



**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS: FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MOBILITY AND ACCIDENT PREVENTION AMONG THE ELDERLY: A FOCUS ON PREVENTIVE HEALTH AND QUALITY OF LIFE**

**LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MOVILIDAD Y LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ENTRE PERSONAS MAYORES: UN ENFOQUE EN LA SALUD PREVENTIVA Y LA CALIDAD DE VIDA**

Filipe José de Oliveira<sup>1</sup>

e616111

<https://doi.org/10.47820/recima21.v6i1.6111>

PUBLICADO: 1/2025

**RESUMO**

*O envelhecimento populacional é uma tendência global que traz consigo o aumento de doenças crônicas não transmissíveis e declínios funcionais, impactando a qualidade de vida dos idosos. Este artigo analisa a influência da atividade física (AF) na mobilidade, prevenção de acidentes e qualidade de vida de indivíduos geriátricos, com foco em saúde preventiva. Uma revisão bibliográfica abrangente é proposta, abordando o envelhecimento e seus desafios, os benefícios da prática de exercícios para a mobilidade, força muscular, equilíbrio e coordenação, e seu papel na prevenção de quedas e fraturas. A relação entre atividade física, saúde preventiva e qualidade de vida, incluindo autonomia, independência funcional e bem-estar psicológico, também será explorada. Além disso, serão discutidos os aspectos psicossociais da atividade física, as barreiras e facilitadores para sua prática, e, por fim, serão apresentadas recomendações para a prática segura e eficaz de exercícios entre idosos, considerando as necessidades e capacidades individuais. O estudo destaca a prática de exercícios como ferramenta crucial na promoção de um envelhecimento saudável e ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.*

**PALAVRAS-CHAVE** Envelhecimento. Atividade Física. Idosos. Mobilidade. Prevenção de Acidentes. Qualidade de Vida. Saúde Preventiva.

**ABSTRACT**

*Population aging is a global trend that brings with it an increase in chronic non-communicable diseases and functional declines, impacting the quality of life of older adults. This article analyzes the influence of physical activity (PA) on mobility, accident prevention, and quality of life in geriatric individuals, with a focus on preventive health. A comprehensive literature review is proposed, addressing aging and its challenges, the benefits of exercise for mobility, muscle strength, balance, and coordination, and its role in preventing falls and fractures. The relationship between physical activity, preventive health, and quality of life, including autonomy, functional independence, and psychological well-being, will also be explored. Furthermore, the psychosocial aspects of physical activity, the barriers and facilitators to its practice, and, finally, recommendations for the safe and effective practice of exercise among older adults will be presented, considering individual needs and abilities. The study highlights exercise as a crucial tool in promoting healthy and active aging, contributing to the improvement of quality of life in old age.*

**KEYWORDS:** Aging. Physical Activity. Older Adults. Elderly. Mobility. Accident Prevention. Quality of Life Preventive Health.

**RESUMEN**

*El envejecimiento poblacional es una tendencia mundial que trae consigo un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y deterioros funcionales, impactando en la calidad de vida de las personas mayores. Este artículo analiza la influencia de la actividad física (AF) en la movilidad, la prevención de accidentes y la calidad de vida de las personas geriátricas, con un enfoque en la*

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

*salud preventiva. Se propone una revisión exhaustiva de la literatura, que aborda el envejecimiento y sus desafíos, los beneficios del ejercicio para la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, y su papel en la prevención de caídas y fracturas. También se explorará la relación entre la actividad física, la salud preventiva y la calidad de vida, incluyendo la autonomía, la independencia funcional y el bienestar psicológico. Además, se discutirán los aspectos psicosociales de la actividad física, las barreras y facilitadores para su práctica y, finalmente, se presentarán recomendaciones para la práctica segura y efectiva del ejercicio entre las personas mayores, considerando las necesidades y capacidades individuales. El estudio destaca la práctica de ejercicio como una herramienta crucial en la promoción de un envejecimiento saludable y activo, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida en la vejez.*

**PALABRAS CLAVE:** Envejecimiento. Actividad física. Anciano. Movilidad. Prevención de accidentes. Calidad de vida. Salud preventiva.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma tendência global crescente, acompanhada por um aumento na prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e declínios funcionais que impactam a qualidade de vida dos indivíduos na terceira idade. No Brasil, o número de pessoas com 60 anos ou mais tem crescido significativamente, demandando atenção especial do sistema de saúde para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

A atividade física (AF) tem se destacado como uma ferramenta crucial na prevenção e controle de DCNT, na manutenção da capacidade funcional, na promoção da saúde mental e no aperfeiçoamento da qualidade de vida dos indivíduos geriátricos. Diversos estudos científicos comprovam as vantagens terapêuticas da AF regular para a saúde física, cognitiva e psicossocial, evidenciando seu papel na prevenção de quedas, fraturas e hospitalizações, além de contribuir para a autonomia, independência e bem-estar na terceira idade.

Este artigo visa analisar a influência da AF na mobilidade, na prevenção de acidentes e na qualidade de vida dos indivíduos geriátricos, com foco em saúde preventiva. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica abrangente, utilizando as referências fornecidas e complementando com buscas em bases de dados científicas, explorando os seguintes tópicos:

- Envelhecimento e saúde: Abordar as alterações fisiológicas e os desafios do envelhecimento, com foco na mobilidade, no risco de quedas e fraturas, e na importância da saúde preventiva.
- Atividade física e mobilidade: Discutir as vantagens terapêuticas da AF para a mobilidade, força muscular, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade, com base em evidências científicas.
- Atividade física e prevenção de acidentes: Analisar a influência da AF na prevenção de quedas e fraturas, apresentando programas de exercícios e intervenções eficazes.
- Atividade física, saúde preventiva e qualidade de vida: Abordar a relação entre AF, saúde preventiva e qualidade de vida, incluindo aspectos como autonomia, independência funcional e bem-estar psicológico.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

- Aspectos psicossociais da atividade física: Discutir o impacto da AF na socialização, na autoestima, na saúde mental e na qualidade de vida dos indivíduos geriátricos.
- Barreiras e facilitadores da prática de atividade física: Analisar os desafios e as motivações para a prática de AF entre indivíduos geriátricos, e discutir estratégias para promover a adesão e a manutenção de um estilo de vida ativo.
- Recomendações para a prática de atividade física: Apresentar diretrizes e recomendações para a prática segura e eficaz de AF entre indivíduos geriátricos, considerando as necessidades e capacidades individuais.

### 1.1. Estrutura

O artigo está estruturado de forma completa e organizada, com seções e subseções, utilizando linguagem técnica e referências bibliográficas consoante às normas ABNT, visando atender às expectativas de um público acadêmico de pós-graduação e contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre o tema.

### 1.2. Metodologia

Quanto aos objetivos, a pesquisa caracterizou-se como descritiva e exploratória de abordagem qualitativa. Segundo Gil (2010), as pesquisas descritivas visam primordialmente a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Já sobre a pesquisa exploratória, Marconi e Lakatos (2011) destacam que este tipo de pesquisa permite uma maior familiaridade entre o pesquisador e o tema pesquisado, visto que este ainda é pouco conhecido, pouco explorado. A pesquisa qualitativa é aquela que depende da coleta de dados, envolve categorização dos dados, interpretação e relatório escrito (Gil, 2010).

Quanto ao procedimento de coleta de dados, classificou-se como pesquisa bibliográfica.

Foi escolhido o método da Revisão Integrativa, que é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (Souza *et al.*, 2009). Para tanto, foram adotadas as etapas indicadas para elaboração da revisão integrativa:

- 1.2.1. Elaboração da pergunta norteadora; Para que a nossa pesquisa se organizasse e não abrisse viés para nenhum outro tema, utilizamos a seguinte pergunta: Como a prática de atividade física influencia a mobilidade e a prevenção de acidentes entre idosos, promovendo saúde preventiva e qualidade de vida?
- 1.2.2. Busca ou amostragem da literatura: foram consultadas as bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e no Google Acadêmico, seguindo os seguintes critérios de inclusão: artigos que abordassem a temática proposta, como descritores: a importância de atividade física no envelhecimento



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

e, benefícios dessa prática, qualidade de vida dos idosos após a prática, publicados na íntegra e disponíveis *online*. Os critérios de exclusão se aplicaram aos estudos que não respondem ao objetivo da pesquisa.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. Envelhecimento e Saúde

O envelhecimento é um processo natural e dinâmico, caracterizado por alterações progressivas em diversos sistemas do corpo, incluindo o musculoesquelético, o cardiovascular, o respiratório e o nervoso. Essas alterações podem levar ao declínio da capacidade funcional, ao aumento da suscetibilidade a doenças e à perda da autonomia e independência.

No sistema musculoesquelético, a perda de massa óssea (osteoporose) e a redução da massa e força muscular (sarcopenia) são comuns, resultando em fragilidade óssea, fraqueza muscular, desequilíbrios e aumento do risco de quedas e fraturas. As quedas, por sua vez, representam um dos principais problemas de saúde pública entre indivíduos geriátricos, causando lesões, hospitalizações, incapacidade funcional e mortalidade.

A saúde cardiovascular também sofre alterações com o envelhecimento, incluindo a diminuição da capacidade aeróbica, a redução da função cardíaca e o aumento da pressão arterial. Essas alterações podem levar à fadiga, à intolerância ao exercício e ao aumento do risco de doenças cardíacas.

No sistema respiratório, a diminuição da capacidade pulmonar e a redução da força dos músculos respiratórios são comuns, resultando em dificuldades respiratórias, intolerância ao exercício e aumento do risco de infecções respiratórias.

O sistema nervoso também sofre alterações com o envelhecimento, incluindo a diminuição da velocidade de processamento das informações, a perda de memória, a redução do tempo de reação e a alteração do equilíbrio e da coordenação motora. Essas alterações podem levar a dificuldades cognitivas, desequilíbrios, quedas e dificuldades para realizar atividades da vida diária.

Diante dessas alterações e desafios, a saúde preventiva assume papel fundamental no envelhecimento, visando a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida. A prática de atividade física regular é um componente essencial da saúde preventiva, contribuindo para a prevenção e o controle de DCNT, para o aperfeiçoamento da força muscular, do equilíbrio, da coordenação motora e da flexibilidade, e para a redução do risco de quedas e fraturas.

### 2.2. Atividade Física e Mobilidade

A mobilidade é um componente essencial da capacidade funcional e da qualidade de vida dos indivíduos geriátricos, permitindo que eles realizem atividades da vida diária, como caminhar, subir escadas, levantar-se de uma cadeira, vestir-se e tomar banho, de forma independente e autônoma. A prática regular de exercícios tem se mostrado eficaz no aperfeiçoamento e manutenção



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

da mobilidade, por meio de seus efeitos positivos na força muscular, no equilíbrio, na coordenação motora e na flexibilidade.

A força muscular é a capacidade de o músculo gerar tensão para realizar movimentos e sustentar o corpo contra a força da gravidade. Com o envelhecimento a força muscular tende a diminuir, o que pode levar à fraqueza, à dificuldade para realizar atividades da vida diária e ao aumento do risco de quedas. Exercícios regulares, especialmente o treinamento de força com pesos, faixas elásticas ou o próprio peso corporal, tem se mostrado eficazes no aumento da força muscular em indivíduos geriátricos, contribuindo para a aperfeiçoamento da mobilidade, da capacidade funcional e da qualidade de vida.

O equilíbrio é a capacidade de manter o centro de gravidade do corpo dentro da base de suporte, evitando quedas. Com o envelhecimento, o equilíbrio tende a diminuir, devido a alterações no sistema nervoso, na força muscular e na propriocepção (a capacidade de perceber a posição do corpo no espaço). Uma rotina de exercícios, especialmente aqueles que desafiam o equilíbrio, como ficar em pé sobre uma perna só, caminhar sobre uma linha reta ou realizar exercícios em superfícies instáveis, tem se mostrado eficaz no aperfeiçoamento do equilíbrio em indivíduos geriátricos, reduzindo o risco de quedas e aperfeiçoamento da mobilidade.

A coordenação motora é a capacidade de realizar movimentos complexos de forma precisa e eficiente. Com o envelhecimento, a coordenação motora tende a diminuir, devido a alterações no sistema nervoso e na força muscular. Treinos regulares, especialmente exercícios que exigem coordenação, como dança, Tai Chi Chuan e jogos com bola, tem se mostrado eficazes no aperfeiçoamento da coordenação motora em indivíduos geriátricos, contribuindo para a aperfeiçoamento da mobilidade e da capacidade funcional.

A flexibilidade é a capacidade de mover as articulações em toda a sua amplitude de movimento. Com o envelhecimento, a flexibilidade tende a diminuir, devido à perda de elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos. Exercícios, especialmente os que proporcionam alongamentos e flexibilidade, como yoga e pilates, tem se mostrado eficaz no aperfeiçoamento da flexibilidade em indivíduos geriátricos, contribuindo para a aperfeiçoamento da mobilidade, da postura e da prevenção de lesões.

### 2.3. Atividade Física e Prevenção de Acidentes

As quedas representaram um grave problema de saúde pública entre indivíduos geriátricos, causando lesões, hospitalizações, incapacidade funcional, aumento de dependência e mortalidade.

Programas de exercícios físicos que combinam atividades de fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e coordenação motora têm se mostrado eficazes na redução do risco de quedas em indivíduos geriátricos. Esses programas devem ser adaptados às necessidades e capacidades individuais, e idealmente devem ser realizados sob a supervisão de um profissional de saúde qualificado, como um educador físico ou fisioterapeuta.

O fortalecimento muscular aumenta a força e a potência dos músculos, contribuindo para a estabilidade postural e para a capacidade de reagir a situações de desequilíbrio, prevenindo quedas. Exercícios com pesos, são recomendados para o fortalecimento muscular em indivíduos geriátricos.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

O treino de equilíbrio envolve atividades que desafiam a estabilidade do corpo, como ficar em pé sobre uma perna só, caminhar sobre uma linha reta ou realizar exercícios em superfícies instáveis. Essas atividades estimulam o sistema proprioceptivo, que envia informações ao cérebro sobre a posição do corpo no espaço, permitindo ajustes posturais rápidos e eficientes para evitar quedas.

A coordenação motora também desempenha papel fundamental na prevenção de quedas, pois permite a realização de movimentos complexos de forma precisa e eficiente, como desviar de obstáculos, recuperar o equilíbrio em situações inesperadas e realizar atividades da vida diária com segurança. Exercícios que exigem coordenação, são importantes para aprimorar a coordenação motora e reduzir o risco de quedas.

É importante destacar que a prevenção de quedas em indivíduos geriátricos exige uma abordagem multifatorial, que inclua a identificação e o manejo dos fatores de risco individuais, a otimização do ambiente domiciliar e a adoção de estratégias que promovam a saúde e a segurança. Atividade física, nesse contexto, atua como um componente fundamental, mas deve ser complementada por outras medidas, como a avaliação médica regular, a correção de problemas de visão e audição, o uso de dispositivos auxiliares de marcha, a adaptação do ambiente domiciliar para eliminar riscos de quedas e a educação do paciente e seus familiares sobre medidas de prevenção.

### 2.4. Atividade Física, Saúde Preventiva e Qualidade de Vida

A prática regular de exercícios desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de doenças em todas as faixas etárias, especialmente entre os indivíduos geriátricos. A prática de atividade física está associada à redução do risco de desenvolver diversas DCNT, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, obesidade, alguns tipos de câncer e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Além de prevenção de doenças, manter-se ativo contribui para a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da independência dos indivíduos geriátricos, permitindo que eles realizem atividades da vida diária com mais facilidade e segurança. A atividade física também está associada à aperfeiçoamento da saúde mental, com redução dos sistemas de depressão, ansiedade e estresse, e ao aperfeiçoamento da autoestima, da qualidade do sono e da cognição.

A qualidade de vida, um conceito multidimensional que engloba aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais, também é significativamente impactada pela prática regular de AF, idosos fisicamente ativos tendem a apresentar melhor saúde física e mental, maior capacidade funcional, maior participação social, maior independência e autonomia, e maior satisfação com a vida.

Praticar exercícios promove a saúde preventiva em diversas dimensões:

- Prevenção primária: Reduz o risco de desenvolver doenças e agravos à saúde.
- Prevenção secundária: Contribui para o controle de doenças já existentes e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

retarda sua progressão.

- Prevenção terciária: Auxilia na reabilitação de indivíduos com doenças ou incapacidades, minimizando suas limitações e promovendo a reinserção social.

Em relação à qualidade de vida, a prática constante de exercícios físicos atua em diferentes domínios:

- Domínio físico: Melhora a saúde física, a capacidade funcional, a mobilidade, a energia e a disposição.
- Domínio psicológico: Reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, aperfeiçoamento o humor, a autoestima e a sensação de bem-estar.
- Domínio social: Promove a interação social, o desenvolvimento de novas amizades, a participação em atividades em grupo e o fortalecimento dos laços familiares.
- Domínio ambiental: Incentiva a utilização de espaços públicos, a prática de atividades ao ar livre e o contato com a natureza, contribuindo para a saúde ambiental e para a qualidade de vida da comunidade.

### 2.5. Aspectos Psicossociais da Atividade Física

A prática de exercícios, além de suas vantagens terapêuticas físicas, exerce influência significativa na saúde mental e no bem-estar psicológico dos indivíduos geriátricos. A prática regular de atividades físicas está associada à redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, à aperfeiçoamento do humor, da autoestima e da cognição, e ao aumento da sensação de bem-estar e da satisfação com a vida.

A participação em atividades físicas em grupo também promove a interação social, o desenvolvimento de novas amizades e o fortalecimento dos laços comunitários, combatendo o isolamento social, um fator de risco para a depressão e outras doenças mentais.

Praticar exercícios também pode contribuir para o aperfeiçoamento da autoestima e da autoimagem dos indivíduos geriátricos, especialmente quando eles percebem as vantagens terapêuticas dos indivíduos geriátricos, especialmente quando eles percebem as vantagens terapêuticas da prática regular de exercícios em sua saúde física, em sua capacidade funcional e em sua qualidade de vida.

### 2.6. Barreiras e Facilitadores da Prática de Atividade Física

Apesar das inúmeras vantagens terapêuticas da atividade física para a saúde e o bem-estar dos indivíduos geriátricos, a prevalência de inatividade física nessa população ainda é alta. Diversas barreiras podem dificultar a prática regular de exercícios entre indivíduos geriátricos,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

incluindo:

- Fatores individuais: Doenças crônicas, dores, limitações físicas, falta de tempo, falta de motivação, medo de quedas, falta de conhecimento sobre as vantagens terapêuticas de praticar exercícios e crenças negativas sobre a capacidade de se exercitar.
- Fatores sociais: Isolamento social, falta de apoio familiar e social, falta de acesso a locais e programas de AF adequados, e custos financeiros.
- Fatores ambientais: Falta de segurança nos espaços públicos, falta de acessibilidade para pessoas com deficiência, clima inadequado e poluição.

Por outro lado, existem diversos fatores que podem facilitar a prática de atividades físicas entre indivíduos geriátricos, como:

- Fatores individuais: Boa saúde física e mental, autoeficácia (crença na própria capacidade de se exercitar), motivação intrínseca (prazer em se exercitar), conhecimento sobre as vantagens terapêuticas de se exercitar e acesso a informações sobre como fazê-lo de forma segura e eficaz.
- Fatores sociais: Suporte familiar e social, participação em grupos de atividades físicas, acesso a profissionais de saúde qualificados e incentivo de políticas públicas.
- Fatores ambientais: Acessibilidade a locais e programas de atividades adequados, segurança nos espaços públicos, clima agradável e ambientes estimulantes.

### 2.7. Recomendações para a Prática de Atividade Física

As diretrizes atuais recomendam que indivíduos geriátricos pratiquem pelo menos 150 minutos de exercício aeróbico de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de ambas. Além disso, recomenda-se a realização de exercícios de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares duas vezes por semana, e exercícios de flexibilidade e equilíbrio pelo menos duas vezes por semana.

É importante que os indivíduos geriátricos iniciem a prática de atividades físicas de forma gradual e progressiva, respeitando seus limites e capacidades individuais. A escolha das atividades deve considerar as preferências pessoais, as condições de saúde e os objetivos de cada indivíduo.

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é fundamental que os indivíduos geriátricos realizem uma avaliação médica para identificar possíveis contraindicações ou restrições à prática de algum exercício. É importante também procurar orientação de um profissional qualificado, como um educador físico ou fisioterapeuta, para a elaboração de um programa de exercícios individualizado e seguro.

É fundamental que os profissionais estejam aptos a prescrever e orientar a prática de





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

atividade física de forma individualizada, considerando as necessidades, capacidades, preferências e condições de saúde de cada idoso. A avaliação médica prévia é essencial para identificar possíveis contraindicações ou restrições, e o acompanhamento profissional garante a segurança e a efetividade do programa de exercícios.

A escolha das atividades deve ser feita em conjunto com o idoso, considerando seus interesses, suas preferências e suas condições de saúde. É importante oferecer opções variadas e prazerosas, que estimulem a adesão e a manutenção do programa de exercícios a longo prazo.

As atividades devem ser adaptadas às necessidades e capacidades individuais, com progressão gradual da intensidade, duração e complexidade dos exercícios. É importante respeitar os limites do corpo, evitar a sobrecarga e garantir a recuperação adequada entre as sessões de exercícios.

O ambiente onde a atividade é realizada também deve ser considerado. É importante que ele seja seguro, acessível e estimulante, com temperatura agradável, boa iluminação, ventilação adequada e livre de obstáculos. A utilização de espaços públicos, como parques, praças e centros de convivência, pode ser uma alternativa interessante para promover a socialização e o contato com a natureza.

Abaixo ilustramos duas tabelas onde mostramos os benefícios de práticas regulares de exercícios físicos e as consequências para a vida do idoso e sugestões de exercícios a serem praticados bem como seus benefícios à saúde:

**Tabela 1:** Benefícios da Atividade Física para Idosos (Nelson *et al.*, 2007; Chodzko-Zajko *et al.*, 2009)

**Tabela 1 – Legenda**

<b>Benefício</b>	<b>Descrição</b>
<b>Melhora da saúde cardiovascular</b>	Reduz o risco de doenças cardíacas, AVC e hipertensão.
<b>Aumento da força e resistência muscular</b>	Facilita a realização de atividades diárias e previne quedas.
<b>Melhora do equilíbrio e coordenação motora</b>	Reduz o risco de quedas e lesões.
<b>Melhora da saúde mental</b>	Reduz sintomas de depressão e ansiedade, e melhora o humor.
<b>Aumento da densidade óssea</b>	Previne a osteoporose e fraturas.
<b>Melhora da flexibilidade</b>	Aumenta a amplitude de movimento e previne lesões.
<b>Controle do peso</b>	Ajuda a manter um peso saudável e previne a obesidade.
<b>Melhora da qualidade de vida</b>	Aumenta a autoestima, a independência e a socialização.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

**Tabela 2:** Programas de Exercícios de Treinamento de Força para Idosos (Fragala *et al.*, 2019; Cadore *et al.*, 2013)  
**Tabela 2 – Legenda**

Programa	Descrição	Benefícios
<b>Musculação</b>	Uso de pesos livres, máquinas ou o peso corporal para fortalecer os músculos.	Aumento da força muscular, massa óssea e resistência.
<b>Treinamento Funcional</b>	Exercícios que simulam movimentos do dia a dia, melhorando a força, equilíbrio e coordenação.	Aumento da funcionalidade, prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida.
<b>Pilates</b>	Exercícios que focam no fortalecimento do core, flexibilidade e equilíbrio.	Melhora da postura, equilíbrio, força e flexibilidade.
<b>Yoga</b>	Combinação de posturas físicas, exercícios de respiração e meditação.	Melhora da força, flexibilidade, equilíbrio e bem-estar mental.

### 2.8. Atividade Física e Doenças Crônicas

A atividade física regular tem se mostrado uma importante aliada na prevenção e no controle de diversas doenças crônicas prevalentes na terceira idade, incluindo:

**Doenças cardiovasculares:** A prática de exercícios feita de forma regular contribui para a redução da pressão arterial, do colesterol LDL (“colesterol ruim”) e dos triglicerídeos, e para o aumento do colesterol HDL (“colesterol bom”), reduzindo o risco de doenças cardíacas, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

**Diabetes:** A exercitar-se ajuda no aperfeiçoamento a sensibilidade à insulina, contribuindo para o controle da glicemia e reduzindo o risco de complicações do diabetes, como doenças renais, oculares e neuropatia.

**Osteoporose:** Atividade física regular, especialmente exercícios de impacto e de fortalecimento muscular, aumenta a densidade mineral óssea, reduzindo o risco de fraturas osteoporóticas.

**Obesidade:** Praticar exercícios regularmente contribui para o controle do peso corporal, reduzindo o risco de obesidade e suas complicações, como diabete, hipertensão arterial e doenças cardíacas.

**Doenças respiratórias:** Treinos ajudam no aperfeiçoamento a capacidade pulmonar e a força dos músculos respiratórios, contribuindo para o controle de doenças respiratórias, como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

**Doenças neurodegenerativas:** Atividade física regular tem se mostrado promissora na



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

prevenção e no controle de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, por meio de seus efeitos neuroprotetores e no aperfeiçoamento da função cognitiva.

Câncer: A prática regular de exercícios está associada à redução do risco de desenvolver diversos tipos de câncer, como câncer de mama, cólon, próstata e pulmão.

Além de prevenir o desenvolvimento dessas doenças, a prática de exercícios também contribui para o controle das doenças já existentes, retardando sua progressão e minimizando suas complicações. Também pode auxiliar no aperfeiçoamento da qualidade de vida, na redução dos sintomas e na manutenção da capacidade funcional de indivíduos com doenças crônicas.

### 2.9. Atividade Física e Saúde Mental

A atividade física exerce influência positiva na saúde mental e no bem-estar psicológico dos indivíduos geriátricos, atuando como um fator de proteção contra a depressão, a ansiedade, o estresse e outras doenças mentais.

A prática regular de atividades físicas está associada ao aumento da produção de endorfinas, neurotransmissores que promovem a sensação de prazer e bem-estar, e a redução dos níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse.

Exercitar-se também promove a neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões neurais, contribuindo para o aperfeiçoamento da função cognitiva, da memória e do aprendizado.

A participação em atividades físicas em grupo também promove a interação social, o desenvolvimento de novas amizades e o fortalecimento dos laços comunitários, combatendo o isolamento social, um fator de risco para a depressão e outras doenças mentais.

Atividades físicas também podem contribuir para o aperfeiçoamento da autoestima e da autoimagem dos indivíduos geriátricos, especialmente quando eles percebem as vantagens terapêuticas da prática regular de exercícios em sua saúde física, em sua capacidade funcional e em sua qualidade de vida.

### 2.10. Políticas Públicas e Programas de Incentivo à Atividade Física

As políticas públicas e os programas de incentivo a atividades físicas desempenham papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo entre os indivíduos geriátricos, garantindo o acesso a espaços e atividades adequadas às suas necessidades e capacidades.

É importante que as políticas públicas promovam a inclusão social, a acessibilidade e a equidade no acesso à prática de exercícios, garantindo que todos os indivíduos geriátricos, independentemente de suas condições socioeconômicas, de saúde ou de suas limitações físicas, tenham a oportunidade de se beneficiar da prática regular de exercícios.

Programas de incentivo à atividades físicas devem ser desenvolvidos com base em evidências científicas, considerando as necessidades e preferências dos indivíduos geriátricos, e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

devem ser implementados em parceria com diferentes setores da sociedade, como saúde, educação, esporte e assistência social.

A criação de espaços públicos seguros, acessíveis e estimulantes para a prática de exercícios, como parques, praças, academias ao ar livre e centros de convivência, é essencial para incentivar a participação dos indivíduos geriátricos em atividades físicas.

A capacitação de profissionais de saúde para a prescrição e orientação da prática de exercícios de forma individualizada, considerando as necessidades e capacidades de cada idoso, também é fundamental para garantir a segurança e a efetividade dos programas de exercícios.

### 3. CONSIDERAÇÕES

A revisão bibliográfica realizada neste artigo evidenciou a importância da atividade física na promoção da saúde, na prevenção de acidentes e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos geriátricos. A prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção da capacidade funcional, para a prevenção de doenças crônicas, para a redução do risco de quedas e fraturas, e para a apaeirfeioamento da saúde mental e do bem-estar psicológico.

É fundamental que profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos e familiares incentivem e apoiem a prática regular de atividade física entre os indivíduos geriátricos, por meio de programas de exercícios físicos, campanhas de conscientização, políticas públicas e suporte social.

A promoção da atividade física na terceira idade representa um investimento na saúde e no bem-estar dos indivíduos geriátricos, contribuindo para um envelhecimento saudável, ativo, autônomo e com mais qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

ALENCAR, N. A. *et al.* Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, p. 417-423, 2010.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 10th ed. [S. l.]: Wolters Kluwer, 2018.

ANJOS, E. M. dos *et al.* Avaliação da performance muscular de idosas não sedentárias antes e após aplicação de um programa de exercícios de equilíbrio. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, v. 15, n. 3, p. 459-467, 2019.

ATHERTON, A. *et al.* Physical activity interventions and cognitive function in adults with dementia: a systematic review. **International Psychogeriatrics**, v. 28, n. 11, p. 1805-1817, 2016.

BAUMAN, A. E.; REIS, R. S.; SALLIS, J. F.; WELLS, J. C.; LOOS, R. J.; MARTIN, B. W. Lancet Physical Activity Series Working Group. *In*: Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The Lancet**, v. 380, n. 9838, 258-271, 2012.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

BECK, A. P. *et al.* Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. **Texto contexto-enferm.**, v. 20, n. 2, p. 280-286, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072011000200009>.

BLUMENTHAL, J. A. *et al.* Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999.

BORGES, L. J.; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v. 15, n. 3, p. 536-543, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2020. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>. Acessado em: 11 abr. 2022.

CADORE, E. L. *et al.* Multicomponent exercise program improves physical performance and quality of life in elderly women. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 21, n. 4, p. 418-428, 2013.

CAVALCANTI, A. D.; MOREIRA, R. S.; BARBOSA, J. M. V.; SILVA, V. L. Envelhecimento ativo e estilo de vida: estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 71-89, 2021.

CDC-CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Home and Recreational Safety**. Atlanta: CDC, 2010.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

CHODZKO-ZAJKO, W. J.; PROCTOR, D. N.; FIATARONE SINGH, M. A.; MINSON, C. T.; NIGG, C. R.; SALEM, G. J.; SKINNER, J. S. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

CIOSAK, S. I. *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 45, spe 2, p. 1763-1768, 2011.

CRUICKSHANK, E. P. *et al.* Benefits of social support and exercise for stress reduction among older adults. **The Gerontologist**, v. 43, n. 4, p. 487-493, 2003.

DUARTE, A. C. G. **Avaliação Nutricional**: aspectos clínicos e laboratoriais. São Paulo: Atheneu, 2019.

FERNANDES, M. T. DE O.; SOARES, S. M. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. **Rev Esc Enferm USP**, v. 46, n. 6, p. 1494-1502, dec. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342012000600029>.

FRAGALA, M. S. *et al.* Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

n. 8, p. 2019-2052, 2019.

GILLESPIE, L. D. *et al.* Interventions for preventing falls in older people living in the community. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 9, CD007, 2012.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: rev. educ. fis. (Online)**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2019. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>

MARCHI NETTO, L. F. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 1, p. 75-84, 2012. ISSN 1980-6183.

MATSUDO, S. A.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2019.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS Bol Inst Saúde**, v. 47, apr. 2019. Disponível em: [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso).

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)**, v. 47, abr. 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Re- visão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto – enferm**, v. 17, n. 4, dec. 2008.

MESQUITA BARROS FRANCHI, K.; MAGALHÃES MONTENEGRO, R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde.**, v. 18, 2018. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>. ISSN 1806-1222.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C.; CASTANEDA-SCEPPA, C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1094-1105, 2007.

OLIVEIRA, A. C. *et al.* Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física -uma revisão sistemática. **Rev Bras Geriatr Gerontol.**, v. 13, n. 2, p. 301-312, aug. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global recommendations on physical activity for health.** [S. l.]: OMS, (2010).

PAPA, R. G. S.; RIBEIRO, M. A. G. Efeitos da atividade física no envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 728-739, 2018.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 793-797, jun. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2003000300011&lng](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2003000300011&lng)

REBELATTO, J. *et al.* Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Rev. bras. fisioter.**, v. 10, n. 1, p. 127-132, 2021.

SANTANA, M. S.; CHAVES MAIA, E. M. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. **Rev Salud Pública**, v. 11, n. 2, p. 225-236, apr. 2019. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?scrip](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_art)



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MOBILIDADE E PREVENÇÃO DE ACIDENTES ENTRE IDOSOS:  
FOCO NA SAÚDE PREVENTIVA E NA QUALIDADE DE VIDA  
Filipe José de Oliveira

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA, D. S.; THUMÉ, F. Prevalência de quedas em indivíduos geriátricos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, p. 862-870, 2007.

VICTOR, J. F. *et al.* Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 41, n. 4), p. 724-730, dec. 2007. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342007000400026&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342007000400026&lng=en&nrm=iso).