

## **Atividades físicas mais praticadas por idosos com DCNT: percepções comunitárias e contribuições para a promoção da saúde**

Claudia Ellen Souza Oliva, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Giovana Trindade, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Mychael Simionato Xavier, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kasley Aguiar de Campos, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

João Marcos Bueno Cordeiro, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Caio Vieira de Souza, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Amanda Mainko Sluchenski, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Adrian Paulo Barrozo de Almeida, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Felipe Gabriel de Oliveira, Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, [elaine.costa@grupointegrado.br](mailto:elaine.costa@grupointegrado.br)

**Resumo:** É notável que a prática regular de atividades físicas é um precursor de benefícios à saúde em todas as idades. Porém, neste estudo será abordado exclusivamente a saúde de idosos e como os exercícios físicos os afastarão de eventuais problemas ou agravamentos com as DCNT (doenças crônicas não transmissíveis). Atualmente as DCNT (hipertensão, diabetes, DPOC e ETC), são responsáveis por um alto nível de mortalidade, não são infecciosas e se desenvolvem ao longo da vida humana. Foi utilizado como metodologia, relatos de experiências presentes no projeto de extensão de epidemiologia, realizado por alunos do 2º período do curso de Educação Física em UBS's da cidade de Campo Mourão-PR. Nesta troca de informações foi relatado que a prática de caminhadas, ginásticas e exercícios utilizados no próprio serviço dentro de casa, são os mais utilizados pelos idosos. A maioria dos idosos realizam suas atividades sem auxílio/prescrição de profissional, o que foi discutido pois está ação pode acabar prejudicando na evolução do bem estar e saúde dos mesmos.

**Palavras-chaves:** Idosos. DCNT. Bem-estar. Exercícios.

**Abstract:** It is noteworthy that regular physical activity is a precursor to health benefits at all ages. However, this study will focus exclusively on the health of older adults and how exercise can prevent potential problems or worsening of NCDs (chronic non-communicable diseases). Currently, NCDs (hypertension, diabetes, COPD, and CTE) are responsible for a high level of mortality, are non-infectious, and develop throughout life. The methodology used was experience reports from an epidemiology extension project conducted by second-year Physical Education

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

students at primary care units in Campo Mourão, Paraná. During this exchange, it was reported that walking, gymnastics, and home-based exercises are the most common activities among older adults. Most older adults perform their activities without professional assistance or prescription, which was discussed as this practice can ultimately harm their well-being and health.

**Keywords:** Elderly, NCDs, well-being, exercise.

## INTRODUÇÃO

Falando genericamente, todas as partes do corpo que têm uma função, se usadas com moderação e exercitadas no labor ao qual estão acostumadas, tornam-se, em consequência, saudáveis, bem desenvolvidas, e envelhecem devagar: mas, se deixadas sem uso e ociosas, elas tornam-se expostas a doenças, defeituosas no crescimento, e envelhecem rapidamente. (Hipócrates, 460 AC. – 377 AC, apud SABA, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), a inatividade física é um dos principais fatores associados ao surgimento e à progressão das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Dados recentes apontam que aproximadamente 31% da população mundial apresenta baixos níveis de atividade física, incluindo pessoas idosas que, a partir dos 60 anos, tendem a manter-se sedentárias. Esse cenário é preocupante, pois evidencia que grande parcela da população não segue as recomendações internacionais de promoção da saúde e bem-estar estabelecidas pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, s.d.).

Entre as pessoas idosas que convivem com DCNT, a ausência de prática regular de atividade física pode agravar sintomas e elevar o risco de complicações, como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), declínio cognitivo

e fraqueza muscular, além de contribuir para a sobrecarga dos serviços da Atenção Primária à Saúde (APS). Conforme destaca Costa (2025, p. 2), torna-se essencial incentivar a prática sistemática de atividades físicas nesse grupo populacional, com ênfase na promoção do bem-estar físico, mental e social.

A prática de atividade física, quando devidamente orientada, proporciona benefícios significativos à pessoa idosa, favorecendo inclusive a recuperação de funcionalidades comprometidas ao longo do processo de envelhecimento. Exercícios regulares melhoram a força muscular, a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade e o equilíbrio, além de reduzirem dores e promoverem o relaxamento e o bem-estar geral (Silva, 2025, p. 40). De acordo com o Ministério da Saúde (2022), o exercício físico contribui para o fortalecimento do sistema cardiovascular, melhora a circulação sanguínea e auxilia na prevenção de doenças cardíacas. Além disso, favorece a preservação da massa muscular, prevenindo a sarcopenia (Queiroz, 2024), e estimula o fortalecimento ósseo, reduzindo o risco de fraturas e a incidência de osteoporose.

O movimento corporal regular também promove a preservação das articulações e o aprimoramento da coordenação motora, reduzindo o risco de quedas. A liberação de endorfinas, estimulada pela atividade física, melhora o bem-estar emocional e auxilia no combate à depressão, enquanto o estímulo cognitivo contribui para a prevenção de doenças neurodegenerativas, como a demência, retardando o avanço da doença de Alzheimer (Queiroz, 2024; Silva; 2025).

No Brasil, destacam-se programas voltados à prevenção e ao manejo das DCNT, como o Programa Academia da Saúde, vinculado à APS, que oferece infraestrutura, equipamentos e profissionais capacitados para ações de cuidado, tratamento e promoção da saúde (Ministério da Saúde, 2022). Outro exemplo é o Programa HIPERDIA, destinado ao acompanhamento de pessoas com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus, permitindo o monitoramento epidemiológico, a dispensação de medicamentos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e a formulação de estratégias de intervenção pelos gestores (Datusus, 2008).

Compreender quais atividades físicas são mais praticadas pela população idosa é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que estimulem a participação comunitária e ampliem a adesão às práticas corporais. Essa compreensão subsidia o planejamento de ações mais representativas e eficazes, adequadas às condições de saúde e aos interesses do público-alvo, promovendo maior engajamento e impacto positivo nas políticas de promoção da saúde.

Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo analisar a percepção comunitária acerca das atividades físicas mais praticadas por idosos com DCNT no contexto do Grupo Hiperdia. A justificativa fundamenta-se na necessidade de compreender as preferências, motivações e barreiras relacionadas à prática de

exercícios nessa população, a fim de subsidiar estratégias mais efetivas de promoção da saúde. Ao identificar as modalidades mais mencionadas e os padrões de adesão, busca-se evidenciar a contribuição da atividade física regular não apenas no controle das DCNT, mas também na melhoria da qualidade de vida, na prevenção de quedas e no fortalecimento do autocuidado, em consonância com as diretrizes do Ministério da Saúde e da OPAS.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão do curso de Educação Física, realizado em parceria com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no contexto do Grupo Hiperdia. A intervenção teve como foco a promoção da saúde de idosos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), integrando ações educativas e práticas de orientação. As atividades foram planejadas e conduzidas por discentes do curso, sob supervisão docente, em articulação com a equipe multiprofissional da UBS. O planejamento contemplou reuniões para definição das estratégias de abordagem e elaboração de materiais educativos adaptados ao público-alvo. A execução consistiu na entrega de folders informativos e na realização de orientações presenciais aos idosos participantes do grupo, com ênfase na importância da prática regular de atividade física para o controle das DCNTs, prevenção de complicações e promoção da autonomia funcional. O registro ocorreu por meio de observações e relatos, que subsidiaram a sistematização da experiência. A avaliação considerou a percepção dos idosos quanto à utilidade das orientações, bem como as reflexões dos acadêmicos sobre a relevância da prática extensionista no fortalecimento da Atenção Primária à Saúde.

## CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

A intervenção foi realizada em 10 das 17 Unidades Básicas de Saúde do município de Campo Mourão/PR, durante os encontros do Grupo Hiperdia nos meses de setembro e outubro. No total, foram distribuídos 300 folders educativos produzidos pelos acadêmicos e realizadas mais de 500 orientações presenciais aos idosos participantes, ressaltando a importância da prática regular de atividade física no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. As atividades foram bem recebidas pelos usuários, que demonstraram interesse nas informações e compartilharam suas dúvidas e experiências relacionadas ao tema. A entrega dos materiais, associada às orientações diretas, contribuiu para ampliar o alcance das ações, fortalecendo a integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, além de evidenciar o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde no contexto da Atenção Primária. As imagens apresentadas abaixo foram registradas durante as ações do projeto e possuem autorização prévia dos participantes para uso em material acadêmico e de divulgação científica

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná



Figura 1- Fotos da entrega dos folders/ Fotos autorizadas pelos pacientes

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná


Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná



## CARTILHA HIPERDIA E EDUCAÇÃO FÍSICA

### O que é o Hiperdia?

A Hiperdia é o programa do Ministério da Saúde que acompanha pessoas com hipertensão arterial e diabetes mellitus.




- ✓ Ele garante tratamento gratuito, acompanhamento médico,
- ✓ Orientação multiprofissional
- ✓ Melhora na vida

melhorar a qualidade de vida.

### Por que participar?

- ✓ Controle da pressão arterial e da glicemia
- ✓ Prevenção de complicações (Infarto, AVC, insuficiência: renal)
- ✓ Apoio de profissionais de saúde

### Exemplos de atividades simples no dia a dia

-  Caminhar na praça ou no quarteirão.
-  Subir escadas em vez de usar o elevador
-  Cuidar do jardim ou varrer a calçada






A medicação é importante, mas o exercício físico e os hábitos saudáveis são fundamentais no tratamento.

### O papel da Educação Física no Hiperdia

A prática regular de exercícios físicos é uma das principais formas de prevenção e controle da hipertensão e diabetes.

### Recomendações para quem tem hipertensão ou diabetes

Faça 3 minutos de atividades físicas regularmente

-  **Fazer exercícios leves e moderados** (caminhada, bicicleta, dança)
-  **Respeite seus limites**
-  **Alongue-se antes e depois**
-  **Beba água com frequência**
-  **Procure sempre orientação de um profissional de Educação Física**




Figura 2: Folder elaborado pelas autores (2025)

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de participantes, 66,7% afirmaram praticar atividade física regularmente, enquanto 33,3% relataram não manter esse hábito. Entre as práticas mais mencionadas, destacou-se a caminhada, relatada de forma isolada ou associada a exercícios em academias ao ar livre, seguida por modalidades como hidroginástica, bicicleta, pilates, musculação e ginástica em grupo. Observou-se ainda que alguns idosos relataram praticar atividades domésticas como forma complementar de movimento. Verificou-se que a maioria realiza essas práticas por conta própria, sem acompanhamento ou orientação profissional, o que pode limitar a segurança e a eficácia dos resultados esperados.

No que se refere à duração e frequência das práticas, a média relatada foi de 30 a 60 minutos, apenas uma a duas vezes por semana, o que não alcança o tempo mínimo recomendado pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021). O documento orienta que pessoas idosas realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa, distribuídos ao longo da semana, para a obtenção de benefícios consistentes na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias educativas e de acompanhamento profissional contínuo na Atenção Primária à Saúde, de modo a estimular não apenas a adesão, mas também a prática regular e supervisionada, garantindo maior impacto sobre a qualidade de vida e a prevenção de quedas.

Ainda assim, é importante ressaltar que, mesmo quando os idosos não atingem as recomendações oficiais, qualquer nível de prática já é melhor do que a inatividade total, gerando benefícios imediatos como maior disposição, manutenção da mobilidade, socialização e sensação de bem-estar. Esse ponto é reconhecido também no Guia de Atividade Física, que valoriza o incentivo a pequenas mudanças de comportamento, entendendo que a progressão gradual pode favorecer maior adesão e sustentabilidade da prática ao longo do tempo.

A diversidade de modalidades relatadas reforça a importância de disponibilizar múltiplas oportunidades de prática nos territórios, adaptadas às condições de saúde e preferências dos usuários.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das atividades físicas relatadas pelos idosos participantes do Grupo Hiperdia evidenciou a caminhada como prática predominante, seguida por modalidades como hidroginástica, pilates, musculação e uso das academias ao ar livre. Embora a maioria ainda não alcance o tempo mínimo semanal recomendado pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), a prática, mesmo em níveis reduzidos, já representa ganhos significativos frente ao sedentarismo, contribuindo para o controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, prevenção de quedas e melhoria da qualidade de vida.

O estudo reforça que a Atenção Primária à Saúde desempenha papel estratégico ao incentivar e apoiar a prática regular de atividade física, tanto por meio do Grupo Hiperdia quanto pela oferta de espaços e ações educativas no território. Para os acadêmicos, a vivência extensionista possibilitou compreender as percepções comunitárias e reconhecer a importância de orientar e acompanhar os idosos de forma contínua. Conclui-se, portanto, que valorizar as práticas já existentes e estimular a progressão gradual da atividade física são caminhos essenciais para a promoção da saúde e o fortalecimento do autocuidado em populações com DCNTs.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Diretrizes de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS). *Sistema de Informação da Atenção Básica (SIAB)*. Disponível em: <http://siab.datasus.gov.br/DATASUS/index.php?area=060304>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). Atividade física. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>.

SABA, Fábio. *Pensadores × Sedentarismo*. 26 abr. 2020. Disponível em: <https://fabiosaba.com.br/pensadores-sedentarismo/>.

COSTA, Kaimi Pereira. O papel das políticas públicas e práticas corporais/atividade física no combate ao sedentarismo e doenças crônicas degenerativas. *Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, São Paulo, p. 2, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/index.php/rcmos/article/view/1078/2488>

SILVA, Giovanna Souza. *A relevância da atividade física para pessoas a partir de 60 anos de idade*. 2025. 47 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Educação Física, Ouro Preto, 2025. Disponível em: [https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/8029/3/MONOGRRAFIA\\_Relev%C3%A2nciaAtividadeF%C3%ADsica.pdf](https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/8029/3/MONOGRRAFIA_Relev%C3%A2nciaAtividadeF%C3%ADsica.pdf)

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Como a atividade física protege o coração. Brasília: Ministério da Saúde, 26 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/como-a-atividade-fisica-protege-o-coracao>

QUEIROZ, Yuri Abrantes. *Processo de redução do avanço da sarcopenia pela prática da musculação no desenvolvimento de força e equilíbrio em idosos*. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em:  
<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/7767>