

CONSENSO GLOBAL SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO PARA LONGEVIDADE SAUDÁVEL EM IDOSOS: UMA REVISÃO CRÍTICA

Jorge Eduardo Cortz Sernaglia¹

jorge.cortz123@outlook.com

Introdução: O envelhecimento é um processo fisiológico inevitável associado ao declínio funcional e maior vulnerabilidade a doenças crônicas. Nesse contexto, o exercício físico é central na promoção da longevidade saudável e manutenção da capacidade funcional em idosos, tornando-se necessárias recomendações baseadas em evidências para sua prescrição. **Objetivo:** Analisar criticamente o consenso *International Conference on Frailty and Sarcopenia Research* (ICFSR) sobre recomendações de exercício físico para promoção da longevidade saudável e manutenção da capacidade funcional em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão crítica baseada no consenso ICFSR sobre recomendações de exercício físico para idosos. A análise foi conduzida de forma narrativa, com interpretação dos principais achados e evidências científicas apresentadas no consenso. **Resultados:** O artigo de consenso de Izquierdo et al. (2025) discute a variabilidade na resposta ao exercício e destaca que diferentes indivíduos apresentam respostas distintas, influenciadas por múltiplos fatores, em concordância com a literatura. Os autores reconhecem que ainda não há um método analítico ideal definido para avaliar essa variabilidade, evidenciando falta de padronização metodológica. Além disso, apontam que muitas evidências disponíveis são baseadas em amostras pequenas. Outro ponto relevante é a ausência de uma definição clara para classificar indivíduos como respondedores ou não respondedores. O estudo também demonstra grande variação nos desfechos, como no consumo de oxigênio de pico (VO_{2peak}). Por outro lado, o artigo destaca a heterogeneidade da resposta ao exercício com base em evidências quantitativas, além de considerar múltiplos fatores, incluindo mecanismos fisiológicos, associados a essa variabilidade. **Considerações finais:** Em síntese, os achados sugerem que o exercício físico regular desempenha um papel relevante na promoção da saúde e na preservação da capacidade funcional ao longo do envelhecimento. Apesar das limitações existentes na literatura, especialmente relacionadas à heterogeneidade dos estudos, os resultados indicam benefícios importantes, sugerindo que intervenções baseadas em exercício físico constituem uma estratégia promissora para ampliar a qualidade e a expectativa de vida com independência.

Palavras-chave: Exercício físico. Longevidade. Consenso.

Área temática: Outros temas relacionados à saúde.

Referência:

IZQUIERDO, M. et al. Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR). *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, v. 29, n. 1, p. 100401, 1 jan. 2025.