

Beatriz Alexandra Castro Faria

40289

A importância da promoção da atividade física em Idosos:  
uma *Scoping Review*

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto

2024

Beatriz Alexandra Castro Faria

40289

A importância da promoção da atividade física em Idosos:  
*uma Scoping Review*

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pelo Prof. José Manuel dos Santos, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Licenciatura em Enfermagem.

## **Resumo**

A promoção da saúde dos idosos advém de estratégias para melhorar a qualidade de vida e retardar o processo de envelhecimento, sendo necessária a promoção de diferentes capacidades. É essencial promover e estimular a capacidade física dos idosos, ajudando-os a manter a sua autonomia. A prática regular de atividade física tem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida, em todas as fases da vida, principalmente quando se trata do processo de envelhecimento.

A presente *Scoping Review* foi realizada para perceber a importância da promoção da atividade física em idosos. Os estudos abrangidos pelo estudo destacam diversos benefícios da atividade física, mostrando-se promissores para futuramente, os profissionais de saúde inculcaram a sua importância aos idosos.

Palavras-chave: “Geriátrico”; "Velhice"; "Idoso"; “Saúde Geriátrica”; “cuidados ao idoso”; "Implementação"; "Intervenção"; "Programa"; "Exercício"; “Técnicas”; "Mobilidade"; "Medidas"; "Profissionais de Saúde"; "Reabilitação"; "Fisioterapia"; "Comunidade"; “Lares de idosos”; "Lar"; "Hospital"; “Casa”.

## **Abstract**

Promoting the health of the elderly comes from strategies to improve quality of life and delay the aging process, requiring the promotion of different capabilities. It is essential to promote and stimulate the physical capacity of the elderly, helping them to maintain their autonomy. Regular physical activity plays a fundamental role in the prevention and control of chronic diseases, promoting better mobility, functional capacity and quality of life, at all stages of life, especially when it comes to the aging process.

This *Scoping Review* was carried out to understand the importance of promoting physical activity in the elderly. The studies covered by the study highlight several benefits of physical activity, showing promise for health professionals to instill its importance in the future in the elderly.

Key Words: “geriatric\*”; “old age\*”; “aged”; “elderly”; “geriatric health”; “elderly care”; “implementation”; “intervention”; “Program”; “Exercise”; “techniques”; “mobility”; “measures”; “Health professionals”; “rehabilitation”; “physiotherapy”; “community”; “homes for the aged”; “nursing homes”; “Hospital”; “homes”.

## **Agradecimentos**

Inicia-se este trabalho agradecendo aos meus pais pelo suporte incondicional ao longo destes quatro anos da licenciatura.

Agradeço a toda a minha família e ao meu namorado por todo o apoio e incentivo, proporcionando assim um sentimento de confiança para alcançar todas as metas propostas nesta jornada como futuras.

Um sincero agradecimento ao Professor José Manuel dos Santos, pela oportunidade de realização deste projeto bem como pelo apoio durante o processo da sua elaboração.

Por fim agradecer às minhas colegas envolvidas no projeto, pela ajuda fundamental na sua realização e pelo seu companheirismo.

## Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Introdução.....</b>                  | <b>7</b>  |
| <b>2. Metodologia.....</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>2.1 Questão de Investigação .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>2.2 Estratégia de Pesquisa .....</b>    | <b>9</b>  |
| <b>2.3 Base de Dados.....</b>              | <b>9</b>  |
| <b>3. Resultados.....</b>                  | <b>10</b> |
| <b>4. Discussão .....</b>                  | <b>17</b> |
| <b>5. Conclusão.....</b>                   | <b>20</b> |
| <b>6. Referências Bibliográficas .....</b> | <b>22</b> |

## Índice Figuras

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Figura 1 - Fluxograma Prisma 2024 elaborado para o presente estudo.....</b> | <b>10</b> |
|--|-----------|

## Índice de Quadro

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Quadro 1 – Resumo dos resultados obtidos na scoping review .....</b> | <b>11</b> |
|---|-----------|

## 1. Introdução

Atualmente, as pessoas vivem cada vez mais e a proporção daqueles que vivem além dos 60 anos aumentou, e vai continuar a aumentar até 2050 (Gomes et al, 2008). Nas próximas décadas, projeta-se um aumento de cerca de 120% da população com limitações funcionais e a população a receber cuidados formais em instituições aumentará em cerca de 130% (Pickard et al, 2007).

Segundo a WHO (2005), é considerado idoso quem tem 60 anos de idade ou mais. No entanto, nos países desenvolvidos as pessoas são apenas consideradas idosas a partir dos 65 anos de idade, como é o caso de Portugal.

O exercício físico, quando realizado de forma regular, representa um fator de prevenção e de gestão de patologias como as doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras, juntamente com benefícios comprovados na saúde mental, manutenção de um peso corporal saudável e bem-estar generalizado (World Health Organization, 2020).

A prática regular de atividade física tem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida, em todas as fases da vida, principalmente quando se trata do processo de envelhecimento. Além de estimular a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas também é crucial incluir a estas atividades, o fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio a fim de melhorar a aptidão física e a manutenção das capacidades funcionais, e conseqüentemente maior independência física para esta população (Matsudo, 2009).

A realização de uma *scoping review* sobre o presente tema, teve como principal objetivo compreender a importância da promoção da atividade física em idosos.

## 2. Metodologia

A prática baseada na evidência é uma abordagem de solução de problema para a tomada de decisão que incorpora a busca da melhor e mais recente evidência que envolve a definição de um problema, a busca e a avaliação crítica das evidências disponíveis, a implementação das evidências na prática e a avaliação dos resultados obtidos. (Salvador et al., 2021).

Desta forma, optou-se por realizar uma *scoping review*. Segundo Salvador et al., (2021) podem ser utilizadas para mapear conceitos-chave, definições, fatores relacionados e limites conceituais de determinado conceito, aspecto que poderá ser utilizado para justificar uma revisão sistemática, delineamento do perfil de evidências em uma área temática e identificar lacunas de conhecimento.

### 2.1 Questão de Investigação

A questão de investigação foi estruturada através da metodologia PCC, sendo: (P) População: Idosos; (C) Conceito: promoção da atividade física e (C) Contexto: optou-se por deixar em aberto o contexto permitindo assim encontrar artigos de qualquer ambiente, formando-se assim a pergunta de partida: “Qual a importância da promoção da atividade física em idosos: uma *scoping review*”. Foi utilizada a plataforma “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS/MeSH), para identificar os descritores para a pesquisa nas bases de dados. Foram utilizados os seguintes descritores: “geriatric\*”; “old age\*”; “aged”; “elderly”; “geriatric health”; “elderly care”; “implementation”; “intervention”; “Program”; “Exercise”; “techniques”; “mobility”; “measures”; “Health professionals”; “rehabilitation”; “physiotherapy”; “community”; “homes for the aged”; “nursing homes”; “Hospital”; “homes”.

## **2.2 Estratégia de Pesquisa**

A estratégia de pesquisa incluiu a pesquisa nas bases de dados (Pubmed via medline e EBSCO). Esta foi realizada em (Title) e (MESH Term) com o operador booleano AND ou OR, formando a seguinte frase booleana: (geriatric\*[Title]) OR (old age\*[Title]) OR (aged[Title]) OR (elderly[Title]) OR (geriatric health[Title]) OR (elderly care[Title]) AND (implementation[Title]) OR (intervention[Title]) OR (Program[Title]) OR (Exercise[Title]) OR (techniques[Title]) OR (mobility[Title]) OR (measures[Title]) OR (Health professionals[Title]) OR (rehabilitation[Title]) OR (physiotherapy[Title]) AND (community[Title]) OR (homes for the aged[Title]) OR (nursing homes[Title]) OR (Hospital[Title]) OR (homes[Title]).

A metodologia utilizada para a realização do presente estudo foi o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) (Page et al., 2022).

A metodologia PRISMA é utilizada, como o nome indica, para estudos de revisão sistemática, auxiliando de forma transparente nos métodos empregados. Esta metodologia compreende uma lista de 27 itens para um seguimento mais detalhado de estudos relacionados com intervenções em saúde (Page et al., 2022).

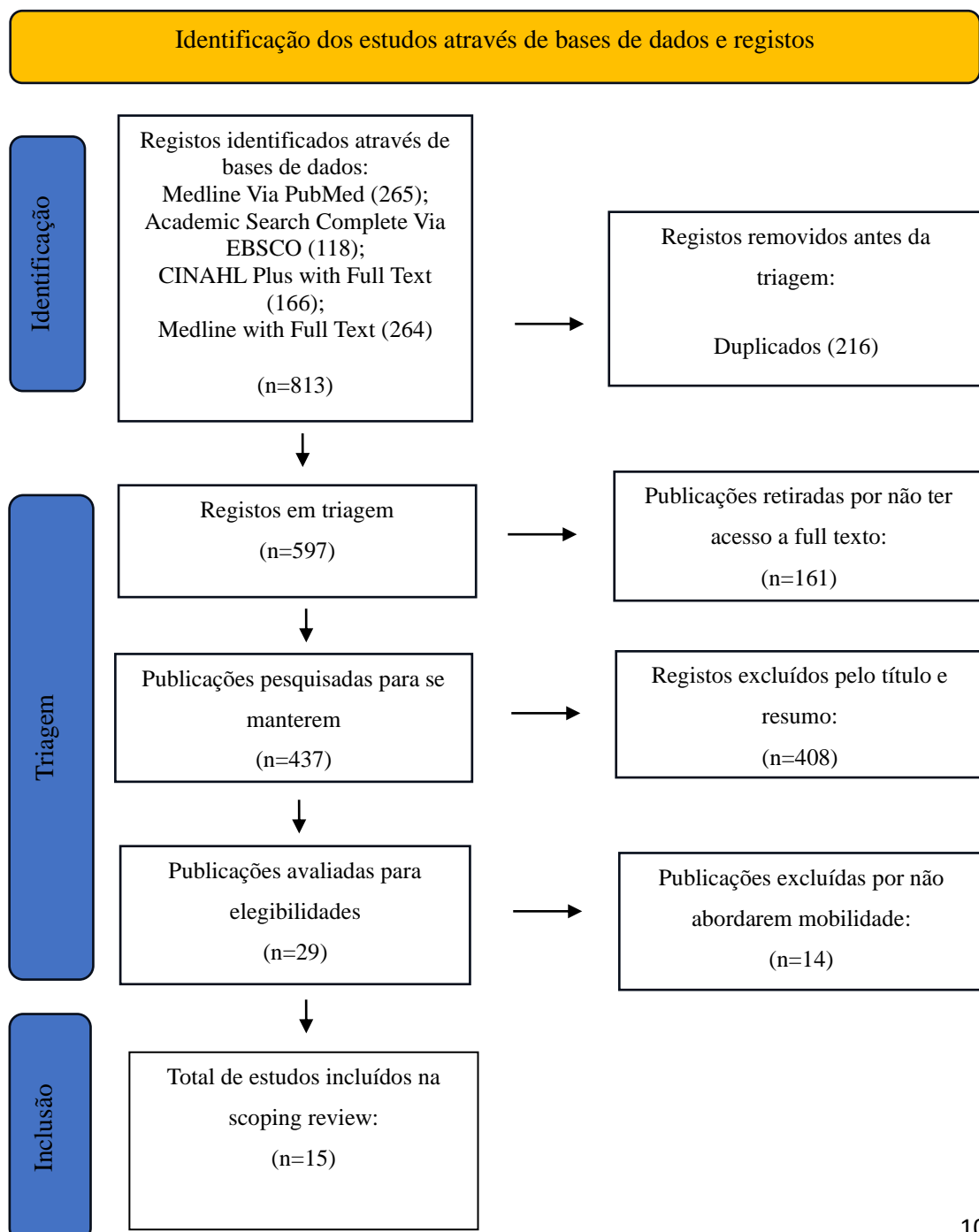
## **2.3 Base de Dados**

A escolha das bases de dados para a pesquisa, foi baseada na especificidade das ciências da saúde. A primeira base de dados escolhida foi a Pubmed (via Medline), que é uma base de dados realizada nos Estados Unidos que especifica a literatura biomédica (The Ohio State University, 2023). As restantes bases de dados foram escolhidas através do agregador de base de dados EBSCO, as bases de dados escolhidas foram a Academic Search, CINAHL E Medline.

### 3. Resultados

Conforme mostra na Figura 1, foram identificados na pesquisa um total de 813 artigos nas bases de dados com possível significância para o estudo. De entre estes, 216 foram excluídos por serem duplicados e dos 597 restantes, 161 foram excluídos por não terem acesso ao texto integral. Dos 437 restantes, 408 foram excluídos após a leitura do título e resumo. Posteriormente, 14 não abordavam mobilidade. Por fim, após essa seleção, 15 artigos foram incluídos na presente *scoping review*.

**Figura 1 - Fluxograma Prisma 2024 elaborado para o presente estudo**



Desta forma, o presente estudo incluiu 15 artigos, os quais serão apresentados no Quadro 1 onde, se inclui as seguintes informações: autores, ano, tipo de estudo, país, objetivos e resultados do estudo.

**Quadro 1 – Resumo dos resultados obtidos na Scoping Review**

| <b>Autores/Ano Publicação</b> | <b>Título</b>  | <b>País</b> | <b>Tipo de Estudo</b>                         | <b>Objetivos do estudo</b>  | <b>Resultados</b>  |
|-------------------------------|--|-------------|---|---|--|
| Wang, et al. 2023             | Exercise for fall prevention in community-dwelling people aged 60+: more effective in trials with higher fall rates in control groups. | Austrália   | Análise secundária de uma revisão sistemática | Explorar diferenças na efetividade do exercício de prevenção de quedas de acordo com a taxa de quedas medida prospectivamente   | Intervenções de exercícios são efetivas para reduzir a taxa de quedas em populações com maiores e menores taxas de quedas mensuradas prospectivamente em grupos controle. O exercício parece ser particularmente eficaz para aqueles com taxas de queda mais altas. Esse achado poderia ser usado para direcionar futuros investimentos em programas e mensagens de promoção da saúde. |
| Faria, et al. 2020            | Idosos residentes na comunidade: conhecer para sustentar um programa de enfermagem de reabilitação                                     | Portugal    | Estudo descritivo, transversal                | Analisar as condições sociodemográficas e de saúde dos idosos residentes na comunidade e descrever os pilares para a conceção de um programa de enfermagem de reabilitação na comunidade. | Os pilares para a conceção de um programa de enfermagem de reabilitação para idosos na comunidade devem abordar todos os componentes dos estilos de vida, o equilíbrio estático e dinâmico, particularizando o desenvolvimento da marcha e a postura.  |

|                          |   |           |  |  |  |
|--------------------------|---|-----------|--|--|--|
| Liu, et al.<br>2022      | The Effects of an Integrated Exercise Intervention on the Attenuation of Frailty in Elderly Nursing Homes: A Cluster Randomized Controlled Trial                    | China     | Ensaio clínico randomizado                     | Avaliar os efeitos da intervenção de exercícios integrados na atenuação da fragilidade em idosos residentes em casas de repouso.   | A intervenção de exercícios integrados pode efetivamente melhorar a atenuação da fragilidade, parâmetros de marcha, função cognitiva e qualidade de vida. Exercícios apropriados podem melhorar as suas funções físicas e melhorar ou retardar o nível de fragilidade.   |
| Lii, et al.<br>2023      | The Impact of Exercise Training on Physical Activity among Elderly Women in the Community: A Pilot Study  | Taiwan    | Estudo piloto                                  | Investigar os efeitos do treino físico na aptidão funcional de idosas do sexo feminino na comunidade   | Os resultados demonstraram que a intervenção do programa de atividade física de 20 semanas utilizada neste estudo pode auxiliar na melhora da preensão nas costas, da força de preensão manual direita, da postura sentada à direita, da postura sentada à esquerda, do equilíbrio, da posição sentada ao redor de objetos e da distância percorrida entre as idosas da comunidade   |
| Oliveira, et all<br>2024 | Effect of a coaching intervention to enhance physical activity and prevent falls in community-dwelling people aged 60+ years: a cluster randomised controlled trial | Austrália | Ensaio clínico randomizado controlado em grupo | Avaliar o efeito de uma intervenção de treino comparada com o grupo controle sobre a atividade física e a taxa de quedas em 12 meses em pessoas da comunidade com 60+ anos | O estudo não mostrou evidências de que exista uma relação direta entre o aumento da atividade física e a redução das quedas na amostra ao longo de 12 meses. No entanto, o estudo refere que foram encontrados outros tipos de benefícios na implementação da intervenção, nomeadamente na qualidade de vida e bem-estar. Por fim, os autores referem que este estudo poderá ser implementado numa maior escala para que possam ser observados resultados mais concretos e com maior profundidade. |

|                      |  |           |                                    |  |   |
|----------------------|--|-----------|------------------------------------|--|---|
| Bates, et al. 2022   | Effectiveness of workshops to teach a home-based exercise program (BEST at Home) for preventing falls in community-dwelling people aged 65 years and over: a pragmatic randomised controlled trial | Austrália | Ensaio clínico randomizado prático | Determinar o efeito da realização de workshops de exercícios a serem desenvolvidos em casa na taxa de quedas entre idosos moradores na comunidade ao longo de 12 meses.                  | Não houve impacto significativo da intervenção na taxa de quedas, mas o programa reduziu significativamente o medo de cair e melhorou a velocidade de marcha.   |
| Ambrens, et al. 2022 | Effect of eHealth-delivered exercise programmes on balance in people aged 65 years and over living in the community: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials         | Austrália | Revisão sistemática e metanálise   | Avaliar o efeito de programas de exercícios fornecidos por eHealth em comparação com o controle no equilíbrio em pessoas residentes na comunidade com idade igual ou superior a 65 anos. | Os programas de exercício realizados no domínio da saúde em linha melhoraram o equilíbrio e reduziram o risco de quedas em pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Continua a haver incerteza quanto ao efeito dos programas de exercício de saúde sobre o medo de cair. |
| Lim, et al. 2024     | Effect of a 12-Week Multi-Exercise Community Program on Muscle Strength and Lipid Profile in Elderly Women   | Coreia    | Estudo Experimental                | Perceber o efeito de um programa de múltiplos exercícios de 12 semanas em relação à força muscular e no perfil lipídico em mulheres idosas.  | O estudo mostra que a atividade física é importante para a melhoria da saúde e a qualidade de vida das mulheres idosas. Como resultado do programa realizado, houve um aumento do nível de massa muscular, melhoria da sarcopenia e melhoria do estado lipídico do sangue.      |

|                              |  |                    |  |   |  |
|------------------------------|--|--------------------|--|---|--|
| <p>Oliveira, et al. 2020</p> | <p>Yoga-based exercise to prevent falls in community-dwelling people aged 60 years and over: study protocol for the Successful AGEing (SAGE) yoga randomised controlled trial</p>  | <p>Austrália</p>   | <p>Ensaio clínico randomizado e controlado</p> | <p>Este estudo visa estabelecer o efeito sobre as quedas de um programa de exercícios de ioga em comparação com um programa de relaxamento de ioga em moradores da comunidade com idade 60+ anos.</p> | <p>Exercícios que desafiam o equilíbrio previnem quedas, mas, até o momento, a adesão em toda a população e a participação contínua em tais programas de exercícios têm sido baixas. É necessária uma maior escolha de programas eficazes que ofereçam escalabilidade viável e rentável e melhores estratégias de implementação para aumentar a participação de toda a população em programas eficazes de exercícios de prevenção de quedas.</p> |
| <p>Doody, et al. 2019</p>    | <p>Assessing the feasibility and impact of specially adapted exercise interventions, aimed at improving the multi-dimensional health and functional capacity of frail geriatric hospital inpatients: protocol for a feasibility study.</p> | <p>Reino Unido</p> | <p>Estudo misto</p>                            | <p>Perceber a relação, a viabilidade e o impacto de intervenções a partir da prática de exercício numa amostra de idosos com fragilidade</p>  | <p>Estas intervenções demonstraram ter sido um tratamento benéfico para a fragilidade nesta população. No entanto, os autores ressaltam para a necessidade mais estudos desta natureza, de forma a avaliar efetivamente a viabilidade e o impacto deste tipo de intervenções em populações geriátricas frágeis com diferentes cenários e de uma forma mais ampla e transversal à saúde e bem-estar dos utentes.</p>                              |

|                             |   |              |                             |   |  |
|-----------------------------|---|--------------|-----------------------------|---|--|
| <p>Uchida, et all. 2020</p> | <p>Unsupervised low-intensity home exercises as an effective intervention for improving physical activity and physical capacity in the community-dwelling elderly</p> | <p>Japão</p> | <p>Estudo correlacional</p> | <p>Examinar a efetividade de exercícios domiciliares não supervisionados de baixa intensidade na melhora da atividade física e da capacidade física para atividades diárias em idosos da comunidade</p> | <p>Os resultados deste estudo sugerem que exercícios domiciliares de baixa intensidade podem melhorar a função pulmonar e a atividade física e devem ser recomendados para a promoção da saúde em idosos na comunidade.</p>  |
| <p>Shi, et al. 2024</p>     | <p>Community-embedded follow-up management intervention for geriatric primary care: a mixed-methods study of an integrated health services model</p>                  | <p>China</p> | <p>Estudo qualitativo</p>   | <p>Propor um modelo de gestão de acompanhamento integrado na comunidade para fornecer serviços de saúde para pacientes idosos com osteoporose que vivem sozinhos.</p>                                   | <p>O principal resultado é a eficácia do modelo de gestão de acompanhamento integrado na comunidade na melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos com osteoporose que vivem sozinhos. O estudo mostrou que as pontuações em funcionamento físico, capacidade de realizar atividades diária, autoeficácia e estado mental foram significativamente melhoradas no grupo de intervenção em comparação ao grupo controle.</p> |

|                                |  |               |  |   |   |
|--------------------------------|--|---------------|--|---|---|
| <p>Kim, et al.<br/>2022</p>    | <p>The Effectiveness of Multicomponent Intervention on Daily Functioning among the Community-Dwelling Elderly: A Systematic Review</p>   | <p>Coreia</p> | <p>Revisão sistemática</p>                   | <p>Perceber a eficácia da intervenção multicomponente nas atividades de vida diária entre os idosos residentes na comunidade sem comprometimento cognitivo.</p> | <p>A revisão confirma resultados positivos. A intervenção multicomponente de 6 meses visam melhorar a realização das atividades de vida diária. Considerando a condição física dos idosos, intervenções multicomponentes, incluído a atividade física, exercícios, terapia ocupacional e especialmente o treino individualizado relacionado ao treinamento das atividades de vida diária.</p>                                   |
| <p>Song, et al.<br/>2023</p>   | <p>A Systematic Review and Meta-Analysis of Exercise Beneficial for Locomotion in Community-Dwelling Elderly People with Sarcopenia</p>  | <p>Coreia</p> | <p>Revisão sistemática e meta-análise</p>    | <p>Perceber o impacto do exercício físico na locomoção em idosos residentes na comunidade com sarcopenia.</p>   | <p>Para idosos residentes na comunidade com sarcopenia, a intervenção de exercícios não levou a um aumento na massa muscular reduzida, mas trouxe melhorias positivas na força dos membros inferiores e na velocidade da marcha para melhorar a locomoção.</p>  |
| <p>Suzuki, et al.<br/>2019</p> | <p>Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee osteoarthritis in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial</p> | <p>Japão</p>  | <p>Ensaio clínico randomizado controlado</p> | <p>Comparar a eficácia e as taxas de adesão de dois programas paralelos de terapia de exercícios domiciliares</p>   | <p>Uma alta taxa de adesão a ambos os programas de terapia de exercícios em casa foi mantida. Os estudos sugerem que, ao direcionar indivíduos idosos residentes na comunidade com osteoartrite de joelho seja importante projetar e implementar um programa de exercícios em casa que vise aumentar a força muscular e melhorar a flexibilidade articular em vez de aumentar apenas a força muscular de extensão do joelho</p> |

No que diz respeito aos resultados, foi identificado um conjunto diversificado de artigos que foram selecionados e analisados nesta scoping review. A pesquisa foi restrita aos últimos seis anos, o que revelou na análise a presença de dois artigos publicados em 2019, três em 2020, quatro em 2022, três em 2023, três em 2024. Por sua vez, em relação ao país, os estudos selecionados abordaram uma variedade de países, como Austrália (cinco estudos), Portugal (um estudo), China (dois estudos), Taiwan (um estudo), Coreia (três estudos), Reino Unido (um estudo), Japão (dois estudos).

#### **4. Discussão**

O envelhecimento está associado a um declínio nos sistemas fisiológicos responsáveis pela estabilidade postural e, portanto, a um aumento no risco de quedas. (Ambrens et al., 2022)

Wang et al. (2023) realizou uma análise secundária de uma revisão sistemática, que investigou o efeito do exercício físico como uma intervenção primária na taxa de quedas em idosos que vivem na comunidade, e percebeu que o exercício é uma intervenção eficaz para reduzir a taxa de quedas em pessoas com 60 anos ou mais com taxas de queda gerais mais altas ou mais baixas. Sherrington et al (2020) complementa o supracitado após realizar um estudo sobre evidências de atividade física e a prevenção de quedas em idosos com idade superior a 65 anos, constatando que a realização de exercícios de equilíbrio e exercícios funcionais durante três horas por semana, foram eficazes com uma redução de 42% na taxa de quedas, em comparação com o grupo controle.

Ambrens et al. (2022) após realizar uma revisão sistemática e meta-análise, verifica que exercícios melhoram o equilíbrio estático e pode diminuir o risco de queda, no entanto, não têm certeza se um programa de exercícios fornecido por eHealth melhora o medo de cair ou a taxa de queda em pessoas com 65 anos ou mais. Há uma série de fatores que podem ter influenciado esses resultados, principalmente a quantidade e a intensidade do exercício prescrito que em muitos dos estudos pode ter sido insuficiente para melhorar substancialmente o equilíbrio dinâmico.

Uma revisão da Cochrane que examinou os efeitos das intervenções de exercícios no equilíbrio descobriu que os programas mais eficazes foram aqueles frequentados três vezes por semana durante três meses e envolveram exercícios dinâmicos em pé (Howe et al. 2011). Além disso, uma revisão sistemática sobre prevenção de quedas encontrou maiores efeitos de intervenções ao desafiarem o equilíbrio, quando exercido mais de três horas por semana (Sherrington et al. 2017).

Segundo Oliveira et al. (2020) exercícios que desafiam o equilíbrio previnem quedas, mas, até ao momento, a adesão em toda a população e a participação contínua em tais programas de exercícios têm sido baixas. É necessária uma maior escolha de programas eficazes que ofereçam um efeito de escala viável e rentável e melhores estratégias de implementação para aumentar a participação de toda a população em programas eficazes de exercícios de prevenção de quedas.

Segundo Cicek et al (2020) sabe-se que os idosos demonstram renitência em participar em atividades físicas durante o seu processo de envelhecimento. Logo, é necessário que as atividades/exercícios criados sejam atraentes, de forma a persuadi-los, uma vez que estas atividades são formas de proteger problemas que possam advir no futuro, tal como, problemas físicos decorrentes da imobilidade a que muitos dos idosos estão sujeitos.

Relacionado à ideia referida anteriormente, outro problema que pode advir no futuro é a fragilidade dos idosos. A fragilidade está intimamente relacionada à deficiência e pode levar a resultados adversos na saúde, como quedas, depressão, eventos cardiovasculares, aumento da taxa de hospitalização e morte nos idosos (Dent et al.2019). Fragilidade, deficiência e comorbidade estão relacionadas, o que pode afetar o estado de saúde e a qualidade de vida dos idosos e aumentar o risco de resultados adversos na saúde dos idosos. Com a intervenção apropriada, a fragilidade física pode ser reversível. A intervenção com exercícios é o principal meio de prevenir e tratar a fragilidade em idosos (Yoon et al, 2018).

De encontro com o autor supracitado, Liu et al., (2022) após realizar um estudo de 12 meses, concluiu que o exercício físico integrado pode efetivamente melhorar o nível de fragilidade, parâmetros de marcha e resultados secundários (incluindo nível cognitivo e qualidade de vida) de idosos frágeis.

Também Doddy et al. (2019) após realizar um estudo misto, conclui que precisa de mais estudo de forma a avaliar efetivamente a viabilidade e o impacto de intervenções em populações geriátricas frágeis com diferentes cenários e de uma forma mais ampla e transversal à saúde e bem-estar dos utentes, no entanto, afirma que as intervenções de atividade física demonstraram ter sido um tratamento benéfico para a fragilidade nesta população.

Lii et al.(2023) , Song et al. (2023) e Faria et al. (2020) dizem que a atividade física traz benefícios tais como uma melhor postura, melhor equilíbrio, uma posição adequada quando estão sentados e melhor postura na marcha. Lim et al. (2024), Uchida et al. (2020) , Shi et al.(2024), Kim et al. (2022) e Suzuki et al. (2019) complementam estes resultados ao verificarem que o exercício físico melhora a qualidade de vida e bem-estar do idoso, podendo realizar as atividades de vida diária com mais facilidade, promovendo assim a autonomia do idoso.

Por outro lado, Oliveira et al. (2024) e Bates et al.(2022) não mostraram evidências de que exista uma relação direta entre o aumento da atividade física e a redução de quedas, no entanto, identificaram outros benefícios dos estudos tais como a redução do medo de cair e a melhoria da velocidade da marcha.

## 5. Conclusão

A análise de 15 artigos diferentes revelou que a prática regular de atividade física, principalmente exercícios que desafiam o equilíbrio, podem ser eficazes na prevenção de quedas em idosos. Essas atividades também podem ajudar a melhorar a qualidade de vida, autonomia, postura, equilíbrio e condição física geral dos idosos. Além disso, a intervenção precoce e adequada, incluindo exercícios físicos, pode ser crucial na reversão da fragilidade física nos idosos. No entanto, nem todos os estudos concordam plenamente com os benefícios do exercício na prevenção de quedas, destacando a importância da intensidade e da regularidade dos programas de exercícios. Além disso, a adesão e a participação contínua em programas de exercícios de prevenção de quedas são desafios a serem superados, uma vez que muitos idosos mostram resistência em participar em atividades físicas durante o processo de envelhecimento.

Mesmo assim é importante reconhecer que o presente estudo teve algumas limitações como a inclusão de artigos apenas na língua portuguesa e inglesa, com intervalo de tempo de 2019 a 2024. Uma das limitações significativas deste estudo reside na amostra utilizada, uma vez que foram restringidas as publicações aos últimos 6 anos e foi realizada a pesquisa em apenas quatro bases de dados, pelo que se não houvesse restrição do limite temporal e se fossem utilizadas mais bases de dados os resultados poderiam ser mais amplos.

Ao realizar uma *scoping review*, sentiu-se dificuldades, uma vez que o processo da sua elaboração é um processo complexo e desafiador. As dificuldades passaram pelo período inicial de formular a pergunta de pesquisa, identificar estudos relevantes para a pesquisa, selecionando as bases de dados mais apropriadas ao tema, determinar critérios de inclusão e exclusão de modo crítico e rigoroso, extrair de forma precisa e completa os dados tentando manter a revisão atualizada com estudos publicados recentemente.

Desta forma, espera-se que os conhecimentos resultantes deste estudo possam somar-se a outros, de modo a contribuir para a importância da promoção da atividade física em idosos.

Como sugestões para futuros estudos será benéfico realizar mais estudos primários que estudem a importância da promoção da atividade física em idosos de forma a aprofundar os conhecimentos. Além disso, estes mesmos estudos devem ser realizados com amostras maiores, em que seja possível generalizar os resultados, não restringindo o estudo apenas a uma parte da população.

## 6. Referências Bibliográficas

Ambrens, M., Alley, S., Oliveira, J. S., To, Q., Delbaere, K., Vandelanotte, C., & Tiedemann, A. (2022). Effect of eHealth-delivered exercise programmes on balance in people aged 65 years and over living in the community: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, *12*(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051377>

Bates, A., Furber, S., Sherrington, C., van den Dolder, P., Ginn, K., Bauman, A., Howard, K., Kershaw, M., Franco, L., Chittenden, C., & Tiedemann, A. (2022). Effectiveness of workshops to teach a home-based exercise program (BEST at Home) for preventing falls in community-dwelling people aged 65 years and over: a pragmatic randomised controlled trial. *BMC Geriatrics*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03050-2>

Cicek, A., Ozdincler, A. & Tarakci, E. (2020). Interactive video game-based approaches improve mobility and mood in older adults: a nonrandomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *24*: 252- 258. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.01.005>

Dent E, Martin FC, Bergman H, Woo J, Romero-Ortuno R, Walston JD. Management of frailty: opportunities, challenges, and future directions. *The Lancet* 2019;394:1376–1386. doi: 10.1016/S0140-6736(19)31785-4

Faria, A. da C. A., Martins, M. M. F. P. da S., Ribeiro, O. M. P. L., Gomes, B. P., & Fernandes, C. S. N. da N. (2020). Elderly residents in the community: gaining knowledge to support a rehabilitation nursing program. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *73*. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0194>

Gomes, B. Higginson, I.J. (2008). Where people die (1974-2030): past trends, future projections and implications for care. *Palliative Medicine*, *22*, 33–41.

Howe, T; Rochester, L; Neil, F; et al.(2011). Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database Syst Rev* 2011:CD004963

Kim, M., Shin, E., Kim, S., & Sok, S. (2022). The Effectiveness of Multicomponent Intervention on Daily Functioning among the Community-Dwelling Elderly: A

Systematic Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127483>

Lii, Y. Y., Tai, Y. C., Wang, H. Y., Yeh, I. C., Chiu, Y. C., Hou, C. Y., & Tsai, F. H. (2023). The Impact of Exercise Training on Physical Activity among Elderly Women in the Community: A Pilot Study. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(18). <https://doi.org/10.3390/healthcare11182601>

Lim, H. S., Kim, T. H., Kang, H. J., & Lee, H. H. (2024). Effect of a 12-Week Multi-Exercise Community Program on Muscle Strength and Lipid Profile in Elderly Women. *Nutrients*, *16*(6). <https://doi.org/10.3390/nu16060813>

Liu, T., Wang, C., Sun, J., Chen, W., Meng, L., Li, J., Cao, M., Liu, Q., & Chen, C. (2022). The Effects of an Integrated Exercise Intervention on the Attenuation of Frailty in Elderly Nursing Homes: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, *26*(3), 222–229. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1745-4>

Matsudo SMM(2009). Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde. São Paulo.*; (47), 76-79.

Oliveira, J. S., Sherrington, C., Lord, S., Sesto, R., Youkhana, S., Camara, G. C., Grunseit, A. C., Bauman, A., Anstey, K. J., Shepherd, R. B., & Tiedemann, A. (2020). *Yoga-based exercise to prevent falls in community-dwelling people aged 60 years and over: study protocol for the Successful AGEing (SAGE) yoga randomised controlled trial.* <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020>

Oliveira, J. S., Sherrington, C., Rissel, C., Howard, K., Tong, A., Merom, D., Wickham, J., Bauman, A. E., Lord, S. R., Lindley, R. I., Simpson, J. M., Allman-Farinelli, M., Kirkham, C., Ramsay, E., O'Rourke, S., & Tiedemann, A. (2024). Effect of a coaching intervention to enhance physical activity and prevent falls in community-dwelling people aged 60+ years: A cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, *58*(7), 382–391. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107027>

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., & et al. (2022). “A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9798848/>.

Pickard, L. Comas-Herrera, A. Costa-Font, J. Gori, C. di Maio, A. Patxot, C. Pozzi, A. Rothgang, H. Wittenberg, R. (2007). Modelling an entitlement to longterm care services for older people in Europe: projections for long-term care expenditure to 2050. *Journal of European Social Policy*, 17, 33-48.

Salvador, P., Alves, K., Costa, T., Lopes, R., Oliveira, L. & Rodrigues, C. (2021). Contribuições da scoping review na produção da área da saúde: reflexões e perspectivas. *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde*, 6, 01- 06. <https://doi.org/10.5935/2446-5682.20210058>

Sherrington C, Fairhall N, Kwok W, Wallbank G, Tiedemann A, Michaleff ZA, et al. Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020;17(1):144.

Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2017;51:1750–8

Shi, W., Wu, L., Li, X., Qi, F., & Ji, W. (2024). Community-embedded follow-up management intervention for geriatric primary care: a mixed-methods study of an integrated health services model. *BMC Health Services Research*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-024-10804-8>

Suzuki, Y., Iijima, H., Tashiro, Y., Kajiwara, Y., Zeidan, H., Shimoura, K., Nishida, Y., Bito, T., Nakai, K., Tatsumi, M., Yoshimi, S., Tsuboyama, T., & Aoyama, T. (2019). Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee OA in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial. *Clinical Rheumatology*, 38(1), 133–141. <https://doi.org/10.1007/s10067-018-4263-3>

The Ohio State University. (2024).” What is Pubmed.” <https://Hslguides.Osu.Edu/Pubmed/What-Is-Pubmed>.

Uchida, K., hashidate, Hiroyuki, Sugawara, K., Nakata, tomoe, Kurosawa, chihiro, mina Mimura, Yukio, Matsuo, Yuko, & Yats Unami, Mitsunobu. (2020). *Unsupervised low-*

*intensity home exercises as an effective intervention for improving physical activity and physical capacity in the community-dwelling elderly.*

Wang, B. Y., Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W. S., Michaleff, Z. A., Tiedemann, A., Wallbank, G., & Pinheiro, M. B. (2023). Exercise for fall prevention in community-dwelling people aged 60+: more effective in trials with higher fall rates in control groups. In *Journal of Clinical Epidemiology* (Vol. 159, pp. 116–127). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2023.05.003>

World Health Organization (2005). Active Ageing: A policy framework. [https://web.archive.org/web/20150319062526/http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](https://web.archive.org/web/20150319062526/http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)

World Health Organization (2020). Report on cancer: Setting priorities, investing wisely and providing care for all. Geneva: World Health Organization.

Yoon DH, Lee J-Y, Song W. (2018) Effects of Resistance Exercise Training on Cognitive Function and Physical Performance in Cognitive Frailty: A Randomized Controlled Trial. *J Nutr Health Aging* 2018;22:944–951. doi: 10.1007/s12603-018-1090-9.