

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JERUSA DIAS CRIVELLARI

**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA:
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**



**CURITIBA, PR
2025**

JERUSA DIAS CRIVELLARI

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA:
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr Wagner de Campos.

CURITIBA, PR
2025

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, pela força e sabedoria que me proporcionou durante todo o processo.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional e por sempre acreditarem em meu potencial.

Agradeço também aos meus amigos, pela parceria e motivação nos momentos difíceis.

Não poderia deixar de agradecer aos meus orientadores, que com seu conhecimento e orientação, foram essenciais para a conclusão deste trabalho.

Às instituições e pessoas que participaram diretamente ou indiretamente, fornecendo dados, apoio técnico ou emocional.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para o meu aprendizado e crescimento ao longo dessa caminhada acadêmica.

RESUMO

O envelhecimento provoca diversas alterações fisiológicas, dentre elas a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e funcionalidade, impactando negativamente a autonomia dos idosos. Com o aumento da população idosa, a busca por estratégias preventivas se torna essencial para garantir um envelhecimento saudável. A atividade física surge como uma alternativa eficaz na prevenção e no controle da sarcopenia, contribuindo para a manutenção da força muscular, do equilíbrio e da mobilidade, reduzindo riscos associados, como quedas e hospitalizações. Este estudo, de caráter bibliográfico, analisa os efeitos da prática regular de exercícios físicos no envelhecimento, enfatizando a sarcopenia. Foram revisados artigos científicos que abordam os mecanismos fisiológicos da perda muscular, os benefícios da atividade física e as modalidades mais indicadas para idosos. Os resultados indicam que exercícios de resistência, aeróbicos e funcionais são fundamentais para preservar a saúde musculoesquelética, retardando os impactos negativos da sarcopenia e promovendo maior independência funcional. Conclui-se que a atividade física é uma estratégia essencial para minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, proporcionando melhor qualidade de vida aos idosos. A implementação de programas de exercícios específicos pode auxiliar na prevenção da sarcopenia, garantindo benefícios físicos e psicológicos para essa população.

Palavras chave: Envelhecimento; Sarcopenia; Atividade Física.

ABSTRACT

Aging causes several physiological changes, including sarcopenia, characterized by the progressive loss of muscle mass, strength, and functionality, negatively impacting the autonomy of the elderly. With the increase in the elderly population, the search for preventive strategies becomes essential to ensure healthy aging. Physical activity emerges as an effective alternative in the prevention and control of sarcopenia, contributing to the maintenance of muscle strength, balance, and mobility, reducing associated risks, such as falls and hospitalizations. This bibliographic study analyzes the effects of regular physical exercise on aging, emphasizing sarcopenia. Scientific articles that address the physiological mechanisms of muscle loss, the benefits of physical activity, and the most suitable modalities for the elderly were reviewed. The results indicate that resistance, aerobic, and functional exercises are essential to preserve musculoskeletal health, delaying the negative impacts of sarcopenia, and promoting greater functional independence. It is concluded that physical activity is an essential strategy to minimize the deleterious effects of aging, providing a better quality of life for the elderly. The implementation of specific exercise programs can help prevent sarcopenia, ensuring physical and psychological benefits for this population.

Keywords: Aging; Sarcopenia; Physical Activity

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. DESENVOLVIMENTO	10
3.1 ENVELHECIMENTO E SUAS IMPLICAÇÕES	10
3.1.1 Atividade física como prevenção da sarcopenia.....	13
3.1.2 Resultados e impactos na qualidade de vida dos idosos	15
4. CONCLUSÕES	20
REFERÊNCIAS.....	22

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que desencadeia diversas mudanças no organismo humano, afetando a funcionalidade dos sistemas fisiológicos e reduzindo progressivamente a capacidade física. Dentre essas mudanças, destaca-se a sarcopenia, condição caracterizada pela perda gradual da massa muscular, da força e da função motora, fatores que impactam diretamente a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2019).

Com o aumento da expectativa de vida e o conseqüente crescimento da população idosa, torna-se essencial compreender estratégias eficazes para minimizar os impactos da sarcopenia e promover um envelhecimento saudável, garantindo maior independência funcional e qualidade de vida para essa parcela da população.

A sarcopenia pode ser afetada por diversos fatores, como a falta de atividade física, mudanças hormonais, inflamações crônicas e deficiências nutricionais. Pesquisas apontam que o sedentarismo é um dos principais responsáveis pela perda de massa muscular, o que torna a prática constante de exercícios uma abordagem essencial para preservar a força e a funcionalidade dos idosos (CORDEIRO, 2017).

Além disso, a sarcopenia está associada a um maior risco de quedas, fraturas, hospitalizações e dependência funcional, o que reforça a necessidade de intervenções preventivas eficazes. A perda progressiva de massa muscular compromete a mobilidade e o equilíbrio, tornando os idosos mais vulneráveis a acidentes e complicações que podem resultar em internações prolongadas e maior necessidade de cuidados contínuos (MORLEY *et al.*, 2015).

Esse problema não afeta apenas a saúde física, mas também interfere diretamente na qualidade de vida e na autonomia dos indivíduos, criando um ciclo de inatividade e fragilidade que pode ser desafiador de interromper. Portanto, é essencial adotar estratégias que favoreçam a preservação da força muscular e da funcionalidade, como a prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos saudáveis. Essas ações são fundamentais para reduzir os impactos negativos da sarcopenia e promover um envelhecimento mais ativo e independente.

Diante desse cenário, a atividade física desempenha um papel essencial na prevenção e no controle da sarcopenia, sendo recomendada como uma das principais abordagens para preservar a saúde musculoesquelética e retardar os efeitos do

envelhecimento. Exercícios de resistência, aeróbicos e funcionais contribuem para o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio e o aumento da mobilidade, fatores determinantes para a manutenção da independência dos idosos (BEAUDART *et al.*, 2017).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física no processo de envelhecimento, com ênfase na prevenção da sarcopenia. Serão abordados os principais mecanismos que contribuem para a perda muscular, as modalidades de exercícios mais indicadas para idosos e os benefícios da prática regular de atividade física na promoção da saúde e do bem-estar. Para isso, a fundamentação teórica será baseada em estudos científicos recentes, os quais serão aprofundados no decorrer do trabalho.

2. METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma revisão de literatura narrativa, cujo objetivo é reunir e analisar informações sobre os efeitos da atividade física na prevenção da sarcopenia em idosos, permitindo uma ampla compreensão do tema, possibilitando a síntese do conhecimento já produzido e identificado na literatura científica.

De acordo com Gil (2019), a pesquisa bibliográfica é um método fundamental para a construção do conhecimento, pois permite a exploração de diferentes fontes e perspectivas, oferecendo embasamento teórico para o desenvolvimento do estudo, se constituindo em um tipo de pesquisa considerada de essencial importância no processo de elaboração de um estudo científico.

A operacionalização da pesquisa foi realizada por meio da busca e seleção de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas disponíveis em bases de dados e bibliotecas virtuais, como Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed. Além disso, foram consultadas referências obtidas a partir de materiais impressos e digitais disponíveis em bibliotecas universitárias e institucionais. Os critérios de inclusão envolveram publicações recentes e relevantes para a temática abordada, priorizando estudos que discutem a relação entre envelhecimento, sarcopenia e atividade física.

A análise dos dados coletados seguiu uma abordagem qualitativa:

A pesquisa qualitativa é realizada normalmente no local de origem dos fatos (objetos de estudo) e tem por objetivo demonstrar os resultados pelo sentido lógico/coerente que eles apresentam, ou seja, o sentido lógico que resulta do tratamento científico empenhado pelo pesquisador. Esse tipo de pesquisa possibilita investigar os fatos e compreendê-los no contexto em que eles ocorreram ou ocorrem, pois, o pesquisador vai a campo para levantamento e coleta de dados, analisa-os e pode entender a dinâmica dos fatos (PROETTI, 2017, p. 07).

Este tipo de pesquisa é baseado em experiências decorrentes das relações sociais. Busca a qualidade da pesquisa realizada procurando suas naturezas, se ela foi realizada corretamente com fontes confiáveis, análises corretas e apropriadas, se a justificativa está interrelacionada com os fatores pesquisados, ou seja, se a pesquisa tem qualidade em suas ideias propostas. Essa abordagem é fundamental para a análise dos efeitos da atividade física na prevenção da sarcopenia, pois permite compreender o fenômeno de forma contextualizada e rica em detalhes.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 ENVELHECIMENTO E SUAS IMPLICAÇÕES

O envelhecimento é um processo biológico inevitável que resulta em uma série de transformações no organismo humano, afetando diferentes sistemas e estruturas corporais. A partir dos 60 anos, o corpo humano passa a apresentar uma perda progressiva de funções, principalmente relacionadas ao sistema musculoesquelético, ao metabolismo e à capacidade cardiovascular (AGBANGLA *et al.*, 2023).

Essas mudanças físicas, associadas a fatores psicológicos e sociais, podem afetar significativamente a qualidade de vida dos idosos, resultando em maior vulnerabilidade a doenças crônicas, dependência funcional e diminuição da autonomia.

Com o avanço da medicina e a melhoria das condições de vida, a expectativa de vida tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas, resultando em um número crescente de pessoas idosas em todo o mundo. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a população mundial com 60 anos ou mais tem se expandido a um ritmo acelerado, projetando-se que, até 2050, uma em cada seis pessoas no mundo terá 60 anos ou mais.

Este fenômeno, conhecido como “envelhecimento populacional”, apresenta desafios significativos para os sistemas de saúde, economia e políticas públicas, exigindo uma adaptação das sociedades para lidar com as necessidades dessa faixa etária.

O envelhecimento é acompanhado de diversas mudanças fisiológicas, como a perda de massa muscular (sarcopenia), diminuição da densidade óssea, redução da capacidade cardiovascular e declínio da função imunológica, o que aumenta a vulnerabilidade a doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (VILLA-FORTE, 2022).

Dentre as condições que mais afetam os idosos, Cruz-Jentoft *et al.* (2019) acredita que a sarcopenia é uma das mais preocupantes, pois envolve a perda de massa muscular, o que compromete a força, a mobilidade e a independência funcional. Essa condição pode ser agravada por fatores como sedentarismo, má

nutrição e doenças crônicas, levando a uma maior fragilidade e risco de quedas e fraturas.

Além disso, o envelhecimento não afeta apenas o corpo, mas também o comportamento e as funções cognitivas. A perda de autonomia e a diminuição da capacidade funcional podem gerar sentimentos de isolamento social, depressão e ansiedade, o que impacta diretamente a saúde mental do idoso (BRASIL, 2023).

A convivência social, a manutenção de atividades cognitivas e a prática regular de exercícios físicos têm se mostrado fundamentais para mitigar os efeitos negativos do envelhecimento na saúde mental e emocional dos idosos, promovendo uma vida mais ativa e satisfatória.

A compreensão dos mecanismos que envolvem o envelhecimento é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que possam melhorar a qualidade de vida da população idosa. O envelhecimento saudável, conceito proposto pela OMS (2021), é aquele que permite aos indivíduos atingirem seu potencial máximo de saúde e bem-estar, ao longo da vida, ao minimizar o impacto das condições associadas ao envelhecimento e ao promover o envolvimento ativo na sociedade. Isso envolve práticas como a adoção de hábitos saudáveis, a promoção de atividades físicas, a atenção à nutrição e o suporte social.

Nesse contexto, o envelhecimento traz consigo uma série de mudanças que afetam a saúde física, mental e social do indivíduo. Com o aumento da população idosa, é essencial desenvolver políticas e práticas que promovam o envelhecimento saudável, com foco na prevenção de doenças, na manutenção da autonomia e na melhoria da qualidade de vida. Isso inclui a implementação de programas de atividade física, educação em saúde e suporte psicológico, a fim de garantir que os idosos possam viver com mais dignidade e bem-estar.

Para Villa-Forte (2022) o envelhecimento, além das alterações biológicas e fisiológicas mencionadas, traz consigo um aumento das necessidades relacionadas ao cuidado e à assistência social. Essa mudança exige uma reestruturação dos sistemas de saúde e uma maior conscientização sobre as necessidades específicas dessa população.

A busca por tratamentos preventivos e a adoção de hábitos saudáveis são essenciais para mitigar os efeitos negativos do envelhecimento. Nesse sentido, a promoção da saúde entre os idosos deve focar na manutenção das capacidades

físicas e cognitivas, prevenindo o agravamento de condições como a sarcopenia, que compromete diretamente a funcionalidade e a independência.

Ademais, a deficiência nas redes de apoio social é um fator de risco significativo para o envelhecimento problemático. A falta de apoio de familiares ou instituições, o distanciamento social e a solidão são aspectos que impactam de maneira severa a saúde mental dos idosos, como salientado por Brasil (2023).

Com o aumento do envelhecimento populacional, o número de idosos vivendo sozinhos tende a crescer, intensificando a necessidade de políticas públicas que garantam o acesso à assistência social e psicológica, além de estratégias que incentivem a integração social e a participação ativa nas comunidades.

Além disso, o envelhecimento da população representa um desafio econômico, pois a manutenção de um número crescente de idosos requer investimentos substanciais em serviços de saúde, assistência social e previdência. Segundo a OMS (2021), políticas públicas eficazes são essenciais para que as sociedades possam acompanhar o ritmo do envelhecimento e fornecer as condições necessárias para que os idosos vivam de maneira digna e autônoma.

Isso inclui desde o apoio à saúde preventiva, com programas que incentivem hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, alimentação balanceada e exames periódicos, até a criação de ambientes urbanos adaptados, que favoreçam a autonomia e a integração dos idosos ao seu entorno. A implementação de infraestrutura acessível, como rampas, elevadores, sinalizações claras e adequadas, e banheiros adaptados, é essencial para garantir a mobilidade e segurança dos idosos em espaços públicos e privados.

A adaptação das sociedades para as necessidades dos idosos também implica na capacitação de profissionais da saúde e no desenvolvimento de práticas inovadoras que integrem tecnologias assistivas, garantindo uma melhor qualidade de vida para aqueles que enfrentam limitações físicas ou cognitivas. Nesse sentido, a inclusão digital, por exemplo, tem se mostrado uma ferramenta poderosa, proporcionando aos idosos maior autonomia e integração social, ao permitir o acesso à informação e ao uso de ferramentas de comunicação que reduzem o isolamento social (BRASIL, 2023).

Portanto, a gestão das implicações do envelhecimento vai além de intervenções médicas e deve envolver uma abordagem multidisciplinar e integradora.

A implementação de estratégias que promovam a qualidade de vida do idoso em todas as esferas — física, psicológica e social — será fundamental para garantir que o envelhecimento seja vivido com dignidade e em condições de plena participação na sociedade, conforme proposto pela OMS (2021).

3.1.1 Atividade física como prevenção da sarcopenia

De acordo com Cruz-Jentoft et al. (2019), a sarcopenia é definida pela perda gradual de massa muscular, força e capacidade física, sendo frequentemente associada ao processo de envelhecimento. Essa condição está vinculada a um aumento na ocorrência de quedas, fragilidade e comprometimento funcional entre os idosos.

Neste contexto, a prática regular de atividade física tem sido destacada como uma abordagem eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da sarcopenia, promovendo melhorias na função muscular e na qualidade de vida. Além disso, a atividade física desempenha um papel crucial na preservação da autonomia e da independência funcional dos idosos, diminuindo a necessidade de assistência nas atividades cotidianas e promovendo o bem-estar psicológico e social.

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros (BRASIL, 2021, p. 07).

Ela pode ser classificada em diferentes tipos, como exercício físico estruturado, atividades ocupacionais, recreativas e de locomoção. Dentro do contexto da prevenção da sarcopenia, a prática de atividade física deve ser planejada e adaptada para promover ganhos na massa muscular e na funcionalidade dos idosos.

Os exercícios de resistência são amplamente recomendados para o combate à sarcopenia, uma vez que estimulam a síntese proteica muscular e promovem o aumento da massa magra. Estudos indicam que a prática de treinamento de força, com cargas progressivas e frequência mínima de duas a três vezes por semana, pode

reverter significativamente os efeitos da sarcopenia em idosos (FRAGALA *et al.*, 2019).

É importante que o treino seja adaptado às condições individuais, respeitando limitações e considerando a orientação de um profissional de Educação Física ou Fisioterapeuta. Associado a uma alimentação equilibrada, rica em proteínas e outros nutrientes essenciais, o exercício resistido se torna uma ferramenta fundamental na promoção da saúde e da longevidade.

Além disso, a combinação de exercícios aeróbicos e resistidos traz benefícios significativos para a saúde, especialmente para idosos e indivíduos que buscam melhorar sua qualidade de vida. Segundo Guedes *et al.* (2016), essa estratégia é eficaz para potencializar a mobilidade funcional, reduzir a fadiga e melhorar a capacidade cardiorrespiratória.

Os exercícios aeróbicos, como caminhadas, ciclismo e natação, fortalecem o sistema cardiovascular, melhoram a circulação sanguínea e aumentam a resistência física. Já o treinamento resistido, como musculação e uso de elásticos, promove o ganho de força e massa muscular, prevenindo a sarcopenia (GUEDES *et al.*, 2016).

Quando combinados, esses exercícios proporcionam um impacto positivo na autonomia e na prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Além disso, ajudam a melhorar a coordenação motora e reduzir o risco de quedas. Para melhores resultados, é importante que essa prática seja realizada de forma regular e com acompanhamento profissional.

A adesão a um estilo de vida ativo também está associada à manutenção da força muscular e prevenção da sarcopenia:

[...] a falta de atividade física está associada a condições como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão. Essas condições não apenas afetam o estado de saúde geral, mas também podem levar a complicações graves, reduzindo a expectativa de vida. Ademais, a inatividade física contribui para a perda de massa muscular e força, um fenômeno conhecido como sarcopenia (STOPASSOLA *et al.*, 2025, p. 05).

Portanto, idosos que participam regularmente de programas de atividade física apresentam menor risco de declínio funcional, além de melhorias na coordenação motora e no equilíbrio postural. A caminhada, o ciclismo e os exercícios aquáticos são exemplos de práticas acessíveis que auxiliam na prevenção da sarcopenia e na promoção da independência funcional.

Além dos benefícios para a massa muscular, a atividade física regular também contribui para a saúde óssea, reduzindo o risco de osteoporose e fraturas em idosos. Exercícios de impacto moderado, como caminhada e dança, estimulam a remodelação óssea e ajudam a manter a densidade mineral óssea, promovendo maior resistência esquelética (VILLA-FORTE, 2022). Outra vantagem da atividade física é o impacto positivo sobre a saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, que podem comprometer a adesão às práticas saudáveis (BRASIL, 2023).

Ademais, Landi *et al.* (2015) explicam que a associação entre atividade física e alimentação adequada é fundamental para otimizar os efeitos do treinamento no combate à sarcopenia. O consumo adequado de proteínas e aminoácidos essenciais, aliado à prática regular de exercícios, potencializa a síntese proteica e reduz a perda muscular. Dessa forma, a intervenção multidisciplinar, envolvendo profissionais de educação física, fisioterapeutas e nutricionistas, é recomendada para um melhor manejo da sarcopenia.

A atividade física tem um papel fundamental na prevenção da sarcopenia, proporcionando benefícios importantes para a saúde muscular e funcional dos idosos. A prática contínua de exercícios de resistência, aeróbicos e funcionais, combinada com uma alimentação equilibrada, constitui uma estratégia eficaz para reduzir os efeitos da sarcopenia e promover uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

3.1.2 Resultados e impactos na qualidade de vida dos idosos

De acordo com Cruz-Jentoft *et al.* (2019), a adoção de uma rotina regular de atividade física é crucial para melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, desempenhando um papel importante na preservação da independência funcional. A prática constante de exercícios físicos não só auxilia na manutenção das habilidades motoras e na prevenção de quedas, mas também contribui para a prevenção de diversas condições que costumam se agravar com o envelhecimento, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e problemas articulares.

A manutenção de uma rotina de exercícios adequados é crucial para um envelhecimento saudável, pois vai além da prevenção de doenças físicas, impactando positivamente em diversos aspectos da vida do idoso. Além de promover a autonomia

e independência, os exercícios ajudam a preservar a funcionalidade do corpo, permitindo que os idosos continuem a realizar tarefas cotidianas com maior facilidade e segurança.

Estudos têm demonstrado que programas de exercícios físicos, especialmente os que envolvem treino de resistência, têm um impacto significativo na força muscular e na mobilidade dos idosos. O treinamento de resistência, que inclui exercícios com pesos, faixas elásticas ou até o uso do próprio peso corporal, é particularmente eficaz na luta contra a sarcopenia, condição que afeta diretamente a perda de massa muscular e força, comuns no processo de envelhecimento (FRAGALA *et al.*, 2019).

O aumento da força muscular obtido por meio desse tipo de treinamento tem benefícios diretos na prevenção de quedas, um dos maiores riscos para a saúde dos idosos. Com mais força e melhor mobilidade, o idoso consegue melhorar sua estabilidade e equilíbrio, fatores essenciais para evitar acidentes e lesões. As quedas podem resultar em fraturas, contusões graves e, em alguns casos, até em uma diminuição significativa da independência, já que muitas vezes os idosos ficam com medo de cair novamente, o que os faz evitar atividades físicas e tornar-se cada vez mais sedentários.

Além disso, Fragala *et al.* (2019) explicam que o treino de resistência contribui para a manutenção ou melhoria da densidade óssea, o que é crucial para a prevenção de osteoporose e fraturas, condições que se tornam mais prevalentes à medida que envelhecemos. O fortalecimento muscular também facilita a realização de atividades diárias, como levantar-se de uma cadeira, subir escadas e carregar objetos, aumentando a autonomia e a qualidade de vida.

Portanto, ao melhorar a força muscular, a mobilidade e o equilíbrio, os programas de exercícios com treino de resistência não apenas reduzem o risco de quedas, mas também contribuem para um envelhecimento mais ativo e saudável. Essas melhorias promovem a confiança e a independência dos idosos, permitindo-lhes continuar a participar plenamente das atividades sociais e cotidianas, essencial para seu bem-estar geral.

Além disso, a prática de atividades aeróbicas melhora a capacidade cardiorrespiratória e reduz a incidência de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes tipo 2, fatores que impactam diretamente a qualidade de vida dessa população (RODRIGUES, 2023).

A prática regular de atividade física tem um impacto profundo não apenas no corpo, mas também na saúde psicológica e emocional dos idosos, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo. A atividade física está diretamente associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, condições bastante prevalentes entre os idosos. O exercício físico ajuda a liberar neurotransmissores como as endorfinas, que são conhecidos por promoverem sensações de prazer e bem-estar, atuando como um antídoto natural contra o estresse e as emoções negativas (BRASIL, 2023).

Além disso, a prática de atividades físicas contribui para o aumento da autoestima. À medida que os idosos melhoram sua condição física e superam desafios impostos por suas rotinas de treino, eles se sentem mais confiantes, capazes e valorizados. Isso fortalece a sensação de controle sobre suas próprias vidas e favorece um estado psicológico positivo. A autoestima elevada é crucial para a manutenção de uma mentalidade ativa e para a motivação de continuar investindo no cuidado de si mesmos.

Outro benefício fundamental da atividade física na terceira idade é a melhoria das funções cognitivas. O exercício regular tem mostrado potencial para retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento e pode até ajudar a prevenir doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. A atividade física melhora o fluxo sanguíneo para o cérebro, estimulando a criação de novas conexões neurais e mantendo a mente mais ágil (BRASIL, 2023).

Esses efeitos positivos no campo psicológico e emocional são essenciais para garantir não apenas a saúde física, mas também o bem-estar geral dos idosos. Além disso, o aumento da autoestima e a redução de sintomas de depressão e ansiedade favorecem a inserção social dos idosos, tornando-os mais dispostos a interagir com os outros e participar de atividades sociais. Isso é crucial para prevenir o isolamento social, que pode ter efeitos prejudiciais à saúde mental e emocional dos idosos. Portanto, a atividade física, ao impactar tanto o corpo quanto a mente, é uma chave para um envelhecimento mais saudável, ativo e com maior qualidade de vida.

Outro impacto relevante da atividade física está relacionado à preservação da autonomia e à capacidade de realização das atividades da vida diária (AVDs):

[...] a independência e a autonomia passam a ser grandemente associados à capacidade de performance em tarefas da vida diária. O equilíbrio e a força

muscular, além da mobilidade, são fatores importantes para a vida independente, a retenção das funções motoras básicas e prevenção de quedas em idosos (NAHAS, 2017, p. 56).

Idoso fisicamente ativos apresentam maior independência para executar tarefas cotidianas, como caminhar, vestir-se e cozinhar, reduzindo a necessidade de assistência e favorecendo um envelhecimento mais digno e autônomo. Ao manterem sua capacidade funcional, esses idosos conseguem preservar sua autonomia por mais tempo, o que contribui para uma sensação de controle sobre suas vidas e um maior envolvimento social.

Na concepção de Nahas (2017) a manutenção da independência também permite que as pessoas idosas vivam com mais confiança, liberdade e qualidade de vida, retardando a dependência de cuidadores e promovendo uma vida mais satisfatória.

Além dos benefícios físicos e emocionais, a atividade física tem um impacto significativo na interação social dos idosos. A participação em grupos de exercícios ou atividades recreativas favorece o estabelecimento de vínculos sociais, reduzindo o isolamento e proporcionando um ambiente de suporte emocional e motivacional (GLIDDEN *et al.*, 2019).

Essa convivência social também proporciona um ambiente de suporte emocional e motivacional, a partir do momento em que promove incentivos aos idosos a continuarem ativos e comprometidos com suas rotinas de exercícios. Esse aspecto social da atividade física contribui para fortalecer os laços de amizade e solidariedade, melhorando a qualidade de vida e promovendo um envelhecimento mais saudável e gratificante.

Estudos como o de Sposito (2015) e Glidden *et al.* (2019) mostram que idosos engajados em atividades físicas em grupo apresentam menor risco de solidão e maior engajamento em atividades comunitárias, o que contribui para uma melhor qualidade de vida.

A inclusão de atividades físicas adaptadas à capacidade funcional dos idosos também desempenha um papel essencial na prevenção de lesões e na promoção do bem-estar. Programas que envolvem treinamento de equilíbrio e flexibilidade são eficazes na redução de quedas e no aumento da mobilidade, proporcionando maior segurança na realização das tarefas diárias (VILLA-FORTE, 2022).

Os exercícios aeróbicos, como caminhada ou natação, ajudam a melhorar a saúde cardiovascular e a resistência física, enquanto os exercícios de resistência fortalecem os músculos e as articulações. Já os exercícios de flexibilidade são cruciais para melhorar a mobilidade e prevenir rigidez muscular, o que facilita a realização de atividades cotidianas. Quando esses exercícios são combinados de forma equilibrada, atendem às necessidades individuais de cada idoso, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo, além de melhorar a qualidade de vida.

Por fim, a acessibilidade e a adesão aos programas de atividade física são desafios que devem ser considerados para garantir que os idosos possam usufruir plenamente dos benefícios do exercício. Políticas públicas que incentivam a prática de atividades físicas, como a criação de espaços adaptados e a oferta de programas gratuitos ou subsidiados, são fundamentais para garantir que um maior número de idosos tenha acesso a um envelhecimento ativo e saudável (WHO-WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Portanto, os efeitos da atividade física na qualidade de vida dos idosos vão além dos benefícios físicos, abrangendo dimensões psicológicas, sociais e funcionais. Dessa forma, a inclusão de programas de exercícios específicos para essa faixa etária deve ser incentivada como estratégia fundamental para a promoção da saúde e a prevenção da sarcopenia, garantindo um envelhecimento mais ativo e saudável.

4. CONCLUSÕES

A prática regular de atividade física se destaca como uma estratégia essencial na promoção do envelhecimento saudável, atuando diretamente na prevenção e no tratamento da sarcopenia. Como discutido ao longo deste estudo, o envelhecimento é um processo natural que traz consigo diversas alterações fisiológicas, incluindo a perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico. Essa condição pode comprometer significativamente a qualidade de vida dos idosos, aumentando a vulnerabilidade a quedas, fraturas e à perda de autonomia funcional.

Nesse contexto, a atividade física, especialmente os exercícios resistidos e aeróbicos, desempenha um papel fundamental na preservação da massa muscular e na melhoria da mobilidade e da capacidade cardiorrespiratória dos idosos. Estudos demonstram que a adoção de um programa regular de exercícios físicos pode reverter os efeitos da sarcopenia, promovendo ganhos expressivos na força e resistência muscular, além de contribuir para a manutenção da independência e do bem-estar psicológico e social. Ademais, a prática contínua de exercícios pode retardar o avanço de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao longo dos anos.

Além dos benefícios físicos, a atividade física influencia positivamente a saúde mental dos idosos, reduzindo sintomas de depressão, ansiedade e isolamento social. A participação em práticas corporais, sejam elas individuais ou em grupo, fortalece os laços sociais e promove uma maior integração dos idosos na comunidade, fatores essenciais para um envelhecimento ativo e satisfatório. O envolvimento em atividades como dança, caminhadas ao ar livre e aulas de alongamento também estimula aspectos cognitivos, auxiliando na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e outras demências.

Diante do aumento da população idosa e dos desafios impostos pelo envelhecimento populacional, torna-se imperativo o desenvolvimento de políticas públicas e programas que incentivem a prática regular de atividades físicas entre os idosos.

Para que essas iniciativas sejam eficazes, é fundamental que contem com o suporte de profissionais qualificados, garantindo a segurança e a efetividade dos exercícios, além de promover a conscientização sobre a importância do autocuidado

e da adoção de hábitos saudáveis. Estratégias interdisciplinares envolvendo profissionais da saúde, educadores físicos e assistentes sociais podem contribuir para a implementação de programas adaptados às necessidades específicas dessa população.

Portanto, a atividade física se apresenta como uma ferramenta indispensável na promoção da saúde e da longevidade, sendo um recurso eficaz para minimizar os impactos negativos do envelhecimento e garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida com mais qualidade, autonomia e bem-estar.

A implementação de estratégias que incentivem a prática de exercícios deve ser uma prioridade tanto no âmbito individual quanto coletivo, assegurando que o envelhecimento seja um processo vivido com dignidade e plenitude. Além disso, é essencial que a sociedade como um todo compreenda a relevância dessas ações e se engaje na promoção de um envelhecimento ativo, valorizando e respeitando a experiência e a contribuição dos idosos para a comunidade.

REFERÊNCIAS

AGBANGLA, Nounagnon Frutueux [et al.]. Efeitos da atividade física na saúde física e mental de idosos que vivem em ambientes de cuidados: uma revisão sistemática de meta-análises. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 13, 6226, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/13/6226>>. Acesso em: 11 mar. 2025.

BEAUDART, Charlotte [et al.]. Nutrição e atividade física na prevenção e tratamento da sarcopenia: revisão sistemática. **Osteoporosis International**, v. 28, n. 06, p.1817-1833, 2017. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5457808/>>. Acesso em: 08 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. **Guia de cuidados para a pessoa idosa** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CORDEIRO, Rodrigo Sousa. **Sarcopenia e envelhecimento**. 2017, 67 f. Artigo de revisão (Mestrado Integrado em Medicina). Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Portugal, 2017.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso [et al.]. Sarcopenia: consenso europeu revisto sobre definição e diagnóstico. **Idade e Envelhecimento**, v. 48, n. 01, p.16–31, jan. 2019. Disponível em: <<https://academic.oup.com/ageing/article/48/1/16/5126243>>. Acesso em: 07 mar. 2025.

FRAGALA Maren S. [et al.]. Treinamento de resistência para adultos mais velhos: Declaração de posição da National Strength and Conditioning Association. **Journal Strength and Conditioning Research**, v. 33. n. 08, p. 2019-2052, ago. 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31343601/>>. Acesso em: 12 mar. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GLIDDEN, Rosina Forteski [et al.]. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 97, p. 261-275, jul./dez., 2019. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v39n97/a11v39n97.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2025.

GUEDES, Janesca Mansur [et al.]. Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 06, nov/dez, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/PQzmLFJWzFKDKtcjNMYQNJp/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 12 mar. 2025.

LANDI, Francesco [et al.]. Sarcopenia como substrato biológico da fragilidade física. **Clínicas em Medicina Geriátrica**, v. 31, n. 03, p. 367-374, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26195096/>>. Acesso em: 15 mar. 2025.

MORLEY, John E. [et al.]. Prevalência, incidência e impacto clínico da sarcopenia: fatos, números e epidemiologia - atualização de 2014. **J Cachexia Sarcopenia Muscular**, v. 06, n. 02, jun. 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25425503/>>. Acesso em: 07 mar. 2025.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis: Editora do autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estatísticas mundiais da saúde 2021: monitoramento da saúde para os ODS, objetivos de desenvolvimento sustentável**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021.

PROETTI, Sidney. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen**, v. 02, n. 04, 2017. Disponível em: <<http://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60/88>>. Acesso em: 11 mar. 2025.

RODRIGUES, Antônio Rony da Silva Pereira. Efeito da prática de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular em idosos: revisão narrativa. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 14, n. 01, p. 01-14, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/32684/17453>>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SPOSITO, Giovana. **Engajamento em atividades avançadas de vida diária e o desempenho cognitivo em idosos da comunidade: Estudo FIBRA-Unicamp**. 2015, 152 f. Tese (Doutorado em Gerontologia). Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas – Unicamp. Campinas, 2015.

STOPASSOLA, Camile da Rosa [et al.]. Os impactos da atividade física em idosos: benefícios na qualidade de vida dos indivíduos com doenças cardiovasculares. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 07, n. 02, p. 2325-2338, 2025. Disponível em: <<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5322>>. Acesso em: 13 mar. 2025.

VILLA-FORTE, Alexandra. **Efeitos do envelhecimento no sistema musculoesquelético**. Manual MSD – Versão Saúde para a Família, 2022. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-%C3%B3sseos->

articulares-e-musculares/biologia-do-sistema-musculoesquel%C3%A9tico/efeitos-do-envelhecimento-no-sistema-musculoesquel%C3%A9tico>. Acesso em: 11 mar. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Director-General’s opening remarks at the mission briefing on covid-19.** 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mission-briefing-on-covid-19---12-march-2020>>. Acesso em: 16 mar. 2025.