

Inatividade física na terceira idade e as possíveis intervenções fisioterapêuticas para fortalecimento físico

Este trabalho trata sobre a importância de estudar o impacto da inatividade física em idosos e como o trabalho do fisioterapeuta e o seu conhecimento sobre as técnicas fisioterapêuticas podem ser utilizadas em pacientes idosos, proporcionando ao paciente e ao profissional segurança na realização das técnicas, e ainda, esclarecimento sobre questões correlacionadas a prática de exercícios e a promoção da qualidade de vida do idoso. A escolha deste tema justifica-se na necessidade de estudar sobre as possíveis intervenções terapêuticas voltadas ao fortalecimento físico de idosos. O objetivo deste trabalho é apresentar as principais consequências da inatividade física em idosos e as principais intervenções fisioterapêuticas para fortalecimento físico e muscular. As problemáticas abordadas ao longo do trabalho são: Quais os principais aspectos que contribuem para inatividade física em idosos? Como os exercícios físicos podem ser eficientes em pacientes da terceira idade? Qual a importância de intervenções terapêuticas no fortalecimento físico e muscular do idoso? Como o fisioterapeuta deve atuar com pacientes idosos? A metodologia aplicada neste trabalho é a revisão integrativa da literatura que analisou trabalhos publicados entre 2016-2021. A partir da análise dos dez artigos é possível perceber que os exercícios físicos têm um impacto positivo na qualidade de vida do paciente idoso, pois, com a mobilidade reduzida os exercícios direcionados sem a necessidade de sobrepeso movimentam a articulação diminuindo sintomas e dores dos pacientes. Através do fortalecimento muscular os idosos conseguem ter melhor qualidade de vida ao passo que tem menos dores recorrentes e impede o processo de atrofiamento muscular.

Palavras-chave: Inatividade Física; Intervenção Fisioterapêutica; Fisioterapia; Exercícios.

Physical inactivity in old age and possible physiotherapeutic interventions for physical strengthening

This work deals with the importance of studying the impact of physical inactivity in the elderly and how the work of the physical therapist and their knowledge of physical therapy techniques can be used in elderly patients, providing the patient and the professional with security in performing the techniques, and also, clarification on issues related to the practice of exercises and the promotion of the elderly's quality of life. The choice of this topic is justified by the need to study possible therapeutic interventions aimed at the physical strengthening of the elderly. The objective of this work is to present the main consequences of physical inactivity in the elderly and the main physical therapy interventions for physical and muscular strengthening. The problems addressed throughout the work are: What are the main aspects that contribute to physical inactivity in the elderly? How can physical exercises be efficient in elderly patients? What is the importance of therapeutic interventions in the physical and muscular strengthening of the elderly? How should the physical therapist work with elderly patients? The methodology applied in this work is the integrative literature review that analyzed works published between 2016-2021. From the analysis of the ten articles, it is possible to perceive that physical exercises have a positive impact on the patient's quality of life elderly, because, with reduced mobility, targeted exercises without the need for overweight move the joint, reducing patients' symptoms and pain. Through muscle strengthening, the elderly can have a better quality of life while having less recurrent pain and preventing the process of muscle atrophy.

Keywords: Physical Inactivity; Physiotherapy Intervention; Physiotherapy; Exercises.

Topic: **Fisioterapia**

Received: **10/05/2022**

Approved: **18/07/2022**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Ruth dos Santos Silva 

Faculdade Integrada dos Carajás, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1918605838706932>
<http://orcid.org/0000-0003-1330-3812>
ruthdossantos12@icloud.com

Sandra Costa dos Santos 

Faculdade Integrada dos Carajás, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/4340532222560374>
<http://orcid.org/0000-0002-1107-7594>
sandracosta_mel@hotmail.com

Millena Bezerra Lopes 

Faculdade Integrada dos Carajás, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0846720337223203>
<http://orcid.org/0000-0003-4654-2940>
millenabzl@gmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2022.003.0008

Referencing this:

SILVA, R. S.; SANTOS, S. C.; LOPES, M. B.. Inatividade física na terceira idade e as possíveis intervenções fisioterapêuticas para fortalecimento físico. *Scire Salutis*, v.12, n.3, p.60-68, 2022. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2022.003.0008>

INTRODUÇÃO

Este artigo trata sobre os benefícios da atividade física em idosos por meio da saúde dos idosos, fator que tem crescido significativamente nos últimos anos e paralelo à necessidade de ampliação de recursos para atender adequadamente as necessidades dessa população. Os acidentes são um dos principais fatores que envolvem o público, seguidos pelas doenças relacionadas ao envelhecimento (CHACON et al., 2018).

Destaca-se a relevância e os benefícios de algumas atividades que são mais relevantes para esse grupo: são a musculação, o treino funcional e a recreação. O objetivo deste artigo é mostrar aos idosos os benefícios da atividade física para o público, assim identifica os motivos que levam os idosos a buscarem a atividade física, e discutimos as atividades e benefícios que ela traz, como a musculação (COSTA et al., 2020).

A atividade física regular aumenta o pico de massa, ajuda a manter a massa óssea existente e reduz a perda óssea associada ao envelhecimento. A partir de uma certa idade, o corpo humano sofre muitas mudanças, dentre elas a perda de massa muscular, que leva a uma grande tendência de aumento do percentual de gordura. Com a perda de massa muscular, o corpo humano também acaba perdendo mais e força o que em pacientes idosos ocasiona uma diminuição da capacidade de mobilidade no decorrer do tempo (FERRARO et al., 2017).

À medida que a população idosa aumenta substancialmente, a pesquisa sobre os fatores relacionados à sarcopenia e a necessidade de fortalecimento muscular se torna mais aparente à medida que melhores estratégias de intervenção fisioterapêutica podem ser propostas para minimizar a incapacidade e a dependência em idosos (MENZES *et al.*, 2020).

Pois, o ganho de massa muscular é fundamental para retardar a perda causada pelo próprio envelhecimento, reduzindo assim o impacto na qualidade de vida. Estudos têm demonstrado que o exercício resistido na presença de um fisioterapeuta é eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da sarcopenia e é considerado uma das melhores opções para reduzir a progressão da doença (MORAIS, 2017).

Neste sentido, levando em consideração as diversas mudanças causadas pelo envelhecimento, sendo uma delas a perda de até 40% de massa e uma diminuição significativa da força muscular. Isso significa que sua capacidade de locomoção está afetada, de modo que realizar atividades diárias normais, caminhar etc. são diretamente afetadas. Pesquisas mostram que o exercício resistido afeta diretamente a massa muscular, proporcionando aos idosos maior força, equilíbrio e mobilidade, resultando em melhora da marcha, redução da probabilidade de quedas e independência nas atividades da vida diária (OLIVEIRA et al., 2021).

Busca-se apresentar o treinamento de força de 2 a 3 vezes por semana como forma de melhorar o desempenho físico, a velocidade da marcha, a capacidade de subir e descer escadas e o equilíbrio em pessoas com sarcopenia, demonstrando a importância deste exercício como medida preventiva de massa, medidas musculares de força e declínio da aptidão.

Desta forma, os objetivos deste trabalho são: apresentar as principais consequências da inatividade física em idosos e as principais intervenções fisioterapêuticas para fortalecimento físico e muscular; apresentar os principais fatores que contribuem para inatividade física no idoso; expor os benefícios dos

exercícios físicos em pacientes da terceira idade; relacionar as principais práticas fisioterapêuticas eficazes para fortalecimento físico e muscular em idosos e descrever os parâmetros de atuação e abordagem do fisioterapeuta na atuação com idosos.

METODOLOGIA

Para a realização do projeto, será utilizado o método de pesquisa de revisão integrativa da literatura, que envolve a verificação da bibliografia para investigar e analisar o que foi produzido sobre o tema: inatividade física na terceira idade e as possíveis intervenções fisioterapêuticas para fortalecimento físico.

No levantamento dos dados serão utilizadas as seguintes plataformas de pesquisa: LILACS - Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde e SCIELO – *Scientific Eletronic Library Online*, além de revistas que publiquem artigos na área da saúde, sobretudo para práticas fisioterapêuticas direcionadas à terceira idade.

Nesta pesquisa serão usados descritores para identificação de artigos e demais trabalhos nessa temática, sendo eles: Terceira Idade; Fortalecimento Muscular; Intervenção; Assistência. Desta forma, serão analisados artigos, teses e pesquisas publicadas nos últimos 5 anos (2016 a 2021).

RESULTADOS

Foram selecionadas previamente 30 publicações, nesta etapa foram lidos os resumos, introdução e conclusão destes trabalhos, após essa leitura prévia e com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos para o desenvolvimento teórico deste artigo, e assim possibilitou a construção deste trabalho.

Tabela 1: Artigos selecionados para análise.

Autor/Ano	Título	Revista
Chacon et al. (2018)	Efeitos da atividade física em idoso com histórico de câncer.	Motricidade
Costa et al. (2020)	Síndrome metabólica: inatividade física e desigualdades socioeconômicas entre idosos brasileiros não institucionalizados.	Revista Brasileira de Epidemiologia
Ferraro et al. (2017)	Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira.	Revista ID On Line de Psicologia
Lima (2021)	Exercício Resistido.	Universidade de São Paulo
Menezes et al. (2020)	Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa.	<i>Brazilian Journal of Health Review</i>
Morais (2017)	Políticas públicas de saúde e atividade física para idosos do Brasil, de Goiás e Goiânia.	Repositório Institucional UFG
Oliveira et al. (2021)	Benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia: revisão bibliográfica.	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação
Ribeiro et al. (2016)	Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional.	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia
Santana et al. (2021)	Avaliação do descarte de fármacos e seus impactos ambientais em um bairro localizado no Município de Vitória.	Revista Esfera Acadêmica Tecnologia
Santos (2021)	Os impactos da inatividade física na saúde pública. Repositório Universitário da Ânima (RUNA)	Revista Anima Edu

DISCUSSÃO

A falta de atividade física é um dos principais fatores que motivam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, enfraquecimento muscular, e em idosos essa situação é ainda mais preocupante, isso porque diversos fatores impossibilitam que o idoso realize uma atividade física de maneira segura, ou seja, existem fatores que impedem a presença de um profissional no momento da realização de atividades

física como por exemplo um fisioterapeuta (SOCOLOSKI et al., 2021).

A questão social e econômica é um dos principais pontos levantados na literatura pela falta de procura por idosos por orientação fisioterapêutica adequada para fortalecimento físico e muscular. Estudos têm demonstrado alto índice de inatividade física entre idosos no Brasil, e esta inatividade física é considerada pela Organização Mundial da Saúde um importante problema de saúde pública e um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (RIBEIRO et al., 2016).

Nesse contexto, a inatividade física é considerada o quarto principal fator de risco para morte no mundo, isso porque representa 6% das mortes, perdendo apenas para biabetes melito 7%, tabagismo 9% e hipertensão arterial que possui 13%, causando aproximadamente 3,2 milhões de mortes a cada ano em comparação com pessoas que praticam pelo menos 30 min de atividade física na maioria dos dias da semana (BRASIL, 2019).

Levando em consideração o impacto deste estudo ao leitor, destaca-se que a relevância da intervenção fisioterapêutica ante a inatividade física em pacientes idosos, como forma de prevenção de doenças, fortalecimento muscular e físico e ainda a promoção da qualidade de vida, demonstrando assim ao paciente a importância de uma supervisão adequada que promove a realização segura dos exercícios físicos (COSTA et al., 2020).

Neste aspecto, estudar este tema é importante porque viabiliza ao fisioterapeuta o conhecimento sobre as técnicas que podem ser utilizadas em pacientes idosos, proporcionando ao paciente e ao profissional segurança na realização das técnicas, e ainda, esclarecimento sobre questões correlacionadas a prática de exercícios e a promoção da qualidade de vida do idoso.

Impactos da falta de atividade física na terceira idade

Os impactos da inatividade física são constatados por diversos estudos em todas as faixas etárias, porém nos idosos esse impacto torna-se proporcionalmente maior, visando incentivar a realização de atividades físicas por idosos os grandes centros comunitários buscam realizar atividades voltadas para a melhor idade, mas a falta de conhecimento faz com que muitos idosos descartem a realização de atividades físicas porque não compreendem a perspectiva terapêutica da atividade (SANTOS, 2021).

Até algumas décadas atrás a procura por prática de atividade física na terceira idade era praticamente nula, tanto partindo da iniciativa pública quanto surgindo do próprio interesse dos idosos, a busca por exercícios físicos era associada ao tratamento de doenças e não como uma forma preventiva, por isso a relevância da fisioterapia como uma atividade guiada, técnica, profissional, que evita o exagero e a realização inadequada dos exercícios, de modo a prevenir a degeneração precoce (FERRARO et al., 2017).

Outro fator importante de se destacar são as fraturas e quedas que são consideradas eventos traumáticos na vida dos idosos, pois muitas vezes estão associadas à inatividade prolongada, depressão e risco de infecções hospitalares durante a correção cirúrgica das fraturas, além de medo e desconforto por terem de passar por um novo inconveniente. Destaca-se que a prática de atividade pode ajudar a tratar essas

condições de forma saudável, e a falta de atividade pode ser um fator de risco para o coração tão ruim ou pior se associado a pressão alta, diabetes, tabagismo, colesterol alto ou obesidade (MENEZES et al., 2020).

Ressalta-se que os déficits funcionais que acompanham o processo de envelhecimento, caracterizados pela perda de força muscular, força, flexibilidade, equilíbrio e outros fatores relacionados ao funcionamento humano impactam diretamente a qualidade de vida do idoso e por isso é necessário que atividades físicas mediante supervisão adequada sejam realizadas para manutenção da saúde. Pois, apenas através da atividade física frequente é que esses danos podem ser amenizados (CHACON et al., 2018).

Acredita-se que esses déficits na qualidade de vida dos idosos brasileiros se devam ao desconhecimento adequado das práticas de atividade física como medidas preventivas, estimulando o sedentarismo ao longo do tempo, levando à redução de variáveis importantes para sua melhora funcional, dentre as principais doenças associadas a falta de exercício físico adequado na terceira idade, destaca-se a osteoporose que é uma doença metabólica sistêmica que afeta todos os ossos, transformando os ossos de um estado uniforme para esponjoso, causando desconforto e dor ao idoso (SOCOLOSKI et al., 2021).

Outra doença associada são as doenças cardiovasculares, ou seja, cardio = vasos sanguíneos do coração, incluindo artérias, veias e capilares, assim destaca-se que estas são doenças que afetam o sistema circulatório, ou seja, os vasos sanguíneos e o coração. Existem vários tipos de doenças cardiovasculares (infarto do miocárdio, arritmia). Os mais comuns são infarto do miocárdio, angina pectoris e aterosclerose (SANTANA et al., 2021).

Assim, é importante compreender como a prática de exercícios físicos com a orientação fisioterapêutica é importante para fortalecimento e prática segura de exercícios.

Importância do fortalecimento muscular

O fortalecimento muscular ocorre quando são realizados treinamentos direcionados para a força, é acionado um processo classificado como sistêmico porque ocorre a repetição sem carga, ou com carga baixa ou pesada em um curto espaço de tempo viabilizando assim o trabalho do tônus muscular, quando esse fortalecimento é realizado em uma determinada faixa etária pode reduzir o risco de doenças e viabilizar o fortalecimento e melhora na qualidade de vida, isto porque ocorre a adaptação neural e o aumento significativo no que tange ao tamanho das fibras musculares (SANTANA et al., 2021).

Neste cenário, destaca-se os efeitos potencialmente benéficos do exercício resistido na função muscular, pois, essa resistência aos músculos pode ser gerada pelo próprio peso do corpo, pesos livres ou por máquinas projetadas para aumentar a força física, melhorando a função motora pelo aumento da força, força e resistência muscular. Embora o envelhecimento possa ter consequências como a sarcopenia, demonstra-se que os músculos podem hipertrofiar diante do treinamento resistido, neutralizando assim a sarcopenia (RIBEIRO et al., 2016).

Compreende-se a sarcopenia, como uma “síndrome caracterizada pela perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Ela ocorre com frequência nos idosos” (COSTA et al., 2020). Além disso, essa síndrome ocorre também em pessoas mais jovens que

possuem um alto nível de sedentarismo e aqueles que estão com sobrepeso, desnutridos, enfraquecidos em decorrência de infecções, impossibilitados de se movimentar, porém, cada um a seu grau de acordo com a cada realidade, no caso de idosos saudáveis consegue-se evitar a sarcopenia com realização de exercícios focados no fortalecimento muscular.

Outro tipo de doença que necessita de uma intervenção fisioterapêutica é a osteoporose que se trata de um distúrbio ósseo mais comum no mundo, em decorrência da atenuação da densidade mineral óssea (DMO) e por isso ocorre “a degeneração da microarquitetura do tecido ósseo, influenciado na debilidade e contribuindo, assim, na intensificação de fraturas” (MELO et al., 2021). Neste aspecto, levando em consideração que a fisioterapia irá fortalecer os músculos, prevenir que ocorram novas deformidades e fraturas e complicações, a atenção do fisioterapeuta nesses casos é fundamental para os idosos porque promove sua qualidade de vida, melhoria em sua coordenação e equilíbrio.

Destaca-se que no paciente idoso há uma tendência voluntária em redução de sua atividade física, resultando em fragilidade. A eficácia e segurança do exercício resistido tem sido destacada, mesmo em idosos muito debilitados, nos casos de degenerações, sequelas de doença como o câncer por exemplo o trabalho fisioterapêutico voltado ao fortalecimento muscular tem sido recomendado por profissionais da saúde (OLIVEIRA et al., 2021).

Neste mesmo sentido, compreende-se que a aplicação de um cronograma de exercício resistido é importante para estimular a hipertrofia muscular, segundo Lima (2021) “exercício resistido é o treinamento contra resistência, geralmente realizado com a utilização de pesos, e tem como benefícios: o desenvolvimento de potência, força e resistência muscular, diminuição de gordura corporal”, neste aspecto será através de sua execução de a hipertrofia será de fato executada.

Um dos primeiros estudos a tratar sobre a importância do exercício para fortalecimento muscular ocorreu em 1978, que analisou a eficácia do fortalecimento muscular em pacientes idosos em uma faixa etária superior a noventa anos, na qual constatou-se ganhos de cerca de 200%, correlacionado a função, qualidade de vida, mobilidade, e apesar das repetições ocorrerem em uma pequena escala, percebeu-se que a longo prazo treinar a força é benéfico, tanto que posteriormente surgem os estudos sobre a utilização do fortalecimento muscular associado ao tratamento de doenças crônicas (MORAIS, 2017).

Neste cenário, o fisioterapeuta exerce um papel fundamental orientar o idoso na realização destas atividades voltadas ao fortalecimento muscular, apresentado ao paciente os equipamentos, como bicicleta de baixa potência, elástico, exercícios de alongamento, todos esses exercícios necessariamente requerem a presença de um fisioterapeuta para orientação e ainda, evitar que o paciente se machuque durante as sessões, assim o treinamento direcionado à força do idoso precisa ser personalizado de acordo com cada caso, e uma avaliação dos exames também precisam ser avaliados pelo fisioterapeuta para que se estabeleça a conduta terapêutica a ser seguida (MENEZES et al., 2020).

Destaca-se que a avaliação isocinética em um estudo apresentou aumento de 16%, já a repetição máxima na força do quadríceps demonstrou uma melhora de 54,7%, e o treinamento de cargas progressivas chega a um resultado positivo entre 60 e 80% de modo que os pacientes idosos demonstraram melhora

significativa no quadro anteriormente classificado como sedentarismo (OLIVEIRA et al., 2021).

Este estudo, apresentou uma série de atividades direcionadas aos pacientes idosos que progressivamente aumentavam a carga de atividade, de acordo com a sua evolução, por isso o acompanhamento fisioterapêutico é tão importante ele consegue dar parâmetros de avaliação para progressão do quadro do paciente.

O treinamento de resistência progressiva é frequentemente usado em pacientes idosos, porque o exercício deve ocorrer de forma gradual, trabalhando a resistência ao máximo possível, o que consequentemente produz aumentos na massa muscular, função física e massa corporal magra. Ressalta-se o Colégio Americano de Medicina do Esporte e a Associação Americana do Coração, que prescrevem de 8 a 10 exercícios para o maior grupo muscular, pelo menos duas vezes discretas por semana, e que a pessoa consiga realizar de 10 a 15 repetições de resistência (FERRARO et al., 2017).

A atividade física utilizada no tratamento da sarcopenia concentra-se principalmente nos exercícios de treinamento resistido, pois este é considerado a forma mais eficaz de reverter as perdas causadas pelo processo de envelhecimento, resultando em aumentos significativos nos níveis de massa e força em idosos em relação ao exercício contínuo. Em pacientes idosos, o exercício de resistência leva até a um aumento da capacidade mitocondrial, que é insuficiente quando os músculos atrofiam (RIBEIRO et al., 2016).

Porquanto, o treinamento de resistência pelo menos duas vezes por semana é considerado uma maneira segura e eficaz de melhorar a força e a resistência muscular. Os exercícios devem usar os maiores grupos musculares do corpo e incluir movimentos concêntricos (elevações e empurrões) e movimentos excêntricos (retornos suaves e controlados). E os grupos musculares que devem ser priorizados são os membros inferiores, como extensores de joelho e quadril, flexores de joelho, dorsiflexores e flexores plantares, pois são importantes para a mobilidade, equilíbrio e prevenção de quedas (SOCOLOSKI et al., 2021).

Assim, compreende-se que o fortalecimento muscular impacta diretamente na qualidade de vida do paciente idoso, uma vez que este consegue evitar doenças quando realiza os exercícios de forma preventiva, e ainda, consegue diminuir o impacto das doenças quando realizado como tratamento, assim, é importante destacar o papel do fisioterapeuta neste cenário.

Atuação e abordagem do fisioterapeuta

Ao tratar do sedentarismo, atrofia, doenças ou as consequências de uma queda, os profissionais focam não apenas nas sequelas físicas, mas também na medida em que aquela situação afeta as atividades diárias do idoso. É necessário desde a primeira consulta avaliar as dimensões do evento, o grau em que interfere e pode interferir na capacidade funcional do indivíduo. Quanto mais cedo a rotina de fortalecimento muscular inicial, mais complicações graves podem ser prevenidas (SOCOLOSKI et al., 2021).

Nessa abordagem, a fisioterapia visa restaurar e melhorar a capacidade funcional do idoso e prevenir sua deterioração. Seu foco será avaliar o indivíduo como um todo, seus sistemas musculoesquelético, nervoso, urinário, cardiovascular, respiratório e o ambiente em que vive, e identificar quem acompanha o

idoso e suas relações sociais (SANTOS, 2021).

Os fisioterapeutas organizarão as recomendações de promoção da saúde para idosos com base nas mudanças encontradas com base nas observações feitas anteriormente. Nessa abordagem, as percepções do idoso sobre as atividades básicas de vida diária, bem como as atividades instrumentais, devem ser consideradas e buscadas relacioná-las com a realidade, preservando sua individualidade, subjetividade e cotidiano (RIBEIRO et al., 2016).

Um dos principais aspectos tratados pelo fisioterapeuta será a identificação da necessidade do paciente e a realização de acompanhamento minucioso e técnico, pelo menos duas vezes por semana e acompanhados por indivíduos por uma média de 3 a 6 meses pós-intervenção, esse acompanhamento durante este período viabiliza o trabalho com a força e/ou equilíbrio para reduzir e prevenir doenças e quedas em idosos. Assim, para se treinar o equilíbrio e a força é importante investir em técnicas de resistência, relacionado ao treinamento de força, e os programas tradicionais.

CONCLUSÕES

A partir da leitura e análise dos artigos que compõem esta revisão, os idosos parecem ter valores aumentados de qualidade de vida quando praticam alguma atividade física, como coordenação e reforço associados ao treinamento com a supervisão de um fisioterapeuta. Esses estudos apontam para essa conclusão apesar das diferenças na duração de cada exercício, uma mínima atividade guiada por um profissional é capaz de aliviar a dor do paciente e impactar em sua qualidade de vida.

Em relação ao treinamento funcional e resistido realizado isoladamente, essas intervenções parecem ter efeitos limitados e não persistentes na qualidade de vida, isso porque a falta de constância faz com que o corpo do idoso retorne a sua condição anterior, de modo que a prática de exercícios de forma constante produz um impacto melhor. Destaca-se que foi encontrado um número limitado de artigos, com apenas um estudo por intervenção, limitando as conclusões desta revisão sobre a eficácia dessas intervenções.

Desta forma, é necessário que mais pesquisas sejam realizadas com a finalidade de avaliar o impacto de diferentes padrões de atividade física na qualidade de vida são necessários para entender claramente o impacto dessas intervenções na qualidade de vida desses idosos.

Estudos futuros também são recomendados para descrever com mais detalhes as intervenções empregadas para que possam ser replicadas na prática clínica e em pesquisas futuras. Os resultados sugerem que há evidências limitadas sobre os benefícios de exercícios realizados forma isolada e que os benefícios de exercícios realizados de forma regular produzem um impacto melhor para a qualidade de vida de idosos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectiva.** Ministério de Saúde; Secretaria de Vigilância em Saúde, 2019.

CHACON, L. D.; GONÇALVES, J. L.; PINHEIRO, C. P. O.; VINHOTE, J. F. C.; CAMPOS, N. G.. Efeitos da atividade física em idoso com histórico de câncer. **Motricidade**, v.14, n.1,

p.109-116, 2018.

COSTA, A. C. O.; DUARTE, Y. A. O.; ANDRADE, F. B.. Síndrome metabólica: inatividade física e desigualdades socioeconômicas entre idosos brasileiros não institucionalizados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.23, n.4, p.1-15. 2020. DOI: <http://doi.org/10.1590/1980->

[549720200046](#)

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. D. S. C.. Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira. **Revista ID On Line de Psicologia**, v.11, n.38, p.597-611, 2017.

LIMA, L. F.. **Exercício resistido**. Universidade de São Paulo, Programa de Educação Tutorial, Escola de Educação Física e Esporte, 2021.

MELO, C. M.; BOLONHA, J. M.; LIMA, N. B.; SILVA, G. G.. Impacto da osteoporose em idosos e sua relação com a vitamina D - no contexto de 2017-2021 - Revisão. **Revista Multivix**, v.4, n.5, p.1-20, 2021.

MENEZES, G. R. S.; SILVA, A. S.; SILVÉRIO, L. C.; MEDEIROS, A. C. T.. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v.3, n.2, p.2490-2498, 2020.

MORAIS, S. D. S.. **Políticas públicas de saúde e atividade física para idosos do Brasil, de Goiás e Goiânia**. Monografia (Bacharelado) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017.

OLIVEIRA, V. A.; VIEIRA, K. V. S.. Benefícios do fortalecimento

muscular em idosos com sarcopenia: revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.7, n.10, p.1191-1207, 2021. DOI: <http://doi.org/10.51891/rea.v7i10.2656>

RIBEIRO, A. Q.; SALGADO, S. M. L.; GOMES, I. S.; FOGAL, A. S.; MARTINHOM K. O.; ALMEIDA, L. F. F.; OLIVEIRA, W. C.. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.19, n.3, p.45-67, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150047>

SANTANA, V. R. I. D. S.; RODRIGUES, S. K. S.; ANJOS, P. J. P.; GUEDES, A.; BARROS, A. L. S.. Fortalecimento de ações da fisioterapia na saúde do idoso junto a atenção primária. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v.2, n.4, p.93-93, 2021.

SANTOS, D. W. S.. **Os impactos da inatividade física na saúde pública**. Monografia (Bacharelado) - Repositório Universitário da Ânima (RUNA), 2021.

SOCOLOSKI, T. S.; RECH, C. R.; CORREA JUNIOR, J. A.; LOPES, R. M.; HINO, A. A. F.; GUERRA, P. H.. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.26, n.8, p.1-8. 2021.

Os autores detêm os direitos autorais de sua obra publicada. A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detêm os direitos materiais dos trabalhos publicados (obras, artigos etc.). Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas ou digitais sob coordenação da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.

Todas as obras (artigos) publicadas serão tokenizadas, ou seja, terão um NFT equivalente armazenado e comercializado livremente na rede OpenSea (https://opensea.io/HUB_CBPC), onde a CBPC irá operacionalizar a transferência dos direitos materiais das publicações para os próprios autores ou quaisquer interessados em adquiri-los e fazer o uso que lhe for de interesse.



Os direitos comerciais deste artigo podem ser adquiridos pelos autores ou quaisquer interessados através da aquisição, para posterior comercialização ou guarda, do NFT (Non-Fungible Token) equivalente através do seguinte link na OpenSea (Ethereum).

The commercial rights of this article can be acquired by the authors or any interested parties through the acquisition, for later commercialization or storage, of the equivalent NFT (Non-Fungible Token) through the following link on OpenSea (Ethereum).



<https://opensea.io/assets/ethereum/0x495f947276749ce646f68ac8c248420045cb7b5e/44951876800440915849902480545070078646674086961356520679561157994618824949761/>