

Os Benefícios da Atividade Física em Idosos: Uma Revisão Integrativa

The Benefits of Physical Activity in Older Adults: An Integrative Review.

Gabriella Cristina Da Silva Nascimento

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário São José.

Thainara Aparecida Da Silva Figueiredo

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário São José.

Leonardo Crhysostomo Dos Santos

DOCENTE NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ.

Ivan Silva Machado Junior

DOCENTE NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ.

RESUMO

O crescimento da população idosa é um fenômeno que exige estratégias eficazes para garantir saúde, autonomia e qualidade de vida. Nesse cenário, a prática regular de atividades físicas tem se mostrado essencial para minimizar os impactos cognitivos, fisiológicos e sociais do envelhecimento. Este estudo teve como objetivo por meio de revisão integrativa da literatura, identificar os principais benefícios da atividade física em idosos, destacando sua atuação na prevenção de doenças crônicas, manutenção da funcionalidade e promoção do bem-estar psicológico e social. A pesquisa foi realizada na base SciELO, incluindo artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, que abordassem os efeitos do exercício físico em pessoas idosas, considerando apenas estudos originais revisados por pares e disponíveis em texto completo. Após a aplicação dos critérios de seleção, a amostra final foi composta por 15 artigos. Os achados demonstram que modalidades como treinamento de resistência, pilates, exercícios aeróbicos, funcionais e multicomponentes proporcionam ganhos significativos na força muscular, equilíbrio, capacidade funcional, prevenção de quedas, controle de doenças crônicas e redução de sintomas depressivos. Além disso, a prática regular de atividades físicas favorece a socialização e fortalece o bem-estar psicológico. Conclui-se que a atividade física é ferramenta central para um envelhecimento saudável, devendo ser promovida de forma contínua e integrada às políticas de saúde pública.

Palavras chaves: Idoso. Exercício Físico. Atividade Física.

ABSTRACT

The growth of the elderly population is a phenomenon that demands effective strategies to ensure health, autonomy, and quality of life. In this context, regular physical activity has been recognized as an essential factor in minimizing the cognitive, physiological, and social impacts associated with aging. This study aimed, through an integrative literature review, to identify the main benefits of physical activity in older adults, highlighting its role in the prevention of chronic diseases, maintenance of functional capacity, and promotion of psychological and social well-being. The research was conducted in the SciELO database, including articles published between 2020 and 2025, in Portuguese and English, addressing the effects of physical exercise in elderly individuals. Only original peer-reviewed studies available in full text were included. After applying the selection criteria, the final sample consisted of 15 articles. The findings indicate that modalities such as resistance training, Pilates, aerobic exercise, functional training, and multicomponent programs provide significant improvements in muscular strength, balance, functional capacity, fall prevention, chronic disease control, and reduction of depressive symptoms. Furthermore, regular engagement in physical activity promotes social interaction and strengthens psychological well-being. It is concluded that physical activity is a central tool for healthy aging and should be continuously promoted and integrated into public health policies.

Keywords: Older adults; Physical exercise; Physical activity.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que envolve diversas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Com o aumento da expectativa de vida, a preocupação com a qualidade de vida dos idosos tem se intensificado, especialmente no que diz respeito à manutenção da autonomia, à saúde física e mental, além da importância da interação social. A prática regular de atividades físicas tem se mostrado um fator fundamental para promover esses aspectos, contribuindo para a melhoria da saúde geral e do bem-estar dos idosos (FREIBERGUER et al., 2020).

A Organização Mundial da Saúde considera idoso todo indivíduo com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento, como o Brasil. A expectativa é que até 2050, a população mundial de idosos, com 60 anos ou mais, alcance 2,1 bilhões de pessoas, e dois terços desses idosos estarão em países de baixa e média renda. Além disso, espera-se que o número de idosos estarão com mais de 80 anos cresça três vezes mais entre 2020 e 2050, totalizando 426 milhões. Essas estimativas demonstram a magnitude do envelhecimento global, que traz consigo não apenas desafios, mas também oportunidades para melhorar a qualidade de vida da população idosa. Biologicamente, envelhecer é um fenômeno natural, mas ele vem acompanhado de mudanças no corpo humano devido ao desgaste celular e a processos degenerativos. O envelhecimento é um processo profundamente pessoal e único, e cada pessoa pode vivenciar essa fase de maneira distinta. Enquanto algumas pessoas com mais de 80 anos podem ter uma saúde excelente e manter sua autonomia, outras podem experimentar as dificuldades da velhice em idades mais precoces, como aos 60 anos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2024).

No contexto global, o envelhecimento populacional está acelerado devido ao aumento da expectativa de vida e à redução das taxas de fecundidade. Dados recentes indicam que, entre 2010 e 2022, o número de pessoas com 65 anos ou mais no Brasil cresceu 57,4%, atingindo 22,2 milhões em 2022. Estima-se que, até 2050, o país se tornará um dos líderes mundiais em número absoluto de idosos, refletindo as mudanças, demográficas em curso (TRAVASSOS et al., 2020).

Aos 60 anos, observa-se uma redução significativa da força muscular, que pode variar entre 30% e 40%. A partir dos 35 anos, já há uma perda gradual de força de cerca de 6% a cada década até os 70 anos, e essa perda acelera para 10% por década a partir dessa idade. Além disso, a densidade óssea também sofre uma redução, principalmente nas mulheres, o que aumenta o risco de osteoporose e fraturas ósseas. A inatividade física tem sido amplamente associada a esses problemas de saúde, pois o sedentarismo contribui para a perda de massa muscular e óssea, além de agravar doenças como hipertensão, diabetes e distúrbios emocionais, como a depressão e ansiedade. A falta de atividade física também pode intensificar o isolamento social e acelerar a perda da parte cognitiva, afetando negativamente a qualidade de vida e funcionalidade diária dos idosos (PINHEIRO et al., 2020).

A prática Regular de atividade física é uma das estratégias mais eficazes para prevenir os efeitos negativos do envelhecimento e promover a saúde integral dos idosos. Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal gerado pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. Isso abrange tanto atividades estruturadas, como caminhada, musculação, pilates, alongamentos e esportes, quanto tarefas rotineiras, como subir

escadas, dançar ou realizar afazeres domésticos. Manter-se ativo é essencial para os idosos, pois contribui para preservar a mobilidade, fortalecer músculos e ossos, além de retardar o declínio funcional natural da idade. Além dos ganhos físicos, a atividade física regular também está associada à melhora da saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade e promovendo um maior bem-estar psicológico (ZHANG et al., 2025).

Outros fatores que aumentam a mobilidade incluem equilíbrio, flexibilidade, eficiência motora e cognitiva — habilidades todas aprimoradas por meio de atividade física — bem como os incidentes de queda, que crescem drasticamente a partir dos sessenta anos e são uma das razões mais comuns de hospitalização. Exercícios que fortalecem os músculos e melhoram a flexibilidade ajudam a diminuir o risco de lesões e favorecem uma recuperação mais rápida de lesões existentes. Um benefício crucial da prática de atividade física é também o controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, bem como o impacto positivo na saúde emocional. (ZHANG et al., 2025)

Diante desse cenário, a falta de atividade física em idosos resulta em uma série de complicações, como perda de mobilidade, aumento do risco de fraturas, comprometimento cognitivos e o desenvolvimento de doenças crônicas. Considerando o crescimento da população idosa e os desafios que esse envelhecimento impõe, é fundamental promover estratégias que incentivem a prática de atividade física nessa faixa etária, garantindo um envelhecimento saudável, ativo e funcional.

Este estudo tem como objetivo analisar os principais benefícios da prática regular de atividade física para idosos, evidenciando os efeitos positivos dessa prática na prevenção de doenças, na manutenção da funcionalidade no cotidiano e no bem-estar mental. Além disso, busca contribuir para a conscientização sobre a importância da inclusão de atividades físicas na rotina dos idosos, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, uma estratégia metodológica que permite reunir, sintetizar e analisar criticamente os resultados de pesquisas já publicadas sobre um tema específico, de forma sistemática e ordenada. Essa abordagem possibilita uma compreensão ampla da produção científica existente e orienta a tomada de decisões baseadas em evidências (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

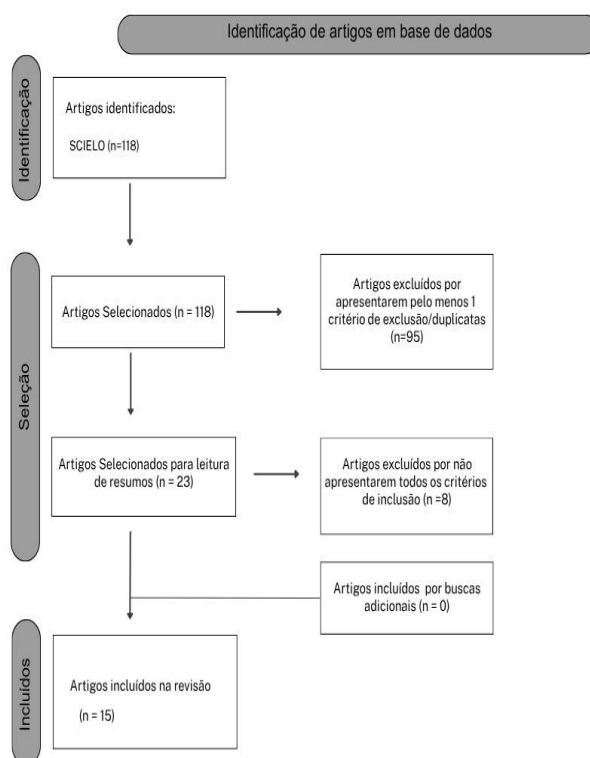
Foi realizado uma pesquisa na plataforma SCIELO (Scientific Electronic Library Online), com os descritores e palavras-chave. Os descritores (Decs) utilizados foram: “idoso”, “exercício físico”, e a palavras-chave “atividade física”, e estes termos no idioma inglês, “elderly”, “exercise”, e as palavras-chave “Physical Activity”. Os descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND, conforme as diretrizes da metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (MOHER et al., 2009).

Para a seleção das publicações, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis em texto completo, com revisão por pares, redigidos nos idiomas português e inglês, e que abordassem direta ou indiretamente a relação entre a atividade física e a saúde de idosos, com ênfase nos benefícios físicos, mentais e sociais promovidos por sua prática regular.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados os estudos que abordavam exclusivamente só adultos, sem enfoque na população idosa; estudos de revisão bibliográfica; artigos que tratassem de atividade física sem associação direta aos benefícios para idosos; textos opinativos ou teóricos sem fundamentação metodológica; trabalhos com viés comercial ou patrocinados por empresas com interesses na área; publicações duplicadas em diferentes bases de dados; estudos publicados fora do período estabelecido; artigos que abordassem estudos na época da COVID 19 e artigos não disponibilizados na íntegra gratuitamente.

No total, foram identificados 118 nas bases de dados selecionadas. Após a inserção dos critérios de inclusão e exclusão, 95 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios previamente estabelecidos. Em seguida, 8 artigos foram descartados após a leitura completa, por apresentarem baixa qualidade metodológica ou falta de foco nos benefícios da atividade física em idosos. Dessa forma, a amostra final foi composta por 15 estudos, os quais foram analisados quanto à abordagem adotada, metodologia utilizada, principais resultados encontrados e contribuições para a promoção da saúde física, mental e social da população idosa por meio da prática regular de atividades física.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos



Fonte: Autores próprios.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a Revisão

Nome do artigo, Auto e ano.	Objetivo	Amostra	Protocolo do treinamento.	Resultado
BERSOTTI, 2025. FREQUENCY AND MODALITY OF EXERCISE ON PAIN AND INDEPENDENCE IN ELDERLY INDIVIDUALS WITH OSTEOARTHRITIS: A CROSSECTIONAL STUDY.	Avaliar o efeito de diferentes frequências de exercício físico (uma, duas ou três vezes por semana) em diferentes modalidades (treinamento aeróbico, treinamento de alongamento e treinamento de força), na dor na articulação do joelho e no nível de independência em pessoas com osteoartrite de joelho.	193 idosos com osteoartrite apresentando dor e independência funcional.	Divisão de grupos em: aeróbico, alongamento e treinamento de força, feitos 1, 2 ou 3 vezes por semana.	A modalidade de exercício e a frequência semanal parecem afetar a percepção da dor. Exercícios de alongamento realizados três vezes por semana, bem como exercícios de fortalecimento muscular, independentemente da frequência semanal, são eficazes na analgesia da dor articular. A prática de exercícios de fortalecimento muscular, independentemente da frequência semanal, e exercícios aeróbicos e de alongamento pelo menos duas vezes por semana, aumenta e/ou mantém as AIVD.
LI, 2023. EFFECTS OF RESISTANCE EXERCISE ON PHYSICAL HEALTH IN MIDDLE-AGED AND ELDERLY WOMEN.	Explorar os efeitos do exercício de resistência na promoção da saúde muscular e na redução do risco cardiovascular em mulheres de meiaidade e idosas.	100 mulheres de meia-idade e idosas.	Foi realizado com uma parte treinamento com exercícios resistidos, e outra parte realizou treinamento com exercícios simples. O ciclo de treinamento dos dois grupos foi de 14 semanas, 4	O exercício de resistência pode efetivamente melhorar a saúde muscular em mulheres de meia idade e idosas, reduzindo o risco cardiovascular.

			vezes por semana, e cada tempo de treinamento foi de 50 minutos.	
GUERRERO PEREZ, 2020. Effects of resistance exercise and dance in the functionality of lower limbs in the older adult of INAPAM's senior clubs.	Determinar o efeito da rotina de exercícios resistidos e dança nos membros inferiores de idosos não institucionalizados, cognitivamente intactos, funcionais para atividades básicas da vida diária sem riscos de quedas.	26 pessoas com 60 anos de idade.	Utilizou-se o Short Portable Mental Status Questionnaire, a Escala de Katz e a Escala de Tinetti. Utilizou-se uma polaina de meio quilo para realizar uma série de exercícios para membros inferiores indicados a fazerem duas vezes ao dia como uma tarefa de casa. A dança Zumba Gold foi realizada 3 vezes por semana com duração de 30 minutos ou 1 hora por 3 meses.	Este programa demonstrou mudanças significativas na força muscular e na amplitude de movimento. Os participantes do estudo puderam observar uma associação significativa entre a dança Zumba Gold e exercícios de resistência para aumentar a força muscular, a flexibilidade dos membros inferiores e o aumento do nível de atividade em idosos. O exercício e a atividade física são importantes para os efeitos positivos que causam na saúde, como melhorias no diâmetro das coxas e aumento da funcionalidade em idosos.
CONCEIÇÃO, 2025 Effectiveness of a multicomponent physical activity program on depressive symptoms in elderly people in Brazil's Family Health Strategy.	Avaliar a eficácia de um programa de treinamento multicomponente de atividade física sobre os sintomas depressivos em idosos fisicamente independentes.	26 idosos participantes de ambos os sexos com sintomas depressivos.	Divisão em dois grupos, G1 programa de treinamento multicomponente composto por 16 sessões de exercícios em 2 vezes por semana e O G2 teve 4 encontros de educação em saúde.	Os resultados do presente estudo mostraram que, embora o programa de MT tenha reduzido o número médio de manifestações, ele não foi capaz de melhorar significativamente os sintomas depressivos de idosos cadastrados na

				Estratégia Saúde da Família do Brasil.
RIVADENEIRA ARREGUI, 2024 Pilates for Balance Improvements in the Elderly.	Analisar a eficácia de exercícios de flexibilidade baseados no método Pilates para idosos.	30 idosos, sendo 13 homens e 17 mulheres.	Foi utilizado o teste BERG, composto por 14 itens. Que medem o equilíbrio tanto estático quanto dinâmico.	Embora a eficácia do método Pilates na melhora do equilíbrio tenha sido demonstrada, há pouco conhecimento e experiência entre os profissionais de fisioterapia na aplicação deste método, tendo em vista que além da reabilitação, é uma boa alternativa de exercício, contribuindo para o equilíbrio mental, físico e emocional.
LIRA, 2024 RELAÇÃO QUANTITATIVA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E ANTIHIPERTENSIVOS EM MULHERES IDOSAS.	O objetivo deste estudo foi comparar o número de medicamentos anti-hipertensivos utilizados por mulheres idosas (> 60 anos) com baixo nível de atividade física, com o número utilizado por aquelas com alto nível de atividade física, e verificar quantas participantes utilizavam mais de dois medicamentos anti-hipertensivos.	28 idosas fisicamente ativas com hipertensão arterial sistêmica	Aulas em grupos de 2 a 3 vezes por semana, com orientação para exercícios aeróbicos (corrida e caminhada), ginástica localizada e alongamento, com duração de duração de 45 a 50 minutos.	O nível habitual de atividade física não afetou o número de comprimidos anti-hipertensivos utilizados por idosas hipertensas.
SILVA, 2023 Linear and undulating resistance training programming induce similar outcomes on physical fitness in elderly women.	O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito de dois tipos diferentes de programação de treinamento de resistência (linear e ondulado diário) na força submáxima e capacidade funcional em mulheres idosas.	22 participantes.	Modelos de treino Linear Progressivo (LP) e Periodização Ondulatória Diária (DUP), 3 vezes por semana, por 12 semanas.	Os treinos de LP e DUP apresentam resultados semelhantes no aumento da força muscular submáxima em idosas inexperientes em TR após 12 semanas de intervenção. No entanto, o DUP parece ser mais eficaz

				no aumento da capacidade funcional. Na prática, o profissional pode utilizar tanto o LP quanto o DUP para melhorar o nível de condicionamento físico nos estágios iniciais do treinamento nessa população. No entanto, quando o objetivo do programa é aumentar a capacidade funcional, o DUP pode ser priorizado.
BONIFÁCIO, 2023 O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas.	Avaliar a prática de exercícios físicos com o método Pilates e sua relação com a melhora da qualidade de vida e redução das queixas de dores musculoesqueléticas em um grupo de mulheres idosas.	31 mulheres entre 40 e 86 anos.	Realizaram exercícios solo de Pilates por 8 semanas, 1 vez na semana.	O Pilates foi associado à redução das queixas de dores musculoesqueléticas, bem como à melhora da qualidade de vida nos domínios estudados.
LIU, 2023 EFFECT OF GYMNASTICS TRAINING ON PHYSICAL PERFORMANCE IN MIDDLE-AGED AND ELDERLY DANCERS.	Estudar o efeito do treinamento aeróbico balanceado na aptidão física de praticantes de dança de salão de meia-idade e idosos.	50 voluntários praticantes de dança de salão.	Foram divididos em dois grupos, grupo experimental realizou exercícios aeróbicos equilibrados todas as noites por 1 hora, e grupo controle realizou dança quadrada todas as noites também por 1 hora.	Comparada aos esportes comunitários tradicionais, a aeróbica balanceada inserida no treinamento de dança de salão demonstrou efeito de melhora na aptidão física e esportiva de mulheres de meia-idade e idosas, podendo também prevenir os efeitos adversos do envelhecimento nas atividades da vida diária, sendo sua implementação válida.

Yoshida, 2023 “A FELICIDADE É UMA COISA QUE OS OLHOS TRANSMITEM”. PERCEPÇÕES SOBRE CONEXÕES SOCIAIS EM PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.	O objetivo deste estudo foi verificar as percepções das pessoas idosas sobre as características que contribuíram para as conexões sociais em um programa de exercícios físicos sistematizados.	18 pessoas idosas com idade média de 73 anos.	As sessões foram organizadas em quatro estações: aptidão cardiorrespiratória, exercícios resistidos, dupla tarefa e agilidade. Foram 16 semanas, 3 vezes na semana com duração de 60 minutos.	Neste estudo, verificamos a percepção quanto às conexões sociais de pessoas idosas fisicamente ativas. A motivação extrínseca, especificamente, ir ao programa de treino para se relacionar com seus pares foi um indicativo que as conexões sociais foram cruciais para a prática e adesão ao EF.
CORREA, 2022 Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. Fisioterapia em Movimento	Analisar os efeitos do treinamento funcional sobre a dor e a capacidade funcional em idosas.	32 idosas.	O programa de treinamento funcional foi aplicado por 12 semanas em uma frequência de 3 vezes semanais. Aula dividida em aquecimento, parte específica e relaxamento por 50 minutos.	O programa de treinamento funcional em idosas foi efetivo para a melhoria das variáveis de flexibilidade de membros inferiores, percepção de dor, resistência de força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória.
CASSIANO, 2020 Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos	O objetivo deste artigo é avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.	48 idosos.	Protocolo misto de exercícios físicos (exercícios funcionais em circuito e caminhada). Circuitos funcionais foram feitos 2 vezes por semana, assim como a caminhada foi feita 2 vezes na semana com duração de 60 minutos. Ambos por 16 semanas.	O protocolo misto de exercícios físicos de intensidade moderada, realizado durante 16 semanas, constituiu-se em uma alternativa viável e eficaz na redução do risco para o desenvolvimento de eventos cardiovasculares nos próximos dez anos, além de favorecer a QVRS e a redução de sintomas depressivos nesta população. Recomenda-se, portanto, um programa prolongado

				de exercícios físicos, associado ao acompanhamento nutricional.
PUCCI, 2020 Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado.	Comparar os efeitos do treinamento resistido (TR) e Pilates na qualidade de vida (QV) de idosas. Foi realizado um estudo de delineamento experimental com intervenção de 12 semanas.	41 idosas.	Foram divididos em 3 grupos: pilates, treinamento resistido e grupo controle. Foram 12 semanas, com atividades 2 vezes na semana e com duração de 40 minutos.	Por fim, verificou-se que tanto o Pilates quanto o treinamento resistido mostraram-se eficazes para a melhora da qualidade de vida das idosas investigadas, devendo sua prática ser encorajada nessa população.
CONCEIÇÃO, 2025 Effectiveness of a multicomponent physical activity program on depressive symptoms in elderly people in Brazil's Family Health Strategy.	O objetivo do presente estudo e avaliar a eficácia de um programa de treinamento multicomponente sobre os sintomas depressivos em idosos fisicamente independentes.	26 idosos.	Foram divididos em dois grupos: um programa de treinamento multicomponente um grupo controle. Foi composto por 16 sessões de exercícios, 2 vezes por semana em 8 semanas.	Os resultados do presente estudo mostraram que, embora o programa de MT tenha reduzido o número médio de manifestações, ele não foi capaz de melhorar significativamente os sintomas depressivos de idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família do Brasil.
FERREIRA, 2022 Effects of resistancetraining in elderly women with cognitive decline.	Avaliar os efeitos do treinamento resistido em idosas com comprometimento cognitivo leve.	31 idosas sedentárias.	Foram divididos em grupo controle e grupo de treinamento resistido. Grupo controle não realizou nenhum tipo de exercício físico durante o protocolo. Grupo do treinamento resistido realizou sessões de treinamento com intensidade de 50 a 80% de 1RM, durante 8 semanas.	O treinamento resistido por apenas 8 semanas, com intensidade moderada a vigorosa, melhorou a força muscular, as variáveis hemodinâmicas e os aspectos cognitivos em mulheres idosas. Portanto, programas com esse tipo de treinamento podem ser recomendados para essa população.

Fonte: autores próprios.

A presente revisão integrativa reuniu quinze estudos que analisaram os benefícios da prática de atividade física em idosos, abordando diversas modalidades de exercícios e seus efeitos sobre dimensões físicas, funcionais, cognitivas e psicológicas. De modo geral, os achados encontrados foram unânimes ao demonstrar que a atividade física, quando realizada de forma regular e supervisionada, representa um dos principais elementos de promoção da saúde e de prevenção de limitações que decorrem ao envelhecimento. Todos os autores ressaltam que, embora envelhecer seja um processo natural da vida, seus efeitos podem ser atenuados por meio da prática constante de exercícios, que contribuem na preservação da força, da mobilidade, da autonomia e da qualidade de vida da população idosa.

Entre as modalidades mais investigadas, o treinamento de resistência ganha destaque. Li (2023) observou que essa forma de se exercitar torna possível a capacidade de melhorar significativamente a saúde muscular, reduzindo assim, o risco cardiovascular em mulheres de meia-idade e idosas, sendo então, um dos métodos mais eficazes para combater a sarcopenia e a fragilidade física. Achados semelhantes foram relatados por Ferreira (2022), ao demonstrar que o treinamento resistido, mesmo com duração relativamente curta de oito semanas e intensidade entre moderada e intensa, foi suficiente na promoção de ganhos expressivos na força muscular, e também, de melhorias nas respostas hemodinâmicas e cognitivas em mulheres idosas com comprometimento cognitivo leve. Esses resultados reforçam a importância das atividades de resistência como ferramenta terapêutica de fácil aplicação, que contribui tanto para a saúde física quanto para a mental, configurando-se um dos métodos mais promissores entre as intervenções voltadas à população idosa.

De maneira complementar, Correa (2022) apresentou resultados significativos ao investigar o treinamento funcional, destacando a eficácia da modalidade na melhoria da flexibilidade de membros inferiores, na resistência de força, na capacidade cardiorrespiratória e na percepção de redução da dor. Esses benefícios estão diretamente relacionados à preservação da autonomia funcional, permitindo que idosos realizem suas atividades diárias com maior independência. Da mesma forma, Bersotti (2025) investigou os efeitos de diferentes frequências e modalidades de exercício em idosos com osteoartrite de joelho, e concluiu que tanto os exercícios de fortalecimento muscular quanto os alongamentos, praticados ao menos duas vezes por semana, apresentam eficácia na redução da dor e na melhora da funcionalidade. O mesmo também verificou que o aumento da frequência semanal potencializa os benefícios, o isso reforça a importância da regularidade e da constância no engajamento com a prática física.

Ainda no campo dos exercícios voltados ao equilíbrio e à estabilidade corporal, estudos como o de Rivadeneira Arregui (2024) e Bonifácio (2023) comprovam-se forma consistente a eficácia do método Pilates como estratégia abrangente de aprimoramento do equilíbrio e da força, proporcionando também, alívio das dores musculoesqueléticas e incremento de qualidade de vida. No estudo de Rivadeneira Arregui (2024), o Pilates mostrou resultados substanciais em testes de equilíbrio dinâmico e estático, demonstrando ser um recurso valioso para a prevenção de quedas, que se caracteriza como uma das principais causas de hospitalização e perda de independência da população idosa. Além dos benefícios já citados, Bonifácio (2023) relatou em seu estudo, que praticar regularmente o Pilates se associa a redução das queixas de dores musculoesqueléticas e melhora o bem-estar em mulheres idosas, o que caracteriza a modalidade como uma intervenção terapêutica segura e eficiente, adaptável às limitações individuais. Tais achados reforçam a relevância de práticas que integrem corpo e mente, pois para além de promover ganhos fisiológicos, favorecem também, o equilíbrio emocional e o relaxamento psíquico.

Complementando esse panorama, Silva (2023) concluiu através de sua análise que, diferentes formas de periodização de treinamento de resistência resultam em ganhos semelhantes na força muscular submáxima de mulheres idosas. No entanto, o autor observou também, que, o modelo ondulatório diário apresentou desempenho superior no aumento da capacidade funcional, sugerindo então, que a variação de cargas e estímulos se torna essencial para otimizar as adaptações fisiológicas nessa faixa etária. Tal constatação é importante, pois reforça que não há um único modelo ideal de prescrição, mas sim a necessidade de individualizar os tipos e intensidade dos exercícios às condições do idoso.

A literatura também evidencia resultados favoráveis associados à dança e às atividades aeróbicas. Pérez (2020) identificou que através da combinação de exercícios resistidos e dança (Zumba Gold), foi possível promover ganhos

significativos de força muscular, flexibilidade dos membros inferiores e amplitude de movimento, elevando dessa forma o nível geral de atividade física entre os participantes. Os idosos que participaram do programa destacaram uma melhora perceptível da funcionalidade e disposição para as atividades cotidianas, demonstrando que modalidades dinâmicas e de caráter lúdico são sim eficazes tanto no condicionamento físico quanto no estímulo à adesão e continuidade da prática. Liu (2023), ao avaliar o efeito do treinamento aeróbico em praticantes de dança de salão, constatou que a prática regular contribui na aptidão física e no desempenho corporal de mulheres idosas, atuando assim, na prevenção do declínio funcional e nos efeitos adversos do envelhecimento. Ambos os estudos indicam a dança como modalidade completa, pois além de favorecer a capacidade física, estimula a socialização e a expressão corporal, fatores estes, que favorecem a autoestima e o bem-estar emocional.

Lira (2024) examinou a relação entre o nível de atividade física e o uso de medicamentos anti-hipertensivos em mulheres idosas, isso o levou a perceber que, embora a prática regular não tenha agido na redução do número de fármacos utilizados, mostrou-se, porém, essencial para o controle da pressão arterial e a melhora da saúde global. Essa constatação acaba reforçando que o exercício físico funciona como estratégia complementar ao tratamento farmacológico, e contribui para a prevenção de complicações cardiovasculares. Corroborando esses resultados, Cassiano (2020) avaliou um protocolo combinado de exercícios funcionais e caminhadas, e observou uma redução relevante do risco cardiovascular, além de melhorias na qualidade de vida e no humor de idosos hipertensos. Esses resultados demonstram que a combinação de exercícios aeróbicos e funcionais, de intensidade moderada e regular, é altamente benéfico para a saúde cardiovascular, e isso acaba favorecendo tanto a redução de fatores de risco quanto o equilíbrio emocional e disposição física.

No que se refere aos benefícios psicológicos e sociais, os resultados também se mostraram consistentes. Yoshida (2023) evidenciou que a prática regular de exercícios físicos favorece a promoção de vínculos sociais e aumenta o bem-estar subjetivo entre os participantes idosos. Em seu estudo, idosos relataram que o convívio com outros praticantes e o sentimento de pertencimento foram fatores decisivos para a adesão e permanência nos programas de atividade física. Essa percepção converge com as observações feitas por Conceição (2025), o qual analisou um programa de treinamento multicomponente, e verificou que, mesmo não obtendo redução significativa dos sintomas depressivos, pode-se observar melhora nas manifestações emocionais e aumento do envolvimento social dos idosos participantes. Esses resultados sugerem que os efeitos emocionais da prática física vão além da redução de indicadores clínicos de depressão, abrangendo dimensões afetivas e relacionais que contribuem para qualidade de vida e equilíbrio psicológico.

Outros achados importantes dizem respeito à interação entre os aspectos físicos e mentais da saúde. Zhang (2025) destacou que programas de atividade física voltados a idosos são benéficos tanto sobre a saúde física quanto sobre a saúde mental dos mesmos, contribuindo desta forma, para o equilíbrio emocional, a redução de sintomas depressivos e a melhora da cognição. Esses resultados assemelham-se aos de Ferreira (2022), onde o autor identificou avanços relevantes a respeito do cognitivo, isso após um curto período de treinamento resistido, sugerindo então, que o exercício físico atua de forma multifatorial, e assim, promove adaptações não apenas musculares e fisiológicas, mas também neuropsicológicas, possivelmente relacionadas à melhora da circulação cerebral e à liberação de neurotransmissores ligados ao prazer e à motivação.

No conjunto dos estudos analisados, pode-se observar que os pontos positivos da atividade física incluem o aumento da força muscular, a melhora da flexibilidade e do equilíbrio, a prevenção de quedas, o controle de doenças crônicas, a redução de dores osteomusculares e o aprimoramento do bem-estar psicológico. Pérez (2020), Bonifácio (2023) e Correa (2022) convertendo em suas análises, destacam que a prática regular reduz substancialmente o risco de quedas, um dos maiores problemas de saúde pública entre os idosos. Já Li (2023) e Cassiano (2020) evidenciam o papel que tem a atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas, contribuindo para o envelhecimento saudável e a manutenção da autonomia. Em paralelo, Yoshida (2023) e Conceição (2025) enfatizam em suas pesquisas, o papel social e emocional da prática de atividades físicas em grupo, os mesmos destacam através delas os vínculos afetivos e o sentimento de pertencimento obtidos, aspectos estes, essenciais para a saúde mental na velhice.

Contudo, algumas limitações metodológicas foram encontradas entre os trabalhos revisados. Alguns autores, como Conceição (2025) e Lira (2024), apontaram que o tamanho reduzido de participantes nas pesquisas, somados a curta duração das intervenções dificultam a generalização dos resultados obtidos. Outros, como Silva (2023) e Ferreira

(2022), apontaram a necessidade de estudos longitudinais, com acompanhamento em longo prazo, para dessa forma observar se os efeitos positivos são mantidos. Ademais, a predominância de mulheres nas amostras restringe a compreensão dos efeitos da atividade física em populações masculinas idosas, o que pode apresentar respostas fisiológicas e comportamentais distintas. Observa-se ainda, uma carência de comparações diretas entre diferentes modalidades de exercícios, o que seria uma curva importante para identificar quais combinações oferecem melhores resultados como um todo.

Apesar desses entraves metodológicos, a revisão evidencia que os efeitos positivos da prática física são consistentes e significativos, e independem da modalidade escolhida, desde que haja uma regularidade e o acompanhamento adequado na realização das atividades. Programas supervisionados por profissionais de Educação Física e Fisioterapia mostraram-se essenciais para garantir a segurança e efetividade na realização dos exercícios, especialmente entre idosos com doenças crônicas ou limitações motoras. Nesse sentido, Bersotti (2025) e Correa (2022) sustentam que a frequência de duas a três sessões semanais já é suficiente para gerar benefícios perceptíveis, e que o acompanhamento profissional é determinante na prevenção de lesões e garantia da adaptação dos exercícios às condições individuais de cada idoso.

No panorama global, fica evidente que a prática regular de atividade física é uma intervenção multifatorial, sendo capaz de influenciar de maneira ampla e positiva a força, o equilíbrio, a capacidade funcional, o humor, a cognição e o convívio social. As modalidades de exercícios analisadas atuam de forma complementar, permitindo atender a diferentes necessidades do processo de longevidade. Neste contexto, o conjunto das evidências reforçam a ideia de que o envelhecimento saudável depende não só da ausência de doenças, mas também, da manutenção de uma vida ativa, autônoma, funcional e socialmente integrada.

Dessa maneira, os achados dessa revisão compõem um conjunto sólido de evidências, que demonstram, de forma consistente, que a prática regular de atividade física é um dos pilares fundamentais para o envelhecimento saudável, oferecendo benefícios físicos, mentais e sociais amplamente reconhecidos na literatura, sendo assim, uma intervenção acessível, de baixo custo e com efeitos abrangentes. As pesquisas analisadas coincidem ao mostrar que, quando o exercício é praticado de maneira constante e supervisionado, o mesmo reduz a vulnerabilidade, previne doenças crônicas, melhora a funcionalidade e promove bem-estar psicológico. Além disso, os programas que incluem atividades em grupo favorecem a socialização e o suporte emocional, elementos vistos como essenciais para se obter qualidade de vida na terceira idade.

Em suma, a análise dos quinze estudos demonstra que a prática frequente de atividade física é uma estratégia eficiente, acessível e importante quando se diz respeito à promoção da saúde global dos idosos. Os resultados obtidos permitem a conclusão de que, as variadas modalidades produzem efeitos positivos sobre o corpo e a mente. O exercício físico revela-se não apenas como uma ferramenta de prevenção de doenças, mas como um fator de manutenção de dignidade, autonomia e integração social. Portanto, o presente artigo reforça que o investimento em políticas públicas e programas contínuos de atividade física voltados à população idosa é fundamental para assegurar um envelhecimento ativo, saudável e pleno, consolidando assim, a prática física como um dos pilares mais significativos da promoção da saúde e da qualidade de vida na população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão integrativa demonstrou que a prática regular de atividade física proporciona benefícios amplos aos idosos, incluindo melhora da força, mobilidade, equilíbrio, cognição e bem-estar emocional. Os objetivos iniciais do estudo, que eram analisar os efeitos da atividade física na prevenção de doenças, manutenção da funcionalidade e promoção da saúde mental, foram plenamente atendidos, conforme evidenciado pelos quinze artigos analisados.

Modalidades como exercícios resistidos, funcionais, aeróbicos e dança mostraram-se eficazes na preservação da autonomia e na redução de riscos à saúde. Além disso, os estudos indicam que programas supervisionados e regulares potencializam esses efeitos, destacando a importância da individualização e do acompanhamento profissional. Assim, a prática física se confirma como ferramenta essencial para um envelhecimento ativo, saudável e socialmente integrado.

REFERÊNCIAS

- ARREGUI, J. G. R.; RODRÍGUEZ, M. G. R.; GADVAY, A. E. S.; COBO, P. F. C. Método Pilates para mejorar el equilibrio en los adultos mayores. **Ciencia y Deporte**, v. 9, n. 1, 2024. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732024000100001&lang=pt. Acesso em: jun. 2025.
- BERSOTTI, F. M.; DA SILVA, R. P.; ALONSO, A. C.; BRECH, G. C.; SERRÃO, P. R. M. S.; ERVILHA, U. F. Frequency and modality of exercise on pain and independence in elderly individuals with osteoarthritis: a cross-sectional study. **Acta Ortop Bras**, ed. 33, p. 1-4, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob/a/s6tB9QYfPdpHZC6ntyDsmZz/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.
- CASSIANO, A. N.; SILVA, T. S.; NASCIMENTO, C. Q.; WANDERLEY, E. M.; PRADO, E. S.; S. T. M. M.; MELLO, C. S.; BARROS-NETO, J. A. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/FnM75WzhwK4v5YQFF9t76Zj/?lang=ptok>. Acesso em: mai. 2025.
- COELHO, C. F.; BURINI, R. C. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ>. Acesso em: mai. 2025.
- CONCEIÇÃO, A. F.; FURTADO, E. G.; SANTOS, C. A.; FERREIRA, B. M. P.; ROCHA, S. V. Effectiveness of a multicomponent physical activity program on depressive symptoms in elderly people in Brazil's Family Health Strategy. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum.**, n. 27, ed. 98597, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/wm9KJzkJLDBwyJnZbWv5kHr/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: mai. 2025.
- CORREA, L. P.; BENTO, T. P. F.; GUARIGLIA, D. A.; RODRIGUES, G. F.; CONTI, M. H. S. Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, ed. 35149, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/tBHGknq67wJKFrXcP3LJWLc/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.
- FREIBERGER, E.; DE VREEDE, P.; SCHOENE, D.; RYDWIK, E.; MUELLER, V.; DENKINGER, M.; AMINIAN, K. Measuring physical activity in older adults—Across the disciplines. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 10, 2020. Disponível em: <https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s11556-020-00239-5>. Acesso em: mai. 2025.
- LI, K. Effects of resistance exercise on physical health in middle-aged and elderly women. **Revista Bras. Med. Esporte**, v. 29, ed. 2023_0055, p. 1-4, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/s7zcC5c7wfBDMzL4y7Wq5gM/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.
- LIRA, C. A. B.; DOS SANTOS, R. G.; GOMES, A. B.; SANTOS, D. A. T.; ANDRADE, M. S.; NIKOLAIDIS, P. T.; KNECHTLE, B.; ROSEMAN, T.; VANCIN, R. L. Quantitative relationship between physical activity and antihypertensives in elderly women. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 30, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/hdkMVr4VXhVpq9xdQQVTGRr/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.
- LIU, F.; GUO, S. Effect of gymnastics training on physical performance in middle-aged and elderly dancers. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 29, ed. 0039, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7XPgJx9mxjPxTfHvqY6w5Nc/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.

MECHANISM DRIVEN STRATEGIES FOR REDUCING FALL RISK IN THE ELDERLY: A Multidisciplinary Review of Exercise Interventions. **Healthcare**, [S.l.], v. 12, n. 23, p. 2394, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare12232394>. Acesso em: mai. 2025.

MENDES, K. D.; SILVEIRA, R. C.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: **método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & Contexto Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. **Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement**. PLoS Med, v. 6, n. 7, e1000097, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>. Acesso em: mai. 2025.

PÉREZ, L. D. G.; TEJERO, E. D. Q.; PÉREZ, R. G. P.; GUERRERO, K. M. Effects of resistance exercise and dance in the functionality of lower limbs in the older adult of INAPAM's senior clubs. **Horizonte Santuário**, v. 19, n. 01. Disponível em: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200774592020000100027&lang=pt. Acesso em: mai. 2025.

PINHEIRO, M. B.; OLIVEIRA, J.; BAUMAN, A. et al. Evidence on physical activity and osteoporosis prevention for people aged 65+ years: a systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, p. 150, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01040-4>. Acesso em: mai. 2025.

S. R.; BONIFÁCIO, S. R.; NOHARA, S. S. B.; LANUEZ, F. V.; RIBEIRO, K. T.; LEMOS, L. C. O. **Método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/vxPStCBPFWx8MgxM6TjR6y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: mai. 2025.

SILVA, S. C. S.; PIRES, F. O.; JUNIOR, M. T. B.; SERRA, L. L. P.; REIS, C. B. F.; ABREU, L. P.; PEREIRA, P. T. V. T.; CABIDO, C. E. T.; LEITE, R. D. Linear and undulating resistance training programming induce similar outcomes on physical fitness in elderly women. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum.**, n. 25, ed. 77528, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/b9LxLCgZqvBrMMm4WDh4JJ/?lang=en>. Acesso em: mai. 2025.

TRAVASSOS, G. F.; COELHO, A. B.; ARENDS-KUENNING, M. P. The elderly in Brazil: demographic transition, profile, and socioeconomic condition. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 37, p. 1–27, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0129>. Acesso em: mai. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ageing and health**. Publicado em: 01 out. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: mai. 2025.

YOSHIDA, H. M.; FERREIRA, S. D. P.; MARMELEIRA, J. F. F.; FERNANDES, P. T. “A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem”. Percepções sobre conexões sociais em pessoas idosas praticantes de exercícios físicos. **Revista Movimento**, v. 29, ed. 29058, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/WbsBSqRcnCtz4r6zBD7Tg7t/?lang=pt>. Acesso em: mai. 2025.

ZHANG, Y.; LI, X.; WANG, J.; HU, M.; YANG, X. Effect of physical activity interventions on physical and mental health of the elderly: a systematic review and meta analysis. **Aging Clinical and Experimental Research**, [S.l.], 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-025-03065-w>. Acesso em: mai. 2025.