

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
CRÔNICAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

*Josyelton Armani Da Silva (josyeltonarmanisilva@gmail.com)*

*Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)*

O envelhecimento populacional está associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, representando um desafio significativo para os sistemas de saúde. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da atividade física na prevenção e no controle dessas doenças em idosos. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida com base na estratégia PICO. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores MeSH e termos livres relacionados à população idosa, atividade física e doenças crônicas, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, com texto completo disponível. O processo de seleção dos estudos seguiu critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, conforme apresentado em fluxograma. Inicialmente, foram identificados 5.256 artigos. Após a aplicação dos filtros por ano de publicação, 4.245 foram excluídos. Outros 831 foram removidos por não atenderem aos critérios metodológicos ou temáticos, e 157 foram excluídos por não se enquadrarem nos critérios de inclusão. Ao final, 23 estudos foram avaliados na íntegra, dos quais 6 foram selecionados para compor a amostra final. Os resultados evidenciam que a prática regular de atividade física promove melhorias significativas na capacidade funcional, no

controle de parâmetros fisiológicos, como pressão arterial e glicemia, além de reduzir sintomas como fadiga. Também foram observados benefícios na qualidade de vida, no bem-estar psicológico e na adaptação a diferentes condições clínicas, como doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica e câncer. Os achados demonstram consistência quanto aos efeitos positivos do exercício físico, independentemente do tipo de intervenção, destacando sua relevância como estratégia terapêutica não farmacológica.

Palavras-chave: atividade física; idosos; doenças crônicas não transmissíveis; qualidade de vida.