



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO
INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E
EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA
19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

Atividade física como intervenção não farmacológica na saúde do idoso: uma revisão de literatura

Physical activity as a non-pharmacological intervention in elderly health: a literature review

**Taísa dos Santos Veloso¹ ; Elito Guilherme de Sousa Rabelo² ;
Ione Gonçalves de Oliveira³ ; Tamirez Santana Muniz⁴**

Universidade do Estado do Pará¹; Universidade do
Estado do Pará²; Universidade do Estado do Pará³;
Universidade do Estado do Pará⁴

taisaveloso85@gmail.com¹;

elitoquilherme@gmail.com²; ione.oliveira@uepa.br³;

tamirez.muniz@uepa.br⁴

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional aumenta a incidência de doenças crônicas e o uso de medicamentos, elevando riscos como a Polifarmácia. Nesse contexto, a atividade física surge como alternativa não farmacológica relevante. **Objetivo:** Analisar a importância da atividade física na promoção da saúde do idoso, com foco na redução de doenças crônicas, ansiedade e depressão. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, com artigos publicados entre 2020 e 2026 em bases científicas. **Resultados:** Evidenciou-se que a prática regular de exercícios melhora a mobilidade, força, equilíbrio e autonomia funcional, além de reduzir sintomas psicológicos e favorecer a socialização. Também contribui para a prevenção e controle de doenças crônicas, diminuindo a dependência de medicamentos. Contudo, barreiras como limitações físicas e fatores sociais dificultam a adesão. **Conclusão:** A atividade física é uma estratégia eficaz e de baixo custo, sendo fundamental o incentivo a programas adaptados e acompanhamento profissional para melhorar a qualidade de vida dos idosos.



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

Palavras chave: atividade física, idoso, saúde, não farmacológica, medicamentos.

Abstract

Introduction: Population aging increases the incidence of chronic diseases and medication use, raising risks such as polypharmacy. In this context, physical activity emerges as a relevant non-pharmacological alternative. Objective: To analyze the importance of physical activity in promoting elderly health, focusing on reducing chronic diseases, anxiety, and depression. Methodology: This is a descriptive literature review including articles published between 2020 and 2026 in scientific databases. Results: Regular exercise improves mobility, strength, balance, and functional autonomy, in addition to reducing psychological symptoms and enhancing social interaction. It also contributes to the prevention and control of chronic diseases, decreasing dependence on medications. However, barriers such as physical limitations and social factors hinder adherence. Conclusion: Physical activity is an effective and low-cost strategy, and promoting adapted programs with professional guidance is essential to improve the quality of life of older adults.

Key words: physical activity, elderly, health, non-pharmacological, medications.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um processo natural do desenvolvimento humano e por conseguinte há um aumento na expectativa de vida, com isso, crescem as preocupações em relação a saúde, principalmente aos transtornos de humor e ansiedade, para os quais idosos são mais suscetíveis (Mendes et al., 2022).

No Brasil, o processo de transição demográfica tem se intensificado nas últimas décadas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) projeta-se que, em 2030, o número de pessoas idosas ultrapasse o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos, com uma diferença aproximada de 2,28 milhões de indivíduos. Em 2050, estima-se que os idosos representarão cerca de 30% da população nacional. Essa transformação demográfica está associada ao aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), responsáveis por mais de 70% dos óbitos no país (Silva et al., 2021).

O uso de medicamentos é um dos principais hábitos para o tratamento e prevenção de doenças crônicas que acometem a saúde do idoso, com isso, a prática da automedicação é bastante recorrente nessa faixa etária, assim aumenta o risco de intoxicação e ineficácia na farmacoterapia, deixando o idoso mais vulnerável aos efeitos indesejáveis desses fármacos (Riveira et al., 2021).

Nesse contexto, a atividade física tem sido amplamente discutida na literatura como



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

uma prática associada à preservação da saúde e da vitalidade. Faustino e Neves (2022) destacam que um estilo de vida ativo se relaciona a menores índices de sedentarismo, maior longevidade e melhor desempenho funcional. Além dos aspectos fisiológicos, a atividade física também se vincula a dimensões emocionais e sociais, favorecendo experiências de convívio e equilíbrio subjetivo.

A revisão de Souza, Pereira e Manfré (2025) aponta que a prática regular de exercícios é frequentemente associada à manutenção da força, da mobilidade e da autoconfiança, elementos relevantes no processo de envelhecimento. A prática regular de exercícios físicos induz a liberação de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas e serotonina, associados à regulação do humor e à redução de sintomas de ansiedade (Barros et al., 2024). Nesse cenário, cresce o interesse por alternativas complementares ao tratamento medicamentoso e psicoterápico, como a prática regular de atividade física.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a importância da atividade física como intervenção não farmacológica na promoção da saúde do idoso, considerando seus benefícios na prevenção de doenças crônicas, na redução de sintomas de ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida. Espera-se, com isso, a adesão do público idoso na prática de atividade física como intervenção não farmacológica, para melhorar construal da saúde física e mental, como também no uso excessivo de medicamentos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar a importância da atividade física como intervenção não farmacológica na promoção da saúde do idoso, destacando seus efeitos na prevenção e controle de doenças crônicas, na redução de sintomas de ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida.

Objetivos Específicos

- Investigar os benefícios da prática regular de atividade física na saúde física, funcional e mental da população idosa.
- Analisar a relação entre o uso de medicamentos (polifarmácia) e a necessidade de intervenções não farmacológicas, como a atividade física.
- Identificar os principais fatores que dificultam a adesão dos idosos à prática de atividade física e a importância de estratégias de incentivo.

REFERENCIAL TEÓRICO

Envelhecimento populacional e os desafios na saúde do idoso

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais (Trintinaglia; Bonamigo; De Azambuja, 2022). Com o aumento da longevidade, cresce a necessidade de estratégias eficazes para garantir qualidade de vida na terceira idade. A promoção da saúde e a prevenção de doenças tornam-se fundamentais nesse contexto, uma vez que contribuem para a manutenção da autonomia e redução da incidência de enfermidades crônicas (Simieli; Padilha; De Freitas Tavares, 2019). A adoção de hábitos saudáveis e o acompanhamento médico regular são medidas essenciais



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

para um envelhecimento ativo e saudável.

De acordo com Melo et al., (2021) a alimentação equilibrada desempenha um papel crucial na prevenção de doenças associadas ao avanço da idade, onde o consumo adequado de vitaminas, minerais e fibras auxilia na manutenção da saúde cardiovascular, na regulação do metabolismo e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a ingestão controlada de açúcares e gorduras reduz os riscos de diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão, condições frequentes entre idosos (Carneiro et al., 2021).

Dessa forma, a educação nutricional deve ser incentivada como estratégia de promoção da saúde. A prática regular de atividade física é outro fator determinante para a prevenção de doenças no envelhecimento (De Oliveira et al., 2019).

Exercícios adequados à condição física do idoso promovem melhora na mobilidade, no equilíbrio e na força muscular, reduzindo a probabilidade de quedas e fraturas (Cochar-Soares; Delinocente; Dati, 2021). Além dos benefícios físicos, a atividade física também impacta positivamente a saúde mental, auxiliando no controle da ansiedade, do estresse e da depressão. Programas que incentivam a prática esportiva e o lazer devem ser fortalecidos para garantir maior adesão da população idosa.

O cuidado com a saúde mental deve ser tratado com a mesma relevância que a prevenção de doenças físicas. O isolamento social, a perda de entes queridos e a redução da capacidade funcional são fatores que podem desencadear quadros depressivos e ansiosos (Loureiro, 2019). A participação em grupos de convivência, o estímulo a atividades cognitivas e o acesso a serviços de apoio psicológico são estratégias importantes para garantir bem-estar emocional (Alves, 2019).

A adaptação dos serviços de saúde às necessidades do público idoso também se faz necessária para garantir um atendimento qualificado (Cruz, 2019). A capacitação de profissionais para lidar com as especificidades do envelhecimento e a ampliação de programas de atenção primária voltados para essa população são medidas essenciais (Cruz et al., 2020).

Além disso, o fortalecimento da atenção domiciliar pode contribuir significativamente para a manutenção da independência e do conforto do idoso. A promoção da saúde e a prevenção de doenças no envelhecimento exigem uma abordagem multidisciplinar e integrada, envolvendo profissionais de diversas áreas, familiares e gestores públicos (Martins et al., 2019).

O incentivo a hábitos saudáveis, a ampliação do acesso aos serviços de saúde e a criação de políticas eficazes são fatores determinantes para garantir um envelhecimento digno e com qualidade de vida (Damaceno; Chirelli, 2019). Dessa maneira, investir na saúde da população idosa não apenas reduz a sobrecarga dos sistemas de saúde, mas também valoriza a experiência e a contribuição desse grupo para a sociedade.

Uso de medicamentos e a necessidade de intervenções não farmacológicas

O processo de envelhecimento é consequentemente marcado por um maior número de doenças crônicas degenerativas, tratadas por um número maior de medicamentos, o que expõe a população idosa a riscos relacionados à terapêutica medicamentosa como a



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E

EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

polifarmácia, aumentando a suscetibilidade às reações adversas e às interações medicamentosas (Ferracini 2014).

A polifarmácia é caracterizada como o uso de diversos fármacos, sendo muito comum ao se tratar de idosos, visto que essa parte da população normalmente apresenta mais de um problema de saúde (Ribolis et al., 2018).

Levando em consideração que a fisiologia do idoso é diminuída, é essencial se atentar aos processos de farmacocinética e farmacodinâmica para que seja descartada a possibilidade de riscos como intoxicações e efeito rebote, o que ocorre devido a suspensão da medicação e demais efeitos nocivos decorrentes ao seu uso prolongado (Barbosa 2019). A grande preocupação envolvendo a polifarmácia está nos efeitos colaterais maléficos causados aos pacientes. As principais causas envolvendo a morbimortalidade estão nas interações, provocadas pelos vários tipos de fármacos administrados (Rezende et al., 2019).

O público idoso é o mais afetado por tais efeitos por conta de sua vulnerabilidade no decorrer do processo degenerativo com avanço da idade, além da crescente cultura do sedentarismo, ocasionando com isso o consumo das mais diversas medicações, fenômeno este denominado como polifarmácia. De acordo com Anderi et al. (2023), a polifarmácia é caracterizada pelo uso concomitante de múltiplos medicamentos, geralmente cinco ou mais, sendo uma prática comum entre idosos e frequentemente associada a riscos à saúde. Os autores destacam que o uso simultâneo e prolongado de fármacos pode favorecer a ocorrência de reações adversas, interações medicamentosas e agravamento do estado clínico, especialmente quando não há acompanhamento adequado, tornando-se um importante fator de vulnerabilidade nessa população.

Os exercícios físicos são fundamentais na profilaxia por meio de um conjunto de técnicas e práticas que atuam como fator de prevenção, para doenças neurológicas, cardiorrespiratórias, vasculares e psicossomáticas. Atuando na promoção da síntese de substâncias bioquímicas no organismo humano, que geram efeitos equivalentes a determinados medicamentos farmacêuticos, entretanto, sem gerar efeitos colaterais. De acordo com Stopassola et al., (2025), a prática regular de atividade física exerce importante papel preventivo na saúde do idoso, contribuindo para a redução de doenças crônicas e minimizando os efeitos fisiológicos do envelhecimento. Os autores destacam que o exercício físico atua na prevenção de patologias comuns nessa fase da vida, especialmente as cardiovasculares, além de promover melhora da qualidade de vida e da funcionalidade. Traz ainda que psiquicamente gera sensação de bem-estar, melhorando a autoconfiança, diminuindo a ansiedade prevenindo desta forma a depressão. A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (Gomes, et al., 2021).

De acordo com Nascimento et al. (2024), a prática regular de atividade física promove diversos benefícios à saúde do idoso, favorecendo a adoção de um estilo de vida mais saudável e contribuindo para melhorias nas relações sociais e no bem-estar psicológico. Além disso, os autores destacam que o exercício físico auxilia na manutenção da capacidade funcional, no aumento da independência e na realização das atividades diárias, além de atuar na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), a promoção da atividade física no contexto da saúde do idoso



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

assume importante caráter profilático, sendo fundamental a implementação de programas e estratégias que incentivem a prática regular de exercícios físicos. Essas ações devem ser desenvolvidas de forma planejada e orientada, integrando conhecimentos científicos com a prática cotidiana, a fim de contribuir para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica descritiva, com abordagem qualitativa. De acordo com Antonio Carlos Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos, permitindo ao pesquisador ampliar o conhecimento sobre determinado tema. O objetivo do estudo foi analisar a importância da atividade física como intervenção não farmacológica na promoção da saúde da população idosa.

A pesquisa foi realizada por meio de levantamento de estudos científicos em bases de dados eletrônicas, incluindo SciELO, PubMed, Google Scholar, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos CAPES. Foram utilizados descritores relacionados à temática, tais como “atividade física”, “saúde do idoso” e “intervenções não farmacológicas”, combinados entre si de acordo com as estratégias de busca de cada base.

Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2020 e 2026, em língua portuguesa, que abordassem diretamente a relação entre a prática de atividade física e a promoção da saúde da população idosa, considerando aspectos físicos, funcionais e psicossociais. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados, publicações fora do recorte temporal estabelecido e trabalhos que não apresentavam aderência ao objetivo proposto.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foi realizada a busca nas bases de dados previamente definidas. Em seguida, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão, procedendo-se à leitura dos títulos e resumos dos estudos identificados. Nessa etapa, 35 artigos foram pré-selecionados por apresentarem potencial relevância para o tema. Posteriormente, esses estudos foram submetidos à leitura completa e análise criteriosa, resultando na seleção final de 9 artigos, que compuseram a amostra desta revisão.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da leitura interpretativa dos estudos selecionados, buscando identificar convergências, divergências e contribuições relevantes acerca do tema investigado. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, considerando os principais eixos identificados na literatura: benefícios físicos e funcionais da atividade física, impactos na saúde mental, relação com a polifarmácia e barreiras à adesão à prática por parte da população idosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 9 estudos para compor a amostra final desta revisão. Com o objetivo de sistematizar os trabalhos analisados, o quadro 1 apresenta os artigos incluídos, considerando ano, autoria, título, objetivo e principais resultados.

Ano/autor/título	Objetivo	Principais resultados
------------------	----------	-----------------------

Saúde: educação em saúde



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

2020 - Bernardes Exercícios físicos na prevenção de fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e polifarmácia em idosos	Dimensionar a importância do exercício físico para idosos a partir de pesquisa de campo sobre danças circulares.	Indicou efeitos positivos na profilaxia, no combate ao sedentarismo e na redução de fatores associados à polifarmácia.
2023 - Zanon Envelhecimento populacional: atuação da APS na garantia do acesso à população idosa	Analisar a atuação da Atenção Primária à Saúde no acesso da população idosa aos serviços de saúde.	Os estudos apontaram estratégias da APS para facilitar o acesso à saúde da população idosa.
2023 - Santos Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática	Analisar os efeitos da atividade física sobre bem-estar emocional, ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida.	Os resultados associaram a prática regular à melhora do bem-estar psicológico e à redução de sintomas psíquicos.
2024 - Silva Uso irracional e consequências do abuso de benzodiazepínicos por idosos: uma revisão de literatura	Identificar fatores associados ao uso irracional e às consequências do abuso de benzodiazepínicos em idosos.	Foram descritos fatores que favorecem o uso indiscriminado dessas substâncias e a necessidade de ações educativas.
2024 - Aguiar Avaliação da adesão ao tratamento não farmacológico para hipertensão arterial nos pacientes idosos	Revisar a literatura sobre manejo não farmacológico da hipertensão em idosos.	Barreiras como sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, polifarmácia e limitações socioeconômicas dificultam a adesão.
2024 - Carmo Polifarmácia em idosos: a importância da atenção primária em mitigar os efeitos adversos oriundos da medicalização	Discutir a importância da atenção primária na atenuação dos efeitos adversos da polifarmácia em idosos.	As evidências indicaram que a polifarmácia é um desafio crescente e demanda atenção qualificada na APS.
2025 - Santos Relação entre qualidade de vida e nível de atividade física em pacientes com insuficiência cardíaca	Analisar a relação entre nível de atividade física e qualidade de vida em pacientes com insuficiência cardíaca.	A atividade física supervisionada melhorou capacidade funcional, sintomas e bem-estar emocional.
2025 - Silva A prática da atividade física como estratégia para amenizar os sintomas da ansiedade e depressão	Investigar a influência da atividade física no bem-estar psicológico e fisiológico.	Os resultados apontaram contribuições para autoestima, humor, sono, regulação neuroquímica e saúde cardiovascular.
2026 - Veiga; Sá; Rebutini Atividade física, depressão	Mapear a produção científica global sobre	O estudo identificou vieses estruturais na literatura e



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

e população idosa: um estudo bibliométrico	atividade física e transtornos depressivos em idosos entre 2015 e 2025.	reforçou a relevância do tema para a saúde mental da população idosa.
--	---	---

Quadro 1: Amostra dos artigos escolhidos para os resultados e discussão.

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar que a atividade física vem sendo abordada na literatura como uma estratégia não farmacológica relevante para a promoção da saúde da população idosa, com repercussões positivas em diferentes dimensões do envelhecimento. De modo geral, os achados apontam benefícios relacionados à saúde física, funcional, mental e social, ao mesmo tempo em que evidenciam desafios importantes para a adesão e continuidade das práticas corporais.

No que se refere aos aspectos físicos e funcionais, os estudos indicam que a prática regular de atividade física contribui para a melhora da mobilidade, da força muscular, do equilíbrio, da autonomia funcional e da capacidade para realização das atividades diárias. Bernardes (2020), ao investigar os efeitos dos exercícios físicos em idosos, observou resultados favoráveis no combate ao sedentarismo e destacou seu potencial como fator de enfrentamento da polifarmácia. De forma semelhante, Santos (2025) identificou que a prática regular e supervisionada de exercícios, adaptada às condições funcionais dos participantes, favorece a capacidade cardiorrespiratória, o controle de sintomas e o bem-estar geral.

Em relação à saúde mental, os resultados também se mostraram consistentes. Santos (2023), em revisão sistemática, evidenciou que a atividade física regular está associada à melhoria do bem-estar psicológico e emocional, além da redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Na mesma direção, Silva (2025) destacou que a prática de exercícios, sobretudo os de natureza aeróbica, contribui para a melhora da autoestima, do humor, da qualidade do sono e da regulação neuroquímica, podendo atuar como estratégia terapêutica complementar. O estudo bibliométrico de Veiga, Sá e Rebustini (2026) também reforçou a associação entre atividade física e enfrentamento de sintomas depressivos em idosos, ainda que tenha apontado limites na produção científica analisada, como a fragmentação dos desfechos psicossociais e vieses estruturais na literatura.

Outro conjunto de resultados diz respeito à relação entre atividade física, medicalização e intervenções não farmacológicas. Silva (2024), ao discutir o uso irracional de benzodiazepínicos por idosos, destacou a necessidade de cautela na utilização dessas substâncias, bem como a importância de estratégias voltadas à promoção da qualidade de vida. Na mesma perspectiva, Carmo (2024) assinalou que a polifarmácia constitui um desafio crescente na atenção à saúde da pessoa idosa, sobretudo no âmbito da atenção primária, exigindo acompanhamento contínuo e ações capazes de mitigar os efeitos adversos da medicalização. Tais achados reforçam o entendimento de que a atividade física pode ser incorporada como recurso complementar no cuidado à saúde dessa população.

Os estudos também evidenciaram barreiras importantes à adesão dos idosos às práticas corporais. Aguiar (2024), ao revisar a adesão ao tratamento não farmacológico em idosos com hipertensão arterial, destacou que fatores como sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, polifarmácia e limitações socioeconômicas dificultam o comprometimento com mudanças no estilo de vida. Já Zanoni (2023) ressaltou a relevância da Atenção Primária à Saúde na garantia do acesso ao cuidado, indicando que a promoção

Saúde: educação em saúde



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

da saúde da população idosa não depende apenas de recomendações individuais, mas também das condições concretas de acompanhamento e oferta de serviços.

Em síntese, os resultados mostram que a atividade física tem sido reconhecida na literatura como uma estratégia de baixo custo e com potencial expressivo para a promoção da saúde do idoso. Contudo, os próprios estudos indicam que seus efeitos estão relacionados não somente à prática em si, mas também às condições de acesso, à adequação das propostas às necessidades desse público e à presença de acompanhamento profissional qualificado.

Os achados desta revisão indicam que a atividade física ocupa lugar importante entre as estratégias não farmacológicas voltadas à saúde da população idosa. Os estudos selecionados mostram que seus efeitos não se restringem à prevenção de agravos físicos, mas alcançam também aspectos funcionais, emocionais e sociais do envelhecimento. Essa compreensão se aproxima da perspectiva de Trintinaglia, Bonamigo e De Azambuja (2022), ao afirmarem que o envelhecimento envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais, exigindo estratégias que favoreçam autonomia, prevenção de doenças e melhor qualidade de vida.

No plano funcional, os resultados analisados mostram que a prática regular de atividade física favorece a mobilidade, o equilíbrio, a força muscular e a autonomia para as atividades diárias. Tais achados dialogam com Faustino e Neves (2022), que associam o estilo de vida ativo à menor presença de sedentarismo, maior longevidade e melhor desempenho funcional. Também se aproximam de Cochar-Soares, Delinocente e Dati (2021), ao destacarem que exercícios adequados à condição física do idoso contribuem para a melhora do equilíbrio, da mobilidade e da força, com repercussões importantes na prevenção de quedas e fraturas. Nesse sentido, a atividade física se apresenta não apenas como prática complementar, mas como componente relevante na preservação da independência funcional da pessoa idosa.

Em relação à saúde mental, os estudos do quadro também apontaram efeitos consistentes, sobretudo na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além da melhora do bem-estar psicológico. Esses resultados encontram respaldo no referencial do artigo, que já destaca que a atividade física impacta positivamente a saúde mental, auxiliando no controle da ansiedade, do estresse e da depressão. Além disso, Loureiro (2019) chama atenção para o fato de que o envelhecimento pode ser atravessado por isolamento social, perda de entes queridos e redução da capacidade funcional, fatores que favorecem quadros depressivos e ansiosos. Desse modo, ao proporcionar movimento, convivência e reorganização da rotina, a atividade física amplia sua contribuição para além da dimensão corporal e passa a integrar uma lógica de cuidado mais abrangente.

Outro eixo importante refere-se à relação entre atividade física e redução da centralidade do medicamento no cuidado ao idoso. Os estudos analisados mostram que a atividade física pode colaborar para o controle de sintomas, para a melhora da funcionalidade e para a ampliação da autonomia, o que tende a repercutir positivamente no enfrentamento da polifarmácia. Essa discussão ganha força quando relacionada ao que o próprio artigo aponta sobre o uso recorrente de medicamentos nessa faixa etária e seus riscos, incluindo automedicação, reações adversas e maior vulnerabilidade clínica. Nesse sentido, Anderi et al. (2023) destacam que a polifarmácia, comum entre idosos, está associada a riscos importantes, como interações medicamentosas e agravamento do estado clínico, especialmente quando não há acompanhamento adequado. Os resultados também demonstram que os benefícios da atividade física não se realizam automaticamente, pois a



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

adesão dos idosos às práticas corporais é atravessada por diferentes barreiras. Limitações físicas, sedentarismo prévio, condições socioeconômicas desfavoráveis e dificuldades de acesso aos serviços interferem diretamente na continuidade dessas práticas. Essa interpretação se articula com Cruz et al. (2020), quando destacam que a adaptação dos serviços de saúde às necessidades do público idoso e a ampliação de programas de atenção primária são medidas essenciais para garantir atendimento qualificado e promoção da saúde. Assim, não basta recomendar atividade física; é necessário criar condições reais para que ela seja acessível, acompanhada e adequada às necessidades dessa população.

Além disso, quando a atividade física ocorre em espaços coletivos e com acompanhamento profissional, seus efeitos tendem a extrapolar os ganhos fisiológicos. Faustino e Neves (2022) já destacavam que a prática corporal se relaciona também a dimensões emocionais e sociais, favorecendo experiências de convívio e equilíbrio subjetivo. Essa observação é relevante porque mostra que o envelhecimento saudável não depende apenas do controle de doenças, mas também da manutenção de vínculos, do sentimento de pertencimento e da participação social. A prática corporal, nesse contexto, pode ser compreendida como ação promotora de saúde em sentido ampliado.

Assim, o conjunto dos achados permite relatar que a atividade física deve ser incentivada como parte de estratégias de promoção da saúde, desde que integrada a ações planejadas, acompanhamento profissional e políticas públicas comprometidas com o envelhecimento ativo e saudável. Essa direção está em consonância com o argumento de que a promoção da saúde do idoso exige abordagem multidisciplinar, articulação entre serviços e valorização de práticas que ampliem autonomia e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O estudo buscou ampliar o conhecimento sobre a importância de praticar atividade física regularmente na terceira idade, como uma das intervenções não farmacológicas, visando a melhoria da qualidade de vida, possibilitando que o idoso tenha uma vida mais saudável e com o bem-estar, mental e social mais preservado e a diminuição do uso exagerado de medicamentos e a automedicação.

Os benefícios das atividades físicas e interação social com as outras pessoas são fisiológicos, quando acontece a melhora da pressão arterial, fortalecimento muscular, melhora a densidade óssea e a flexibilidade, prevenindo lesões e doenças como a osteoporose. Os psicológicos, como já mencionado anteriormente, oferece a oportunidade de expressar pensamentos, sentimentos e interagir com outras pessoas, fortalecendo laços afetivos e culturais e contribuindo para a redução de sintomas depressivos. Ademais, as relações sociais, com um aumento da socialização, conhecimento de novas pessoas, os benefícios biológicos funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais.

Assim sendo, motivar o público idoso a realizarem atividades físicas e exercícios físicos, de entretenimento e projetos sociais como meio de integração técnica eficiente para colaborar com a qualidade de vida dos idosos. E assim, fortalecer a intervenção não farmacológica através da atividade física.

Agradecimentos e apoios

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

ao longo de toda essa trajetória, que eu siga firme em busca da aprovação do mestrado. Ao meu noivo que é melhor amigo desde a graduação, pelo apoio, compreensão e incentivo nos momentos mais desafiadores, sendo essencial para que eu não desista. Às minhas orientadoras, pela dedicação, paciência e valiosas contribuições, que foram fundamentais para a construção e conclusão deste trabalho. Agradeço a toda organização do evento que trouxe a possibilidade de submeter e apresentar meu trabalho, que é muito importante e enriquecedora para meu currículo e carreira profissional. A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste estudo, minha sincera gratidão.

Referências

- AGUIAR, J. V. F. e B.; VIANA, L. G. F.; VIEIRA, L. R.; JÚNIOR, R. R. A. C.; LIMA, R. A. S. Avaliação da adesão ao tratamento não farmacológico para hipertensão arterial nos pacientes idosos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 2423–2455, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n12p2423-2455. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4776>. Acesso em: 18 abr. 2026.
- ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. *Revista Longevidade*, 2019.
- ANDERL, Stephanie; OLIVEIRA, Caio Amaral; OLIVEIRA, Gabriela Alves Leite da Luz; PENEDO, Mariana Moreira; GONÇALVES, Matheus Hybner; FIGUEIREDO JÚNIOR, Hécio Serpa de. Consequências da polifarmácia na qualidade de vida dos pacientes geriátricos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 1119–1129, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i3.8922. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8922>. Acesso em: 13 abr. 2026.
- ATIVIDADE física e a depressão em idosos: uma revisão bibliográfica. *Fiep Bulletin - Online*, [S. l.], v. 92, n. 1, p. 36–45, 2022. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6496>. Acesso em: 13 abr. 2026.
- ATIVIDADE física e suas contribuições na saúde do idoso. *Revista Eletrônica Multidisciplinar UNIFACEAR*, [S. l.], v. 1, n. 13, p. 1–6, 2024. Disponível em: <https://revista.unifacear.edu.br/rem/article/view/621>. Acesso em: 13 abr. 2026.
- BARBOSA, Mônica Palermo de Souza. Multimorbidade, polifarmácia e autopercepção da saúde de idosos longevos. 2019. 54 f. Dissertação (Programa Stricto Sensu em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2019.
- BERNARDES, Hélio Silva dos Santos. *Exercícios físicos na prevenção de fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e à polifarmácia em idosos*. Salvador: Universidade Católica do Salvador, 2020. Disponível em: <https://ri.ucsal.br/items/09fde482-e7f1-49da-bb66-c50bfdbf781a>. Acesso em: 18 abr. 2026.
- CARMO, L. P. do; MACHADO, Y. F.; SILVA, M. W. B. da; MACHADO, R. P. C. Polifarmácia em idosos: a importância da atenção primária em mitigar os efeitos adversos oriundos da medicalização. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 1864–1875, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n12p1864-1875. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4714>. Acesso em: 18 abr.



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

2026.

CARNEIRO, Jeane Lima et al. Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidades e os desafios do cuidado. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 29, 2021.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista Neurociências*, v. 29, 2021.

CRUZ, Priscila Karolline Rodrigues et al. Dificuldades do acesso aos serviços de saúde entre idosos não institucionalizados: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, p. e190113, 2020.

CRUZ, Priscila Karolline Rodrigues. Dificuldade de acesso a serviços de saúde em idosos comunitários: prevalência e fatores associados. 2019.

DAMACENO, Maria José Caetano Ferreira; CHIRELLI, Mara Quaglio. Implementação da saúde do idoso na Estratégia Saúde da Família: visão dos profissionais e gestores. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 1637–1646, 2019.

FAUSTINO, Andréa Mathes; NEVES, Rui. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil–Portugal. *Revista Contexto & Saúde*, Santa Maria, v. 22, n. 46, p. e13323, 2022. DOI: 10.21527/2176-7114.2022.46.13323.

Ferracini FT, Almeida SM, Filho WMB. FarmáciaClínica. 1ª ed. São Paulo: Manole. 2014

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em: 18 abr. 2026.

LOUREIRO, Armando de Paulo Ferreira. Desafios do envelhecimento populacional: por uma educação permanente participada. *Laplage em Revista*, v. 5, n. 2, p. 42–49, 2019.

MARTINS, Josiane de Jesus et al. Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 10, n. 3, p. 371–382, 2019.

MELO, Inglidy Rennaly Maciel et al. Ações educativas de saúde para prevenção de doenças e promoção do envelhecimento saudável. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 3, p. 26489–26498, 2021.

MENDES, Ana Karoline de Almeida et al. Uso de benzodiazepínicos em idosos no Brasil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 11, n. 2, p. e32511225820, 2022.

OLIVEIRA DOS SANTOS, Naiana et al. Implicações da participação da família no cuidado às idosas institucionalizadas. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 9, n. 1, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 13 abr. 2026.

Rezende RWS, Santos KR, Rodrigues GL, et al. Polifarmácia: peculiaridades epidemiológicas, efeitos e atualidades. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*. 2019; 9(3):50-55.



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO

INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

Ribolis IP, Nepomuceno BB, Roriz NF, et al. Frequência de polifarmácia em idosos assistidos por residentes farmacêuticos. *PECIBES*. 2018; 3(2):85-101.

RIVERA, Juan Gonzalo Bardález et al. Impacto da automedicação de fármacos benzodiazepínicos. *Brazilian Applied Science Review*, v. 5, n. 4, p. 1767–1780, 2021.

RODRIGUES DA VEIGA, Desiree; REGINA SÁ, Sandra; REBUSTINI, Flávio. Atividade física, depressão e população idosa: um estudo bibliométrico. *BRAZILIAN JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY & HUMAN DEVELOPMENT (BJSPHD)*, [S. l.], v. 2, n. 1, 2026. DOI: 10.5016/bjsphd.v2i1.20134. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/brajossp/article/view/20134> rodr. Acesso em: 18 abr. 2026.

ZANONI, R. D.; FEITOSA DO NASCIMENTO, A. C.; NASCIMENTO, B. T. S. do; COSTA, Y. F. de A.; SCHULER, M. F. de L.; RODRIGUES, I. C. dos S. da S.; PEREIRA, M. A. N. de A.; CARDOSO, T. da S.; TEIXEIRA, H. F.; PELLIN, E.; FERREIRA, C. S.; IRAZOQUI, R. C. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: ATUAÇÃO DA APS NA GARANTIA DO ACESSO À POPULAÇÃO IDOSA. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 2007–2021, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p2007-2021. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/753> . Acesso em: 18 abr. 2026.

SANTOS, Carine Moreira; DANTAS, Maria Luiza Tavares da Silva; GUEDES, Beatriz Neves; BOMFIM, Lavínia dos Santos; FRANÇA, Amanda Teófilo; MENDES, Marla Bruna da Silva; MIRANDA, Lorrane Almeida; LOBO, Drielle Caroline da Silva. Relação entre qualidade de vida e nível de atividade física em pacientes com insuficiência cardíaca. *Brazilian Journal of One Health*, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 181–191, 2025. DOI: 10.70164/bjoh.v2i4.213. Disponível em: <https://brjohealth.com/index.php/ojs/article/view/213> . Acesso em: 18 abr. 2026.

SANTOS, Henriky Santana et al. AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i7.10780. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780> . Acesso em: 18 abr. 2026.

SILVA, Moaci; CARVALHO, Girlani Gomes; SILVA, Antonio Edson Alves da. A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIAS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*, Macapá, Brasil, v. 4, n. 2, p. 306–320, 2025. DOI: 10.36557/pbpc.v4i2.388. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/388> . Acesso em: 18 abr. 2026.

SOUSA, L. R. dos S. .; LAGO, D. M. S. K. .; VALLADARES-TORRES, A. C. A. .; STIVAL, M. M.; LAVICH, T. R. . Uso abusivo de benzodiazepínicos por pessoas idosas: revisão integrativa. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, [S. l.], v. 14, n. 42, p. 818–829, 2024. DOI: 10.24276/rrecien2024.14.42.818. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/906> . Acesso em: 18 abr. 2026.

STOPASSOLA, C. da R. et al. Os impactos da atividade física em idosos: benefícios na qualidade de vida dos indivíduos com doenças cardiovasculares. *Brazilian Journal of Saúde: educação em saúde*



VII CONGRESSO INTERDISCIPLINAR SAÚDE EDUCAÇÃO INOVAÇÃO, AMBIENTE E TECNOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DA AMAZÔNIA

19 - 20 -21 de maio 2026 ISSN 2358-

Implantology and Health Sciences, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 2325–2338, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n2p2325-2338. Disponível em:

<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5322>. Acesso em: 13 abr. 2026.

TRINTINAGLIA, Vanessa; BONAMIGO, Andrea Wander; DE AZAMBUJA, Marcelo Schenk. Políticas públicas de saúde para o envelhecimento saudável na América Latina: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 35, p. 15–15, 2022.