



Os impactos da atividade física em idosos: benefícios na qualidade de vida dos indivíduos com doenças cardiovasculares

Camile da Rosa Stopassola¹, Ana Alice Goulart Silva², Felipe Elias Macedo³, Jennifer Nayelli Moreira Cassemiro⁴, Maíra Mendes da Silva⁵, Marcelle Silveira Rabite⁶, Viviane Maria das Graças de Faria⁷



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p2325-2338>

Artigo publicado em 25 de Fevereiro de 2025

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Introdução: A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde cardiovascular, especialmente para idosos, como prevenir hipertensão arterial, aterosclerose e acidentes vasculares. Com o aumento da expectativa de vida, as doenças cardiovasculares se tornaram uma preocupação crescente na saúde pública, sendo a principal causa de morbidade e mortalidade em idosos. Portanto, a implementação de programas de prevenção e a promoção de atividades físicas são essenciais para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Informar a respeito dos benefícios da atividade física para a melhora de doenças do aparelho cardiovascular. **Metodologia:** Revisão de literatura a partir das bases de dados SciELO e PubMed, de agosto a novembro de 2024. Foram incluídos artigos de 2007 a 2024, sendo das 35 referências, 11 artigos anteriores ao período de 2018, empregando palavras-chave específicas como: atividade física, idosos, problemas cardiovasculares e qualidade de vida. **Resultados e discussão:** Idosos que praticam exercícios aeróbicos e de força apresentam menor incidência de doenças cardiovasculares, além de melhorar a saúde mental. No entanto, barreiras como medo de quedas e condições de saúde dificultam a adesão à prática regular. **Conclusão:** Pode-se concluir que idosos fisicamente ativos apresentam menos sintomas associados às doenças cardiovasculares, além de possuírem melhoras significativas na qualidade de vida. Portanto, é de suma importância a criação de intervenções públicas para que essa parcela da população pratique exercícios físicos constantemente.

Palavras-chave: Idosos, Doenças cardiovasculares, Atividades físicas.



The impacts of physical activity on elderly people: benefits for the quality of life of individuals with cardiovascular diseases

ABSTRACT

Introduction: Regular exercise has numerous benefits for cardiovascular health, especially for the elderly, such as preventing hypertension, atherosclerosis and vascular accidents. With the increase in life expectancy, cardiovascular diseases have become a growing concern in public health, being the main cause of morbidity and mortality in the elderly. Therefore, the implementation of prevention programs and the promotion of physical activity are essential for improving the health and quality of life of the elderly. **Objective:** To provide information on the benefits of physical activity for improving cardiovascular diseases. **Methodology:** Literature review using the SciELO and PubMed databases, from August to November 2024. Articles from 2007 to 2024 were included, and of the 35 references, 11 were articles from before 2018, using specific keywords such as: physical activity, the elderly, cardiovascular problems and quality of life. **Results and discussion:** Elderly people who practice aerobic and strength exercises have a lower incidence of cardiovascular diseases, as well as improved mental health. However, barriers such as fear of falls and health conditions hinder adherence to regular practice. **Conclusion:** It can be concluded that physically active elderly people have fewer symptoms associated with cardiovascular disease, as well as significant improvements in their quality of life. Therefore, it is of the utmost importance to create public interventions so that this section of the population constantly practices physical exercise.

Keywords: Elderly, Cardiovascular diseases, Physical activities.

Instituição afiliada - 1 Universidade Nove de Julho; 2 Universidade Nove de Julho; 3 Universidade Nove de Julho; 4 Universidade Nove de Julho; 5 Universidade Nove de Julho; 6 Universidade Nove de Julho; 7 Universidade Nove de Julho

Autor correspondente: Camile da Rosa Stopassola camilestopassola@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), a prática regular de exercícios físicos está associada a diversos benefícios para a saúde cardiovascular, principalmente no que concerne a hipertensão arterial sistêmica e doença arterial coronariana - aterosclerose e arteriosclerose. Adicionalmente, idosos - indivíduos com 60 anos completos ou mais - que se mantêm ativos, tendem a ter taxas reduzidas de acidente vascular cerebral e apresentam melhores níveis de aptidão cardiorespiratória e muscular (MACIEL, 2010). Nesse sentido, um estudo de coorte foi realizado, tendo início em 2015 e término em 2017 e os resultados mostraram que, em pacientes com doença arterial periférica sintomática, os níveis mais elevados de atividade física tiveram um impacto positivo, gerando maior capacidade funcional e menor risco de mortalidade cardiovascular em comparação com pacientes sedentários (MONTEIRO *et al.*, 2022).

Nos dias atuais, de acordo com Ciumărnean *et al.* (2021), com o aumento da expectativa de vida e o conseqüente crescimento global da população idosa, a incidência de doenças crônicas, principalmente das doenças cardiovasculares, se tornou uma preocupação crescente no âmbito da saúde pública. Essa classe de doenças representa a principal causa de morbidade e mortalidade mundial em idosos (SEADE, 2016).

Cabe ressaltar que, ao prescrever atividades físicas para pacientes idosos com doenças cardiovasculares, é fundamental levar em conta vários fatores como: a idade, o sexo, a presença de sintomas específicos e, também, as eventuais limitações e intolerâncias ao esforço físico (VAZQUEZ-GUAJARDO *et al.*, 2024). Em conjunto, deve-se considerar a saúde cardiorrespiratória, metabólica, óssea e psicológica do idoso. Esses elementos são essenciais para que a seleção do tipo e da intensidade do exercício seja realizada de forma segura e eficaz, assegurando que o tratamento atenda às particularidades de cada paciente (OMS, 2010).

Assim como consta Guyton e Hall (2021), se tratando do sistema cardiovascular, o exercício aeróbico aumenta o volume sistólico de ejeção máximo, causando a redução da frequência cardíaca, mas com a manutenção do débito cardíaco. Desse modo, para pacientes com hipertensão arterial sistêmica, isso está relacionado a menores picos pressóricos e, por conseqüente, a diminuição dos sinais e sintomas, além de evitar conseqüências danosas, como infarto agudo do miocárdio e angina.



Como mencionado por Silverthorn (2017), a melhora no condicionamento físico, feito por meio de exercícios regulares, tem ações comprovadas sobre diversos fatores de risco. Interfere na diminuição da concentração plasmática de triglicérides, colesterol-LDL e colesterol-VLDL, além do aumento dos níveis plasmáticos de colesterol-HDL. Do ponto de vista fisiológico, o exercício físico desempenha um papel significativo ao proporcionar efeitos antiaterogênicos nos vasos sanguíneos, otimizar a função do sistema nervoso e fornecer cardioproteção contra lesão por isquemia (VAZQUEZ-GUAJARDO *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a atividade física é fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar, tendo conexão direta com a promoção da qualidade de vida, e sendo especialmente relevante no contexto do envelhecimento. Essa prática atua tanto como uma estratégia preventiva, retardando o envelhecimento e reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares, quanto como uma abordagem terapêutica para condições que não possuem tratamentos médicos disponíveis, podendo, também, complementar terapias mais arriscadas ou menos eficazes (VAZQUEZ-GUAJARDO *et al.*, 2024). Portanto, a atividade física em idosos possui impactos positivos na melhora da qualidade de vida, especialmente em relação aos portadores de doenças cardiovasculares.

METODOLOGIA

Trata-se de um artigo de revisão de literatura sobre os impactos da atividade física na qualidade de vida de idosos, especialmente aqueles afetados por doenças cardiovasculares. Foram utilizados dados extraídos das plataformas de pesquisa SciELO e PubMed, devido à abrangência e relevância do tema de estudo, com base nas melhores evidências disponíveis. As buscas corresponderam ao período de 2007 a 2024, sendo que, do total de referências, apenas 8 correspondem ao período anterior a 2018. Foram empregados os seguintes descritores em português: “Atividade física”, “Idosos”, “Problemas cardiovasculares” e “Qualidade de vida”, bem como seus correspondentes em inglês. Foram analisadas 54 referências, das quais 12 foram excluídas devido a não relação direta com o tema - artigos que envolviam populações diferentes da amostra definida e que não abordavam a temática proposta - e 7 devido a barreiras linguísticas.



Desse modo, 35 referências foram incluídas na elaboração dessa revisão de literatura, incluindo artigos, textos completos, em português e inglês, que abordavam os benefícios da atividade física para a qualidade de vida de idosos com doenças cardiovasculares.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade física regular pode reduzir os fatores de risco associados às doenças cardiovasculares. Um estudo de Magalhães et al. (2012) revelou que idosos que praticam exercícios aeróbicos, como caminhada e natação, apresentaram melhorias significativas na pressão arterial e na resistência cardiovascular. Para idosos, atividades aeróbicas e treinamento de força têm se mostrado eficazes na redução da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e aumento da capacidade funcional (CORNELISSEN & SMART, 2013).

De acordo com a American Heart Association (AHA, 2020), a prática regular de exercícios pode reduzir o risco de morte prematura e de eventos cardiovasculares. Além disso, a atividade física está associada à redução do risco de quedas, um problema comum entre a população idosa que pode resultar em lesões graves (ALEN et al., 2022). A prática de exercícios que envolvem equilíbrio e força, como tai chi e yoga, é especialmente eficaz na prevenção de quedas, melhorando a coordenação e a estabilidade (WONG et al., 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a falta de atividade física está associada a condições como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão. Essas condições não apenas afetam o estado de saúde geral, mas também podem levar a complicações graves, reduzindo a expectativa de vida. Ademais, a inatividade física contribui para a perda de massa muscular e força, um fenômeno conhecido como sarcopenia, a qual de acordo com Cruz-Jentoft, A. Sayer, AA. (2022), aumenta o risco de quedas e fraturas.

O sedentarismo também está associado a um aumento do risco de declínio cognitivo e demência. Um estudo de Northey et al. (2018) sugere que a atividade física regular pode ajudar a manter a função cognitiva e retardar o início de doenças neurodegenerativas. A inatividade, por outro lado, pode acelerar o processo de



deterioração cognitiva, afetando negativamente a saúde mental.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também exerce um papel importante na saúde mental dos idosos. Pesquisa de Martinez et al. (2024) aponta que a prática regular de exercícios está associada a uma diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade entre idosos, além promover um estado de relaxamento e melhorar a resiliência emocional. A socialização que ocorre em ambientes de exercício, como grupos de caminhada ou aulas de pilates, também promove um senso de pertencimento e diminui o isolamento social, o qual é um fator de risco importante para a saúde mental (SCHMIDT et al., 2022).

Pertinente a isso, um estudo de Minghelli et al. (2013) constatou que idosos sedentários apresentaram taxas significativamente mais altas de depressão em comparação com aqueles que eram ativos. A falta de exercícios pode resultar em alterações químicas no cérebro, como a redução de neurotransmissores importantes para a regulação do humor, como a serotonina, conforme Dishman (2007).

Apesar dos benefícios evidentes, a adesão à atividade física entre idosos pode ser desafiadora devido a barreiras como: o medo de quedas, falta de motivação e condições de saúde pré-existentes, as quais podem desencorajar a prática regular de exercícios físicos (OLIVEIRA et al., 2018). Pesquisas indicam que a preocupação com a segurança ao se exercitar pode levar à inatividade física. O medo de quedas, por exemplo, apresenta-se como uma barreira significativa para a prática de exercícios. Muitos idosos enfrentam condições crônicas de saúde, como artrite, doenças cardiovasculares e diabetes, que podem limitar sua mobilidade e disposição para se exercitar. Estudos mostram que a presença de múltiplas comorbidades está associada a uma menor aderência à atividade física (BURINI, R. C. COELHO, C. F. 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações expostas neste artigo, é evidente que a atividade física é importante para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos. Ademais, auxilia na parte metabólica e exerce um papel significativo na saúde mental, diminuindo o declínio cognitivo e retardando o início de doenças neurodegenerativas. Além disso, colabora na prevenção de quedas, pois a realização de exercícios induz à



manutenção da massa muscular e da força, diminuindo o risco de quedas de própria altura e fraturas, aumentando, assim, a expectativa de vida dos idosos.

Por fim, a prática regular de atividades físicas, como natação, treinamento de força e caminhada, possui um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos com doenças cardiovasculares, uma vez que reduz os fatores de risco e os sintomas associados, promovendo a melhora do perfil lipídico e a redução da pressão arterial. Dessa forma, contribui para a promoção da saúde dos indivíduos com doenças cardiovasculares e para a prevenção de eventos cardiovasculares agudos fatais, além de melhorar a vida e aumentar a longevidade dos idosos portadores dessas doenças.

REFERÊNCIAS

ALEN, M. *et al.* Effects of Physical and Cognitive Training on Falls and Concern About Falling in Older Adults: results from a randomized controlled trial. *The journal of gerontology*, v. 77, n. 7, Jul 2022.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Physical activity and health: a report of the surgeon general, 2020.

AZEVEDO, Mario Renato; *et al.* Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*. Pelotas, v. 41, n. 3, p. 453-460, jun. 2007.

BURINI, Roberto Carlos; COELHO, Christianne de Faria. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de nutrição*. Campinas, v. 22, n. 6, p. 937-946, nov./dez. 2009.

CIUMĂRNEAN, L. *et. al.* Cardiovascular Risk Factors and Physical Activity for the Prevention of Cardiovascular Diseases in the Elderly. *International journal of environmental research and public health*. v. 19, n.1, p. 207, dez. 2021.



CORNELISSEN, V. A.; SMART, N. A. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, v. 2, n.1, 2013.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso; SAYER, Avan Aihie. Sarcopenia definition, diagnosis and treatment: consensus is growing. *Age Ageing*, v. 10, out 2022.

DISHMAN, R. K.; Buckworth, J. Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *D. Smith & M. Bar-Eli*, p. 348–355, 2007.

GUYTON, A.C., HALL, J.E. *Tratado De Fisiologia Médica*. 14 ed. Rio de Janeiro: editora Guanabara Koogan, 2021.

IZQUIERDO, M. *et. al.* International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of nutrition, health and aging*, v. 25, n. 7, p. 824-853, 2021.

LIMA-JUNIOR, José Gilvam A.; MARTINS, Ana Vitoria Vitoreti; DRAGER, Luciano F. What is the Best Antihypertensive Treatment for OSA. *Archivos de Bronconeumología*, v. 59, n. 9, p. 548-549, set. 2023.

LIRA, Claudio Andre Barbosa de. *et al.* Relação Qualidade Entre Atividade Física e Anti-Hipertensivos em Idosas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 40, p. 1-5, jun. 2023.

MACIEL, Marcos Gonçalves. *Atividade Física e funcionalidade do idoso*. Motriz: revista de educação física. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024, mai. 2010.

MAGALHÃES, Clarissa Bentes de Araujo. *et al.* Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Revista brasileira de geriatria e gerontol*, v. 15, n.3, set 2012.



MALACHIAS, Marcus Vinicius Bolivar. The new paradigm of blood pressure measurement. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. v. 117, n. 3, p. 528-530, set. 2021.

MARTINEZ, V. M. L.; MARRERO, S. G. The importance of regular physical activity in the mental health of the older adults. *Applied Psychology Research*, v. 3, n. 1, p. 1255, maio. 2024.

MENDONÇA, Cristiana de Souza; MOURA, Stephanney K. M. S. F.; LOPES, Diego Trindade. Benefícios do treinamento de forças para idosos. *Revista Campo do Saber*, v. 4, n. 1, p. 2447-5017, jan./jun. 2018.

MINGHELLI, Beatriz; *et al.* Comparison of levels of anxiety and depression among active and sedentary elderly. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 40, n. 2, maio. 2013.

MIRANDA, Carlos Henrique. The Journey Towards Hypertension Control in Brazil. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 8, nov. 2023.

MONTEIRO, F. *et al.* Alterações Longitudinais nos Níveis de Atividade Física e Parâmetros de Risco Cardiovascular em Pacientes com Doença Arterial Periférica Sintomática. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 119, n. 1, p. 59-66, maio. 2022.

MOTA, Gustavo Augusto Ferreira; GATTO, Mariana; PAGAN, Luana Urbano; TANNI, Suzana Erico; OKOSHI, Marina Politi. Diabetes Mellitus, Physical Exercise and Heart Rate Variability. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 1, Jan. 2023.

NORTHEY, Joseph Michael; *et al.* Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. *British journal of sports medicine* v. 52, n.3, p. 154-160, fev. 2018



OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; *et al.* Barriers for physical activity of older adults users of fitness zones. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v. 23, n. 25, jan. 2018.

OLIVEIRA, Gustavo F; MAIRIN, Thais C; FORJAZ, Cláudia L. M.; BRITO, Leandro C. Exercise Training and Endothelial Function in Hypertension: Effects of Aerobic and Resistance Training. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, n. 5, p. 948-949, Mai. 2021.

RIBEIRO, Evelyn Helena Corgosinho; *et al.* Avaliação da efetividade de intervenções de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, n. 56, Mai. 2016.

ROSSI, Fábio Henrique; OSSE, Francisco José; THORPE, Patrícia Ellen. A mudança de paradigma no tratamento do tromboembolismo venoso grave. *Jornal Vascular Brasileiro*. v. 23, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1677-5449.202300951>>. Acesso em: 01 setembro 2024.

SCHMIDT, Laurie L; *et al.* Social Interaction and Physical Activity Among Rural Older Adults: A Scoping Review. *Journal of aging and physical activity*, v. 30, n.3, p. 495-509, jun. 2022.

SEADE. Idoso e mortalidade: preocupante relação com as causas externas. 1ª Análise SEADE. São Paulo, n. 35, fev. 2016. Disponível em: <https://produtos2.seade.gov.br/wp-content/uploads/2016/03/primeira_analise_35_2a_prova.pdf>. Acesso em: 24 agosto 2024.

SILVERTHORN, D. U. *Fisiologia humana: uma abordagem integrada*. 7. ed. Porto Alegre: editora Artmed, 2017.

SOUZA, Ana Célia Caetano de; BORGES, José Wicto Pereira; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. Quality of life and treatment adherence in



hypertensive patients: systematic review with meta-analysis. *Revista de Saúde Pública*, v. 22, n. 50, p. 71, dez. 2016.

VACHOVA, P.; et al. Effectiveness of interventions to increase physical activity in adults with SCI: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*, v. 14, p. 1–11, dez. 2023

VAZQUEZ-GUAJARDO, Mauricio; RIVAS, Daniel; DUQUE, Gustavo. Exercise as a Therapeutic Tool in Age-Related Frailty and Cardiovascular Disease: Challenges and Strategies. *Canadian Journal of Cardiology*, v. 40. n. 8, p. 1458-1467, Ago. 2024.

WONG, Ming Yu Claudia; *et al.* The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: A scoping review. *Frontiers in public health*, v. 10, Jan. 2023

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global Recommendations no Physical Activity for Health, 2010. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789?sequence=1>>. Acesso em: 23 agosto 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical Activity, 2020. Disponível em: <www.who.int>. Acesso em: 16 de outubro de 2024.