

CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DA COMUNIDADE: Uma revisão integrativa

Francisco Victor Ximendes Alves¹

Emanoel Gomes de Oliveira¹

Ana Sofia Fontenele Menezes¹

Pablo Kauã Meneses Mesquita Melo¹

Guilherme Antônio Lopes de Oliveira²

RESUMO

Introdução: O envelhecimento provoca mudanças biológicas, ambientais e psicológicas que podem comprometer a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida dos idosos. A redução da funcionalidade pode afetar a independência, o bem-estar e a inclusão social, tornando relevante compreender as contribuições do exercício físico. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre a influência do exercício físico na qualidade de vida em idosos, identificando seus principais benefícios. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases PubMed e SciELO, utilizando descritores em português e inglês relacionados ao exercício físico, atividade física e idosos, combinados pelos operadores booleanos AND/OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis gratuitamente na íntegra, em português ou inglês, incluindo estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões integrativas e revisões sistemáticas com metanálise. **Resultados e discussão:** Foram analisados cinco estudos. Os resultados demonstraram contribuições positivas do exercício para a mobilidade, flexibilidade, bem-estar, funcionalidade e percepção de saúde. Entretanto, os efeitos não foram uniformes, variando conforme modalidade, características dos participantes e estrutura das intervenções. Exercícios adaptados e programas comunitários apresentaram potencial para favorecer a adesão e diferentes dimensões da qualidade de vida. Em idosos com 80 anos ou mais, as evidências foram limitadas e de baixa qualidade. **Conclusão:** O exercício físico contribui positivamente para a qualidade de vida de idosos da comunidade. Destaca-se a importância de programas individualizados, adaptados e regulares, considerando características funcionais e necessidades dos idosos. São necessários estudos com maior qualidade metodológica e acompanhamento prolongado para determinar as intervenções mais benéficas.

Palavras-chave: Exercício físico. Idoso. Atividade física para idoso.

¹ ¹ Graduandos em Fisioterapia – Centro Universitário Chrisfapi.

² ¹ Graduandos em Fisioterapia – Centro Universitário Chrisfapi.



1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população acontece a partir de fatores biológicos, ambientais e psicológicos e por isso acontecem diferentes mudanças que impactam a vida desses indivíduos e as suas percepções de saúde e também a sua qualidade de vida. Dessa forma, o envelhecimento saudável acaba sendo considerado um processo de manutenção e desenvolvimento da capacidade funcional que possibilita uma melhora do bem-estar na velhice. Assim, saber a relação entre saúde, qualidade de vida e a capacidade funcional é um desafio para a oferta de melhor assistência para indivíduos que passam pelo envelhecimento (Barbosa; Sousa, 2021).

De acordo com Schwartz *et al.* (2025) a expectativa de vida global aumentou de 64 para 73 anos, nos últimos 30 anos com uma expectativa de vida de 77 anos em 2050. Mas mesmo apresentando a melhoria dos cuidados de saúde e até da tecnologia isso não significa que a qualidade de vida esteja presente em toda essa população. Sabendo que qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) é um fator multidimensional que considera diferentes fatores como os níveis de saúde física, saúde mental, funcionamento social.

Com o avanço do envelhecimento, os indivíduos começam a apresentar a perda da sua capacidade funcional física, o que afeta no aumento de quedas pela perda de força em membros inferiores. E com essa redução da capacidade funcional vai influenciar diretamente em suas atividades de vida diária, como subir escadas ou descer, cozinhar ou até mesmo aceder à comunidade, o que impacta diretamente em sua independência, inclusão social e bem estar geral. Podendo apresentar um aumento na solidão acarretando em uma ansiedade e afetar ainda mais sua qualidade de vida (Tanhamira; Randhawa; Hewson, 2024).

Dessa forma entender as necessidades dessa população se torna indispensável para compreender a melhor forma de como reduzir esses aspectos. Nesse cenário, Indriani *et al.* (2026) Traz que atividade física tem demonstrado benefícios na melhora saúde física incluindo força, equilíbrio, mobilidade e função muscular. E também influenciando diretamente na redução de doenças crônicas e na incapacidade, onde a prática dessas atividades vai impactar de forma positiva na funcionalidade dessa população.

A realização deste estudo está ligada diretamente aos fatores que essa população enfrenta como fatores ambientais, físicos e psicológicos, que afetam de forma significativa a qualidade de vida desses idosos. Nesse sentido, a prática de atividades físicas pode gerar uma melhor autonomia e bem estar para esses indivíduos. Dessa forma torna-se necessário analisar as evidências para entender melhor a contribuição dos benefícios dos exercícios físicos para idosos.

2 OBJETIVOS

Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar as evidências científicas sobre a influência do exercício físico na qualidade de vida em idosos, identificando seus principais benefícios.

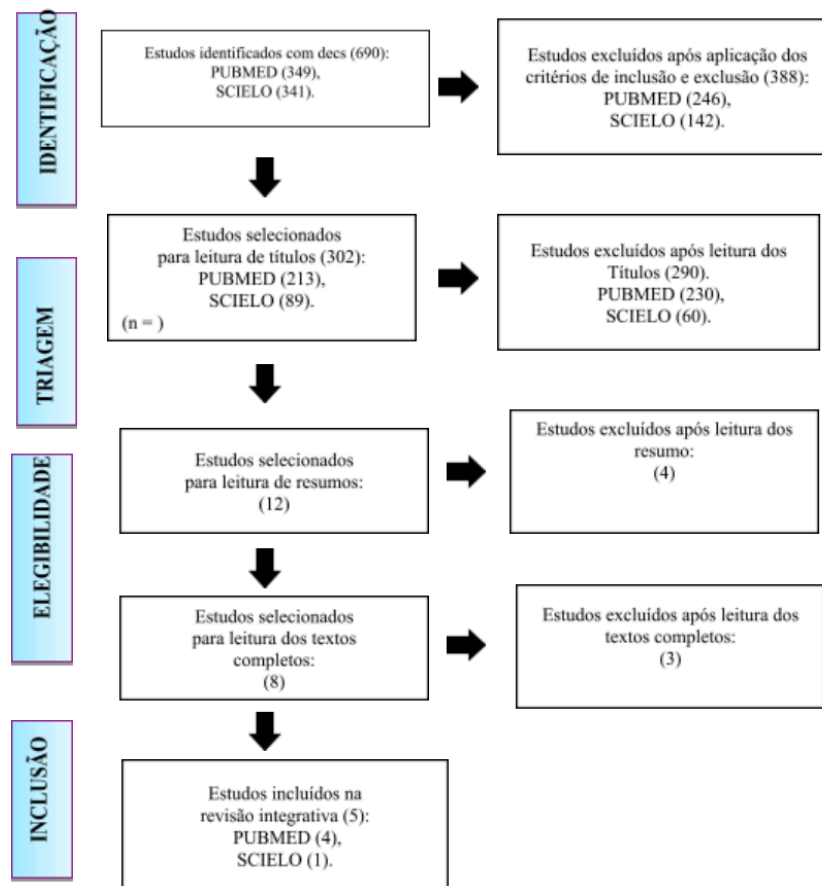
3 MÉTODO

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar os efeitos da prática de atividade física e do exercício físico na população idosa, destacando seus benefícios para a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando descritores em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND/OR: “Exercício Físico” OR “Physical Exercise” AND “Atividade Física para Idosa” OR “Physical Activity for Older Women” AND “Idoso” OR “Aged” AND “Prática de Atividade Física para Idoso” OR “Physical Activity Practice for Older Adults”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis gratuitamente na íntegra, que abordassem a prática de atividade física ou exercício físico em indivíduos idosos e seus efeitos sobre a saúde, funcionalidade e qualidade de vida. Foram considerados elegíveis estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões integrativas e revisões sistemáticas com metanálise. Consequentemente, foram excluídos artigos fora do recorte temporal, pagos e que não abordavam o tema proposto.



Figura 01 – Fluxograma das fases de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Síntese dos principais resultados dos estudos selecionados

Nº	Título	Autor/Ano	Objetivo	Resultados
1	Os efeitos de exercícios adaptados de corpo e mente na função física, qualidade de vida e bem-estar de idosos: uma revisão sistemática e meta-análise.	Tanhamira <i>et al.</i> 2024	Avaliar os efeitos de exercícios adaptados de corpo e mente, como yoga, tai chi e qi gong, sobre a função física, qualidade de vida e bem-estar de idosos residentes na comunidade.	Foram observadas melhorias na mobilidade, flexibilidade, qualidade de vida e bem-estar. Entretanto, não foram identificados efeitos significativos sobre potência e resistência muscular dos membros inferiores e equilíbrio.
2	Impacto da atividade física e do treinamento físico na qualidade de vida relacionada	Schwartz <i>et al.</i> 2025	Analisar o impacto da atividade física e do treinamento físico sobre a	Os resultados foram mistos, com aproximadamente metade



	à saúde em REGISTRO NACIONAL DE SAÚDE revisão abrangente	FORMAÇÃO ACADÊMICA E PROFISSIONAL	idade de vida relacionada à saúde de idosos mais jovens e idosos mais velhos.	dos estudos demonstrando melhora na qualidade de vida relacionada à saúde. Idosos mais velhos apresentaram melhores resultados com treinamento físico geral, enquanto idosos mais jovens apresentaram maior benefício com intervenções voltadas à atividade física.
3	Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil	Barbosa <i>et al.</i> 2021	Investigar a relação entre atividade física, funcionalidade e percepção de saúde e qualidade de vida em idosos residentes na comunidade rural.	A prática de atividade física esteve associada à independência funcional e à melhor percepção de saúde e qualidade de vida. Entretanto, alguns idosos insuficientemente ativos também apresentaram boa percepção de saúde, indicando a influência de outros fatores sobre a qualidade de vida.
4	O efeito das intervenções com exercícios terapêuticos sobre as capacidades físicas e Resultados psicossociais em adultos com 80 anos ou mais: Uma revisão sistemática e meta-análise	Nicolson <i>et al.</i> 2022	Avaliar os efeitos de intervenções de exercício terapêutico sobre função física, qualidade de vida relacionada à saúde e aspectos psicossociais em idosos com 80 anos ou mais residentes na comunidade.	Foram encontradas evidências limitadas e de baixa qualidade para demonstrar efeitos sobre função física, qualidade de vida e desfechos psicossociais. Os autores destacaram a necessidade de intervenções melhor estruturadas e de estudos clínicos com maior qualidade metodológica.
5	Eficácia da atividade física comunitária Modelos para melhorar a qualidade de vida dos idosos: Uma revisão sistemática	Indriani <i>et al.</i> 2026	Avaliar a eficácia de programas de atividade física realizados na comunidade para melhorar as dimensões física, psicológica e social da qualidade de vida de idosos.	Os programas comunitários demonstraram potencial para melhorar aspectos físicos, psicológicos e sociais, com resultados favoráveis especialmente em intervenções estruturadas e adaptadas às características dos idosos.

Os estudos analisados demonstram que o exercício físico pode contribuir positivamente para a qualidade de vida de idosos residentes na comunidade, principalmente por favorecer aspectos relacionados à funcionalidade, mobilidade, bem-estar e percepção de saúde (Tanhamira *et al.*, 2024; Schwartz *et al.*, 2025; Barbosa *et al.*, 2021; Nicolson *et al.*, 2022; Indriani *et al.*, 2026). Entretanto, os efeitos encontrados não foram uniformes,



indicando que os benefícios podem variar de acordo com a modalidade de exercício, características dos participantes e estrutura das intervenções.

Entre os resultados mais consistentes está a melhora da qualidade de vida e do bem-estar. O estudo sobre exercícios mente-corpo adaptados identificou efeitos positivos sobre esses dois desfechos, além de melhora da mobilidade e da flexibilidade (Tanhamira *et al.*, 2024). Contudo, não foram observadas melhorias significativas em todos os componentes da função física, como potência e resistência dos membros inferiores e equilíbrio (Tanhamira *et al.*, 2024). Esses resultados sugerem que diferentes modalidades de exercício podem produzir benefícios específicos, não necessariamente promovendo melhora simultânea de todas as capacidades físicas.

A atividade física também apresentou relação com a independência funcional e a percepção positiva de saúde. No estudo realizado com idosos da comunidade rural, a prática de atividade física esteve associada à independência funcional e a uma melhor percepção de saúde e qualidade de vida (Barbosa *et al.*, 2021). Entretanto, o estudo também demonstrou que alguns idosos insuficientemente ativos apresentavam boa percepção de saúde, indicando que a qualidade de vida é influenciada por outros fatores além da prática de exercícios (Barbosa *et al.*, 2021).

A idade parece ser outro fator importante para a resposta às intervenções. A revisão sobre qualidade de vida relacionada à saúde encontrou resultados mistos, com diferenças entre idosos mais jovens e mais velhos (Schwartz *et al.*, 2025). Em idosos mais jovens, intervenções de atividade física geral e treinamento resistido apresentaram resultados favoráveis, enquanto entre os idosos mais velhos o treinamento físico geral pareceu apresentar maior benefício (Schwartz *et al.*, 2025). Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de considerar a heterogeneidade do envelhecimento na elaboração dos programas de exercício.

Essa questão é particularmente relevante entre indivíduos com 80 anos ou mais. O estudo 4 encontrou evidências limitadas e de baixa qualidade quanto aos efeitos do exercício terapêutico sobre função física, qualidade de vida relacionada à saúde e aspectos psicossociais nessa população (Nicolson *et al.*, 2022). Os autores destacam que a intensidade das intervenções pode não ter sido suficiente para produzir adaptações fisiológicas importantes, além da necessidade de estudos com melhor qualidade metodológica (Nicolson *et al.*, 2022).



Portanto, esse resultado representa uma importante divergência em relação aos estudos que encontraram efeitos mais positivos.

Por outro lado, as intervenções realizadas na comunidade e adaptadas às condições dos idosos apresentam potencial para favorecer a adesão e ampliar os benefícios da atividade física (Tanhamira *et al.*, 2024; Indriani *et al.*, 2026). Exercícios adaptados podem facilitar a participação de indivíduos com limitações funcionais, enquanto programas comunitários podem contemplar diferentes dimensões da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais (Tanhamira *et al.*, 2024; Indriani *et al.*, 2026).

Assim, embora existam divergências quanto à magnitude e à consistência dos efeitos, os cinco estudos apontam que a atividade física constitui uma estratégia relevante para a promoção da qualidade de vida na população idosa (Tanhamira *et al.*, 2024; Schwartz *et al.*, 2025; Barbosa *et al.*, 2021; Nicolson *et al.*, 2022; Indriani *et al.*, 2026). Os resultados sugerem que os melhores benefícios dependem da adequação do exercício às características e capacidades dos indivíduos, sendo necessário considerar fatores como idade, funcionalidade, modalidade, frequência, intensidade e duração das intervenções (Schwartz *et al.*, 2025; Nicolson *et al.*, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos cinco estudos, conclui-se que o exercício físico apresenta contribuições positivas para a qualidade de vida de idosos da comunidade, especialmente por favorecer a funcionalidade, mobilidade, bem-estar e percepção positiva de saúde. Entretanto, os resultados não são uniformes, principalmente entre idosos mais velhos e indivíduos com 80 anos ou mais, nos quais as evidências ainda são limitadas.

Dessa forma, destaca-se a importância de programas de exercício individualizados, adaptados e realizados de forma regular, considerando as características funcionais e as necessidades de cada idoso. Além disso, são necessários novos estudos com maior qualidade metodológica e acompanhamento prolongado para determinar quais modalidades, intensidades, frequências e durações produzem os maiores benefícios para a qualidade de vida durante o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Renata da Costa; SOUSA, Ana Luiza Lima. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, e210141, 2021. DOI: 10.1590/1981-22562022025.210141.
- SCHWARTZ, Beverly D.; LIU, Haoxuan; MACDONALD, Emily E.; MEKARI, Said; O'BRIEN, Myles W. Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: an umbrella review. **GeroScience**, v. 47, p. 2879-2893, 2025. DOI: 10.1007/s11357-024-01493-6.
- TANHAMIRA, Lesley-Anne; RANDHAWA, Gurch; HEWSON, David. The effects of adapted mind-body exercises on physical function, quality of life and well-being in older adults: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 28, 100186, 2024. DOI: 10.1016/j.jnha.2024.100186.
- INDRIANI; QADRIJATI, Isna; KRISTIYANTO, Agus; PRASETYAWATI, Arsita Eka; NASRULLAH, Ahmad. Models for improving older adults' quality of life: effectiveness of community-based physical activity: a systematic review. **Atención Primaria**, v. 58, 103558, 2026. DOI: 10.1016/j.aprim.2026.103558.
- NICOLSON, Philip J. A.; DUONG, Vicky; WILLIAMSON, Esther; HOPEWELL, Sally; LAMB, Sarah E. The effect of therapeutic exercise interventions on physical capabilities and psychosocial outcomes in adults aged 80 years and older: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 30, p. 517-534, 2022. DOI: 10.1123/japa.2021-0149.