e a musicalidade presente na realização desse exercício, promoveram com eficácia a autoestima, controle dos níveis pressóricos, melhor equilíbrio e disposição, fortalecimento ósseo, convívio social, alívio de dores e diminuição do uso de medicamentos por essa população idosa (RAIOL *et al.*, 2019).

A meta-análise de Raafs et al. (2020) concluiu que o treinamento de exercícios físicos tem um efeito positivo na qualidade de vida de adultos idosos saudáveis, especialmente nos componentes físico e psicológico da qualidade de vida. O estudo ressaltava a importância do exercício físico na melhoria da qualidade de vida entre os idosos saudáveis (RAAFS et al., 2020).

O estudo de Lima e Cardoso (2019) revelou que a maioria dos idosos com diabetes tipo 2 é sedentária, com prevalência mais alta do que a média nacional para a faixa etária de 65-74 anos. Associações significativas foram encontradas entre a prática de atividade física de lazer e idade mais jovem, ausência de quedas recentes e ausência de dor crônica. O estudo de Lima e Cardoso (2019) enfatiza a importância da atividade física adaptada para idosos com diabetes tipo 2, destacando que idosos mais jovens, sem dor crônica e que não sofreram quedas são mais propensos a serem fisicamente ativos.

O artigo de Thaxter-Nesbeth e A Facey (2019) não apresentou resultados específicos de pesquisas, mas revisa recomendações internacionais sobre exercícios físicos para um envelhecimento saudável. Destaca a importância da otimização fisiológica, superação de barreiras para a atividade física e contraindicações. O artigo enfatiza a importância da atividade física personalizada e supervisionada para idosos, considerando as recomendações internacionais como base (THAXTER-NESBETH; A FACEY, 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise dos artigos revelou uma convergência significativa de evidências em relação à importância da atividade física na qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Os estudos abordados neste contexto demonstram consistentemente que a prática regular de atividade física adaptada à faixa etária dos idosos desempenha um papel crucial na promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

No contexto geral, os resultados dos estudos e análises reforçam a necessidade de promover a atividade física entre os idosos como uma estratégia fundamental na promoção de um envelhecimento saudável, na melhoria da qualidade de vida e na manutenção da independência funcional. Além disso, os programas de intervenção comunitária, o treinamento de força em alta velocidade e o acompanhamento cuidadoso para idosos com condições específicas, como diabetes tipo 2, devem ser considerados como parte integrante das políticas de saúde pública e dos programas de cuidados aos idosos.

Em resumo, a atividade física adaptada às necessidades dos idosos desempenha um papel central na promoção do envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida, permitindo que essa parcela da população desfrute de uma vida plena, ativa e independente. Portanto, investir em estratégias que promovam a atividade física e o apoio social para os idosos é uma prioridade na saúde pública.

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, Barbara Lopes *et al.* Quality of life of elderly people who practice physical activities. **Revista de Pesquisa Cuidado É Fundamental Online**, Rio de Janeiro, p. 432-436, 23 mar. 2020. Disponível em: <https://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/8451/pdf>. Acesso em: 21 jun. 2023.
2. BASTOS, Maria Alice Martins da Silva Calçada *et al.* Participation in community intervention programmes and quality of life: findings from a multicenter study in portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1-14, 2020. Disponível em: [https://www.rbgg.com.br/edicoes/v23n6/RBGG%20v23n6%20PORT\\_2019-0017.pdf](https://www.rbgg.com.br/edicoes/v23n6/RBGG%20v23n6%20PORT_2019-0017.pdf). Acesso em: 19 jul. 2023.
3. CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 2011.
4. DINARDI, Ricardo Reis *et al.* EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA COM DIFERENTES VELOCIDADES DE MOVIMENTO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 1-18, 18 abr. 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/11486>. Acesso em: 17 jul. 2023.
5. FRIEDMAN, Susan M.. Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging. **Clinics In Geriatric Medicine**, [S.L.], v. 36, n. 4, p. 645-653, nov. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33010900>. Acesso em: 17 jul. 2023.
6. GEFFEN, Leon N. *et al.* Peer-to-peer support model to improve quality of life among highly vulnerable, low-income older adults in Cape Town, South Africa. **Bmc Geriatrics**, [S.L.], v. 19, n. 1, p. 1-12, 22 out. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6805367/>. Acesso em: 4 jun. 2023.
7. KUSZ, Halina; AHMAD, Ali. Preserving Engagement, Nurturing Resilience. **Clinics In Geriatric Medicine**, [S.L.], v. 36, n. 4, p. 601-612, nov. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33010897>. Acesso em: 17 jul. 2023.
8. LIMA, Allison Padilha de; CARDOSO, Fabrício Bruno. Atividade Física de Lazer em Idosos com Diabetes Tipo 2. **Licere - Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 22, n. 2, p. 1-17, 20 jun. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/13537/10745>. Acesso em: 18 jul. 2023.

9. Palácios, J. (2004). Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice. Em C. Coll, J. Palacios, & A. Marchesi. **Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva** Vol.1 2ª.Ed. Porto Alegre: Artmed.
10. RAAFS, Bente M. et al. Physical Exercise Training Improves Quality of Life in Healthy Older Adults: a meta-analysis. **Journal Of Aging And Physical Activity**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 81-93, 1 fev. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/mdl-31629357>. Acesso em: 18 jun. 2023.
11. RAIOL, Ianny Ferreira *et al.* Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, Pernambuco, v. 14, p. 1-6, 25 dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/243178/34384>. Acesso em: 21 jul. 2023.
12. SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.
13. THAXTER-NESBETH, K; A FACEY,. Exercise for Healthy, Active Ageing:: a physiological perspective and review of international recommendations. **West Indian Medical Journal**, Jamaica, v. 67, n. 1, p. 351-356, out. 2019. Disponível em: [https://westindies.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0043-31442018000500351#B1](https://westindies.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0043-31442018000500351#B1). Acesso em: 21 jul. 2023.
14. VAGETTI, Gislaine Cristina *et al.* Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosas participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil. **Journal Of Physical Education**, Maringá, v. 31, n. 1, p. 1-15, 31 mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/fN7RzPNPBry8FMbLdfL3kFt/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 17 jun. 2023.