

Avaliação dos resultados de um programa de promoção da saúde na composição corporal de idosos

Davi Augusto da Silva, Educação Física Bacharelado, Centro Universitário, Brasil, davi.augusto@grupointegrado.br

Luiz Felipe Passos, Educação Física Bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, luiz.passos@grupointegrado.br

Anderson Brandão dos Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, anderson.brandao@grupointegrado.br

Resumo: O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de promoção da saúde sobre a composição corporal de idosos, com foco em medidas antropométricas e indicadores metabólicos. Fundamentado em pesquisas que destacam a importância da atividade física e das ações multiprofissionais na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida, o trabalho foi conduzido como um ensaio clínico longitudinal, com avaliações pré e pós-intervenção. A amostra foi composta por idosos participantes de um grupo de promoção da saúde, submetidos a um programa de exercícios de seis semanas, incluindo atividades de força, resistência, equilíbrio e flexibilidade. As análises revelaram reduções significativas no peso corporal, taxa metabólica basal e largura abdominal, indicando melhora na eficiência metabólica e no perfil corporal. Esses resultados demonstram a efetividade de intervenções físicas regulares na prevenção de agravos metabólicos e na manutenção da funcionalidade. O estudo reforça a relevância da atuação multiprofissional e do papel dos profissionais de Educação Física na promoção da saúde, defendendo uma abordagem salutogênica, centrada no cuidado integral e na autonomia do idoso. Conclui-se que programas dessa natureza favorecem o envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para o bem-estar físico e psicossocial dessa população.

Palavras-chave: Envelhecimento. Promoção de Saúde. Atividade Física

Abstract: The study aimed to evaluate the effects of a health promotion program on the body composition of older adults, focusing on anthropometric measurements and metabolic indicators. Based on research that highlights the importance of physical activity and multiprofessional actions in the prevention of chronic diseases and the improvement of quality of life, the study was conducted as a longitudinal clinical trial with pre- and post-intervention assessments. The sample consisted of elderly participants from a health promotion group who underwent a six-week exercise program, including strength, endurance, balance, and flexibility activities. The analyses revealed significant reductions in body weight, basal metabolic rate, and abdominal width, indicating improvements in metabolic efficiency and body composition. These results demonstrate the effectiveness of regular physical interventions in preventing metabolic disorders and maintaining functionality. The study reinforces the relevance of multiprofessional work and the role of physical education professionals in health promotion, advocating for a salutogenic approach centered on comprehensive care and the autonomy of older adults. It is concluded that programs of this nature promote active and healthy aging, contributing to the physical and psychosocial well-being of this population.

Keywords: Aging. Health promotion. Physical activity.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem sido acompanhado pelo aumento de casos de hipertensão e diabetes, além de diferenças marcadas por fatores sociodemográficos (Leite et al. 2023). Diante desse cenário, torna-se fundamental implementar ações educativas e estratégias de promoção da saúde, especialmente voltadas à prevenção e ao controle das doenças crônicas entre os idosos. Segundo Silva et al. (2022), tais iniciativas são essenciais para promover o autocuidado, melhorar a qualidade de vida e reduzir os impactos dessas condições sobre a população idosa.

Conforme Aranha e Souza (2025), a adesão de idosos a programas de atividade física relaciona-se principalmente a fatores de saúde e à recomendação médica, enquanto a permanência é sustentada pelo prazer na prática e pela percepção de manutenção da saúde.

A implementação de programas de intervenção em Educação em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) tem promovido mudanças significativas nos hábitos de vida e na adesão a práticas de autocuidado, resultando em aumento dos níveis de atividade física, controle da pressão arterial e redução de indicadores antropométricos, como índice de massa corporal (IMC) e circunferências corporal e abdominal (Silva et al. 2021). Tais avanços contribuem para a melhoria e manutenção da qualidade de vida entre idosos.

Nesse sentido, o objetivo do estudo inclui avaliar a composição corporal e medidas antropométricas dos idosos antes e após a intervenção, de um programa de promoção de saúde de pessoas idosas.

MÉTODO

Trata-se de um ensaio clínico, longitudinal, quase experimental, com delineamento de série temporal, no qual foram realizadas avaliações pré e pós-intervenção ao longo de um período de oito semanas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob parecer nº 7.777.207, atendendo aos preceitos éticos do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

PARTICIPANTES

Participaram do estudo idosos (≥ 60 anos) integrantes de um grupo de promoção à saúde, recrutados por conveniência.

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal foi avaliada por meio de bioimpedância elétrica (BIA), utilizando uma balança de bioimpedância da marca Xiaomi® (modelo Mi Body Composition Scale 2 ou equivalente). O equipamento, validado para estimativa de parâmetros corporais em populações adultas e idosas, forneceu medidas de peso corporal, índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal, massa muscular, massa óssea, água corporal total e taxa metabólica basal (TBM). Para garantir a padronização das medidas, todos os participantes seguiram o protocolo prévio estabelecido: Jejum mínimo de quatro horas; Abstinência de atividade física moderada ou intensa nas 24 horas anteriores; Micção realizada 30 minutos antes da avaliação; Não utilização de diuréticos nos sete dias anteriores; Ausência de consumo de cafeína nas 48 horas anteriores; Mulheres menstruadas foram avaliadas em outra data.

CIRCUNFERÊNCIA DE QUADRIL

A medida da circunferência do quadril foi realizada com fita antropométrica inelástica, posicionada horizontalmente no ponto de maior protuberância dos glúteos, com o participante em posição ortostática, pés afastados cerca de 25 a 30 cm e abdômen relaxado. As mensurações foram realizadas em duplicata, sendo considerada a média dos dois valores.

INTERVENÇÃO

O programa de exercícios teve duração de seis semanas, com frequência de duas sessões semanais, totalizando 12 sessões, cada uma com 60 minutos de duração. As sessões contemplaram exercícios de força, resistência aeróbia, equilíbrio e flexibilidade, com progressão gradual da intensidade e da carga interna de treinamento (CIT), calculada pelo produto da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) pela duração da sessão. O monitoramento do estado de recuperação dos participantes foi realizado antes de cada sessão por meio da Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na análise comparativa entre os momentos pré e pós-intervenção, foram observadas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis peso corporal, taxa metabólica basal e largura do abdômen ($p < 0,05$).

O peso corporal médio apresentou discreta redução após a intervenção, passando de $71,5 \pm 8,2$ kg para $70,8 \pm 7,9$ kg ($p = 0,042$). Figura 1

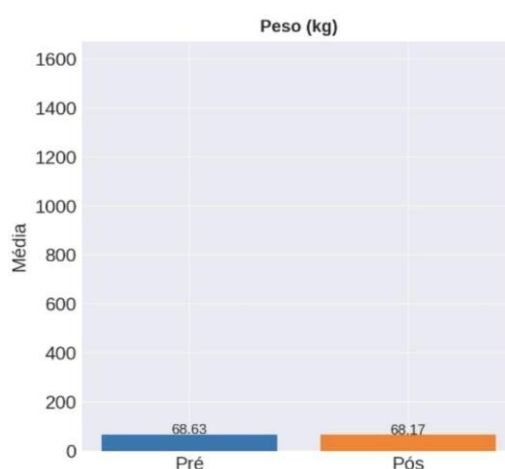


Figura 1 – Média de peso corporal pré e pós-intervenção

Na figura 01 observou-se uma redução discreta, no peso corporal médio dos participantes. Esse achado reflete o que tem sido reportado na literatura brasileira quando a intervenção incide sobre a população idosa, mesmo mudanças modestas no peso podem indicar respostas iniciais ao estímulo de atividade física ou educação em saúde (Silva et al., 2024). Assim, embora a magnitude da perda ponderal aqui seja pequena, ela pode fazer sentido clínico relevante quando integrada à melhora global do perfil corporal e funcional.

Estudos brasileiros demonstram que idosos ativos fisicamente ou submetidos a programas de intervenção tendem a apresentar composição corporal mais favorável, mesmo que a perda de peso não seja grande. No estudo de, Oliveira et al. (2019) eles encontraram alta prevalência de excesso de gordura corporal entre 651 idosos usuários de unidades básicas de saúde, apesar de baixo consumo energético. Assim, a diminuição observada em nosso estudo aponta para um efeito inicial benéfico da intervenção, com potencial de se tornar mais expressivo com continuidade ou intensificação do estímulo.

Outra variável importante foi a taxa metabólica basal, que também mostrou diminuição, variando de $1395,3 \pm 120,5$ kcal/dia no momento pré para $1340,6 \pm 115,8$ kcal/dia após a intervenção ($p = 0,018$) como mostrado na Figura 2.

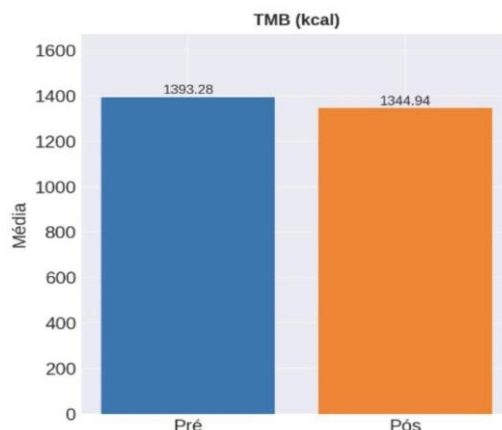


Figura 2 – Gráfico da taxa metabólica basal pré e pós-intervenção

Essa redução pode inicialmente parecer contraditória ao objetivo de melhorar o gasto energético em idosos, mas encontra respaldo em estudos nacionais que demonstram que a TMB está fortemente associada à massa magra e ao envelhecimento corporal (Boscolo, 2009). Portanto, a queda observada pode indicar um ajuste metabólico do organismo à nova rotina, ou até mesmo uma diminuição da massa metabólica ativa (massa magra), o que ressalta a importância de que futuras intervenções considerem a preservação ou o ganho de massa magra como outra meta.

Assim, a queda de ~55 kcal/dia em nosso estudo pode indicar que, embora haja benefícios da intervenção, é possível que massa magra tenha sido pouco estimulada ou que ocorra adaptação metabólica inicial. Isso sugere que programas futuros devem incluir componentes específicos para ganho ou manutenção de massa magra.

Da mesma forma, a largura do abdômen reduziu de $19,2 \pm 2,3$ cm para $18,5 \pm 2,1$ cm ($p = 0,031$) como mostra a Figura 3.

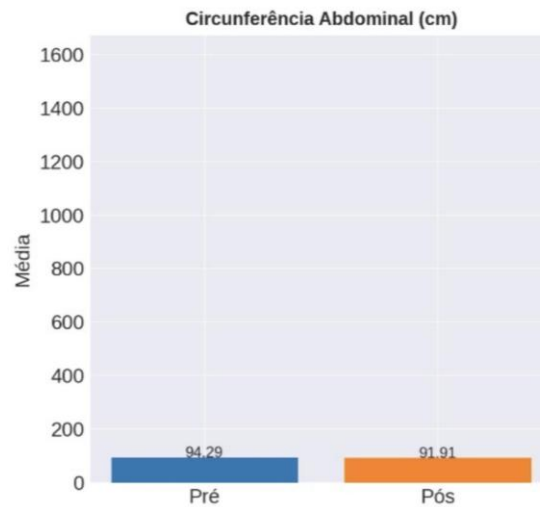


Figura 3 – Gráfico circunferência do abdômen

Essa diminuição, embora modesta em valor absoluto, assume grande importância quando se considera que a gordura central é um marcador de risco elevado para doenças crônicas em idosos. Dados do estudo ELSI-Brasil indicaram prevalência de obesidade abdominal superior a 55 % nessa população, com forte associação à multimorbidade (Torres et al., 2024). Assim, a redução observada pode ser interpretada como uma resposta favorável da intervenção ao perfil de risco central, sugerindo benefícios mesmo em curto prazo.

Estudo de Vieira et al. (2018) apontou que a circunferência da cintura em idosos está associada a fatores de risco cardiovascular e morbidade elevada. Portanto, a diminuição observada indica que o programa de intervenção favoreceu especificamente a região abdominal, o que, em termos de saúde pública, pode traduzir-se em redução incremental do risco cardiometabólico na população idosa.

A conjunção das três mudanças, perda de peso, redução da TMB e diminuição da circunferência abdominal, sugere que a intervenção teve efeito global sobre o perfil corporal e metabólico dos idosos participantes. Enquanto a redução ponderal aponta para diminuição de massa gorda, a queda na TMB provavelmente denota adaptações metabólicas ao novo estímulo ou possível perda de massa magra. Nesse sentido, programas similares analisados no Brasil por Abranches Campos et al. (2019) ressaltam a importância de combinar treinamento resistido, controle nutricional e monitoramento da composição corporal para maximizar benefícios e preservar massa magra. Em termos práticos, essa evidência reforça que intervenções em idosos devem

ultrapassar apenas o estímulo aeróbio e incluir componentes de força e musculação, além do acompanhamento nutricional, para garantir sustentabilidade dos ganhos.

De acordo com Oliveira et al. (2020), ao analisarem a composição corporal e o estado nutricional de idosos ativos e sedentários, observou-se que mesmo indivíduos considerados fisicamente ativos apresentavam altos percentuais de gordura corporal, principalmente entre mulheres, o que reforça que a manutenção de um corpo saudável depende não apenas da prática de exercícios, mas também de fatores alimentares, hormonais e comportamentais.

Medeiros et al. (2022) também identificaram, em pesquisa realizada com idosas participantes de uma Unidade Básica de Saúde no Sertão da Paraíba, que 47% das avaliadas apresentavam obesidade e risco cardiovascular elevado. Essa prevalência reforça a importância de ações de promoção da saúde e controle de peso entre idosos, especialmente em regiões onde o acesso a programas estruturados é limitado. Quando comparamos esses achados com os resultados da presente pesquisa, percebe-se que a intervenção foi efetiva em reduzir medidas antropométricas, o que indica um impacto positivo das atividades propostas, principalmente pela abordagem multiprofissional e pela constância das sessões de exercício.

O conjunto de estudos analisados evidencia que intervenções multiprofissionais, mesmo de curta duração, podem não provocar mudanças marcantes na composição corporal dos idosos, mas favorecem ganhos funcionais e de força muscular, conforme demonstrado por Camilo et al. (2019). No presente estudo, a diminuição do peso e da taxa metabólica basal ao longo de seis semanas corrobora a ideia de que, com adesão adequada e estímulo contínuo, há tendência de melhora metabólica e física, reforçando o potencial dos programas que integram atividade física, educação em saúde e acompanhamento multiprofissional para gerar benefícios cumulativos a médio e longo prazo. Além disso, a literatura destaca que a percepção corporal e o impacto psicológico das mudanças físicas são relevantes, como discutido por Silva e Caminha (2012), que apontam a insatisfação com a imagem corporal como fator limitante para a adesão aos hábitos saudáveis. A satisfação e o engajamento observados entre os participantes sugerem que melhorias na autoestima e no convívio social, proporcionadas pelas atividades em grupo, são essenciais para o envelhecimento saudável.

Assis, Hartz e Valla (2004) destacam a escassez de avaliações quantitativas em programas de promoção da saúde para idosos, ressaltando que o presente estudo contribui ao adotar um delineamento longitudinal com mensurações

objetivas, oferecendo subsídios para novas práticas e políticas públicas. Ferreira et al. (2022) ampliam essa discussão ao analisar a atuação dos profissionais de Educação Física em programas públicos, evidenciando uma transição do modelo biomédico para uma abordagem salutogênica, focada na produção de saúde, bem-estar e protagonismo comunitário. Os autores identificam práticas que favorecem relações de cuidado, desenvolvimento de recursos de saúde e valorização do engajamento dos participantes, indicando que o trabalho dos profissionais nas atividades físicas contribui para a humanização do cuidado e para a construção de modos de vida mais saudáveis, fortalecendo estratégias de atenção primária e a autonomia dos idosos.

Portanto, os resultados obtidos corroboram a eficácia da intervenção multiprofissional no contexto da promoção da saúde para idosos, evidenciando impactos positivos sobre variáveis corporais e metabólicas relevantes. A redução do peso corporal, da taxa metabólica basal e da circunferência abdominal observada neste estudo está alinhada com achados prévios da literatura, reforçando que intervenções estruturadas, mesmo de curta duração, podem contribuir para melhorias graduais na composição corporal, na funcionalidade e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Dessa forma, programas que associam atividade física, acompanhamento nutricional e suporte multiprofissional demonstram potencial para promover ganhos cumulativos na saúde e na qualidade de vida da população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo confirmam a eficácia de uma intervenção multiprofissional de promoção da saúde direcionada à população idosa, demonstrando reduções no peso corporal, na circunferência abdominal e na taxa metabólica basal. Tais alterações, ainda que discretas em magnitude, refletem avanços relevantes no perfil metabólico e funcional dos participantes, alinhando-se à literatura nacional que **destaca** o papel das abordagens integradas na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Ressalta-se a importância da continuidade desses programas, com acompanhamento sistemático e diversificado, que associe atividades físicas, monitoramento nutricional e estratégias educativas para estimular a autonomia e o autocuidado. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o tempo de observação e explorem variáveis comportamentais e nutricionais, visando

aprofundar o entendimento dos benefícios a longo prazo e contribuir para o envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

ABRANCHES CAMPOS, A. A. de et al. Composição corporal e nível de atividade física em idosos frequentadores de um programa de Universidade da Maturidade (UMA). In: **XXI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e VIII CONICE – CONBRACE**, 2019.

ARANHA, A. R.; SOUZA, L. H. R. CAMINHOS PARA A LONGEVIDADE: PESQUISAS SOBRE ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA NO INTERIOR DA BAHIA. 1. ed. Recife: **Editora Omnis Scientia**, 2025. v. 1., 10-21p.

ASSIS, M.; HARTZ, Z. M. A.; VALLA, V. V. Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 3, p. 741-749, set. 2004.

BOSCOLO, R. A. Análise da relação entre a taxa metabólica basal, a composição corporal e o sono em idosos antes e após o treinamento resistido. 2009. **Dissertação (Mestrado)** – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2009.

CAMILO, M. L. A.; GARCIA, R. C.; SOUZA, J. E. et al. Efeitos de uma intervenção multiprofissional na composição corporal e força isométrica máxima de preensão manual em idosos com sobrepeso ou obesidade. Trabalho apresentado no XI EPCC, **Universidade Cesumar**, 2019.

FERREIRA, H. J. “Não é só exercício físico”. **Movimento**, p. e28039, 29 jul. 2022.

LEITE, M. L. et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, p. 173–182, 8 jan. 2023.

MEDEIROS, A. L. A.; RODRIGUES, A. W. D.; LINS, S. C. et al. Capacidade funcional e composição corporal de idosas adscritas de uma Unidade Básica de Saúde no Sertão da Paraíba. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 101, p. 389-396, 2022.

OLIVEIRA, D. V.; JESUS, M. C.; MELLO, J. F.; PIVETTA, N. S. et al. Roberto Andrade do. Composição corporal e estado nutricional de idosos ativos e sedentários: sexo e idade são fatores intervenientes? **Mundo Saúde**, v. 3, 2020.

SILVA, F. R. D.; et al. Avaliação do estado nutricional e composição corporal de idosos de Embu-Guaçu-SP. RBONE – **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. ?, p. ?, 2024.

SILVA, M. L.; CAMINHA, I. O. Avaliação da imagem corporal de idosos brasileiros: uma revisão sistemática. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 2, 2012.

SILVA, G. S. M. et al. Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e6926, 29 abr. 2021.

SILVA, D. S. M. et al. Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 25 (5), e210204, 2021.

TORRES, J. L.; et al. Prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em amostra nacionalmente representativa de idosos (ELSI-Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. ?, p. ?, 2024.

VIEIRA, D. B. et al. Fatores associados à circunferência abdominal em idosos participantes de grupos de convivência. **Saúde (Santa Maria)**, v. 44, n. 4, p. 647-656, 2018.