



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES - UNIGOYAZES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO**  
**IDOSA: revisão da literatura**

**Julio Eduardo Oliveira Santiago**  
**Lucas Jesus Araujo Sousa**  
**Nauanny Tolentino Da Silva**

**Orientador: Prof(a). Me. Taysa Cristina Dos Santos**

**Trindade-GO**  
**2025**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO  
IDOSA: revisão da literatura**

**Julio Eduardo Oliveira Santiago  
Lucas Jesus Araujo Sousa  
Nauanny Tolentino Da Silva**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Centro Universitários  
Goyazes – UniGoyazes como requisito  
para obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.**

**Orientador: Prof(a). Me. Taysa Cristina Dos Santos**

**Trindade - GO 2025  
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO  
IDOSA: revisão da literatura**

**Julio Eduardo Oliveira Santiago  
Lucas Jesus Araujo Sousa  
Nauanny Tolentino Da Silva**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Centro Universitários Goyazes –  
UniGoyazes como requisito parcial à obtenção  
do título de Bacharel em Educação Física,  
aprovada pela seguinte banca examinadora:

---

Prof. Ms. Taysa Cristina Dos Santos  
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

---

Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo  
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

---

Prof. Ms. Cátia Rodrigues dos Santos  
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

---

Prof. Esp. Diefferson Leandro Silva de Araujo  
Instituição a que o(a) professor(a) está vinculado  
Trindade – GO

04/12/2025(Data da defesa)

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO  
IDOSA: revisão da literatura**

Julio Eduardo Oliveira  
Lucas Jesus Araujo Sousa  
Nauanny Tolentino da Silva  
Prof(a). Me. Taysa Cristina Dos  
Santos

**RESUMO**

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da prática regular

de atividade física na população idosa. **Metodologia:** A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, realizada nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre 2015 e 2025. Após aplicação dos critérios de inclusão e leitura detalhada, foram selecionados 10 artigos para compor a análise.

**Resultados:** Os resultados demonstraram que diferentes modalidades de exercícios, como treinamento de resistência, atividades aeróbicas e programas multicomponentes, promovem uma melhora significativa no bem-estar físico e neurológico dos idosos.

A prática regular de atividade física se configura como intervenção segura e eficaz para o envelhecimento saudável, contribuindo para maior autonomia, prevenção de declínios funcionais e manutenção do bem-estar físico e psicossocial. **Conclusão:** Os achados reforçam a importância de programas de atividades físicas para população geriátrica.

**Palavras-chave:** Benefícios. Atividade física. Idosos.

## BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY POPULATION

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to analyze the benefits of regular physical activity in the elderly population. **Methodology:** The research was developed through a qualitative literature review, carried out in the PubMed, SciELO and Google Scholar databases, considering studies published between 2015 and 2025. After applying the inclusion criteria and detailed reading, 10 articles were selected to compose the analysis.

**Results:** The results showed that different exercise modalities, such as resistance training, aerobic activities and multicomponent programs, promote a significant improvement in the physical and neurological well-being of the elderly. The regular practice of physical activity is a safe and effective intervention for healthy aging, contributing to greater autonomy, prevention of functional declines, and maintenance of physical and psychosocial well-being.

**Conclusion:** The findings reinforce the importance of physical activity programs for the geriatric population

**Keywords:** Benefits. Physical activity. Elderly.

Dedicamos este trabalho a nossos amigos,  
familiares e Àquele a quem nem todas as  
poesias seriam suficientes para agradecer,  
mas que nossos olhos, janelas da alma,  
contemplam seu favor.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é considerado algo universal e permanente, que causa uma perda de funcionalidade no organismo dos indivíduos. Apesar de todas as propagandas para o rejuvenescimento, o envelhecimento não pode ser revertido, pode apenas ser acelerado ou desacelerado, conforme os hábitos diários. (NAHAS; Markus, 2023).

Nesse contexto, observa-se que com os avanços da medicina, há uma conquista considerável que cresce a cada ano para a humanidade: O aumento do envelhecimento populacional, que, projetado pela Organização Mundial da Saúde tende a resultar em mais de 1 bilhão de idosos até 2025 (Iliescu; Zanoschi, 2005). Esse crescimento é embasado fortemente pelas grandes quedas nas taxas de mortalidade resultadas por doenças ou situações que atualmente a medicina intervém e proporciona maiores chances de preservação da vida (Ferrucci; Giallauria; Guaralnik, 2008).

O Envelhecimento saudável torna-se cada vez mais importante, acompanhando o crescimento da população geriátrica, esse tema recebe cada vez mais atenção dos responsáveis pelas políticas de saúde pública (Szychowska; Drygas, 2022). Tendo ciência de tal informação, é preciso também entender que junto ao crescimento da população geriátrica, é preciso também proporcionar aos idosos, qualidade de vida em aspectos físicos, sociais e mentais. (Iliescu; Zanoschi, 2005). Objetivos esses que podem ser alcançados através da prática regular de atividade física (Zhao *et al.*, 2022).

Esse tema ganha importância quando se nota que a atividade física contribui para prevenir e/ou reduzir e retardar a quantidade de quedas, ocorrências de dores, o processo de sarcopenia, alguns comprometimentos cognitivos, e outros problemas físicos como a osteoporose e outras doenças crônicas (Eckstrom *et al.*, 2020).

Destaca-se também que a atividade física é a única a demonstrar uma intervenção encorpada no que se refere a melhora da saúde física, e mental da população que se encontra na terceira idade, sendo também o oposto, a inatividade física, a responsável por ser uma das principais causas de inúmeras doenças de carácter crônico-degenerativo e incapacidade funcional (Marzett *et al.*, 2017).

Esse trabalho tem como objetivo fazer uma revisão na atual literatura sobre a

importância da prática regular de atividade física pelos idosos, a fim de descobrir quais são os benefícios, possíveis riscos e efeitos adversos que podem contemplar os praticantes desses programas de intervenção compostos por uma única ou diversas modalidades.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, que tem objetivo de analisar, interpretar e compreender os artigos selecionados, de forma descritiva e interpretativa.

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010) A revisão bibliográfica qualitativa é um método que possibilita, reunir, analisar e sintetizar resultados de estudos já publicados, permitindo ao pesquisador construir um entendimento amplo e crítico sobre o tema. A abordagem qualitativa busca interpretar os significados, perspectivas, e conceitos que estão presentes nas obras, priorizando analisar a qualidade e profundidade desses estudos em vez mensurações numéricas somente. Fornecendo assim, uma base sólida para a discussão teórica e entendimento das contribuições presentes na literatura.

Esta pesquisa foi feita em fontes secundárias, como: livros, artigos científicos e documentos que abordam os benefícios da atividade física na população idosa. As pesquisas foram feitas no Google acadêmico, PubMed e Scielo, priorizando as datas de 2015 a 2025, utilizando as palavras-chaves: Benefícios, atividade física, idosos e suas variações em inglês: Benefits, physical activity e ederly.

Após a busca de dados, usando as palavras-chaves foram encontrados, nos últimos 10 anos, 13.304 resultados, priorizando meta-análises e revisões sistemáticas, eliminamos 12.797, totalizando 507, dos quais a partir leitura dos títulos, foram filtrados cerca de 15 artigos, selecionamos então, após a leitura dos resumos e conteúdo, 10 estudos para realizar a revisão bibliográfica.

## **RESULTADOS**

Os resultados mostrados na tabela abaixo referem-se aos 10 estudos selecionados para análise. A Tabela 1 sintetiza, de forma organizada e sistematizada,

as informações extraídas dos artigos incluídos nesta revisão de literatura, contemplando, na seguinte ordem: autores e ano de publicação, título, periódico, método empregado e principais resultados.

**Tabela 01. Análise dos estudos incluídos na revisão**

| Artigo | Autores(as) / Ano                        | (traduzido)<br>Revista                                                                                                        | Método                                                                               | Resultado                                                                                              | (resumo)                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Sherrington C. <i>et al.</i> (2017)      | idosos: uma revisão sistemática e meta-análise atualizada                                                                     | revisão sistemática e meta-análise Br J Sports Med                                   | sistemática com meta análise (ensaaios clínicos randomizado s)                                         | quedas — efeito médio: ~21% (maiores efeitos quando incluem desafio de equilíbrio e >3 h/semana).                                                   |
| 2      | de Souto Barreto P. <i>et al.</i> (2019) | Associação do treinamento físico de longo prazo com o risco de quedas, fraturas, hospitalizações e mortalidade em idosos: uma | J Gerontol A Biol Sci Med Sci / PMC Revisão                                          | Revisão sistemática e meta-análise com dados de ensaios (treino ≥1 ano) Programas de exercício reduzem | Treino de longo prazo reduz risco de quedas e de quedas com lesão; efeitos sobre fraturas, hospitalizações e mortalidade inconsistente s/limitados. |
| 3      | Correa-de Araujo J. <i>et al.</i> (2020) | Efeitos do treinamento de resistência sobre o tamanho e a força muscular em adultos muito idosos: revisão                     | PubMed Revisão sistemática e meta-análise de ECRs Treinamento de resistência aumenta | força e massa muscular mesmo em idades muito avançadas (efeitos                                        |                                                                                                                                                     |

8

sistemática e

clínicos

4 Zhao. *et al.* (2022)

|                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | função<br>cognitiva em idosos<br>sedentários —<br>benefícios<br>especialment e em<br>funções executivas e<br>velocidade de<br>processamen to.                                                                  |
| 5 Borde, Hortobágyi &<br>Granacher<br>(2015)                                                         | Relações<br>dose<br>resposta do<br>treinamento de<br>resistência em idosos<br>saudáveis: revisão<br>sistemática e<br>meta-análise | PubMed Revisão<br>sistemática e<br>meta-análise                                                                                       | Relação<br>dose<br>resposta:<br>volume/inten sidade de<br>treinamento de<br>resistência está<br>associado a maiores<br>ganhos de<br>força/funcion alidade<br>em idosos;<br>recomendaç ões<br>baseadas em dose. |
|                                                                                                      | Revisão<br>sistemática e<br>meta-análise sobre o<br>treinamento de<br>resistência na<br>qualidade de vida,<br>depressão,          |                                                                                                                                       | Treinamento resistido<br>melhora<br>força,<br>capacidade funcional e<br>indicadores<br>de qualidade de vida;<br>efeitos                                                                                        |
| 6 Kashi <i>et al.</i> (2022)<br>meta-análise de<br>ensaios clínicos<br>randomizado s                 |                                                                                                                                   | PubMed Revisão<br>sistemática e<br>meta-análise<br>relevantes).                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
| Atividade<br>física e<br>cognição em idosos<br>sedentários: revisão<br>sistemática e<br>meta-análise | PubMed Revisão<br>sistemática<br>com meta<br>análise                                                                              | Atividade<br>física<br>melhora                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |
| 9                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | força<br>(2023/2024)<br>muscular e capacidade<br>funcional em idosos<br>com 60 anos ou mais                                       | física em idosos<br>institucionaliz ados:<br>revisão sistemática e<br>meta-análise em rede<br>de ensaios<br>clínicos<br>randomizado s | também                                                                                                                                                                                                         |
| 7 Valenzuela. <i>et al</i>                                                                           | Efeitos do<br>exercício<br>físico sobre a função                                                                                  |                                                                                                                                       | PubMed Revisão                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                   |                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sistemática com network meta analysis (ECRs em lares de           | repouso) observados em redução de sintomas depressivos.    | Intervenções de exercício em idosos institucionalizados melhoram função                                                      | física; alguns tipos de treino (resistência, multicomponente) mostram maior efeito.                                                                                                                                                                                                                            |
| 8 Hou N. <i>et al.</i> (2022)                                     | corporal de idosos praticantes de musculação RBME / SciELO | apresenta efeitos benéficos sobre indicadores neuromusculares em idosos; resultados apontam melhora na função neuromuscular. | idosos frágeis em lares de idosos: revisão sistemática e meta-análise Psychology (2025) sistemática e meta-análise em rede (ensaio clínicos em idosos frágeis) de exercício melhoram função física, cognitiva e qualidade de vida em idosos frágeis institucionalizados; evidência crescente, mas heterogênea. |
| 9 Fonseca AIS. <i>et al.</i> (2018)                               | Dialnet / RBPFX                                            | composição corporal após o programa; amostra reduzida (n=9).                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Efeito do exercício aeróbico na qualidade neuromuscular em idosos | Estudo avaliativo com idosos e medidas neuromusculares     | 10                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                   |                                                            |                                                                                                                              | *tabela elaborada pelos autores                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                   |                                                            | 10 Zhu, Yingbo.                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## DISCUSSÃO

Efeitos das

|                                                                                        |                                                                               |              |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição | Estudo longitudinal/intervencional (3x/sem por 24 sessões) Exercício aeróbico | Frontiers in | intervenções com exercício na função física, cognitiva e qualidade de vida de |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|

A prática regular de atividade física exerce um papel essencial para a funcionalidade física dos idosos, assim evitando que idosos possam ter quedas devido à falta de equilíbrio. Segundo Sherrington et al. (2017) é necessário no mínimo 3 horas semanais de treinamento para que idosos possam obter os benefícios do treinamento, como força muscular, equilíbrio. Dessa forma, evitando um grande problema da população acima dos 60 anos.

Barreto et al. (2018) reforça essa afirmação demonstrando que práticas de intervenções a longo prazo, ( $\geq 1$  ano) em idosos evidenciam uma redução considerável de 12% no risco de sofrer quedas e 26% quando se trata de quedas com lesão, comparado a grupos controle. O método mais eficaz consistia em treinos multicomponentes (compostos por força + equilíbrio + aeróbio) com duração estimada de 50 minutos, por duas a 3 vezes por semana. Seu estudo intensifica a importância da prática regular de atividade física para a preservação da saúde óssea e funcionalidade dos idosos, uma vez que é sugerido uma tendência a redução fraturas na população.

Entretanto, Barreto et al. (2018) não apresenta uma redução estaticamente significativa de desfechos mais graves como mortalidade e hospitalizações. O que pode sugerir que, mesmo com os benefícios citados anteriormente como a redução

11

das quedas e o aumento da funcionalidade, sua influência sobre desfechos mais graves ainda precisa de mais estudos ou intervenções com características distintas

A prática de atividade física de forma regular também é eficaz para o aumento da força muscular e da hipertrofia do músculo como um todo, de forma significativa em indivíduos muito idosos ( $\geq 75$  anos), mostrando que o sistema neuromuscular ainda permanece adaptável após o envelhecimento Grgic et al. (2020). Uma vez que esses programas de treino apresentam baixos relatos de efeitos adversos, evidencia-se a segurança ao prescrever e realizá-los. Grgic et al. (2020). Esse achado aponta

para a necessidade de trabalhar em programas de treinamento, a carga e resistência muscular.

Valenzuela et al. (2023) Constata através de uma metanálise feita com 105 ensaios randomizados com mais de 7.700 idosos institucionalizados (média etária até ~92 anos) que a prática regular de atividade física como intervenção promove uma melhora estatisticamente significativa na função física de idosos. Sugerindo também que diversas modalidades de exercícios (aeróbio, resistência, equilíbrio) podem também ser eficazes, facilitando o planejamento e adaptação.

Fonseca *et al.* (2018) observa através de seu estudo uma melhora na aptidão física e composição corporal, após um programa de treinamento de força em idosos. Tem-se um destaque para positivo para o aumento da força, que foi medido pelo teste de levantar da cadeira. Reforça-se assim a eficácia do treinamento resistido para diminuir ou amenizar as perdas associadas ao envelhecimento e sarcopenia.

Juntamente com outras evidencias esses autores demonstram que não somente o treinamento de força, mas outras modalidades são uma estratégia segura, benéfica e eficiente para promover autonomia, qualidade de vida e funcionalidade aos idosos.

Quanto ao aspecto psicossocial a prática regular de atividade física também se mostra eficaz Kashi et al. (2022). Segundo Khodadad Kashi et al. (2022), o treinamento de resistência para a população acima de 60 anos está ligado a diversos benefícios para a qualidade de vida, abrangendo não apenas benefícios físicos, mas sendo importante também para as funções psicológica, cognitivas e para a saúde

12

mental. A prática da musculação tem um papel importante na manutenção da funcionalidade e bem-estar desta população.

Os autores mostram através de uma revisão sistemática e meta-análise os impactos positivos na saúde mental, uma vez que os achados contemplam uma melhora significativa em depressão (SMD  $\approx$  -1,13;  $p=0,01$ ) isto é, redução dos sintomas depressivos.

Zhao et al. (2022), também afirma que o treinamento de musculação em conjunto com atividades aeróbica não se limita apenas a musculatura e mobilidade, mas também traz benefícios cognitivos, ajudando os idosos a terem autonomia e qualidade de vida. Intervenções de atividade física em idosos sedentários demonstraram efeito positivo significativo na cognição ( $SMD \approx 0,50$ ), especialmente quando a duração da intervenção excedeu 12 semanas e se utilizou atividade aeróbia. Esses estudos ajudam a mostrar que existe uma necessidade de um programa de atividades físicas para a população geriátrica.

Entendemos após analisar as ideias e conclusões dos autores selecionados para essa revisão bibliográfica, que a prática de atividade física sistemática e regular, seja ela qual for, é extremamente benéfica a população geriátrica, pois a prática como programa de intervenção potencializa os níveis de massa muscular, gera maior autonomia, reduz o número de quedas e lesões, aumenta o equilíbrio, melhora a cognição e o sistema neuromuscular.

A prática impacta positivamente nos fatores psicossociais, pois muitos programas são realizados de modo coletivo, promovendo a interação entre os indivíduos. Além disso, é possível através da prática, reduzir os níveis de sintomas depressivos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Outro fator importante a se destacar é que devido achado dos benefícios adquiridos através de diferentes tipos de práticas e exercícios (resistência, equilíbrio, aeróbio) torna-se possível a criação de diferentes programas para intervir em situações de diferentes públicos dentro da população geriátrica, com diferentes tipos de limitações ou facilidade em realizar as atividades determinadas pelo profissional.

Existem alguns resultados que não são estatisticamente significativos para serem considerados como benefícios relevantes, como o baixo impacto em desfechos negativos como fraturas e óbitos causados por quedas, ainda sim os programas de

13

intervenção de exercícios físicos não apresentam efeitos adversos, o que torna seguro tanto a prática quanto a prescrição.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa pesquisa teve como objetivo geral analisar quais são os benefícios da prática regular da atividade física para a população idosa. Com base nos resultados encontrados no desenvolvimento da pesquisa, pode-se indicar que o objetivo proposto foi alcançado.

Os estudos analisados mostram que a prática regular de atividade física é extremamente benéfica a população de idosos. Uma vez que, programas de intervenção de atividades físicas contribuem de forma estatisticamente significativa para a redução do número de quedas, aumento do equilíbrio, aumento de massa muscular, diminuição dos sintomas depressivos, aumento da funcionalidade, melhora das funções cognitivas e qualidade de vida.

Esse trabalho mostra a importância da prática regular de atividades físicas e contribui para a prescrição e montagem de programas de exercícios, de profissionais de educação física, para idosos, uma vez que entre os achados do estudo, nota-se grande probabilidade de treinamentos visto os diversos benefícios proporcionados por diferentes tipos de exercícios.

Entendemos que seria de grande importância a realização de futuros estudos de campo, e futuras revisões sistemáticas a fim de tornar mais robusto os conhecimentos sobre os benefícios da atividade física e sobre seus efeitos adversos e contraindicações, mesmo que um baixo índice de incidência.

Também achamos extremamente válido a realização de estudos que comprovem que combinações de diferentes modalidades de atividade física podem trazer resultados mais específicos e consistentes.

## REFERÊNCIAS

BORDE, R.; HORTOBÁGYI, T.; GRANACHER, U. Dose–response relationships of resistance training in healthy old adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 45, n. 12, p. 1693–1720, 29 set. 2015.

DE SOUTO BARRETO, P. et al. Association of long-term exercise training with risk of falls, fractures, hospitalizations, and mortality in older adults. *JAMA Internal Medicine*, v. 179, n. 3, p. 394–402, 1 mar. 2019.

ECKSTROM, E.; NEUKAM, S.; KALIN, L.; WRIGHT, J. Physical activity and healthy aging. *Clinical Geriatric Medicine*, v. 36, n. 4, p. 671–683, nov. 2020. DOI: 10.1016/j.cger.2020.06.009. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33010902/>. Acesso em: 6 out. 2025.

FERRUCCI, L.; GIALLAURIA, F.; GURALNIK, J. M. Epidemiology of aging. Radiologic Clinics of North America, v. 46, n. 4, p. 643–652, jul. 2008. DOI: 10.1016/j.rcl.2008.07.005. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18922285/>. Acesso em: 6 out. 2025.

FONSECA, A. I. S. et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 76, p. 556–563, 2018.

GRGIC, J. et al. Effects of resistance training on muscle size and strength in very elderly adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Sports Medicine, v. 50, 1 ago. 2020.

Hou, N.; Sun, X. Efeito do exercício aeróbico sobre a qualidade neuromuscular em idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 5, p. 509–511, 2022

ILIESCU, M. L.; ZANOSCHI, G. Îmbătrânirea populației și sănătatea publică. Conceptul de îmbătrânire activă. Revista Medico-Chirurgicală a Societății de Medici și Naturaliști din Iași, Iași, v. 109, n. 1, p. 120–123, jan./mar. 2005.

KHODADAD KASHI, S.; MIRZAZADEH, Z. S.; SAATCHIAN, V. A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. Biological Research for Nursing, v. 25, n. 1, p. 109980042211209, 13 ago. 2022.

MARZETTI, E. et al. Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. Aging Clinical and Experimental Research, v. 29, n. 1, p. 35–42, fev. 2017. DOI: 10.1007/s40520-016-0705-4. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28181204/>. Acesso em: 6 out. 2025.

SHERRINGTON, C. et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, v. 51, n. 24, p. 1750–1758, 4 out. 2016.

15

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34h6a5Hby/?lang=pt>. Acesso em: 18 nov. 2025.

SZYCHOWSKA, A.; DRYGAS, W. Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. Aging Clinical and Experimental Research, v. 34, n. 6, p. 1209–1214, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02037-0>.

VALENZUELA, P. L. et al. Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The Lancet Healthy Longevity, v. 4, n. 6, p. e247–e256, 11 maio 2023.

ZHAO, Y. et al. Physical activity and cognition in sedentary older adults: a systematic

review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 87, n. 3, p. 957–968, 2022. DOI: 10.3233/JAD-220073. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35431253/>. Acesso em: 6 out. 2025.

ZHU, Y. et al. Effects of exercise interventions on physical function, cognitive function and quality of life of frail older adults in nursing homes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 16, 5 set. 2025.