

# EFEITO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICOS NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## *EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE ON THE PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY: A LITERATURE REVIEW*

Letícia Silva Pereira 1

Marcos Antonio Carvalho de Melo 2

Alvaro Antonio de Abranches Campos 3

Thaizi Campos Barbosa 4

**Resumo:** Envelhecer é um processo irreversível na vida do ser humano, mas deve ser vivido com qualidade e segurança. Portanto o presente estudo refere-se a uma pesquisa que tem como objetivo principal investigar os efeitos da prática de exercício físicos na aptidão física de idosos. Para auferir os resultados foi realizado uma pesquisa sistemática de estudos publicados entre 2016 a 2021 nas bases de dados SciELO, BVS e BDTD. Mediante os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos foram incluídos 8 artigos. Os resultados mostram que a prática regular de exercícios físicos influencia no aumento do nível de aptidão física, diminui os efeitos deletérios do envelhecimento, proporciona a pessoa idosa um envelhecer com autonomia, independência e segurança. Portanto conclui-se que a prática de exercícios físicos é uma importante estratégia para melhora do nível de aptidão física de idosos, minimizar os efeitos do envelhecimento, contribui para um envelhecimento de qualidade.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Aptidão Física. Idoso.

**Abstract:** Aging is an irreversible process in human life, but it must be lived with quality and safety. Therefore, the present study refers to a research whose main objective is to investigate the effects of physical exercise on the physical fitness of the elderly. To obtain the results, a systematic search of studies published between 2016 and 2021 was carried out in the SciELO, VHL and BDTD databases. Through the established inclusion and exclusion criteria, 8 articles were included. The results show that the regular practice of physical exercises influences the increase in the level of physical fitness, reduces the whistleblowing effects of aging, provides the elderly person with aging with autonomy, independence and security. Therefore, it is concluded that the practice of physical exercises is an important strategy to improve the level of physical fitness of the elderly, minimize the effects of aging, and contribute to quality aging.

**Keywords:** Exercise. Physical Fitness. Aged.

1- Bacharel em Educação Física, Faculdade de Palmas – FAPAL. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4769976480846275>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7569-6175>. E-mail: [leticiasilvap1407@gmail.com](mailto:leticiasilvap1407@gmail.com)

2- Bacharel em Educação Física, Faculdade de Palmas – FAPAL. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6568640067422790>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0620-4907>. E-mail: [marcos.antonio97@gmail.com](mailto:marcos.antonio97@gmail.com)

3- Especialista em Saúde da Família e Comunidade, Fundação de Saúde Pública de Palmas – FESP-Palmas. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6982046320450672>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7614-6186>. E-mail: [alvaro.campos7@hotmail.com](mailto:alvaro.campos7@hotmail.com)

4- Mestre em Ciências da Saúde, Centro Universitário ITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2103376994153191>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3755-2939>. E-mail: [thaizi@gmail.com](mailto:thaizi@gmail.com)

## Introdução

O envelhecimento humano é um processo natural que ocorre ao longo de toda a vida. Nos últimos anos, os idosos ganharam um aumento expressivo da longevidade, é uma grande conquista para a humanidade e ao mesmo tempo é um desafio quanto a qualidade de vida dessa população (TEIXEIRA, 2020). O ideal é que eles tenham uma condição de saúde que lhe permite fazer as coisas que desejam sem dor e durante o maior tempo possível com qualidade de vida (FERREIRA et al., 2017).

A prática de exercício físico tem um impacto significativo no nível de aptidão física do idoso. Um envelhecimento ativo com autonomia e principalmente independência, que é a capacidade de executar as tarefas da vida cotidiana, dependerá em grande parte da manutenção pessoal do nível de aptidão física (CAMPOS et al., 2016).

Em virtude do processo de envelhecimento, a perda de funcionalidade aumenta o risco de quedas. O exercício físico contribui para a prevenção de quedas, aumenta a expectativa e a qualidade de vida do idoso (ALVES et al., 2017). A pandemia pelo covid-19, ressalta ainda mais os cuidados com a população idosa, visto que é o grupo de risco mais vulnerável ao contágio do vírus (SILVA et al., 2021).

É importante ressaltar que, durante esse período pandêmico em decorrência da COVID-19, o isolamento social contribuiu para o sedentarismo e acelera a senilidade no processo de envelhecimento (SILVA et al., 2020), portanto, incentivar a prática de atividades físicas para esse público se mostra cada vez mais importante.

Desta maneira, chegou-se a seguinte pergunta: Quais os efeitos da prática de exercício físico na aptidão física dos idosos? Assim sendo, o objetivo do presente artigo é descrever os efeitos da prática de exercício físico na aptidão física dos idosos.

## Metodologia

O delineamento do estudo foi realizado através de uma pesquisa básica. Motivado basicamente pela curiosidade intelectual do pesquisador é situada, sobretudo no nível da especulação e descoberta da verdade, intuindo novos conhecimentos (GIL, 2002).

A pesquisa é classificada em caráter exploratório desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica de literatura. Estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema (GIL, 2002).

Quanto ao método de análise utilizado foi o dedutivo com fontes de dados secundário, devido ao caráter investigativo. O estudo possui abordagem qualitativa pois busca compreender através de dados qualificáveis a realidade do tema. Segundo a abordagem qualitativa é uma opção do investigador, e justifica-se, sobretudo, em ser uma forma adequada para atender a natureza em um fenômeno natural (GIL, 2002).

A obtenção da coleta de dados ocorreu no período de junho a agosto de 2021, utilizando as palavras-chaves: exercício físico, aptidão física e idosos. O levantamento dos dados foi feito por meio de artigos científicos teses e dissertações, no idioma português com conteúdo na íntegra publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) entre 2016 e 2021. Foram excluídos os estudos que não apresentam relação com os idosos.

## Resultados e Discussão

As informações que obtidas no estudo foram: nome dos autores, ano de publicação, resultados encontrados e conclusão.

**Tabela 1.** Estudos que foram incluídos na revisão de literatura

Autor (Ano)	Artigos	Resultados encontrados	Conclusão
Sbardelotto (2016)	Envelhecimento e treinamento físico implicações de diferentes programas de treinamento sobre parâmetros bioquímicos e aptidão física de homens idosos	O estudo investigou que em homens idosos o treinamento físico pode reverter o aumento no dano oxidativo. Em todos os grupos testados foi observado uma redução nos níveis de Molondialdeído (MDA), O treinamento físico modificou o perfil inflamatório de forma dependente ao tipo de exercício em homens idosos.	A prática regular de exercício físico melhora o nível de aptidão física, melhora a qualidade do envelhecimento e aumenta a expectativa de vida. O estudo sugere que o tipo de exercício praticado no envelhecimento está relacionado com os parâmetros desejados.
Abdala et al. (2017)	Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias	Os resultados mostraram que as idosas ativas apresentaram menor prevalência de quedas do que as idosas sedentárias, a análise apresentou que velocidade da marcha, comprimento da passada e a cadência foram maiores nas idosas ativas.	O autor aborda que o exercício físico minimiza os efeitos deletérios do envelhecimento, pode ser uma estratégia positiva para proporcionar aos idosos maiores seguranças diminuindo o risco de quedas, medo de cair e redução na marcha.
Bess et al. (2017)	Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos	Os resultados obtidos no estudo destacam que foi confirmado que existe diferença de desempenho antes e depois da intervenção realizada na pesquisa, além de expor que houve diferenças significativas entre a pré e a pós-intervenção para os parâmetros de força e, por fim, resultados indicados apontaram diferenças significativas para os dois testes de análise de atenção os pacientes.	O autor conclui que o jogo de câmbio pode ser usado para a manutenção da capacidade funcional, pois contribui para a aptidão física e na atenção dos idosos. Ressalta que uma atividade como essa contribui para promover um envelhecimento ativo e independente.

<p>Coelho et al. (2017)</p>	<p>Prática de atividade física na terceira idade</p>	<p>Os resultados demonstram que os idosos de 60 a 65 anos é a faixa etária que mais pratica atividade física. 80% dos idosos do sexo feminino e 100% do masculino aderem a prática de atividade física por que buscam o bem-estar.</p>	<p>O estudo conclui que foi possível observar o efeito positivo das atividades desenvolvidas no grupo, pois contribuiu para promover mudanças relacionadas a prática de atividade física e em hábitos de vida.</p>
<p>Moraes (2018)</p>	<p>Exercício físico em idosas residentes em instituições de longa permanência no recife: efeito sobre a capacidade física e qualidade de vida</p>	<p>Durante o período de três meses foi realizado um programa supervisionado, a tarefa a ser executada foi de levantar e sentar da cadeira, as alterações foram positivas na força de membros inferiores e mobilidade, no entanto em relação a qualidade de vida não foi identificado melhoras.</p>	<p>O exercício de levantar e senta da cadeira traz benefícios na vida dos idosos, aumenta a força e a capacidade funcional. O autor sugere novos estudos sobre o tema.</p>
<p>Silva et al. (2019)</p>	<p>Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade</p>	<p>69 idosos foram incluídos no estudo, 51 concluíram todas as etapas da pesquisa. As comparações mostraram que em relação ao teste de desempenho físico funcional foi observado redução no tempo de teste.</p>	<p>A intervenção trouxe benefícios para os idosos, mostrou melhora no equilíbrio, maior conhecimento sobre os riscos de quedas e contribui para a redução de comportamentos de risco no dia a dia.</p>
<p>Pianna et al. (2019)</p>	<p>Fisioterapia aquática no aumento da força muscular em idosas com doenças crônicas não transmissíveis: estudo piloto</p>	<p>A amostra do estudo foi constituída de mulheres idosas com sobrepeso e obesidade, hipertensão arterial e a osteoartrite são as comorbidade de maior prevalência. O Grupo Aquático (GA) apresentou aumento na força muscular no exercício de supino reto.</p>	<p>O programa foi eficaz, portanto os resultados apontam que a fisioterapia aquática pode ser um importante recurso usado para melhorar o nível de aptidão física e aspectos psicossociais na vida dessa população.</p>

Samarinho (2019)	Efeito de um programa de exercício físico em idosos institucionalizados	OS 50 idosos da amostra foram divididos em dois grupos, grupo de treino e grupo controle. Os principais resultados demonstraram melhora nos testes, sentar e levantar da cadeira, flexão do cotovelo com halteres, sentar e alcançar; alcançar atrás das costas. Não mostrou melhora no equilíbrio unipodal e levantar e andar 2,44m e voltar a sentar, no entanto.	O estudo conclui que o formato de programa apresentado na pesquisa tem resultados positivos na saúde e no nível de aptidão física em idosos institucionalizados., ressalta que o exercício físico contribui de forma positiva na vida dos idosos.
------------------	---	---	---

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2021.

O objetivo central desse estudo é descrever os efeitos da prática de exercício físico na aptidão física dos idosos. Ao analisar os estudos incluídos nesse trabalho foi obtido os seguintes resultados:

Pianna et al. (2019) apontam que o programa de treinamento feito na pesquisa foi efetivo no aumento de força muscular; apresentou melhora do domínio físico e da qualidade de vida, potencializou a força muscular dos membros superiores e inferiores e amenizou a perda gradativa de aptidão física que ocorre no processo de envelhecimento.

O estudo ressalta a importância da força muscular como um componente da aptidão física, destaca que o seu declínio influencia de forma negativa na qualidade de vida dos idosos, aumenta os riscos de quedas e limita as atividades da vida cotidiana (PIANNA et al., 2019).

Samarinho (2019) avaliou os efeitos de um programa de exercícios físicos na aptidão física de um grupo de idosos institucionalizados e concluiu que o resultado obtido foi de efeito positivo em saúde, na melhora do nível de aptidão física, cita o sedentarismo como uma das causas que mais gera dependências nos idosos.

O estudo feito por Bess, Colussi e Marchi (2017) aponta que a prática de uma atividade como o jogo de cambó favorece a diminuição de dependência funcional, promove a autonomia e independência dos idosos, favorece positivamente o envelhecimento ativo.

Coelho et al. (2017) observaram a prática de atividade física em idosos e os motivos que levam a adesão e permanência da prática, concluiu ao final do estudo que as mudanças foram significativas em relação a prática de atividade física e hábitos de vida. Foi investigado a prevalência de quedas, medo de cair e os parâmetros de marcha em idosos.

O desempenho físico baixo está associado ao aumento de riscos de quedas recorrentes, os resultados da pesquisa apontam que a prática de exercício realizada de forma sistemática pode ser uma estratégia benéfica para minimizar os efeitos do processo de envelhecimento, melhora instabilidade, força muscular, flexibilidade na marcha, equilíbrio e reduz os riscos de quedas (ABDALA et al., 2019).

O estudo de Moraes (2018) analisou o efeito de exercícios físicos supervisionados baseados em tarefas de levantar e sentar da cadeira, os resultados apresentados mostram efetividade a favor do desenvolvimento da força e capacidade funcional dos membros inferiores.

Foi observado nesse estudo que o exercício físico é indicado para a prevenção de quedas em idosos, a atividade educativa desenvolvida melhorou o equilíbrio e proporcionou benefícios adicionais aos idosos (SILVA et al., 2019).

Esse estudo ressaltou que no processo de envelhecimento ocorre a perda da massa muscular e diminuição funcional, e concluiu no estudo que a prática de exercício físico regular pode melhorar a qualidade do envelhecimento e do aumento da expectativa de vida

(SBARDELOTTO, 2016).

Dessa forma observa-se que a prática regular de exercícios físicos tem um papel fundamental na vida dos idosos, pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, aumenta a expectativa de qualidade de vida, proporcionar a pessoa idosa um envelhecimento saudável com maior nível de aptidão física, autonomia e independência. O envelhecimento é um tema que vem ganhando cada vez mais destaque na sociedade, pesquisas devem continuar sendo desenvolvidas.

## Conclusão

Tendo em vista os resultados encontrados no desenvolvimento dessa pesquisa, conclui-se que os objetivos propostos foram atingidos, pois os estudos incluídos nesse trabalho relataram efeitos positivos da prática de exercícios físicos na aptidão física de idosos. Desse modo, vale destacar que a prática de exercícios físicos possui um papel decisivo na vida da pessoa idosa, já que contribui para o nível de aptidão física, proporcionando um envelhecimento ativo com autonomia, independência e segurança promovendo um envelhecimento de qualidade. A população idosa vem crescendo constantemente, portanto faz-se necessário que mais estudos sobre o tema sejam desenvolvidos para a captação de mais conhecimentos.

## Referências

ABDALA, Roberta Pellá et al. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 26-30, 2017.

ALVES, Raquel Letícia Tavares et al. Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 56-66, 2017.

BESS, Roseli; COLUSSI, Eliane Lucia; DE MARCHI, Ana Carolina Bertoletti. Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

CAMPOS, Ana Cristina Viana et al. Perfil do envelhecimento saudável de idosos brasileiros octogenários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, 2016.

COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes et al. Practice of physical activity among elderly  
Prática de atividade física na terceira idade. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, 2017.

FERREIRA, Marielle Cristina Gonçalves et al. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 806-813, 2017.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

MORAES, Adolfo Vinícius Andrade de. **Exercício físico em idosas residentes em instituições de longa permanência no Recife**: efeito sobre a capacidade física e qualidade de vida. 2018, 54f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Centro de Ciências da Saúde - Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2018.

PIANNA, Bruna et al. Fisioterapia aquática no aumento da força muscular em idosas com doenças crônicas não transmissíveis: estudo piloto. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 3, 2019.

SAMORINHA, Carina Filipa Silva. **Efeito de um programa de exercício físico em idosos**

**institucionalizados.** 2019, 108f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Reabilitação). Instituto Politécnico de Bragança - Escola Superior de Saúde. Bragança, 2019.

SBARDELOTTO, Mari Lúcia. **Envelhecimento e treinamento físico:** implicações de diferentes programas de treinamento sobre parâmetros bioquímicos e aptidão física de homens idosos. 2016, 102f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde). Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma, 2016

SILVA, Marcela Fernandes et al. Ageismo contra idosos no contexto da pandemia da covid-19: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 4, 2021.

SILVA, Marcos Vinicius Sousa et al. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. **Enfermagem Brasil**, n. 19, Supl. 4, p. S34-S41, 2020.

SILVA, Vilmar Mineiro da et al. Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019.

TEIXEIRA, Solange Maria. Envelhecimento, família e políticas públicas: em cena a organização social do cuidado. **Serviço Social & Sociedade**, n. 137, p. 135-154, 2020.

Recebido em 19 de setembro de 2022.  
Aceito em 25 de outubro de 2022.