

## **Exercício físico como estratégia para manter a autonomia em idosos**

**Physical exercise as a strategy to maintain autonomy in older adults**

**Ejercicio físico como estrategia para mantener la autonomía en personas mayores**

Recebido: 25/09/2025 | Revisado: 02/10/2025 | Aceitado: 02/10/2025 | Publicado: 03/10/2025

**Alice da Silva Brito**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4948-8978>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: alice.silvabrito2021@icloud.com

**Vivian Gonçalves Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1212-236X>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: svivian297@gmail.com

**Paula Adriana dos Santos de Fontes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: paulasfontes19@gmail.com

### **Resumo**

Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as evidências sobre o papel do exercício físico na manutenção da autonomia funcional de idosos. Realizou-se busca nas bases PubMed e SciELO (2020–2025), utilizando descritores relacionados a “idosos”, “exercício físico”, “capacidade funcional”, “atividades de vida diária” e “qualidade de vida”. Selecionaram-se ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões (sistêmicas e meta-análises) que investigaram variáveis de funcionalidade, como SPPB, TUG, velocidade de marcha, teste de caminhada de 6 minutos, sentar-levantar, além de indicadores de AVD/AIVD e qualidade de vida. Quatorze estudos compuseram a síntese narrativa. Os achados indicam que o treinamento de força e programas multicomponentes (força, equilíbrio/coordenação, componente aeróbio e mobilidade) melhoram o desempenho funcional e a qualidade de vida. Intervenções físico-cognitivas apresentam vantagens sobre modalidades isoladas; estratégias em cadeira beneficiam perfis frágeis; a fisioterapia aquática reduz dor e melhora a funcionalidade em osteoartrite de joelho; eHealth/tele-exercício mostram eficácia para equilíbrio e capacidade funcional. Evidências observacionais reforçam a associação entre prática habitual e autonomia. As principais limitações incluem heterogeneidade de protocolos e desfechos, amostras reduzidas e seguimentos curtos. Conclui-se que o exercício físico, especialmente em programas multicomponentes, é estratégia eficaz e adaptável para preservar a autonomia de idosos, recomendando-se padronização de doses e avaliação de desfechos clínicos de longo prazo.

**Palavras-chave:** Autonomia funcional; Exercício físico; Idosos; Capacidade funcional; Qualidade de vida.

### **Abstract**

This narrative review examined evidence on the role of physical exercise in maintaining functional independence among older adults. Searches were conducted in PubMed, the Virtual Health Library (BVS), SciELO, and Google Scholar (2020–2025) using terms related to “older adults,” “exercise,” “functional capacity,” “activities of daily living,” and “quality of life.” We included randomized trials, observational studies, and systematic reviews/meta-analyses reporting functional outcomes (SPPB, TUG, gait speed, 6MWT, chair-stand, ADL/IADL) and health-related quality of life. Fourteen studies were synthesized narratively. Findings indicate that resistance training and multicomponent programs (strength, balance/coordination, aerobic component, and mobility) improve functional performance and quality of life. Combined physical-cognitive interventions outperform isolated modalities; chair-based protocols benefit frail profiles; aquatic therapy reduces pain and enhances function in knee osteoarthritis; and eHealth/tele-exercise interventions show efficacy for balance and functional capacity. Observational evidence supports the association between habitual activity and autonomy. Major limitations include heterogeneity in protocols and outcomes, small samples, and short follow-up periods. Overall, physical exercise—particularly multicomponent programs—emerges as an effective and adaptable strategy to preserve autonomy in older adults. Future research should standardize dosing and outcome measures and evaluate long-term clinical endpoints, including falls, hospitalizations, and sustained independence.

**Keywords:** Functional autonomy; Physical exercise; Older adults; Functional capacity; Quality of life.

### **Resumen**

El objetivo de esta revisión bibliográfica fue analizar la evidencia sobre el papel del ejercicio físico en el mantenimiento de la autonomía funcional de personas mayores. Se realizaron búsquedas en PubMed, Biblioteca Virtual en Salud

(BVS), SciELO y Google Académico (2020–2025) con descriptores relativos a “personas mayores”, “ejercicio físico”, “capacidad funcional”, “actividades de la vida diaria” y “calidad de vida”. Se incluyeron ensayos clínicos, estudios observacionales y revisiones sistemáticas/meta-análisis que informaran desenlaces funcionales (SPPB, TUG, velocidad de marcha, 6MWT, chair-stand, AVD/AIVD) y calidad de vida. Catorce estudios integraron la síntesis narrativa. Los resultados muestran que el entrenamiento de fuerza y los programas multicomponentes (fuerza, equilibrio/coordinación, componente aeróbico y movilidad) mejoran el desempeño funcional y la calidad de vida. Las intervenciones fisico-cognitivas superan a modalidades aisladas; los protocolos en silla benefician a perfiles frágiles; la terapia acuática reduce dolor y mejora la función en artrosis de rodilla; y las estrategias eHealth/tele-ejercicio son eficaces para el equilibrio y la capacidad funcional. La evidencia observacional respalda la asociación entre práctica habitual y autonomía. Entre las limitaciones destacan la heterogeneidad de protocolos y desenlaces, muestras pequeñas y seguimientos cortos. En conjunto, el ejercicio físico—especialmente en formato multicomponente—es una estrategia eficaz y adaptable para preservar la autonomía en mayores; se recomienda estandarizar dosis y evaluar desenlaces clínicos a largo plazo.

**Palabras-clave:** Autonomía funcional; Ejercicio físico; Personas mayores; Capacidad funcional; Calidad de vida.

## 1. Introdução

O processo de envelhecimento é natural e progressivo, implicando em declínios funcionais decorrentes de alterações orgânicas, especialmente no sistema musculoesquelético. Tais mudanças afetam parâmetros como força, flexibilidade, massa muscular e capacidade cardiorrespiratória, com intensidades e ritmos variáveis entre indivíduos (Borges, 2023).

O processo de transição demográfica é acompanhado pela mudança do perfil epidemiológico da população brasileira. Tal fenômeno ocorre devido à redução das taxas de natalidade e mortalidade, aliado ao melhor acesso aos serviços de saúde e desenvolvimento científico e tecnológico, levando ao aumento do número de idosos no Brasil, configurando-se como um desafio para a saúde pública contemporânea. Isso devido ao aumento do número de doenças crônicas apresentadas por essa população, de recuperação mais lenta e complicada, que superlota a Saúde Pública e eleva os custos da mesma (Brito, 2010; Alves, 2014; Santos, 2014).

Além da questão de custo, algumas condições frequentes do envelhecimento em países em desenvolvimento, geram importantes comprometimentos em nível individual, afetando sobremaneira a vida da pessoa idosa e seus familiares, com altos níveis de morbimortalidade e diminuição da funcionalidade. São elas: as quedas, a depressão e a diminuição da qualidade de vida dos idosos (Maciel, 2010; Teston; Guimarães; Marcon, 2014; Silva et al, 2014a).

Devido à redução gradativa de atividades por parte do idoso, ocorre um “descondicionamento” que leva o sistema musculoesquelético a adquirir cada vez mais certa fragilidade. Esse sistema tem como principal função desempenhar força para capacidades funcionais. Com isso, sua fragilidade passa a dificultar a realização de Atividades Básicas da Vida Diárias (ABVD), resultando em um declínio funcional, perda da independência, quedas e precisando passar por recuperações mais longas, ou seja, vários impactos negativos na vida do idoso (Chaves et al., 2021).

É desejável que o ser humano tenha uma vida cada vez mais duradoura, mas que, ao envelhecer, preserve sua autonomia e sua capacidade de tomar decisões (Dantas; Vale, 2004). Especificamente nessa fase deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso (Maciel, 2010).

Com base nisso, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as evidências sobre o papel do exercício físico na manutenção da autonomia funcional de idosos. A pergunta de estudo se refere a como o exercício físico contribui para a manutenção da autonomia funcional em idosos? Diante do exposto, as estratégias utilizadas nesse artigo farão um alcance de estudos voltados para a autonomia funcional dos idosos, tendo em vista que o exercício físico tem se mostrado uma estratégia eficaz na preservação da força, equilíbrio, mobilidade e saúde mental, sendo fundamental para que idosos mantenham sua independência. Entretanto, a literatura ainda carece de uma ampliação sobre os impactos do exercício físico nesse aspecto.

## 2. Metodologia

Este estudo configura-se como sendo de natureza quantitativa em relação aos 14 (Quatorze) artigos selecionados e qualitativa em relação à análise (Pereira et al., 2018) em uma revisão de literatura de caráter integrativo (Snyder, 2019), cujo propósito é reunir e discutir evidências científicas acerca da influência do exercício físico na manutenção da autonomia funcional de idosos.

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, entre elas SciELO e PubMed, devido à relevância e abrangência das mesmas na área da saúde, envelhecimento e ciências do esporte.

Critérios de inclusão:

- Publicações entre 2020 e 2025;
- Artigos em português, inglês ou espanhol;
- Estudos empíricos, revisões sistemáticas e narrativas que abordem a relação entre exercício físico e autonomia funcional em idosos;
- Pesquisas que contemplem modalidades de exercícios físicos voltadas para força, aeróbico, equilíbrio e flexibilidade.
- Descritores com filtros da base Pubmed: ("Exercise"[MeSH] OR "Exercise Therapy"[MeSH] OR "Physical Fitness"[MeSH] OR "physical activity") AND ("Aged"[MeSH] OR "Frail Elderly"[MeSH] OR elderly OR "older adults") AND ("Activities of Daily Living"[MeSH] OR "Motor Activity"[MeSH] OR "Functional Status" OR Independence) AND ("Quality of Life"[MeSH] OR Wellbeing OR "Falls"[MeSH] OR "Accidental Falls"[MeSH] OR "Fall Prevention")) + filtros.
- Descritores com filtros da base SciELO: ("exercício físico" OR "atividade física") AND ("idosos" OR "pessoas idosas") AND ("autonomia funcional" OR "capacidade funcional" OR "independência funcional"), + filtros

Critérios de exclusão:

- Artigos que não envolvam diretamente a população idosa;
- Estudos restritos ao alto rendimento esportivo;
- Publicações duplicadas ou de acesso incompleto.

Procedimentos de coleta e análise:

O levantamento dos estudos foi conduzido utilizando palavras-chave em português e inglês, como: *exercício físico, atividade física, autonomia funcional, idosos, qualidade de vida, queda, functional autonomy e elderly*.

O processo de seleção contemplou três fases: leitura inicial de títulos e resumos para identificar relevância; avaliação completa dos artigos elegíveis; e posterior análise crítica, com categorização dos achados em eixos temáticos definidos a partir dos objetivos do estudo.

O tratamento dos dados foi de natureza qualitativa e descritiva, permitindo a síntese das evidências disponíveis e a identificação de lacunas na literatura. Com isso, busca-se oferecer subsídios para futuras investigações e para a prática profissional no campo da Educação Física e da Gerontologia.

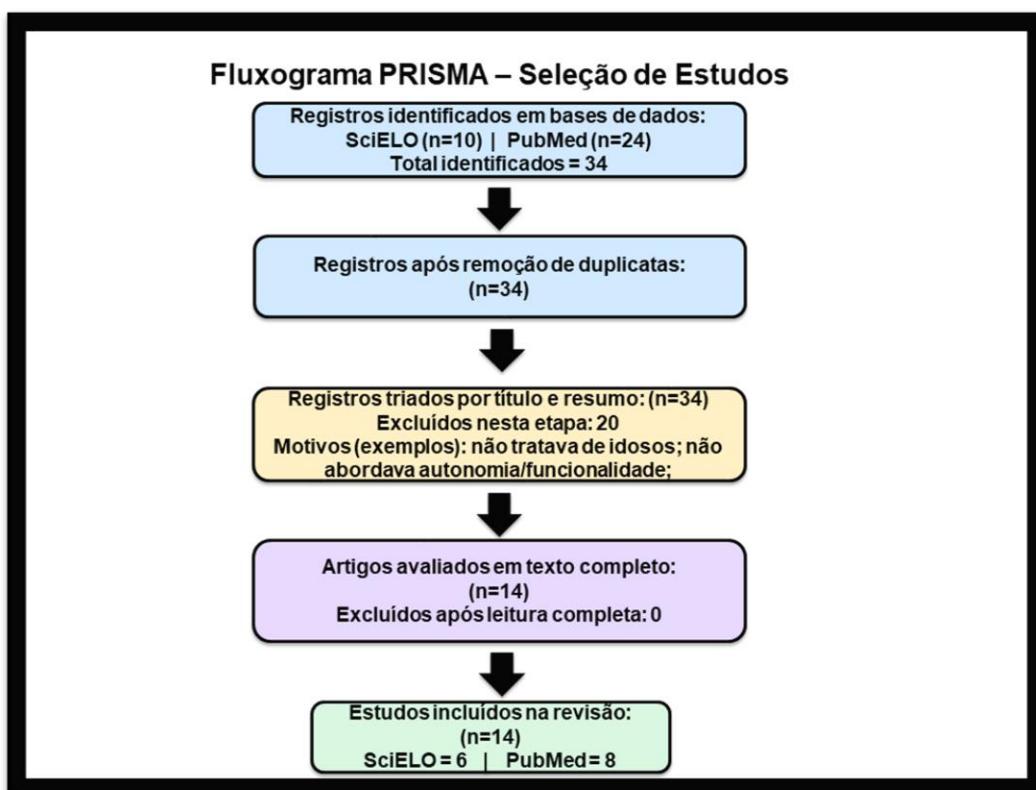
## 3. Resultados e Discussão

Nos resultados desta revisão, foram incluídos os estudos que investigaram a contribuição do exercício físico para a manutenção da autonomia funcional de pessoas idosas, a partir dos critérios definidos. A busca nas bases SciELO e PubMed

(recorte temporal e filtros previamente estabelecidos) resultou em 14 estudos elegíveis, 6 provenientes da SciELO e 8 do PubMed. Os delineamentos contemplaram revisões sistemáticas/meta-análises e estudos experimentais/observacionais, com intervenções diversificadas (treino de força, programas multicomponentes, fisioterapia aquática, protocolos domiciliares/mediados por tecnologia), e desfechos de funcionalidade e autonomia frequentemente mensurados por testes padronizados (SPPB, TUG, velocidade de marcha, 6MWT, chair stand), desempenho em AVD, além de escalas de dor/mobilidade (WOMAC) e qualidade de vida (WHOQOL-BREF). Abaixo, apresentam-se as características dos estudos e seus principais achados organizados por tipo de intervenção e desfecho.

O processo de identificação, triagem e elegibilidade está sintetizado no fluxograma PRISMA (Figura 1): 10 registros foram identificados na SciELO e 24 no PubMed (total = 34); não aplicado a função de duplicatas, 34 seguiram para triagem por título e resumo, etapa na qual 20 registros foram excluídos (motivos: não tratar de população idosa, não abordar autonomia/capacidade funcional ou estar fora do escopo); 14 artigos foram avaliados em texto completo e 14 foram incluídos na síntese qualitativa (SciELO = 6 | PubMed = 8). Abaixo está a Figura 1 como demonstrativo da seleção dos estudos.

**Figura 1** – Fluxograma da seleção dos estudos.



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

O Quadro 1 sintetiza as principais características metodológicas e os resultados dos 14 estudos incluídos nesta revisão, permitindo uma visualização comparativa e transparente do corpo de evidências. Foram contempladas diferentes delineações (ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas/meta-análises) que investigaram o impacto do exercício físico na autonomia funcional de idosos. Para cada estudo, registraram-se: autores e ano, objetivo, amostra (perfil, tamanho e faixa etária), tipo de estudo, descrição sucinta da intervenção/comparador, desfechos funcionais avaliados e achados principais.

A seleção dos estudos considerou publicações entre 2020 e 2025, localizadas nas bases PubMed e SciELO, com foco em desfechos relacionados à capacidade funcional, atividades de vida diária (AVD/AIVD) e qualidade de vida. A organização

em tabela facilita a identificação de convergências (por exemplo, o efeito consistente de programas multicomponentes e do treinamento de força) e de heterogeneidades (diferenças de protocolo, dose e instrumentos), oferecendo base objetiva para a discussão crítica e para as recomendações práticas. Itens eventualmente não reportados pelos artigos foram marcados como “não informado”, preservando a fidedignidade dos dados.

**Quadro 1 - caracterização dos artigos selecionados para estudo.**

Título	Autor e ano	Objetivo	Tipo de estudo	População	Instrumentos	Resultados principais
Influence of resistance training on voluntary activation, electromyography and coactivation in older adults	James LP et al., 2021	Avaliar efeitos do treinamento de força sobre ativação voluntária, EMG e coativação em idosos	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos ( $\geq 50$ anos)	Medidas neurofisiológicas: voluntary activation (twitch interpolation), EMG de agonistas e coativação	Treinamento resistido aumenta a ativação voluntária; não houve efeito consistente sobre amplitude de EMG e coativação.
Chair-Based Exercise for Frail Older Adults	Buckley J et al., 2021	Determinar efeitos de exercícios em cadeira em idosos frágeis	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos frágeis em comunidade e instituições	Variam entre ensaios; comumente testes de função física (TUG, sentar-levantar), força e qualidade de vida (QV)	Exercícios em cadeira melhoraram função física e força; evidências moderadas para mobilidade e QV.
Physical and cognitive training in community-dwelling older adults	Oliveira PB et al., 2025	Comparar treino combinado físico+cognitivo vs. modalidades isoladas	Ensaio controlado randomizado (paralelo)	Idosos da comunidade	Testes de função física, AVDs e QV (escalas padronizadas)	Treino combinado mostrou benefício robusto para função física e AVDs versus intervenções únicas.
Effects of exercise on quality of life and activities of daily living in frail older adults	Labra C et al., 2021	Sintetizar o efeito de exercícios em QV e AVDs de idosos frágeis	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos frágeis	Índices de AVD (p.ex., Katz/Lawton) e questionários de QV (p.ex., SF-36/WHOQOL), conforme ensaios	Exercício está associado a melhorias modestas em QV e AVD; heterogeneidade entre estudos.
Effectiveness of eHealth interventions for improving balance among older adults	Delbaere K et al., 2021	Avaliar intervenções eHealth para equilíbrio em idosos	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos	Testes de equilíbrio (p.ex., Berg Balance Scale, TUG), conforme ensaios	Intervenções eHealth foram eficazes para melhorar equilíbrio; qualidade de evidência variou.
Can community health workers deliver physical activity interventions to older adults?	Hennessy EA et al., 2021	Verificar se ACS/CHWs podem entregar intervenções de AF a idosos	Revisão sistemática	Idosos (com ou sem doenças crônicas)	Medidas de nível de AF (questionários, pedômetros/accelerometria) e função	CHWs conseguem entregar intervenções de AF com ganhos em AF e alguns desfechos funcionais.
Effect of Yoga-Based Interventions on Physical Function and HRQoL in Older Adults	Sivaramakrishnan D et al., 2021	Estimar efeitos de yoga sobre função física e QV em idosos	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos	Testes de função (p.ex., SPPB, TUG, 6MWT) e questionários de QV	Yoga esteve associado a melhora da função física e QV vs. controle/alongamento.

Exercise interventions for older adults: a systematic review of meta-analyses	Marinho A et al., 2020	Síntese de meta-análises sobre exercício em idosos	Revisão de revisões (umbrella review)	Idosos	Variam amplamente (função física, fragilidade, QV)	Consenso de que exercícios (força, aeróbio, multicomponente) melhoram capacidade funcional e QV em idosos.
Associação entre a capacidade funcional, transtorno do sono e nível de atividade física em indivíduos com DP durante a COVID-19	Alencar MS et al., 2023	Avaliar nível de AF e fatores associados (capacidade funcional e sono) em idosos com DP	Estudo transversal	Idosos com Doença de Parkinson	IPAQ-curto (nível de AF); Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI); Schwab & England (dependência em AVD); queixa cognitiva	Maior capacidade funcional e ausência de transtornos do sono associaram-se a melhor nível de AF.
Relationship between physical activity and functional capacity change in aged cohort in São Paulo, Brazil	Ribeiro MCM et al., 2021	Analizar a relação entre AF de lazer e mudança na capacidade funcional	Coorte (seguimento ~3,5 anos)	Idosos (coorte de SP)	AF de lazer (questionário) e nº de AVDs comprometidas no baseline e follow-up	Capacidade funcional correlacionou-se com idade, massa corporal e AVDs de base; AF mostrou tendência favorável, mas sem significância após ajustes.
Efeitos de um programa de exercícios remoto em casa na capacidade funcional e solidão em idosos isolados (COVID-19)	Pontes Junior FL et al., 2022	Testar programa REMOTO domiciliar em idosos isolados	Ensaio clínico randomizado	Idosos socialmente isolados	Sentar-levantar (30s), velocidade de marcha, TUG, escala de solidão	Após 8 semanas, melhora da capacidade funcional (p.ex., sentar-levantar); sem efeito na solidão e na velocidade de marcha.
Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis	Garbi FP et al., 2021	Analizar efeito de fisioterapia aquática na capacidade funcional e mobilidade	Ensaio clínico randomizado (controle)	Idosos com osteoartrite de joelho	WOMAC (dor/função), TUG	Grupo aquático apresentou melhora significativa no TUG e em desfechos funcionais vs. controle.
Associação da autopercepção de QV/saúde, prática de AF e desempenho funcional entre idosos do interior do Brasil	Barbosa RC; Sousa ALL, 2021/2022	Investigar associação entre autopercepção de saúde/QV, AF e desempenho funcional	Estudo transversal de base populacional	Idosos não institucionalizados (município rural)	AF (questionário), autopercepção de saúde e QV (questionários padronizados), independência funcional (AVD/AIVD)	Prática de AF e independência funcional associaram-se a melhor autopercepção de saúde e QV.
Efeitos do Exercício Físico no Idoso com Diagnóstico de Câncer: Revisão integrativa	Kemerich JAP et al., 2025	Verificar efeitos de exercícios aeróbios, resistidos e combinados em idosos com câncer	Revisão integrativa	Idosos com diagnóstico de câncer	Variados (capacidade funcional, QV e aptidão física, conforme estudos)	Exercícios aeróbios e resistidos mostraram-se benéficos para idosos com câncer em diferentes desfechos.

Legenda 1: SPPB (Short Physical Performance Battery); TUG (Timed Up and Go); 6MWT (Six-Minute Walk Test); AVD/AIVD (Atividades de Vida Diária/Atividades Instrumentais de Vida Diária); QV (Qualidade de Vida).

Fonte: Quadro elaborado pelos Autores, a partir da seleção dos artigos (2025).

Nos resultados desta revisão, foram incluídos estudos que investigaram a contribuição do exercício físico para a manutenção da autonomia funcional de pessoas idosas, conforme os critérios previamente definidos. A busca nas bases SciELO e PubMed (recorte temporal 2020–2025, filtros aplicados) resultou em 14 estudos elegíveis, sendo 6 provenientes da SciELO e 8 do PubMed. Os delineamentos contemplaram revisões sistemáticas/meta-análises, ensaios clínicos e estudos observacionais, abordando intervenções como treinamento de força, programas multicomponentes, fisioterapia aquática e protocolos

domiciliares/mediados por tecnologia. Os desfechos envolveram medidas de funcionalidade e autonomia, frequentemente mensurados por SPPB, TUG, velocidade de marcha, 6MWT e chair stand, além de AVD/AIVD, escala de dor/mobilidade (WOMAC) e de qualidade de vida (WHOQOL-BREF). O processo de identificação, triagem e elegibilidade está sintetizado no Fluxograma 1, e as principais características metodológicas e resultados estão apresentados no Quadro 1.

De forma geral, as evidências indicam que intervenções que combinam múltiplos componentes, especialmente o treino de força, apresentam resultados mais robustos e consistentes sobre a capacidade funcional, manutenção da autonomia e percepção de qualidade de vida em idosos. As revisões de maior escopo reforçam que tais modalidades melhoram SPPB, TUG, velocidade de marcha e chair stand, configurando um pano de fundo robusto para aplicação prática (Marinho et al., 2020; Sivaramakrishnan et al., 2021). No eixo neuromuscular, a meta-análise de James et al. (2021) mostrou que o treinamento de força aumenta a ativação voluntária em idosos, mecanismo plausível para explicar ganhos funcionais mesmo sem mudanças consistentes em EMG ou coativação. Esses achados sustentam a inclusão sistemática de exercícios resistidos como “núcleo” de programas voltados à autonomia.

Para perfis frágeis ou com maior limitação, protocolos em cadeira surgem como alternativa viável: a revisão de Buckley et al. (2021) indicou ganhos de força e função física, com evidências moderadas em mobilidade e qualidade de vida. Já as intervenções físico-cognitivas mostraram-se superiores às exclusivamente motoras, favorecendo tanto desempenho funcional quanto AVDs, como demonstrado no ensaio de Oliveira et al. (2025). Entre práticas de menor impacto mecânico, o yoga também se destacou, com melhora em SPPB, TUG, 6MWT e qualidade de vida em comparação a grupos de alongamento/controle (Sivaramakrishnan et al., 2021).

Em condições clínicas específicas, a fisioterapia aquática mostrou vantagens para idosos com osteoartrite de joelho, promovendo melhora significativa no TUG e nos desfechos WOMAC, o que reforça a utilidade do meio aquático na redução de dor e sobrecarga articular (Garbi et al., 2021). No cenário das tecnologias digitais, intervenções eHealth foram eficazes para equilíbrio, embora a qualidade da evidência varie (Delbaere et al., 2021). Em programas domiciliares, um protocolo remoto de 8 semanas durante o isolamento social melhorou a performance no sentar-levantar de 30s, mas não impactou solidão ou velocidade de marcha no curto prazo, sugerindo que ganhos funcionais podem anteceder mudanças psicossociais (Pontes Junior et al., 2022). Experiências organizacionais também merecem destaque: a revisão de Hennessy et al. (2021) mostrou que agentes comunitários de saúde podem aplicar intervenções de atividade física, ampliando a capilaridade dos programas e favorecendo a adesão em contextos de baixa cobertura especializada.

Os estudos observacionais ajudam a contextualizar a efetividade em cenários reais. Em idosos com Parkinson, maior capacidade funcional e melhor sono associaram-se a níveis mais altos de atividade física (Alencar et al., 2023). Em coorte paulistana, a prática de lazer mostrou tendência favorável à preservação da funcionalidade após ajustes (Ribeiro et al., 2021). Em município rural, prática habitual de atividade física e independência funcional associaram-se a melhor autopercepção de saúde e qualidade de vida (Barbosa & Sousa, 2021/2022). Em situações clínicas complexas, como em idosos com câncer, exercícios aeróbios e resistidos também apresentaram benefícios para capacidade funcional, aptidão física e qualidade de vida, ressaltando a aplicabilidade clínica ampla e a necessidade de monitoramento multiprofissional (Kemerich et al., 2025).

Apesar do conjunto de evidências positivas, as revisões destacam limitações metodológicas: heterogeneidade de protocolos, diferenças nas doses e instrumentos aplicados, amostras pequenas, seguimentos curtos e variabilidade na qualidade da evidência em estudos de eHealth. Em idosos frágeis, os efeitos sobre qualidade de vida e AVDs tendem a ser modestos (Labra et al., 2021; Delbaere et al., 2021; Pontes Junior et al., 2022). Esses pontos limitam inferências sobre desfechos clínicos de maior impacto, como quedas, hospitalizações e institucionalização, reforçando a necessidade de ensaios clínicos mais robustos, padronizados e longitudinais, capazes de avaliar ganhos sustentáveis em autonomia funcional.

Legenda de siglas: SPPB (*Short Physical Performance Battery*); TUG (*Timed Up and Go*); 6MWT (*Six-Minute Walk Test*); AVD/AIVD (*Atividades de Vida Diária/Atividades Instrumentais de Vida Diária*); QV (*Qualidade de Vida*).

## 4. Conclusão

Os achados desta revisão confirmam que o exercício físico é uma estratégia central para preservar a autonomia funcional de pessoas idosas. Entre as modalidades, destacam-se os programas multicomponentes, que combinam treino de força, componentes aeróbios, equilíbrio/coordenação e mobilidade, reunindo as evidências mais consistentes de impacto positivo em testes funcionais, desempenho em AVD/AIVD e qualidade de vida.

De forma complementar, protocolos adaptados, como exercícios em cadeira, fisioterapia aquática, intervenções fisico-cognitivas e formatos remotos/eHealth mostraram-se eficazes em perfis específicos, ampliando o alcance e a aplicabilidade dos programas. A incorporação de agentes comunitários e soluções digitais representa ainda um recurso promissor para contextos com restrições de acesso.

Apesar da robustez dos benefícios, persistem lacunas metodológicas que limitam a generalização dos achados, como a heterogeneidade de protocolos, amostras reduzidas, seguimentos curtos e variabilidade na qualidade da evidência. Recomenda-se que estudos futuros padronizem desfechos centrados em autonomia funcional e qualidade de vida, ampliem o acompanhamento longitudinal e incluam populações mais diversas, como idosos frágeis e multimórbidos.

Em síntese, o conjunto das evidências respalda a implementação de programas progressivos, individualizados e factíveis, apoiados por estratégias de adesão e monitoramento, como caminho seguro e adaptável para a manutenção da independência e da qualidade de vida em uma população que envelhece rapidamente.

## Referências

- Alencar, M. S., et al. (2023). Associação entre a capacidade funcional, transtorno do sono e nível de atividade física em indivíduos com doença de Parkinson durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26(2), e230054.
- Alves, L. C., Leite, I. C., & Machado, C. J. (2010). Fatores associados à incapacidade funcional dos idosos no Brasil: Análise multinível. *Revista de Saúde Pública*, 44(3), 468–478. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000300009>
- Barbosa, R. C., & Sousa, A. L. L. (2022). Associação da autopercepção de qualidade de vida/saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos do interior do Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(1), e210141.
- Borges, L. J. (2023). Envelhecimento humano e alterações fisiológicas: Implicações na funcionalidade. *Revista Kairós: Gerontologia*, 26(1), 45–62.
- Brito, F. (2010). Transição demográfica e desigualdades sociais no Brasil. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 27(2), 233–244. <https://doi.org/10.1590/S0102-30982010000200006>
- Buckley, J., et al. (2021). Chair-based exercise for frail older adults: A systematic review. *Age and Ageing*, 50(6), 1807–1815. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab162>
- Chaves, R. N., Silva, L. G., & Nascimento, M. A. (2021). Fragilidade musculoesquelética e funcionalidade em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(5), e210098.
- Dantas, E. H. M., & Vale, R. G. S. (2004). Exercício físico no processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10(2), 129–134. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000200009>
- Delbaere, K., et al. (2021). Effectiveness of eHealth interventions for improving balance among older adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR*, 23(8), e24085. <https://doi.org/10.2196/24085>
- Garbi, F. P., et al. (2021). Fisioterapia aquática na capacidade funcional de idosos com osteoartrite de joelho. *Fisioterapia em Movimento*, 34, e342008.
- Hennessy, E. A., et al. (2021). Can community health workers deliver physical activity interventions to older adults? A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(4), 561–574.
- James, L. P., et al. (2021). Influence of resistance training on voluntary activation, electromyography and coactivation in older adults. *European Journal of Applied Physiology*, 121(8), 2253–2265. <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04685-7>
- Kemerich, J. A. P., et al. (2025). Efeitos do exercício físico no idoso com diagnóstico de câncer: Revisão integrativa. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 71(1), e1552.

- Labra, C., et al. (2021). Effects of exercise on quality of life and activities of daily living in frail older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(6), 976–984. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0480>
- Maciel, A. C. C. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(4), 1024–1032. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Marinho, A., et al. (2020). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(7), 1–16.
- Oliveira, P. B., et al. (2025). Physical and cognitive training in community-dwelling older adults: Effects on functional capacity. *Geriatrics & Gerontology International*, 25(1), 101–110.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Pontes Junior, F. L., et al. (2022). Efeitos de um programa de exercícios remoto em ambiente domiciliar na capacidade funcional e na percepção da solidão em idosos socialmente isolados durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 27, 1–10.
- Ribeiro, M. C. M., et al. (2021). Relationship between physical activity and functional capacity change in aged cohort in São Paulo, Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 55, 57. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003465>
- Santos, J. L. F., Lebrão, M. L., Duarte, Y. A. O., & Lima, F. D. (2014). Funcionalidade e incapacidade em idosos: Um estudo de base populacional. *Revista de Saúde Pública*, 48(4), 579–589. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048005186>
- Silva, R. S., Silva, I., & Borges, L. J. (2014). Depressão, incapacidade funcional e mortalidade em idosos: Estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, 30(8), 1693–1705. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00103613>
- Sivaramakrishnan, D., et al. (2021). Effect of yoga-based interventions on physical function and health-related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 50(2), 280–289. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa237>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: 10.1016/j.jbusres.2019.07.039.
- Teston, E. F., Guimarães, A. T. B., & Marcon, S. S. (2014). Quedas em idosos: Causas, consequências e estratégias de prevenção. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 35(4), 81–87. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2014.04.45165>