

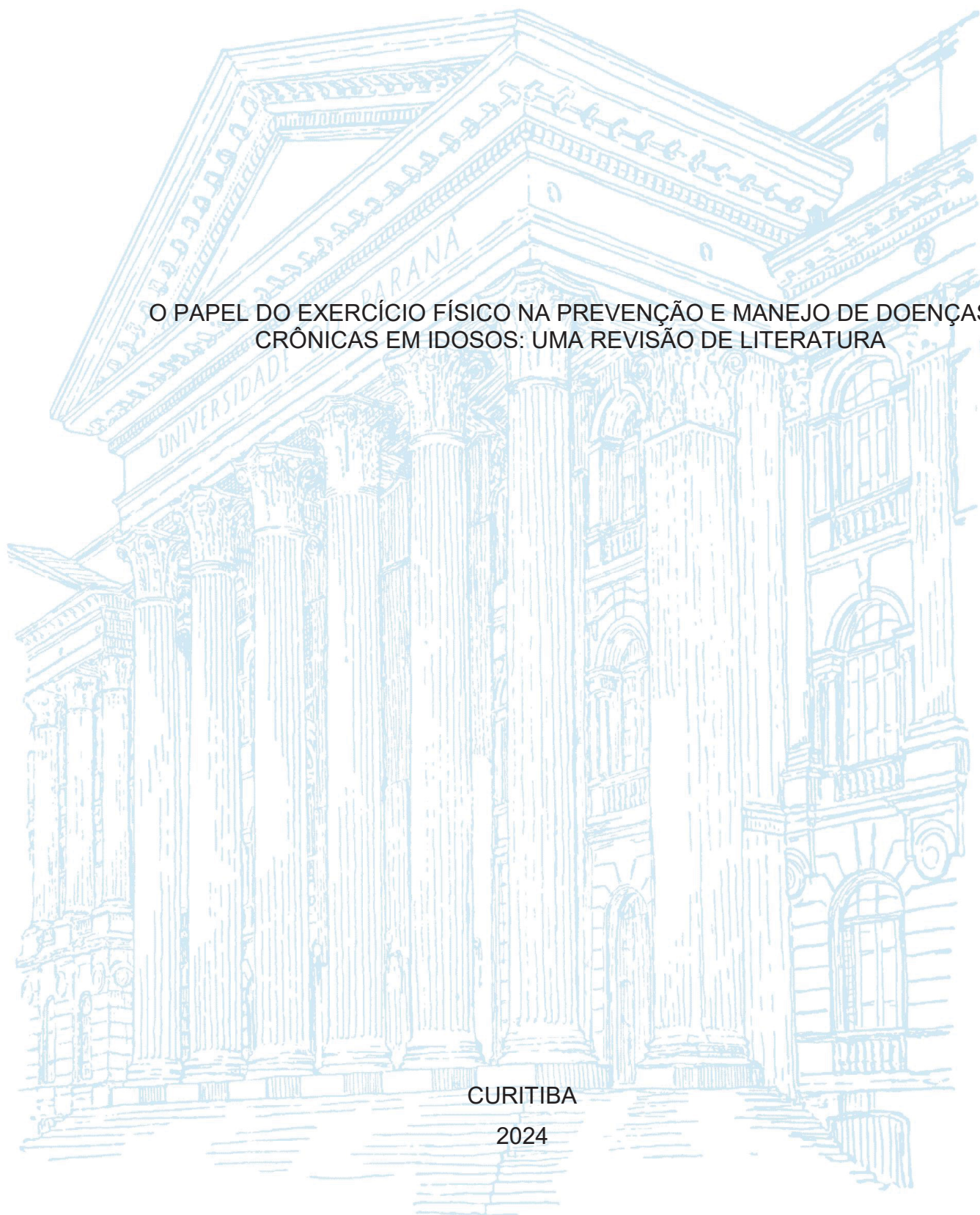
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUCINÉIA FÁTIMA DE ASSIS

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E MANEJO DE DOENÇAS
CRÔNICAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

CURITIBA

2024



LUCINÉIA FÁTIMA DE ASSIS

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E MANEJO DE DOENÇAS
CRÔNICAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Artigo apresentado como requisito ao curso de
Especialização em Medicina do Exercício Físico
na Promoção da Saúde, Setor de Ciências da
Saúde, Universidade Federal do Paraná.

Orientador/Professor: Anderson Zampier Ulbrich

CURITIBA

2024

O papel do exercício físico na prevenção e manejo de doenças crônicas em idosos: uma revisão de literatura

Lucinéia Fátima de Assis

RESUMO

O envelhecimento populacional tem aumentado a prevalência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, entre os idosos. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma intervenção eficaz para promover a saúde e a qualidade de vida dessa população. Este estudo realizou uma revisão de literatura com o objetivo de investigar de que maneira a prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção e o controle de doenças crônicas em idosos. Foram selecionados estudos dos últimos cinco anos que destacam os benefícios dos exercícios aeróbicos, de resistência, de equilíbrio e de flexibilidade. Os resultados indicam que o exercício físico melhora a função cardiovascular, reduz o declínio cognitivo, aumenta a mobilidade e diminui o risco de quedas, promovendo maior autonomia e longevidade entre os idosos. No entanto, barreiras como limitações físicas e falta de motivação ainda dificultam a adesão. Conclui-se que o exercício físico é uma intervenção acessível e segura, com impacto positivo na saúde e qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Exercício físico. Doenças crônicas. Idosos. Qualidade de vida. Prevenção.

ABSTRACT

Population aging has increased the prevalence of chronic diseases such as diabetes, hypertension, and heart disease among the elderly. In this context, physical exercise emerges as an effective intervention to promote health and quality of life for this population. This study conducted a literature review to investigate how regular physical activity contributes to the prevention and management of chronic diseases in the elderly. Studies from the last five years were selected, highlighting the benefits of aerobic, resistance, balance, and flexibility exercises. The results indicate that physical exercise improves cardiovascular function, reduces cognitive decline, increases mobility, and decreases the risk of falls, promoting greater autonomy and longevity among the elderly. However, barriers such as physical limitations and lack of motivation still hinder adherence. It is concluded that physical exercise is an accessible and safe intervention with a positive impact on the health and quality of life of the elderly population.

Keywords: Physical exercise. Chronic diseases. Elderly. Quality of life. Prevention.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que está transformando as dinâmicas sociais e de saúde em diversas regiões do mundo. Com o aumento da expectativa de vida, a incidência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e osteoartrite, também cresce, tornando a promoção da saúde e a prevenção de complicações fatores essenciais na assistência aos idosos. Nesse contexto, o exercício físico tem se destacado como uma importante estratégia para melhorar a qualidade de vida e prevenir o agravamento dessas condições (Assis; Costa, 2020).

No entanto, apesar dos benefícios conhecidos, a prática de atividades físicas entre idosos ainda é limitada por diversos fatores, como barreiras físicas e ambientais, bem como falta de orientação adequada. A promoção de exercícios físicos direcionados para este público pode ser uma ferramenta eficaz não só na prevenção de doenças crônicas, mas também no manejo dessas condições, ajudando a reduzir complicações e promover maior longevidade (Cordeiro; Sarinho, 2023).

A população idosa apresenta uma crescente prevalência de doenças crônicas, como as cardiovasculares, que exigem intervenções eficazes para controle e prevenção. Nesse sentido, o exercício físico tem se mostrado uma ferramenta importante no manejo dessas condições, especialmente em termos de melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida. Segundo Silva e Fávero (2022), a prática regular de exercícios contribui significativamente para a redução de complicações associadas a doenças cardíacas, como hipertensão e insuficiência cardíaca, mostrando-se essencial na saúde geriátrica.

Outro aspecto importante relacionado ao exercício físico em idosos é a sua influência sobre a cognição, especialmente em indivíduos com doenças neurodegenerativas. Estudo de Seda e Abrantes (2020) demonstram que o exercício físico pode retardar o declínio cognitivo em idosos com Alzheimer, melhorando a memória e a função executiva. A prática regular de atividades físicas, como caminhada e exercícios aeróbicos, tem sido associada à melhora da função cerebral, contribuindo para uma melhor qualidade de vida desses indivíduos.

Na Atenção Primária, o manejo de doenças crônicas em idosos frágil também pode ser melhorado com o uso do exercício físico. Ribeiro *et al.*, (2019) relatam que

a fragilidade está fortemente associada à multimorbidade em idosos, e o exercício físico pode atuar como um meio eficaz para a manutenção da funcionalidade e prevenção do agravamento de condições crônicas. A prática regular de exercícios, com supervisão adequada, pode ajudar a manter a independência funcional e reduzir a progressão da fragilidade.

O aumento da expectativa de vida e o surgimento de multimorbidades entre os idosos reforçam a necessidade de intervenções abrangentes que incluam o exercício físico. Melo e Lima (2020) destacam que as multimorbidades são comuns entre a população idosa brasileira, e o exercício físico pode ser uma das poucas intervenções não farmacológicas capazes de melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade desses indivíduos. Assim, estratégias que integram o exercício físico à rotina de cuidados em saúde são essenciais para enfrentar esse desafio.

Uma das maiores preocupações em relação ao envelhecimento é o risco de quedas, que pode comprometer a autonomia dos idosos e aumentar a mortalidade. Simões *et al.*, (2022) destacam que o exercício físico, particularmente o treinamento de força e o treinamento de equilíbrio, desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas, uma vez que melhora a coordenação motora, a força muscular e a estabilidade postural. Esse efeito protetor contra quedas é especialmente relevante para idosos com comorbidades crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares.

Entretanto, mesmo com os benefícios claros do exercício físico, muitos idosos encontram barreiras para aderir a uma rotina de atividades físicas. Fatores como falta de motivação, medo de lesões e condições físicas limitantes são os principais obstáculos que os idosos enfrentam ao tentar incorporar o exercício físico em sua rotina. Além disso, o ambiente e o acesso a locais adequados para a prática de exercícios também influenciam essa adesão, sendo necessário considerar essas variáveis ao promover programas de atividade física para essa população (Lima *et al.*, 2019).

Este estudo é relevante para a sociedade e para a comunidade científica, pois o envelhecimento é uma realidade crescente e as doenças crônicas representam uma das maiores causas de morbidade e mortalidade entre os idosos. A identificação de intervenções eficazes, como o exercício físico, pode não apenas melhorar a qualidade de vida dessa população, mas também reduzir custos com saúde e promover um envelhecimento mais saudável e autônomo.

Diante desse panorama, este estudo tem como objetivo revisar a literatura existente com vistas a compreender como o exercício físico pode ser utilizado na prevenção e tratamento de doenças crônicas em idosos. Especificamente, pretende-se explorar os diferentes tipos de exercícios físicos, como resistência, aeróbio, flexibilidade e equilíbrio, e seus impactos na saúde dos idosos; analisar os efeitos do exercício sobre doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e osteoartrite; investigar a relação entre exercício e prevenção do declínio cognitivo; além de discutir as barreiras enfrentadas por essa população na adesão a programas de exercício físico.

2 METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho foi pautada em uma revisão de literatura, com foco em estudos que abordem o impacto do exercício físico na prevenção e manejo de doenças crônicas em idosos. A revisão de literatura foi escolhida por permitir a análise de diversas perspectivas teóricas e empíricas sobre o tema, fornecendo uma visão abrangente das contribuições atuais da ciência. Segundo Gil (2008), a revisão de literatura é uma metodologia eficaz para compilar, sintetizar e analisar criticamente a produção científica disponível sobre determinado assunto. Além disso, Bardin (2010) destaca que a revisão de literatura possibilita a avaliação das tendências e lacunas no campo de estudo, auxiliando na formulação de novas hipóteses e na orientação de futuras pesquisas.

A pesquisa foi realizada no mês de abril de 2024 em 3 bases de dados eletrônicas: Os principais bancos de dados utilizados para a busca dos artigos foram Scielo, Google Acadêmico e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). E teve como objetivo responder às seguintes questões norteadoras: "Como os diferentes tipos de exercícios físicos podem influenciar na prevenção e tratamento de doenças crônicas entre a população idosa?"

Para garantir a relevância e a atualidade dos dados, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados nos últimos cinco anos, escritos em português, que abordassem diretamente a questão de pesquisa sobre os efeitos do exercício físico em idosos com doenças crônicas. Esses artigos deveriam, ainda, fornecer informações claras sobre os tipos de exercícios aplicados e suas implicações para essa população.

Em contrapartida, os critérios de exclusão foram: artigos publicados antes do período estabelecido (mais de cinco anos), artigos que não respondessem de forma direta à questão norteadora da pesquisa e estudos que fossem duplicados ou redundantes. A exclusão de artigos com mais de 5 anos de publicação, foi adotada para assegurar que as informações analisadas fossem condizentes com as práticas e descobertas mais recentes sobre o tema. Além disso, a exclusão de artigos que não tratassem diretamente da questão de pesquisa foi importante para manter o foco e a coerência da análise. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: "exercício físico em idosos", "doenças crônicas" e "prevenção".

A escolha desses termos permitiu localizar uma ampla gama de estudos que abordam os diferentes tipos de exercícios físicos e suas implicações na saúde dos idosos, com ênfase em doenças como diabetes, hipertensão, osteoartrite e doenças cardiovasculares. A revisão dos artigos foi realizada de forma a extrair as principais contribuições de cada estudo, relacionando-os às questões centrais da pesquisa.

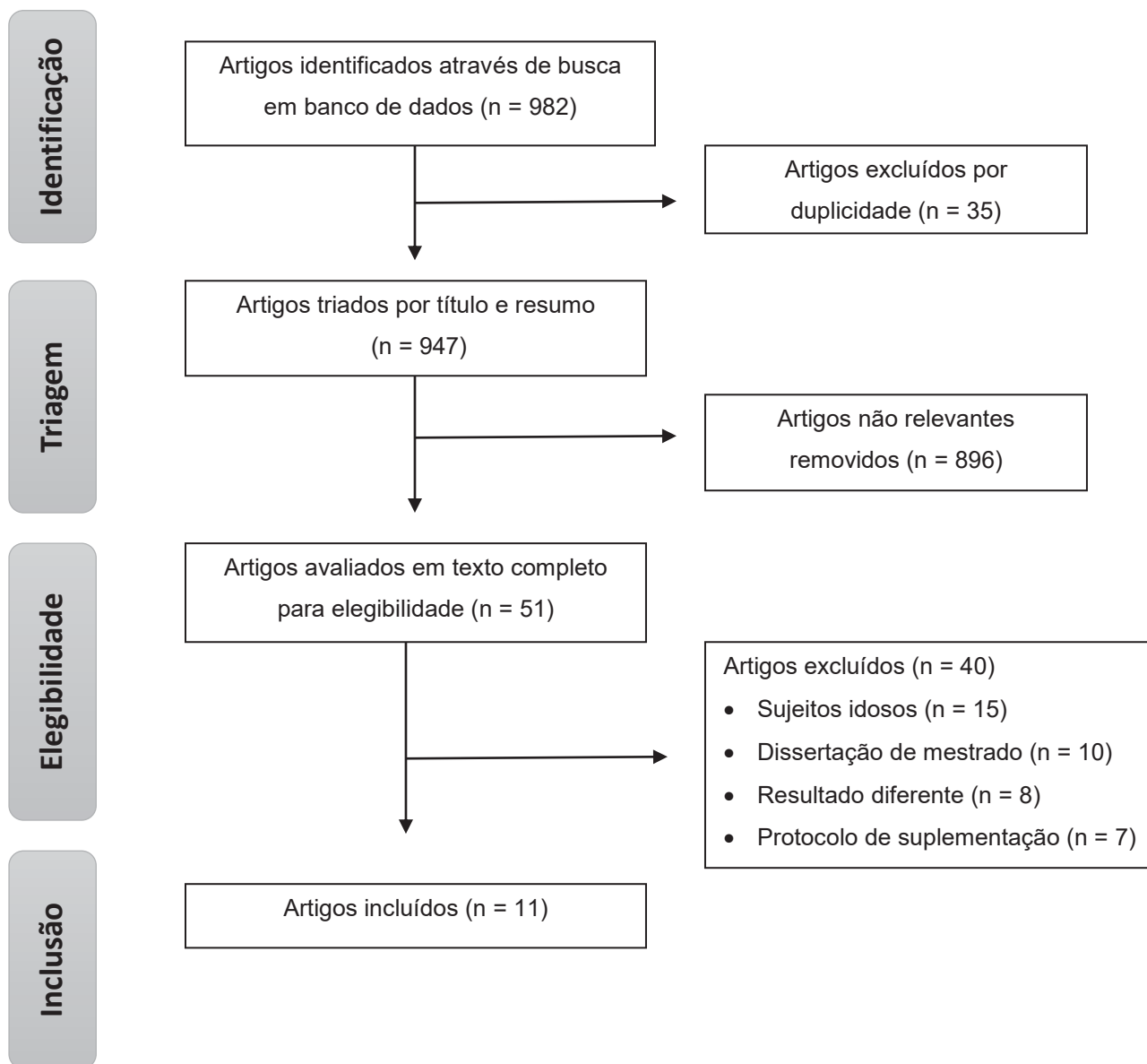
Os artigos selecionados para a revisão integrativa, de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos, passaram pelo processo de extração de dados. Além disso, as referências dos estudos escolhidos foram analisadas com o objetivo de identificar possíveis pesquisas adicionais que pudessem ter sido omitidas na busca inicial.

3 RESULTADOS

3.1 Seleção dos estudos

O processo de busca nas bases de dados selecionadas identificou um total de 982 artigos, sendo: Google Acadêmico (n = 854), Scielo (n = 47) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) (n = 81). Um total de 931 artigos foram excluídos após a aplicação dos critérios de exclusão, seja por duplicatas (n = 35) ou por não atenderem ao objetivo da pesquisa com base na análise do título e resumo (n = 896). Em seguida, 51 artigos foram submetidos à avaliação de elegibilidade, dos quais 40 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, sendo: estudos com populações não idosas (n = 15), sem foco em doenças crônicas (n = 10), sem abordagem ao exercício físico (n = 8), e estudos com intervenções agudas (n = 7). Ao final do processo, 11 artigos foram selecionados para inclusão na

revisão. Após consultar as referências dos estudos incluídos, mais 2 artigos relevantes foram identificados e adicionados à análise final. O fluxograma de seleção completo encontra-se na Figura 1.



Fonte: Autor, 2024.

3.2 Amostra e características dos estudos

Os estudos revisados totalizaram 723 participantes (homens = 412 e mulheres = 311), com idades variando de 60 a 85 anos. Dois estudos incluíram apenas participantes do sexo masculino (Silva e Fávero, 2022; Cassiano et al., 2020), enquanto os demais incluíram tanto homens quanto mulheres (Simões et al.,

2022; Lima et al., 2019; Seda e Abrantes, 2020; Ribeiro et al., 2019; Melo e Lima, 2020; Oliveira, Vinhas e Rabello, 2020; Cordeiro e Sarinho, 2023; Assis e Costa, 2020; Malafaia e Buglia, 2019). Os participantes eram, em sua maioria, idosos diagnosticados com doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e osteoartrite, com histórico variado de prática de exercícios físicos, incluindo tanto iniciantes quanto praticantes regulares.

As intervenções estudadas variaram em termos de tipos de exercícios físicos, com destaque para atividades aeróbicas (Silva e Fávero, 2022; Assis e Costa, 2020), exercícios de resistência (Cassiano et al., 2020; Ribeiro et al., 2019; Simões et al., 2022), flexibilidade e equilíbrio (Cordeiro e Sarinho, 2023; Malafaia e Buglia, 2019), e uma combinação de diferentes modalidades em alguns casos (Melo e Lima, 2020; Oliveira, Vinhas e Rabello, 2020). As intervenções duraram de 8 a 24 semanas, com frequência de 2 a 5 sessões semanais.

A maioria dos estudos utilizou metodologias de intervenção controlada, sendo cinco com desenho paralelo (Silva e Fávero, 2022; Simões et al., 2022; Lima et al., 2019; Seda e Abrantes, 2020; Ribeiro et al., 2019) e quatro com desenho cruzado (Cassiano et al., 2020; Melo e Lima, 2020; Oliveira, Vinhas e Rabello, 2020; Cordeiro e Sarinho, 2023). As intervenções incluíram tanto treinamentos supervisionados quanto autogeridos, com acompanhamento de profissionais de saúde para monitoramento dos parâmetros físicos e clínicos dos participantes.

Esses estudos abordaram a importância do exercício físico na redução de complicações associadas a doenças crônicas, além de identificar melhorias na qualidade de vida dos idosos, incluindo redução da pressão arterial, controle glicêmico e aumento da força muscular e mobilidade. O sumário detalhado acerca dos artigos selecionados encontra-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos selecionados

AUTOR (ANO)	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Assis; Costa; (2020)	Estudo descritivo sobre o perfil epidemiológico de idosos com doenças crônicas	Identificação de alta prevalência de doenças crônicas na população idosa	A prática de exercícios físicos pode reduzir a progressão das doenças crônicas
Cassiano, et al. (2020)	Estudo quantitativo com idosos hipertensos	Melhora no risco cardiovascular e qualidade de vida	O exercício físico regular é benéfico para o controle da hipertensão
Cordeiro; Sarinho; (2023)	Revisão sobre prescrição de exercícios para idosos	Prescrição de exercícios eficazes na prevenção de complicações cardiovasculares	Exercícios supervisionados são essenciais para maximizar os benefícios e minimizar os riscos
Lima, et al. (2019)	Pesquisa qualitativa sobre barreiras à prática de exercícios	Principais barreiras: medo de lesões, falta de motivação e limitações físicas	Ambientes adequados e suporte são cruciais para a adesão aos exercícios
Malafaia; Buglia; (2019)	Revisão sobre prescrição de atividades físicas para idosos	Exercícios são eficazes mesmo quando iniciados em fases avançadas da vida	O exercício combate o sedentarismo e melhora a saúde cardiovascular e muscular
MELO; LIMA; (2020)	Estudo quantitativo sobre multimorbidades em idosos brasileiros	Alta prevalência de multimorbidades e benefícios dos exercícios	A prática de exercícios reduz a necessidade de intervenções médicas e melhora a funcionalidade
Oliveira; Vinhas; Rabello; (2020)	Estudo sobre benefícios físicos e psicológicos dos exercícios	Melhora na força muscular, resistência cardiovascular e redução da depressão	O exercício contribui para o bem-estar geral dos idosos
Ribeiro, et al. (2019)	Estudo sobre a síndrome do idoso frágil	Exercícios ajudam a retardar a progressão da fragilidade	Exercícios regulares mantêm a independência funcional dos idosos
Seda; Abrantes; (2020)	Revisão sobre efeitos dos exercícios em idosos com Alzheimer	Exercícios retardam o declínio cognitivo e melhoram a memória	A prática de exercícios é essencial para a qualidade de vida dos pacientes com Alzheimer
Silva; Fávero; (2022)	Estudo sobre efetividade de exercícios em idosos com doenças cardiovasculares	Melhora da função cardíaca e redução de complicações	Exercícios aeróbicos e de resistência são eficazes na prevenção de complicações cardiovasculares
SIMÕES, et al. (2022)	Revisão sobre prevenção de quedas em idosos	Exercícios de força, equilíbrio e coordenação reduzem o risco de quedas	Treinamento de força e equilíbrio é essencial para prevenir quedas em idosos

Fonte: A Autora, 2024.

No presente capítulo, os resultados dos estudos revisados são apresentados com o objetivo de responder aos objetivos específicos definidos, relacionados ao impacto do exercício físico na prevenção e manejo de doenças crônicas em idosos. Os artigos analisados fornecem uma visão abrangente sobre os efeitos do exercício físico na saúde dos idosos, abordando desde as doenças cardiovasculares até a prevenção de quedas e o impacto na qualidade de vida.

Silva e Fávero (2022) destacam que o exercício físico, especialmente atividades aeróbicas e de resistência, mostrou-se altamente eficaz na redução de complicações cardiovasculares em idosos. Os resultados de seu estudo indicam que a prática regular de exercícios melhora a função cardíaca, diminui a pressão arterial e fortalece o sistema cardiovascular, o que é essencial para a prevenção de infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs) em idosos com doenças crônicas.

Simões *et al.*, (2022) reforçam a importância do exercício físico na prevenção de quedas entre a população idosa. Através de uma revisão de literatura baseada em evidências, o estudo demonstra que o treinamento de força, equilíbrio e coordenação motora contribui para a melhoria da mobilidade e estabilidade postural dos idosos. Isso é particularmente relevante para aqueles que apresentam fragilidade ou doenças crônicas como osteoporose, que aumentam o risco de quedas.

Lima *et al.*, (2019) abordam os principais motivos e barreiras que os idosos enfrentam para a prática de exercícios físicos. Entre as barreiras identificadas estão o medo de lesões, limitações físicas e a falta de motivação. No entanto, o estudo também ressalta que, quando adequadamente motivados e com suporte de ambientes adequados, os idosos conseguem superar essas barreiras e integrar a prática de exercícios em suas rotinas, o que é crucial para a manutenção da saúde e prevenção de complicações crônicas.

Seda e Abrantes (2020) apresentaram uma análise dos efeitos do exercício físico em idosos com Alzheimer. Os resultados indicam que o exercício físico regular tem potencial para retardar o declínio cognitivo, melhorar a memória e aumentar a qualidade de vida desses pacientes. Exercícios aeróbicos, em particular, demonstraram efeitos positivos no estímulo da neurogênese e na proteção contra o estresse oxidativo no cérebro, resultando em uma melhor função cognitiva.

Ribeiro *et al.*, (2019) enfocam a síndrome do idoso frágil e o papel do exercício físico no manejo dessa condição. O estudo revela que idosos com

multimorbidades que praticam exercícios regularmente conseguem retardar a progressão da fragilidade e preservar a independência funcional. Isso se reflete em uma melhora geral da mobilidade e na capacidade de realizar atividades cotidianas sem assistência.

Melo e Lima (2020) discutem a prevalência de multimorbidades em idosos brasileiros e o impacto do exercício físico na redução dos sintomas dessas condições. O estudo indica que a prática regular de exercícios não só melhora a condição física geral dos idosos, mas também reduz a necessidade de intervenções médicas frequentes, favorecendo uma gestão mais eficaz das doenças crônicas.

Oliveira, Vinhas e Rabello (2020) confirmam que o exercício físico regular proporciona benefícios tanto para a saúde física quanto para o bem-estar psicológico dos idosos. Além da melhoria na força muscular e na resistência cardiovascular, os participantes do estudo relataram menor incidência de depressão e ansiedade, o que contribui para uma maior adesão às atividades físicas e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

Cordeiro e Sarinho (2023) discutem a prescrição de exercícios físicos para idosos com doenças cardiovasculares, enfatizando que é fundamental que a prescrição seja individualizada e monitorada por profissionais de saúde. A adequação dos exercícios à capacidade física dos idosos é essencial para garantir que os benefícios sejam maximizados sem o risco de complicações ou lesões.

Assis e Costa (2020) destacam o perfil epidemiológico da população idosa no Brasil, revelando uma alta prevalência de doenças crônicas. O estudo sugere que intervenções como a prática de exercício físico podem reduzir a progressão dessas doenças e melhorar a autonomia dos idosos, ressaltando a importância de programas de saúde pública que incentivem a atividade física regular.

Cassiano *et al.*, (2020) investigam os efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular em idosos hipertensos. Os resultados indicam que a atividade física regular está associada a uma redução significativa na pressão arterial e no risco de eventos cardiovasculares, além de proporcionar melhorias na qualidade de vida desses indivíduos.

Por fim, Malafaia e Buglia (2019) reiteram que nunca é tarde para combater o sedentarismo em idosos. Eles enfatizam que, mesmo aqueles que iniciam a prática de exercícios em uma fase avançada da vida, podem obter benefícios significativos

para a saúde cardiovascular e muscular, além de melhorar sua qualidade de vida de maneira geral.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, foi possível responder à questão central da pesquisa, que buscava entender como o exercício físico pode contribuir para a prevenção e manejo de doenças crônicas em idosos. Através da revisão de literatura, ficou claro que o exercício físico desempenha um papel essencial na melhoria da saúde geral dos idosos, ajudando a controlar doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e osteoartrite. Os resultados obtidos ao longo do estudo reforçam a importância da prática regular de atividades físicas para essa população.

Ao longo do trabalho, foram analisados diversos tipos de exercícios, como aeróbicos, de resistência, de flexibilidade e de equilíbrio, demonstrando que cada um deles traz benefícios específicos para a saúde dos idosos. O exercício aeróbico, por exemplo, mostrou-se eficaz na melhoria da função cardiovascular e no controle da glicemia, enquanto o treinamento de resistência contribuiu para a preservação da força muscular e da mobilidade, aspectos fundamentais para a manutenção da autonomia dos idosos. Com isso, foi possível verificar que os diferentes tipos de exercícios contribuem de maneira complementar para a promoção da saúde.

Também foram identificados benefícios relacionados à prevenção do declínio cognitivo e funcional, confirmando que o exercício físico pode atuar como um fator protetor contra doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Além disso, o estudo mostrou que o exercício tem impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, promovendo não apenas saúde física, mas também bem-estar emocional e social, o que se reflete diretamente na longevidade e na autonomia dessa população.

As evidências apresentadas corroboraram a importância do exercício físico na prevenção e controle de doenças crônicas. Também foi possível identificar as principais barreiras que os idosos enfrentam para aderir aos programas de exercícios e sugerir soluções que podem facilitar essa adesão, como a personalização das atividades e o acompanhamento profissional adequado.

A revisão de literatura demonstrou de forma clara e consistente que a atividade física é uma intervenção eficaz, segura e acessível para promover a saúde

e a qualidade de vida dos idosos, oferecendo resultados concretos tanto na prevenção quanto no manejo de doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

ASSIS, C. T.; COSTA, T. N. Perfil epidemiológico e sua associação com doenças crônicas em idosos. **Ananindeua, Pará. Editora Itacaiúnas**, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70. 2010.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CORDEIRO, Daniel Galdino; SARINHO, Ana Maria Maciel. Prescrição de exercícios para idosos com doenças cardiovasculares. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e412628-e412628, 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

LIMA, Geisiane Silveira et al. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

MALAFAIA, Felipe Lopes; BUGLIA, Susimeire. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. **Revista do DERC**, p. 14-18, 2019.

MELO, Laércio Almeida de; LIMA, Kenio Costa de. Prevalência e fatores associados a multimorbidades em idosos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3869-3877, 2020.

OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

RIBEIRO, Ingrid Alves et al. Síndrome do idoso frágil em idosos com doenças crônicas na Atenção Primária. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, p. e03449, 2019.

SEDA, Aglaupe de Oliveira; ABRANTES, Gabriela Vieira. Os efeitos do exercício físico em idosos com Alzheimer: revisão bibliográfica. 2020.

SILVA, Caio Augusto; FÁVERO, Maria Teresa Martins. Efetividade do exercício físico em idosos com doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Educação Física, Saúde e Desempenho-REBESDE**, v. 3, n. 2, 2022.

SIMÕES, Anésio Ferreira et al. Exercício físico como forma da prevenção de quedas em idosos: uma revisão de literatura baseada em evidências. 2022.