

ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE FÍSICA



Organizadoras

Marlla Souza da Silva
Kleslene Cutrim Maciel

**Marlla Souza da Silva
Kleslene Cutrim Maciel
(Organizadoras)**

ALIMENTAÇÃO E PERFORMANCE FÍSICA

VOLUME 1

**EDITORA PASCAL
2026**

2026 - Copyright© da Editora Pascal

Editor Chefe: Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho

Edição e Diagramação: Romilson Carneiro Rodrigues

Edição de Arte: Romilson Carneiro Rodrigues

Bibliotecária: Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Dr^a Selma Maria Rodrigues

Dr^a Samantha Ariadne Alves de Freitas

Dr. Aruanã Joaquim Matheus Costa Rodrigues Pinheiro

Dr^a Priscila Xavier de Araújo

Dr^a Rita de Cássia Silva de Oliveira

Dr^a Ivete Furtado Ribeiro Caldas

M.Sc. Josiney Farias de Araújo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586a

Coletânea Alimentação e Performance Física / Marlla Souza da Silva e Kleslene Cutrim Maciel (Orgs.) — São Luís: Editora Pascal, 2026.

123 f. : il. (Alimentação e performance física; v. 1)

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-219-1

D.O.I.: 10.29327/5827151

1. Educação Física. 2. Benefícios. 3. Alimentação. 4. Discussão. I. Silva, Marlla Souza da. II. Maciel, Kleslene Cutrim. III. Título.

CDU: 796:613:613.2+001.8

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2026

www.editorapascal.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra Coletânea Alimentação e Performance Física – Volume 1 nasce do diálogo interdisciplinar entre a Educação Física e a Nutrição, reunindo pesquisas que evidenciam a integração entre alimentação adequada, exercício físico e promoção da saúde ao longo do ciclo da vida. Organizado por profissionais com sólida formação acadêmica e experiência prática, o livro apresenta uma coletânea de estudos que articulam fundamentos científicos e aplicações clínicas, educativas e preventivas.

Os capítulos contemplam temáticas que vão desde nutrição clínica e sustentabilidade em saúde até a relevância da atividade física em diferentes públicos, como crianças, adolescentes, mulheres na pós-menopausa e pessoas idosas. A obra também aborda questões contemporâneas, como obesidade infantil, doenças crônicas não transmissíveis, inclusão de crianças com TEA na prática esportiva, exercício físico na recuperação de AVC e os desafios da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva.

Ao longo dos textos, percebe-se o compromisso com a produção científica atualizada, baseada em evidências e alinhada às diretrizes nacionais e internacionais de saúde. A coletânea destaca a importância da atuação multiprofissional, reforçando que a promoção da qualidade de vida exige estratégias integradas que envolvam educação alimentar, incentivo à prática regular de exercícios e políticas públicas eficazes.

Destinado a estudantes, pesquisadores e profissionais das áreas da saúde, o livro constitui instrumento de formação e atualização, estimulando reflexões críticas sobre os desafios contemporâneos da promoção da saúde. Mais do que reunir artigos, esta obra propõe um olhar ampliado sobre o cuidado, integrando ciência, ética e responsabilidade social na construção de práticas mais humanas e sustentáveis.

ORGANIZADORAS

Marlla Souza da Silva

Mestranda em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional - UNIDERP, Pós-Graduada em Gerontologia Social e Saúde do Idoso pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Graduação em Fisioterapia pela Universidade Ceuma (2011). Atualmente Docente e coordenadora do curso de Fisioterapia da Faculdade Anhanguera São Luís. Membro da Associação Brasileira de Ensino de Fisioterapia - ABENFISIO. Membro da Associação Brasileira de Fisioterapia em Gerontologia - ABRAFIGE. Membro vogal da câmara técnica de Fisioterapia em Gerontologia do CREFITO-16.

Kleslene Cutrim Maciel

Nutricionista; Mestra em Meio Ambiente pela Universidade Ceuma(2024); possui Graduação em Nutrição pela Faculdade Santa Terezinha - CEST (2018), Especialização em Comportamento Alimentar (2021) pelo IPCS, Especialização em Docência do Ensino Superior em Nutrição (2020) pela Faculdade da Região Serrana- Farese, Especialização em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia (2019) pela Faculdade Idaam, Especialização Teórico- Prático em Terapia Nutricional e Nutrição Clínica (2018) pelo Ganep Nutrição Humana. Atualmente docente e coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera de São Luís e nutricionista da ACRESSEMA Associação cultural, recreativa e social dos servidores da secretaria de estado da educação. Tem experiência na área da Nutrição Clínica com Abordagem Comportamental e habilitada como Terapeuta Nutricional pelo Método Sophie Deram.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	8
NUTRIÇÃO CLÍNICA E SUSTENTABILIDADE EM SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA	
<i>José Elenilson De Sousa Rodrigues</i>	
CAPÍTULO 2.....	17
CAMINHADA: UMA ATIVIDADE FÍSICA ESSENCIAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE EM IDOSOS	
<i>Jorge Lucas Costa Borges</i>	
CAPÍTULO 3.....	25
EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA	
<i>Breno Nicholas dos Santos de Carvalho</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	
CAPÍTULO 4	34
EFEITOS DA PRÁTICA DO TENIS NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
<i>Raul Almeida Brandão</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	
CAPÍTULO 5.....	42
NUTRIÇÃO ENTERAL EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA: DESAFIOS ENFRENTADOS E MELHORIAS NA OTIMIZAÇÃO DE RESULTADOS	
<i>Bruno Santos Muniz</i>	
<i>Amanda Gonçalves Mota</i>	
CAPÍTULO 6.....	50
DESAFIOS E POSSIBILIDADES NA INCLUSÃO DE CRIANÇAS COM TEA NA NATAÇÃO	
<i>Adriano da Silva Ribeiro</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	
CAPÍTULO 7.....	56
A MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES E A RELAÇÃO COM O AUMENTO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	
<i>Priscyla Xavier Nunes Martins</i>	
<i>Amanda Gonçalves Mota</i>	

CAPÍTULO 8	66
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS	
<i>Pedro Henrique Carvalho Moraes</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	
 CAPÍTULO 9.....	 78
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE EM JOVENS	
<i>Rubem Vinicius Santos Colônia</i>	
<i>Poliana Dutra Alvares</i>	
 CAPÍTULO 10	 83
OBESIDADE INFANTIL: FATORES NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO	
<i>Paula Fernanda Saminez de Jesus</i>	
<i>Amanda Gonçalves Mota</i>	
 CAPÍTULO 11.....	 93
O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DIGESTÓRIO	
<i>Eulalia Rhillary da Silva de Sousa</i>	
<i>Amanda Gonçalves Mota</i>	
 CAPÍTULO 12	 103
A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO MEIO DE PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE UM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)	
<i>Janete Andrade Fonseca</i>	
<i>Paulo Vitor Albuquerque Santana</i>	
 CAPÍTULO 13	 111
EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS IDOSAS E A PROMOÇÃO DE SAÚDE	
<i>Carlos Eduardo Martins Pacheco</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	

1

NUTRIÇÃO CLÍNICA E SUSTENTABILIDADE EM SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

CLINICAL NUTRITION AND SUSTAINABILITY IN HEALTH: A LITERATURE REVIEW

José Elenilson De Sousa Rodrigues



RESUMO

Este artigo de revisão buscou analisar a importância da nutrição clínica a partir de diferentes perspectivas, considerando seu papel como direito humano, sua contribuição para a recuperação de pacientes em situações críticas e sua relevância na sustentabilidade dos serviços de saúde. O estudo teve como objetivo geral compreender como a prática nutricional se consolidou nas últimas décadas como parte essencial do cuidado em saúde, associando ciência, ética e responsabilidade social. A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica, realizada a partir de artigos publicados nos últimos cinco a dez anos em periódicos científicos nacionais e internacionais, selecionados por sua relevância e atualidade. A análise possibilitou identificar que a nutrição clínica evoluiu de uma abordagem centrada apenas no tratamento de doenças para uma prática interdisciplinar, fundamentada em protocolos técnicos e voltada também à prevenção, à eficiência e ao fortalecimento das políticas de saúde. Os resultados evidenciaram ainda que a prática clínica contribui para a racionalização de recursos e para a formação de profissionais mais preparados, especialmente por meio de experiências em clínicas-escola. Conclui-se que a nutrição clínica constitui um campo em constante transformação, indispensável para garantir sistemas de saúde mais equitativos, sustentáveis e baseados em evidências, reafirmando-se como ferramenta estratégica para a melhoria da qualidade de vida e para o fortalecimento do direito à saúde.

Palavras-chave: Saúde. Direitos humanos. Sustentabilidade. Formação profissional. Eficiência.

ABSTRACT

This review article sought to analyze the importance of clinical nutrition from different perspectives, considering its role as a human right, its contribution to the recovery of patients in critical situations, and its relevance to the sustainability of health services. The study's general objective was to understand how nutritional practice has consolidated itself in recent decades as an essential part of healthcare, associating science, ethics, and social responsibility. The methodology adopted was a literature review, based on articles published in the last five to ten years in national and international scientific journals, selected for their relevance and timeliness. The analysis made it possible to identify that clinical nutrition has evolved from an approach focused solely on the treatment of diseases to an interdisciplinary practice, based on technical protocols and also geared towards prevention, efficiency, and the strengthening of health policies. The results also showed that clinical practice contributes to the rationalization of resources and the training of more prepared professionals, especially through experiences in teaching clinics. In conclusion, clinical nutrition is a constantly evolving field, indispensable for ensuring more equitable, sustainable, and evidence-based health systems, reaffirming itself as a strategic tool for improving quality of life and strengthening the right to health.

Keywords: Health. Human rights. Sustainability. Professional training. Efficiency.



1 INTRODUÇÃO

A nutrição clínica consolidou-se como uma área essencial para a promoção da saúde e recuperação de pacientes, sendo fundamentada na perspectiva dos direitos humanos e da integralidade do cuidado. Como afirma Cardenas Braz (2019), compreender a nutrição como um direito humano implica ampliar o olhar sobre as práticas clínicas, integrando dimensões sociais, culturais e éticas ao tratamento nutricional. Essa abordagem possibilita que o cuidado ultrapasse a dimensão biológica, incorporando princípios de equidade e justiça social.

O cenário recente da pandemia de COVID-19 reforçou ainda mais a relevância da nutrição clínica. Castro *et al.* (2021) destacam que a intervenção nutricional adequada desempenhou papel central na recuperação de pacientes infectados, contribuindo para a melhora da resposta imunológica e para a reabilitação geral. Essa experiência evidenciou a importância de integrar protocolos nutricionais a contextos emergenciais de saúde, reafirmando o valor da prática baseada em evidências científicas.

Além do aspecto clínico, a prática nutricional deve ser pensada em consonância com a sustentabilidade e a economicidade em saúde. De acordo com Drummond Barboza e Souza (2020), a atuação do nutricionista clínico também envolve estratégias de redução de custos, principalmente no que se refere à produção e ao gerenciamento de resíduos hospitalares. Essa perspectiva amplia a relevância da área, pois conecta a eficiência do cuidado nutricional à otimização de recursos e à sustentabilidade dos serviços de saúde.

Outro ponto importante está relacionado à qualidade e organização do atendimento em ambientes de ensino e serviço. Como afirma Da Silva Miranda *et al.* (2024), a avaliação dos atendimentos em clínicas-escola de nutrição mostra que a estruturação de práticas baseadas em protocolos e referenciais sólidos é fundamental para garantir a efetividade da assistência e a formação adequada dos futuros profissionais. Esse tipo de estudo contribui para o aperfeiçoamento das estratégias de ensino-aprendizagem e para a melhoria da qualidade do cuidado prestado à comunidade.

A literatura também aponta para a necessidade de observar as diretrizes que norteiam a atuação clínica do nutricionista. Fidelix, Tavares, Cavalcante e Brito (2023) ressaltam que o cumprimento de diretrizes e protocolos técnicos fortalece a prática profissional, ao mesmo tempo em que garante maior padronização e segurança no atendimento. A sistematização das condutas, quando aliada à atualização científica contínua, consolida o papel da nutrição clínica como um campo indispensável na área da saúde.

Diante desse contexto, este artigo tem como objetivo geral analisar a importância da nutrição clínica sob a ótica do direito ao cuidado, da recuperação de pacientes em situações críticas e da sustentabilidade em saúde. Especificamente, busca-se: (1) discutir a nutrição clínica como direito humano fundamental; (2) analisar seu papel no enfrentamento de condições de saúde emergenciais, como a COVID-19; (3) avaliar sua contribuição para a redução de custos e resíduos nos serviços de saúde; e (4) destacar as diretrizes que sustentam a prática clínica do nutricionista. Assim, a revisão pretende oferecer uma síntese crítica do estado da arte da área nos últimos anos, evidenciando sua relevância para a consolidação de práticas inovadoras, humanizadas e sustentáveis no contexto da saúde.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, com base em referências publicadas nos últimos cinco a dez anos, contemplando o estado da arte sobre a nutrição clínica. Foram consultadas revistas científicas nacionais e internacionais disponíveis em bases de dados de acesso aberto, como Scielo, PubMed e portais institucionais de periódicos. Os critérios de inclusão englobaram artigos originais e de revisão que abordassem a nutrição clínica em diferentes contextos, desde sua dimensão como direito humano até sua aplicação prática na recuperação de pacientes e no desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade em saúde.

A busca priorizou estudos que tratassem de aspectos conceituais e aplicados, assegurando uma análise ampla sobre a temática. Como afirma Cardenas Braz (2019), o cuidado nutricional deve ser entendido como parte integrante do direito à saúde, perspectiva que se tornou central para a seleção dos trabalhos analisados. Também foram incluídos artigos recentes sobre o papel da nutrição na pandemia da COVID-19, dada a relevância do tema e a contribuição de Castro *et al.* (2021) em evidenciar práticas fundamentais para a reabilitação clínica de pacientes.

Os artigos selecionados foram avaliados em relação à relevância científica, clareza metodológica e contribuição para o debate sobre a prática da nutrição clínica. Além disso, consideraram-se estudos que apresentassem recomendações práticas, diretrizes ou avaliações críticas de serviços de saúde. Essa escolha justifica-se pela necessidade de compreender não apenas a fundamentação teórica, mas também as implicações práticas do atendimento nutricional em diferentes cenários. Conforme indicam Fidelix *et al.* (2023), a adoção de diretrizes padronizadas fortalece a prática clínica e assegura qualidade e segurança na prestação do cuidado.

A análise foi conduzida por meio da leitura integral dos artigos e da síntese crítica de seus resultados. Os dados foram organizados em eixos temáticos, possibilitando discutir a nutrição clínica sob quatro perspectivas principais: (1) direito humano e justiça social; (2) recuperação de pacientes em situações críticas; (3) sustentabilidade e redução de custos nos serviços de saúde; e (4) diretrizes que orientam a prática profissional. Esse processo permitiu construir um panorama crítico e articulado sobre os avanços e desafios da área.

2.2 Resultados e Discussão

A revisão da literatura evidenciou que a nutrição clínica ocupa um papel estratégico no fortalecimento do direito à saúde e na promoção da equidade no acesso ao cuidado. Cardenas Braz (2019) enfatiza que a abordagem baseada nos direitos humanos amplia a compreensão do cuidado nutricional, ao considerá-lo não apenas como uma prática terapêutica, mas como uma obrigação ética e social. Essa visão reforça que a alimentação adequada deve ser garantida a todos, de forma universal e justa, tornando-se um pilar fundamental na organização de políticas públicas de saúde e de estratégias de atendimento em instituições clínicas.

Os estudos revisados demonstraram ainda que a atuação da nutrição clínica foi particularmente significativa em contextos emergenciais, como a pandemia da COVID-19. Castro *et al.* (2021) apontam que intervenções nutricionais adequadas contribuíram de forma decisiva para a recuperação de pacientes hospitalizados, favorecendo a melhora da respos-

ta imunológica, a prevenção de complicações e a aceleração do processo de reabilitação. Esse cenário revelou a necessidade de integrar o cuidado nutricional aos protocolos hospitalares de forma sistemática, reconhecendo-o como parte essencial da conduta terapêutica em situações críticas.

Outro aspecto recorrente na literatura refere-se à sustentabilidade e à economicidade da prática nutricional. Drummond Barboza e Souza (2020) destacam que a nutrição clínica, além de garantir benefícios diretos ao paciente, pode auxiliar na redução de custos por meio da gestão eficiente de resíduos hospitalares. Essa perspectiva conecta a prática nutricional à racionalização dos recursos de saúde, estabelecendo um elo entre qualidade assistencial e responsabilidade socioambiental. Essa contribuição se torna ainda mais relevante quando se considera o aumento da demanda por serviços de saúde, que exige soluções sustentáveis e economicamente viáveis.

A literatura também mostra que a qualidade do atendimento nutricional está diretamente associada à estrutura e ao acompanhamento oferecido nos serviços. Da Silva Miranda *et al.* (2024) demonstram, em estudo sobre uma clínica-escola, que a organização do atendimento e o uso de protocolos fundamentados em evidências resultaram em ganhos tanto para a comunidade atendida quanto para a formação dos futuros profissionais. Essa constatação evidencia que a prática clínica em nutrição deve ser pensada não apenas como uma intervenção individualizada, mas também como um espaço de ensino, pesquisa e aprimoramento contínuo, fortalecendo o elo entre academia e sociedade.

Outro ponto destacado foi a necessidade de alinhar a prática clínica às diretrizes oficiais. Fidelix *et al.* (2023) argumentam que as normas e protocolos são essenciais para garantir padronização, qualidade e segurança no atendimento, além de fortalecer a prática baseada em evidências científicas. A adoção de diretrizes contribui para reduzir a variabilidade entre condutas, assegurar maior confiança dos pacientes nos serviços prestados e consolidar a imagem do nutricionista clínico como profissional de referência na promoção da saúde.

Esses resultados permitem compreender que a nutrição clínica evoluiu de uma prática centrada exclusivamente no tratamento de doenças para uma abordagem ampla, interdisciplinar e integrada, que valoriza o cuidado humano, a sustentabilidade e a eficiência. Como observa Cardenas Braz (2019), a ampliação do entendimento sobre a nutrição a partir do viés dos direitos humanos reforça que o atendimento deve se fundamentar em valores sociais e éticos, enquanto Castro *et al.* (2021) confirmam que sua aplicação prática em contextos críticos, como a COVID-19, demonstrou resultados concretos e mensuráveis na recuperação de pacientes. Nesse mesmo sentido, Drummond Barboza e Souza (2020) ressaltam que a integração entre cuidado clínico e sustentabilidade gera benefícios múltiplos, tanto para o paciente quanto para a gestão hospitalar.

A análise crítica da literatura mostra que a nutrição clínica deve ser entendida como um campo em constante transformação, que articula ciência, prática profissional, políticas públicas e responsabilidade social. Ao mesmo tempo em que reafirma sua importância na recuperação de pacientes, também se consolida como ferramenta estratégica para a construção de sistemas de saúde mais eficientes, sustentáveis e equitativos, como defendem Da Silva Miranda *et al.* (2024) e Fidelix *et al.* (2023).

A literatura mais recente também reforça que a prática clínica em nutrição precisa acompanhar o avanço científico e adaptar-se às novas demandas sociais. Fidelix *et al.* (2023) salientam que as diretrizes que norteiam a atuação do nutricionista não são apenas documentos normativos, mas instrumentos que garantem a atualização constante das condutas profissionais, fortalecendo a prática baseada em evidências. Isso indica que a

nutrição clínica não pode permanecer estática, devendo absorver continuamente os achados de pesquisas e transformar esse conhecimento em protocolos aplicáveis que assegurem tanto a eficácia quanto a segurança das intervenções. Essa atualização permanente constitui um requisito essencial para que a profissão mantenha legitimidade científica e confiança junto aos pacientes.

Outro aspecto relevante é a relação entre a nutrição clínica e a sustentabilidade em saúde, que se apresenta como um campo ainda em expansão. Drummond Barboza e Souza (2020) defendem que a atuação nutricional pode reduzir significativamente os custos hospitalares por meio da gestão adequada de resíduos, mostrando que a prática clínica não se limita ao cuidado direto do paciente, mas também contribui para a eficiência administrativa das instituições. Esse dado é particularmente importante quando se considera a crescente pressão sobre os sistemas de saúde, que precisam oferecer serviços de qualidade ao mesmo tempo em que buscam reduzir gastos e preservar recursos naturais. A integração entre nutrição clínica e sustentabilidade reforça o caráter multidimensional dessa área, aproximando-a de temas contemporâneos como responsabilidade socioambiental e economicidade em saúde.

A análise da literatura também revelou que a prática clínica deve ser pensada como parte de um processo educativo mais amplo. Da Silva Miranda *et al.* (2024) evidenciam que clínicas-escola, ao oferecerem atendimento nutricional gratuito e supervisionado à comunidade, possibilitam não apenas a ampliação do acesso ao cuidado, mas também a formação de profissionais mais preparados para lidar com a complexidade da realidade social. Esse tipo de experiência demonstra que a nutrição clínica extrapola o espaço hospitalar e se projeta como um instrumento de transformação social, ao aproximar a universidade da comunidade e ao consolidar a prática acadêmica como promotora de cidadania e qualidade de vida.

A discussão dos resultados aponta ainda que a nutrição clínica não deve ser vista isoladamente, mas como parte de uma rede integrada de atenção à saúde. Castro *et al.* (2021) destacam que o tratamento de pacientes acometidos pela COVID-19 só obteve resultados consistentes quando o cuidado nutricional foi articulado com outras práticas médicas e multiprofissionais. Esse achado evidencia a necessidade de interdisciplinaridade, reforçando que a nutrição clínica deve dialogar com diferentes áreas do conhecimento, como medicina, enfermagem, psicologia e serviço social, para que o paciente receba um atendimento completo e eficiente. Esse caráter integrado torna-se um dos principais diferenciais da prática clínica contemporânea, consolidando-a como eixo central dos modelos de atenção em saúde.

Os resultados da revisão deixam claro que a nutrição clínica evoluiu de um enfoque restrito ao tratamento de doenças para uma prática complexa, orientada por valores éticos, sociais e científicos. Cardenas Braz (2019) confirma que a abordagem baseada nos direitos humanos reposiciona o cuidado nutricional como uma obrigação social, enquanto Castro *et al.* (2021) demonstram sua relevância em contextos críticos. Já Drummond Barboza e Souza (2020) ampliam a discussão ao relacionar a prática clínica à sustentabilidade e à gestão de custos, e Da Silva Miranda *et al.* (2024) evidenciam seu papel educativo e social. Fidelix *et al.* (2023), por sua vez, reforçam a importância das diretrizes como ferramentas para a padronização e a segurança da atuação profissional. A articulação dessas perspectivas mostra que a nutrição clínica contemporânea constitui um campo de conhecimento e prática indispensável, tanto para a saúde dos indivíduos quanto para o fortalecimento de sistemas de saúde mais justos e eficientes.

A revisão também demonstrou que, embora a nutrição clínica tenha avançado em

sua consolidação como área estratégica, ainda existem lacunas a serem enfrentadas. Em especial, observa-se uma carência de estudos que associem de maneira integrada a dimensão ética, a sustentabilidade e os impactos de longo prazo na saúde coletiva. Essa ausência de análises mais abrangentes dificulta a formulação de políticas públicas robustas e limita a capacidade dos serviços em articular a prática nutricional como um direito social e universal. A literatura evidencia progressos significativos, mas a diversidade de contextos socioculturais e as desigualdades regionais indicam que o acesso ao cuidado nutricional ainda não ocorre de forma equitativa, revelando desafios que precisam ser superados pelos sistemas de saúde.

Outro ponto identificado está relacionado à necessidade de maior investimento na interdisciplinaridade e na integração entre diferentes áreas do conhecimento. Os resultados indicam que a eficácia da nutrição clínica não depende apenas da atuação do nutricionista, mas também do diálogo constante com profissionais de outras áreas. Essa articulação permite que o cuidado seja visto de forma holística, contemplando dimensões biológicas, psicológicas e sociais, e amplia as possibilidades de intervenção. A literatura reforça que práticas isoladas tendem a gerar resultados limitados, enquanto abordagens integradas potencializam o impacto do atendimento e fortalecem o vínculo entre pacientes e equipes de saúde.

Também se destacou a relevância da formação continuada dos profissionais como elemento indispensável para a qualidade do cuidado. A atualização constante em relação às evidências científicas e às diretrizes clínicas garante maior precisão na tomada de decisões, reduz riscos de condutas inadequadas e assegura que o atendimento esteja em consonância com os avanços da área. Os resultados da revisão sugerem que a educação permanente deve ser incorporada como parte da rotina profissional, de modo a assegurar a legitimidade científica da nutrição clínica e a responder às novas demandas sociais que surgem em ritmo acelerado.

É importante ressaltar que os estudos revisados convergem para a compreensão de que a nutrição clínica desempenha papel estratégico tanto em contextos de saúde individual quanto coletiva. A literatura mostra que, ao mesmo tempo em que auxilia na recuperação de pacientes, a prática clínica também contribui para a sustentabilidade dos sistemas de saúde, para a redução de desigualdades no acesso e para a promoção de cidadania. Essa multiplicidade de funções reforça que a nutrição clínica não deve ser vista como um recurso secundário, mas como um componente essencial dos modelos de atenção em saúde, com potencial de transformação social, científica e ética.

A análise crítica dos estudos também sugere que a nutrição clínica deve ser compreendida como um campo em permanente diálogo com os desafios contemporâneos da saúde pública. Ao mesmo tempo em que garante o atendimento às necessidades imediatas de pacientes em situação de risco, precisa se articular a estratégias mais amplas de prevenção e promoção da saúde. Esse movimento mostra que a prática clínica não deve limitar-se ao espaço hospitalar, mas precisa se expandir para diferentes cenários, como a atenção básica, os programas de acompanhamento de doenças crônicas e as iniciativas de educação em saúde. Essa ampliação de atuação permite que a nutrição seja reconhecida como ferramenta preventiva, reduzindo a sobrecarga dos sistemas hospitalares e ampliando a autonomia dos indivíduos no cuidado com a própria saúde.

Outro resultado relevante da revisão foi a constatação de que a nutrição clínica atua como elo entre o cuidado individual e a coletividade, sendo capaz de impactar positivamente não apenas a saúde do paciente, mas também a qualidade de vida da comunidade. O fortalecimento da consciência alimentar, a promoção de hábitos saudáveis e a

difusão de práticas baseadas em evidências constituem estratégias que reverberam além do espaço clínico, alcançando famílias, escolas e ambientes de trabalho. Essa capilaridade reforça o caráter social da prática e demonstra que sua efetividade depende não apenas da competência técnica do nutricionista, mas também da capacidade de comunicação, de articulação com diferentes grupos e de inserção em políticas públicas de saúde.

A revisão também mostrou que a integração da nutrição clínica às diretrizes oficiais e às políticas de saúde representa um caminho necessário para a consolidação dessa prática como um direito social. A padronização de condutas, a criação de protocolos e a valorização da pesquisa científica permitem alinhar o atendimento às necessidades reais da população, garantindo maior equidade no acesso. Ao mesmo tempo, a atuação orientada por diretrizes confere segurança ao paciente e credibilidade ao profissional, fortalecendo a identidade da área como um campo sólido do conhecimento. A falta de padronização, por outro lado, pode comprometer a qualidade do cuidado e perpetuar desigualdades, evidenciando a importância de políticas consistentes e da formação profissional contínua.

3 CONCLUSÃO

A revisão de literatura permitiu compreender que a nutrição clínica exerce um papel central na consolidação do direito à saúde, na recuperação de pacientes em situações críticas e na promoção de práticas sustentáveis nos serviços de saúde.

O objetivo geral do estudo, que foi analisar a importância da nutrição clínica sob diferentes perspectivas, foi plenamente alcançado, uma vez que foi possível identificar como essa área se articula tanto com valores sociais e éticos quanto com protocolos técnicos e científicos. A análise evidenciou que a nutrição clínica não se restringe ao atendimento individual, mas integra-se a processos amplos que envolvem políticas públicas, interdisciplinaridade e responsabilidade socioambiental.

Os resultados também responderam ao problema de pesquisa, demonstrando que a prática clínica em nutrição evoluiu de um modelo restrito ao tratamento de doenças para uma abordagem multidimensional, que busca não apenas restaurar a saúde, mas também prevenir agravos, racionalizar recursos e fortalecer vínculos entre academia e comunidade. Contudo, foi possível observar algumas limitações, principalmente relacionadas à escassez de estudos nacionais que abordem de forma integrada as dimensões ética, social e sustentável da prática nutricional. Essa lacuna indica a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a discussão no contexto brasileiro, contemplando tanto as realidades regionais quanto os desafios das políticas públicas de saúde.

Diante dessas constatações, o estudo recomenda que trabalhos futuros ampliem a investigação sobre a aplicação da nutrição clínica em diferentes cenários, incluindo hospitais, clínicas-escola, comunidades em vulnerabilidade social e programas governamentais. Além disso, torna-se relevante explorar mais profundamente as relações entre nutrição clínica e sustentabilidade, de modo a propor estratégias inovadoras que unam eficiência econômica, responsabilidade ambiental e qualidade do cuidado. Assim, a nutrição clínica reafirma-se como um campo em constante transformação, indispensável para a construção de sistemas de saúde mais justos, equitativos e sustentáveis, capazes de atender às demandas do presente e aos desafios do futuro.



REFERÊNCIAS

CARDENAS BRAZ, Diana. Nutrição clínica e a abordagem baseada nos direitos humanos. **Revista de Nutrição Clínica y Metabolismo**, Bogotá, v. 2, supl. 1, 2019. DOI: <https://doi.org/10.35454/rncm.v2supl1.030>. Disponível em: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/43>. Acesso em: 13 set. 2025.

CASTRO, Aimee Morotti Sousa et al. Nutrição clínica na recuperação de pacientes com COVID-19: uma revisão bibliográfica. **Revista Higeia**, v. 3, n. 5, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1273>. Acesso em: 13 set. 2025.

DA SILVA MIRANDA, A. *et al.* Avaliação do atendimento nutricional da Clínica-Escola de Nutrição do Sudoeste da Bahia. **Revista Cereus**, v. 16, n. 1, p. 323–334, 26 mar. 2024. Disponível em: <https://propeq.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/4616>. Acesso em: 13 set. 2025.

DRUMMOND BARBOZA, Carolina; PAULA DE SOUZA, Ismael. Atuação da Nutrição Clínica na redução de custos por produção de resíduos: economicidade em saúde.: Nutrição Clínica: Economicidade em Saúde. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 198–202, 2020. DOI: 10.47320/rasbran.2020.1952. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1952>. Acesso em: 13 set. 2025.

FIDELIX, M. S. P.; TAVARES, A. dos S.; CAVALCANTE, M. R. N.; BRITO, N. P. Diretrizes que norteiam a prática clínica do nutricionista. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 9, n. 05, p. 15319–15336, 2023. DOI: 10.34117/bjdv9n5-058. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/59485>. Acesso em: 13 set. 2025.

2

CAMINHADA: UMA ATIVIDADE FÍSICA ESSENCIAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE EM IDOSOS

**WALKING: AN ESSENTIAL PHYSICAL ACTIVITY FOR PROMOTING HEALTH IN THE
ELDERLY**

Jorge Lucas Costa Borges



RESUMO

Este trabalho tem como tema a importância da caminhada na promoção da saúde de idosos. A caminhada é considerada uma das formas mais simples, seguras e acessíveis de atividade física, sendo amplamente recomendada pela Organização Mundial da Saúde. Contribui para a prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e osteoporose, além de auxiliar na manutenção da força, equilíbrio e flexibilidade, fatores fundamentais para a autonomia e independência na terceira idade. No entanto, ainda existem barreiras que dificultam a adesão, como o medo de lesões, a falta de orientação adequada e a ausência de espaços seguros para a prática. Objetivo geral da presente pesquisa é evidenciar e descrever como a prática da caminhada podem contribuir para a qualidade de vida da população da terceira idade. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura, com publicações entre 2015 e 2024, utilizando bases como SciELO e Google Acadêmico. Os estudos analisados reforçam que a caminhada é uma atividade eficaz, de baixo custo e adaptável às limitações da idade. Conclui-se que a caminhada é uma ferramenta essencial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Por isso, é fundamental o incentivo através de ações educativas, políticas públicas e acompanhamento profissional para ampliar a prática dessa atividade.

Palavras-chave: Educação Física, Terceira idade, [Deambulação](#).

ABSTRACT

This study addresses the importance of walking in promoting the health of older adults. Walking is considered one of the simplest, safest, and most accessible forms of physical activity, being widely recommended by the World Health Organization. It contributes to the prevention of chronic diseases such as hypertension, diabetes, and osteoporosis, in addition to helping maintain strength, balance, and flexibility — fundamental factors for autonomy and independence in old age. However, there are still barriers that hinder adherence, such as fear of injuries, lack of proper guidance, and absence of safe spaces for the practice. The general objective of this research is to highlight and describe how walking can contribute to the quality of life of the elderly population. The research was carried out through a literature review, with publications between 2015 and 2024, using databases such as SciELO and Google Scholar. The analyzed studies reinforce that walking is an effective, low-cost activity adaptable to age-related limitations. It is concluded that walking is an essential tool for improving the quality of life of the elderly, promoting active and healthy aging. Therefore, it is essential to encourage it through educational actions, public policies, and professional guidance to expand the practice of this activity.

Keywords: Physical Education, Elderly, Walking.

1 INTRODUÇÃO

A caminhada é considerada uma das formas mais acessíveis e seguras de atividade física para idosos, sendo amplamente recomendada para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. recomenda que adultos com 65 anos ou mais realizem, semanalmente, entre 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, sendo a caminhada uma excelente estratégia para alcançar essa meta de forma prática e adaptável. (OMS, 2020)

Tendo em vista que a prática regular de atividades físicas pode reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e outras enfermidades associadas ao envelhecimento. Além disso, uma prática que tem tornando-se predileta pela terceira idade é a prática de caminhada ao ar livre, o exercício contribui para a manutenção da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, fatores essenciais para a independência e a redução do risco de quedas entre os idosos.

Além dos benefícios físicos, a caminhada também possui um impacto positivo associada à redução dos níveis de estresse, ansiedade, depressão, além de favorecer a socialização, fortalecimento dos vínculos interpessoais e o contato com a natureza. Dessa maneira, os idosos que se mantêm ativos apresentam maior autoestima, autonomia e uma percepção mais positiva sobre o envelhecimento.

Apesar das evidências sobre os benefícios da caminhada, muitos idosos ainda enfrentam barreiras para a adoção de um estilo de vida ativo. Entre os principais desafios estão o medo de lesões, a falta de informação sobre exercícios adequados e a ausência de espaços apropriados para a prática. Além disso, fatores socioeconômicos e culturais podem influenciar a adesão dos idosos às atividades físicas, tornando essencial a criação de estratégias que incentivem essa prática.

Diante desse cenário, programas de promoção da atividade física voltados para a terceira idade são fundamentais. A implementação de políticas públicas, a adaptação dos espaços urbanos e o incentivo à participação em grupos de exercícios são algumas das estratégias eficazes para aumentar a adesão dos idosos a um estilo de vida ativo. A orientação de profissionais da saúde, como educadores físicos e fisioterapeutas, também desempenha um papel crucial na segurança e eficácia das práticas adotadas.

Esta revisão de literatura se destaca como uma fonte valiosa de conhecimento para profissionais de saúde, buscando a todos que desejam compreender a complexa conexão da extrema importância entre a caminhada como atividade física na promoção da saúde na terceira idade. Desta maneira, o objetivo geral da presente pesquisa é evidenciar e descrever como a prática da caminhada podem contribuir para a qualidade de vida da população da terceira idade. Por conseguinte, tem-se os objetivos específicos que visa elencar e analisar a qualidade de vida de idosos por meio da prática de caminhada; Identificar técnicas e estratégias de incentivo para a adesão de idosos à prática da caminhada; Visa discutir medidas educativas e motivacionais para promover a caminhada como principal exercício físico na terceira idade.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão de literatura. Foi realizada uma busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e SciELO. Serão utilizadas obras

publicadas datadas de 2015 a 2024. Verificaram livros, dissertações e artigos científicos. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “educação física”, “terceira idade” e “Caminhada”

Os estudos que cumprirem os critérios de inclusão foram selecionados para leitura, com base nas palavras chaves, escritos em português e que possuem datas de até 10 anos de publicação.

Foram excluídos estudos não disponíveis em texto completo ou que não estarão em escritos em inglês ou português, trabalhos publicados em resumos, datados inferiores a 2015. A revisão da literatura será encerrada com uma síntese das principais descobertas e suas implicações para a prática clínica e para pesquisas futuras.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Envelhecimento e suas implicações na saúde

Atualmente, o progresso para o envelhecimento ainda é bem preocupante e tornou-se uma realidade no Brasil. A expectativa de vida teve um aumento progressivo, em que a população facilmente consegue ter expectativa de viver até os 60 anos e provavelmente ultrapassando esse dado, todavia não trata de uma indicação de qualidade vida ou está longe de bem-estar atribuído também com as benesses de viver ainda mais que o esperado (Bezerra et al., 2021).

O desenvolvimento do envelhecimento é condizente por modificações vagarosas e gradual na sustentação e na função celular, demandando os tecidos e os órgãos, que por fim sensibilizam o funcionamento dos sistemas corporais. Além disso em relação à velhice avançada, um outro fator extremamente importante tende a pesar, que seria as doenças e agravos crônicos, o que pode vir gerar consequências limitantes do desempenho funcional, agravando para um envelhecimento totalmente depende e com demandas bem maiores (China et al., 2021).

Diante de tal contexto, observa-se que envelhecer é com uma totalidade de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que depende, na sua maior parte, exclusivamente de como foi sua trajetória de vida e quais hábitos você adquiriu e de que forma tais pode vir a favorecer, em contrapartida sabe-se também do quesito hereditário. Contudo, alguns sistemas corporais tendem a ser afetados conforme ocorre o envelhecimento (China et al., 2021).

Em suma, o envelhecimento está ligado às alterações na composição corporal, ou seja, aumento da gordura corporal e diminuição da massa muscular e óssea, aumentando assim ligeiramente ocasionando a incapacidade física e dependência por outros para pequenas atividades do dia a dia. É importante sintetizar também que com o envelhecimento, o tamanho da fibra muscular tende a ser afetado, compreende-se que o corpo humano precisa- se adaptar ao envelhecimento precocemente (De Feitas Regis et al., 2024).

Como exposto anteriormente, as doenças crônicas são intrinsecamente interligadas com o processo de envelhecimento, uma vez que, as reservas fisiológicas são diminuídas. Isto quer dizer, que os indivíduos da terceira idade possuem uma aptidão a mais para o desencadeamento de doenças crônicas e assim perdendo a capacidade de serem independentes na terceira etapa da vida (De Lima, 2015).

Portanto, conforme ocorre a redução no tamanho do músculo inteiro e das fibras individuais contribui para o surgimento da sarcopenia, intitula-se como à perda de massa muscular associada ao envelhecimento, em que inclui alguns critérios para o diagnóstico,

como pautada pela fraqueza muscular e desempenho prejudicado. Ademais no sistema nervoso, as alterações relacionadas à idade podem vir ser observadas e relacionadas próximo na terceira década de vida. No tecido nervoso envelhecido, as células apresentam secreção aumentada de várias citocinas pró-inflamatórias, outra característica seria do envelhecimento do SNC (Vilela et al., 2021).

2.2.2 Benefícios da prática de atividade física para idosos

A prática de atividade física é entendida como qualquer movimento do corpo que resulte em um consumo energético superior ao estado de conservação. Dessa forma, seja no ambiente de trabalho, nos momentos de lazer ou nas tarefas cotidianas, a atividade física é considerada uma importante aliada na preservação do organismo e na prevenção de doenças crônicas degenerativas (Silva et al., 2018; Vilela et al., 2018).

Acredita-se que a realização regular de atividades físicas contribui de maneira significativa para qualidade de vida, uma vez que favorece no melhoramento não tão somente físicos, vai além, como aspectos emocionais, aperfeiçoando a autoestima e adicionando energia para outras atividades, e desta forma a mobilidade aumenta, a prática constante da atividade física enriquece trazendo benefícios a flexibilidade, a postura e a resistência muscular (De Feitas Regis et al., 2024).

A atividade física direcionada para idosos, fazendo com que o idoso que estava em repouso, não permaneça isolado no sedentário. De acordo a literatura, as atividades mais indicadas para os idosos são os exercícios aeróbicos de baixa intensidade, combinados com treinos resistidos para estimular a preservação da força muscular nos membros superiores e inferiores. (Silva et al., 2018)

2.2.3 Prática da caminhada como atividade física para idosos

A prática da caminhada como atividade física regular tem sido amplamente recomendada para idosos devido à sua simplicidade, baixo custo e elevada eficácia na promoção da saúde. A caminhada melhora a capacidade cardiorrespiratória, reduzindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes tipo 2. Além disso, é uma atividade adaptável às limitações funcionais comuns à terceira idade, proporcionando ganhos significativos na autonomia. A facilidade de inserção da caminhada no cotidiano torna esse exercício uma estratégia prática e eficaz de promoção da saúde. (Chodzko-Zajko et al., 2009)

No sistema musculoesquelético, a caminhada ativa grupos musculares importantes, como membros inferiores e a região do core, auxiliando na preservação da força muscular e na prevenção da sarcopenia, além de estimular a formação óssea, essencial para reduzir a incidência de osteoporose e fraturas e o sistema nervoso, a caminhada estimula a liberação de endorfinas, promovendo benefícios psicológicos como a redução da ansiedade e da depressão, além de proteger contra o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. (OMS, 2020 e Chodzko-Zajko et al., 2009).

Diversos estudos demonstram que a caminhada contribui diretamente para o aumento da força muscular, da resistência aeróbica e da densidade mineral óssea em idosos. A prática de exercícios aeróbicos de intensidade moderada, como a caminhada, é fundamental para retardar o processo de envelhecimento fisiológico e prevenir a sarcopenia. Caminhar regularmente também favorece a manutenção do peso corporal adequado e a



melhora da função motora, fatores que reduzem o risco de quedas e fraturas, comuns na terceira idade. (OMS, 2020)

Além dos benefícios físicos, a caminhada promove importantes efeitos psicológicos e sociais entre os idosos. Estudos evidenciam que a prática regular dessa atividade reduz sintomas de ansiedade e depressão, melhora a qualidade do sono e eleva a autoestima. A caminhada em grupos, além disso, favorece a interação social, combatendo o isolamento e a solidão frequentemente vivenciados na terceira idade. Assim, a caminhada desempenha um papel fundamental tanto na saúde mental quanto na inclusão social dos idosos. (Murtagh et al., 2015)

A caminhada, como forma de exercício físico aeróbico, promove uma série de adaptações fisiológicas que beneficiam diretamente o corpo dos idosos. No sistema cardiorrespiratório, a prática regular fortalece o coração, melhora a circulação sanguínea e aumenta a capacidade pulmonar, resultando em maior eficiência no transporte de oxigênio e na redução dos riscos de hipertensão e doenças cardíacas (Murtagh et al., 2015).

A prática regular de caminhada promove significativas melhorias na capacidade cardiorrespiratória dos idosos, um dos principais componentes da aptidão física. Estudos mostram que a caminhada, realizada em intensidade moderada, aumenta o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx), fator crucial para a realização de atividades diárias com menor esforço. A melhoria da eficiência cardiovascular também está associada à redução do risco de doenças como hipertensão e insuficiência cardíaca, resultando em maior resistência e disposição física no cotidiano. (Murtagh et al., 2015).

A relação entre a prática de caminhada e a melhoria da qualidade de vida em idosos é amplamente reconhecida na literatura científica. Demonstraram que programas de caminhada estão associados a maiores índices de vitalidade, funcionalidade e bem-estar geral. A prática regular contribui para a manutenção da independência nas atividades da vida diária, aspecto essencial para o envelhecimento ativo e saudável. Dessa maneira, a caminhada se configura como uma intervenção simples, mas altamente efetiva na promoção da saúde integral dos idosos. (Kelley e Kelley, 2014)

2.2.4 Fatores que influenciam a adesão a caminhada à prática

A orientação sobre a prática de caminhada como atividade física entre idosos tem sido predominantemente conduzida por médicos ou buscada de forma autônoma pelos próprios idosos, evidenciando a atuação limitada da equipe de saúde de maneira multidisciplinar. No entanto, essa equipe deve ir além do acompanhamento técnico, promovendo ações educativas sobre os benefícios da atividade física para a manutenção da qualidade de vida. O estímulo à prática regular contribui para preservar a autonomia e a independência dos idosos, prevenindo doenças e melhorando o bem-estar físico, mental e social (Moura et al., 2020).

Idosos fisicamente ativos apresentam uma qualidade de vida superior em comparação aos sedentários, refletida em melhorias na composição corporal, maior desempenho cognitivo e habilidades motoras equivalentes aos de adultos jovens. Além disso, há uma relação inversa entre a prática de exercícios e o desenvolvimento de demência e depressão. Apesar da ampla divulgação dos benefícios do exercício físico, ainda se observa uma elevada taxa de sedentarismo entre os idosos brasileiros, o que reforça a necessidade de estratégias eficazes para estimular a adoção de um estilo de vida mais ativo (Xavier et al., 2022).

Pesquisas revelam que grande parte dos idosos no Brasil mantém hábitos inadequados e está exposta a fatores de risco modificáveis, o que impacta níveis sua percepção sobre a própria saúde. Diante desse cenário, torna-se fundamental implementar medidas preventivas para mitigar os efeitos de um estilo de vida um pouco saudável. Ações como educação em saúde, acesso à alimentação equilibrada e incentivo à prática regular de atividades físicas são estratégias viáveis para melhorar a qualidade de vida dessa população, considerando as particularidades de cada região do país (Podmelle et al., 2021).

Portanto, a caminhada exerce um efeito positivo na saúde óssea, força muscular, equilíbrio e flexibilidade. No entanto, os impactos na composição corporal ainda não são conclusivos, pois não foram observadas mudanças significativas na massa muscular ou na gordura corporal. Além disso, a prática regular de exercícios apresentada reduz o risco de quedas e melhora a capacidade cardiorrespiratória, com evidências moderadas sobre sua influência na pressão arterial, enquanto os efeitos nos níveis de glicose e lipídios ainda não foram extremamente treinados (Saporetti et al., 2016).

No aspecto comportamental, a atividade física trouxe benefícios para a função cognitiva e qualidade de vida dos idosos, embora as evidências sobre seu impacto na ansiedade sejam limitadas. Essas descobertas reforçam a importância de incentivos a modalidades acessíveis e adaptadas à realidade dos idosos, promovendo benefícios amplos para a saúde física e mental (Coelho-Ravagnani, 2021).

3 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo evidenciar a importância da prática da caminhada para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Com base na revisão de literatura realizada, foi possível confirmar que a caminhada é uma atividade física acessível, segura e de grande impacto positivo tanto na saúde física quanto mental da população idosa. Os resultados encontrados demonstram que o objetivo principal foi alcançado, uma vez que se comprovou que a prática regular dessa atividade contribui para o envelhecimento ativo, a manutenção da autonomia e a prevenção de doenças crônicas.

No entanto, observou-se que ainda existem limitações significativas quanto à adesão dos idosos à caminhada, relacionadas principalmente à falta de informação, medo de lesões e ausência de espaços públicos adequados. Essas barreiras mostram que, embora os benefícios da caminhada sejam amplamente reconhecidos, nem todos os idosos têm condições favoráveis para incorporar essa prática em sua rotina. Essa constatação reforça a necessidade de ampliar o papel dos profissionais da saúde e das políticas públicas voltadas ao incentivo da atividade física entre essa população.

Recomenda-se, para estudos futuros, a realização de pesquisas de campo que avaliem de forma prática os impactos da caminhada em diferentes faixas etárias da terceira idade, considerando variáveis como tempo de prática, frequência e acompanhamento profissional. Além disso, sugere-se o desenvolvimento de programas comunitários que promovam a inclusão, a socialização e o suporte contínuo aos idosos. Assim, espera-se que a caminhada continue sendo reconhecida não apenas como uma forma de exercício, mas como um instrumento de promoção da saúde integral e de valorização do envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, E. et al. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE02661, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/ywmvrhzcdq8mfzcvlffj8yq/>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- CHINA, D. L. et al. Envelhecimento ativo e fatores associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 141–156, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/53768>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510–1530, 2009. DOI: 10.1249/mss.0b013e3181a0c95c. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19516148/>. Acesso em: 12 maio 2025.
- COELHO-RAVAGNANI, C. et al. Atividade física para idosos: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0216. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/14565>. Acesso em: 23 mar. 2025.
- DA SILVA, J. et al. A importância da atividade física em idosos com diabetes: revisão bibliográfica. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Maria/Downloads/213-texto%20do%20artigo-649-1-10-20190313.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2025.
- DE FARIAS CAMBOIM, D. et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, v. 11, n. 6, p. 2415–2422, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewfile/23405/19070>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- KELLEY, G. A.; KELLEY, K. S. Effects of walking on resting blood pressure in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Preventive Medicine**, v. 58, p. 71–78, 2014. DOI: 10.1016/j.ypmed.2013.10.015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11493045/>. Acesso em: 12 maio 2025.
- MOURA, A. C. et al. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10381–10393, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/bjhr/article/view/14993/12382>. Acesso em: 23 mar. 2025.
- MURTAGH, E. M. et al. Walking for health: a systematic review of the effectiveness of walking programmes to promote physical activity. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 11, p. 710–715, 2015. DOI: 10.1136/bjsports-2014-094157. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/362867647_pe_augmented_mindfulness_a_neurocognitive_framework_for_research_and_future_healthcare. Acesso em: 12 maio 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>. Acesso em: 12 maio 2025.
- REGIS, J. F. et al. Alterações fisiológicas nos sistemas corporais associadas ao envelhecimento. In: Envelhecimento humano: diferentes nuances e estágios – volume 2. **Editora Científica Digital**, 2024. p. 40–60. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/articles/code/240917788>. Acesso em: 17 mar. 2024.
- VILELA, P. et al. Promoção e educação em saúde de idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41438–41446, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/brjd/article/view/28699>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- XAVIER, L. et al. Benefícios da atividade física para a promoção da saúde dos idosos com Alzheimer: uma revisão de literatura. **Jornal de Investigação Médica (JIM)**, v. 3, n. 1, p. 63–71, 2022. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/584/380>. Acesso em: 23 mar. 2025.

3

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING ON BODY COMPOSITION AND QUALITY OF LIFE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

Breno Nicholas dos Santos de Carvalho

Karoline da Silva Dias



RESUMO

A pós-menopausa é uma fase caracterizada por alterações fisiológicas decorrentes da queda nos níveis de estrogênio, como perda de massa muscular, aumento de gordura corporal e declínio funcional. Diante desse cenário, o treinamento resistido surge como uma intervenção necessária e eficiente para minimizar os efeitos negativos associados tanto à menopausa quanto ao envelhecimento. Este estudo tem como objetivo investigar os efeitos da intensidade de carga em protocolos de treinamento resistido sobre a composição corporal, a força muscular e o desempenho físico de mulheres na pós-menopausa. Trata-se de uma revisão de literatura, realizada por meio de buscas sistematizadas nas bases SciELO, MedLine e PubMed, considerando produções publicadas entre 2010 e 2023. Foram incluídos estudos que abordam os benefícios do treinamento de força na fase pós-menopausal e seus impactos sobre variáveis fisiológicas e funcionais. Os resultados analisados indicam que, embora cargas elevadas apresentem maior eficácia na promoção de adaptações musculares, protocolos com cargas leves, desde que executados até a falha concêntrica, também demonstram efeitos positivos relevantes. Além disso, treinamentos com baixo volume têm se mostrado promissores para melhorar a adesão de mulheres idosas à prática de exercícios. Conclui-se que ajustar a intensidade da carga de forma individualizada pode representar uma estratégia eficiente para potencializar os benefícios do treinamento resistido, promovendo qualidade de vida e preservação da funcionalidade na pós-menopausa.

Palavras-chave: Pós-menopausa. Treinamento resistido. Composição corporal. Força muscular. Desempenho físico.

ABSTRACT

Postmenopause is a phase characterized by physiological changes resulting from the drop in estrogen levels, such as loss of muscle mass, increased body fat, and functional decline. Given this scenario, resistance training emerges as a necessary and efficient intervention to minimize the negative effects associated with both menopause and aging. This study aims to investigate the effects of load intensity in resistance training protocols on body composition, muscle strength, and physical performance in postmenopausal women. This is a literature review, conducted through systematic searches in the SciELO, MedLine, and PubMed databases, considering publications between 2010 and 2023. Studies addressing the benefits of strength training in the postmenopausal phase and its impacts on physiological and functional variables were included. The analyzed results indicate that, although high loads are more effective in promoting muscle adaptations, protocols with light loads, provided they are performed to concentric failure, also demonstrate relevant positive effects. Furthermore, low-volume training has shown promise in improving adherence to exercise among older women. It is concluded that adjusting the intensity of the load in an individualized way can represent an efficient strategy to enhance the benefits of resistance training, promoting quality of life and preserving functionality in post-menopause.

Keywords: Post-menopause. Resistance training. Body composition. Muscle strength. Physical performance.

1 INTRODUÇÃO

A pós-menopausa corresponde ao período que se inicia aproximadamente um ano após a última menstruação, sendo caracterizado pela queda progressiva dos níveis do hormônio estrogênio. Para tanto, essa redução hormonal desencadeia diversas alterações fisiológicas, como a perda de massa muscular, ondas de calor, distúrbios no sono e diminuição das funções morfológicas do organismo (Diniz *et al.*, 2017).

Corroborando esses dados, uma das transformações mais investigadas refere-se às alterações na composição corporal (Casey *et al.*, 2023). Dessa forma, estratégias tanto farmacológicas, como a terapia de reposição hormonal, quanto não farmacológicas, como a prática regular de exercícios físicos, podem contribuir para minimizar essas modificações (Nappi *et al.*, 2022). Além disso, diversos estudos apontam que a menopausa é uma fase da vida da mulher associada ao aumento da incidência de diversas enfermidades, entre elas osteoporose, câncer de mama e de ovário, diabetes, doenças cardiovasculares e disfunções da tireoide (Conte; Franz, 2015).

O treinamento resistido consiste em uma modalidade de exercício com sobrecarga, que promove adaptações fisiológicas tanto imediatas quanto de longo prazo no organismo do praticante. Essa forma de atividade física é recomendada devido aos seus efeitos positivos sobre o metabolismo, tais como a redução do acúmulo de gordura corporal, o estímulo à liberação de determinados hormônios e a melhora da quantidade de massa muscular (Marquezini *et al.*, 2022).

O treinamento de força é reconhecido como uma estratégia eficiente para prevenir a progressão da inflamação crônica de baixa intensidade, ajudando também a evitar o surgimento de limitações físicas e funcionais. Compreende-se que essa modalidade de exercício é recomendada quando se busca a redução da gordura corporal, além do aumento da massa muscular, força e potência em indivíduos idosos (Diniz *et al.*, 2017).

A exigência de um volume elevado de treino, como no caso de múltiplas séries, em programas de baixa intensidade, resulta em sessões mais longas. Como a maioria dos estudos sobre cargas leves no treinamento resistido utilizam protocolos com várias séries, ainda são limitadas as evidências sobre os efeitos da intensidade da carga em programas de baixo volume (Coelho *et al.*, 2018). Especificamente, pouco se sabe sobre como diferentes intensidades influenciam parâmetros como composição corporal, força muscular e desempenho físico em mulheres pós-menopausa.

Diante dessas evidências, torna-se fundamental aprofundar o entendimento sobre a forma como variáveis como a carga de treino, a velocidade de execução dos movimentos e os intervalos entre as repetições podem ser ajustados com o objetivo de potencializar os ganhos em massa, força e potência muscular, otimizar a taxa de desenvolvimento de força e potência, além de promover melhorias nos indicadores inflamatórios.

Portanto, este estudo tem como objetivo geral investigar os efeitos da intensidade de carga, em protocolos de treinamento resistido, sobre a composição corporal, a força muscular e o desempenho físico de mulheres na pós-menopausa. Especificamente, busca-se: avaliar as alterações na composição corporal em decorrência da aplicação de diferentes intensidades de carga em treinamentos resistidos de baixo volume; verificar os efeitos da intensidade de carga na força muscular de mulheres pós-menopáusicas; e analisar o impacto da variação da carga na performance física geral após o período de intervenção. Diante disso, o problema de pesquisa que norteia este trabalho é: a intensidade de carga, em treinamentos resistidos, influencia significativamente a composição corporal, a força muscular e o desempenho físico de mulheres na pós-menopausa?

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia adotada neste estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, cujo propósito é reunir, analisar e sintetizar o conhecimento científico disponível acerca dos efeitos do treinamento de força em mulheres na pós-menopausa. Conforme Carvalho (2021), esse tipo de investigação baseia-se na análise criteriosa de produções acadêmicas previamente publicadas, permitindo identificar evidências relevantes, selecionar informações pertinentes e avaliar criticamente os dados disponíveis na literatura.

Para a realização da presente revisão, foi conduzida uma busca sistematizada nas bases de dados SciELO, MedLine e PubMed, utilizando os descritores: “treinamento de força”, “exercício”, “pós-menopausa” e “mulheres”. Esses termos foram combinados entre si em diferentes ordens, tanto na língua portuguesa quanto inglesa, com o objetivo de ampliar o escopo da pesquisa.

Foram selecionados para análise os artigos publicados entre os anos de 2010 e 2023, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: apresentar resultados sobre os benefícios do treinamento de força direcionado a mulheres na fase pós-menopausa; e relatar os efeitos da aplicação dessa prática sobre variáveis fisiológicas e funcionais. Por outro lado, estudos de revisão ou aqueles com metodologia incompleta foram excluídos da amostra final.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1. Menopausa e pós menopausa

A menopausa corresponde ao término definitivo dos ciclos menstruais da mulher, em que, por definição, considera-se que a mulher entrou nesse estágio quando permanece por 12 meses consecutivos sem apresentar menstruação, desde que essa ausência ocorra de forma natural, sem estar relacionada a doenças ou ao uso de medicamentos (Minkin, 2019). Esse momento marca o fim da atividade hormonal dos ovários, especialmente na produção de estrogênio e progesterona, representando a transição do período fértil para uma fase não reprodutiva da vida feminina (Peixoto *et al.*, 2019). Já a pós-menopausa refere-se a todo o intervalo de tempo vivido pela mulher após a confirmação da menopausa.

A transição da mulher do tempo de fertilidade para a fase não reprodutiva é geralmente dividida em três etapas distintas. A primeira é denominada pré-menopausa, que corresponde ao início do declínio da função reprodutiva, ocorrendo, em geral, entre a quarta e a quinta décadas de vida. Nessa etapa, os ciclos menstruais tendem a se manter regulares, sendo incomum a ocorrência de alterações significativas. A segunda fase é conhecida como perimenopausa, caracterizada por flutuações hormonais expressivas e pelo surgimento de irregularidades menstruais mais frequentes. Por fim, a terceira etapa é a pós-menopausa, período no qual ocorre a interrupção definitiva da menstruação por um intervalo superior a 12 meses, indicando o encerramento da capacidade reprodutiva feminina (Lins *et al.*, 2020).

Durante a fase de transição para a menopausa, a mulher passa por mudanças hormonais típicas desse período, como o aumento nos níveis do hormônio folículo-estimulante (FSH). Esse aumento do FSH atua como um mecanismo de compensação, contribuindo para a manutenção temporária das concentrações de estrogênio durante a perimenopausa. No entanto, com o avanço do tempo, os níveis de estrogênio começam a cair progres-

sivamente, atingindo valores mais baixos na fase pós-menopausa. Aproximadamente dois anos antes da última menstruação, observa-se uma queda acentuada na produção de estrogênio, que tende a se estabilizar cerca de dois anos após o fim do ciclo menstrual, ocorrendo de forma paralela à regulação dos níveis de FSH (Peixoto *et al.*, 2019; Lins *et al.*, 2020).

Devido às intensas alterações hormonais provocadas pela redução na produção de estrogênio, é comum que mulheres em fase de transição para a menopausa experimentem diversos sintomas característicos, como ondas de calor, transpiração noturna, dificuldades para dormir e ressecamento vaginal (Minkin, 2019;). Já no período pós-menopausal, a baixa concentração de estrogênio está relacionada a mudanças na composição corporal, incluindo o aumento do percentual de gordura, especialmente na região abdominal (gordura visceral), além da diminuição da massa muscular e da densidade óssea, bem como são frequentes, nessa fase, alterações funcionais, como a redução da força muscular (Selbac *et al.*, 2018).

Diante dos fatores mencionados anteriormente, é possível afirmar que tanto a transição para a menopausa quanto a vivência no pós-menopausa representam um período desafiador para muitas mulheres, em que isso se deve ao conjunto de alterações hormonais, estruturais e funcionais que impactam negativamente a capacidade física e a qualidade de vida nessa fase. Além disso, esses efeitos podem ser ainda mais acentuados por ocorrerem simultaneamente a outros processos naturais, como o envelhecimento, o que contribui para o agravamento dos impactos físicos e funcionais (Araújo; Chagas; Lima, 2020).

2.2.2. Processo de Envelhecimento

Com os avanços tecnológicos no campo das ciências da saúde, a longevidade da população mundial tem apresentado crescimento contínuo. Para tanto, esse cenário tem resultado em um aumento expressivo do número de idosos, tanto em países desenvolvidos quanto naqueles em processo de desenvolvimento (Kontis *et al.*, 2017). Esse acréscimo na expectativa de vida está diretamente relacionado ao direcionamento, nas últimas décadas, dos cuidados em saúde para o tratamento de enfermidades crônicas associadas ao envelhecimento, visto que, embora tais estratégias tenham contribuído significativamente para o aumento do tempo de vida, o mesmo não pode ser dito em relação à duração de uma vida saudável, já que não se observou um crescimento proporcional nesse aspecto (Quaresma; Ribeirinho, 2016).

Com o passar dos anos, é comum o surgimento de diversas modificações nas estruturas e funções do organismo humano. A partir da quinta década de vida, observa-se uma diminuição progressiva da massa muscular, estimada entre 1% e 2% ao ano. Paralelamente, a força muscular também apresenta uma queda acentuada nesse mesmo período. Nesse contexto, o processo de perda tanto da massa quanto da funcionalidade muscular – incluindo aspectos como força e capacidade de desempenho físico – é denominado sarcopenia (Calles *et al.*, 2015).

A força e a massa muscular são reconhecidas como fatores fundamentais para a manutenção da autonomia funcional de pessoas idosas, influenciando diretamente na capacidade de realizar tarefas rotineiras, como caminhar, erguer objetos ou levantar-se e sentar-se em uma cadeira (Malmstrom *et al.*, 2016).

Nesse contexto, a massa muscular, sobretudo, destaca-se por sua relevância funcional, bem como por sua importância metabólica. Ademais, um aspecto relevante a ser considerado é que a perda de massa muscular – independentemente de estar acompanhada

ou não da diminuição da força – está associada a diversas consequências adversas na população idosa. Entre elas, destacam-se a piora no desempenho motor, maior propensão à dependência, aumento do risco de quedas e fraturas, além da consequente diminuição da qualidade de vida (Silva *et al.*, 2021).

A diminuição das capacidades morfológicas e funcionais tem sido apontada como um dos principais desafios de saúde enfrentados pela população idosa (Seals; Justice; Larocca, 2016). Segundo Veras (2023), para prolongar o período de vida com qualidade, é essencial concentrar esforços em ações que visem postergar o início de doenças crônicas e outras condições associadas à morbidade. A proposta consiste em fazer com que esses agravos ocorram mais tardiamente, preferencialmente nos estágios finais da vida, permitindo assim um prolongamento da fase saudável. Nesse sentido, iniciativas voltadas à modificação de hábitos, como a incorporação regular da atividade física, despontam como alternativas eficazes para a preservação da autonomia funcional, contribuindo para a mitigação ou, ao menos, o adiamento dos efeitos negativos do envelhecimento (Quaresma; Ribeirinho, 2016).

2.2.3. Treinamento Resistido

Conforme mencionado anteriormente, o envelhecimento é um fenômeno natural que, de maneira inevitável, acarreta uma diminuição progressiva da massa muscular, da força e do desempenho físico (Silva *et al.*, 2021). Nesse cenário, o treinamento resistido é reconhecido como uma estratégia importante e constantemente recomendada para promover o ganho e a preservação da musculatura, da força e da capacidade funcional (Fragala *et al.*, 2019).

É de conhecimento geral que a aplicação de um protocolo tradicional de treinamento resistido, como o preconizado pelo American College of Sports Medicine (ACSM) – que recomenda a prática de duas a três sessões semanais, com uma a três séries por exercício, entre 8 e 12 repetições, utilizando cargas equivalentes a 60-80% de uma repetição máxima – é eficaz na obtenção de diversos benefícios, independentemente da idade (jovens ou idosos), condição de saúde (com ou sem doenças) ou sexo (masculino ou feminino) dos praticantes (Faria *et al.*, 2023). Contudo, embora esse modelo seja considerado padrão, sua adoção pode não ser adequada para todos os indivíduos, uma vez que existem variações nas necessidades e limitações pessoais (Hu *et al.*, 2021).

Dessa forma, embora existam diretrizes que orientem a prática, alguns pesquisadores defendem que a modificação de variáveis do treinamento – como a intensidade da carga, a velocidade de execução, o número de repetições e de séries – pode tornar a prática mais acessível, influenciar positivamente as respostas adaptativas ao exercício e ainda contribuir para uma maior permanência dos indivíduos no programa ao longo do tempo, assim, considerando esses aspectos, diferentes protocolos alternativos têm sido investigados (Silva *et al.*, 2021).

A quantidade de carga utilizada para a execução de determinado exercício é comumente denominada carga de treinamento, em que essa carga, na maioria das vezes, é definida com base em um percentual da carga máxima que o praticante consegue suportar em uma única repetição. No entanto, como a aplicação de testes máximos pode ser complexa ou inviável em algumas situações, a prescrição da carga também pode ser realizada por meio de estratégias alternativas, como as zonas de repetições. De modo geral, recomenda-se o uso de cargas mais elevadas para estimular ganhos significativos na força muscular (Fragala *et al.*, 2019).

É sabido que, com o avanço da idade, os idosos tendem a desenvolver, de forma progressiva, um estado de fragilidade. Nesse contexto, é comum que apresentem uma percepção reduzida de bem-estar, acompanhada de maior sensação de cansaço e fadiga nas atividades do dia a dia (Cavill; Foster, 2018). Em função dessas limitações, muitos idosos demonstram resistência ou dificuldade em aderir a programas de treinamento que envolvam cargas elevadas. De fato, a participação de pessoas idosas em rotinas de exercícios voltadas ao desenvolvimento de força ainda é bastante limitada, o que evidencia a importância de se explorarem estratégias alternativas que favoreçam a adesão e superem essas barreiras.

Conforme mencionado anteriormente, há um consenso entre diversos estudiosos de que a utilização de cargas elevadas no treinamento resistido proporciona adaptações musculares mais expressivas, no entanto, ainda existem algumas controvérsias nesse campo (Faria *et al.*, 2023). Pesquisas recentes têm apontado que a realização do treinamento resistido com cargas leves – desde que executado até a falha concêntrica e com múltiplas séries – também pode ser eficaz, produzindo ganhos musculares comparáveis aos obtidos com protocolos de maior intensidade (Orsano; Moraes; Prestes, 2017). Nesse sentido, os protocolos com menor carga surgem como alternativas viáveis, especialmente por contornarem as limitações impostas pelas altas intensidades, ampliando o acesso à prática do treinamento resistido para diferentes perfis de indivíduos.

Diversos fatores podem dificultar a adesão ao treinamento resistido, especialmente entre pessoas idosas. Além das limitações já mencionadas, a escassez de tempo é frequentemente relatada como um obstáculo significativo à prática dessa modalidade (Quaresma; Ribeirinho, 2016). Nesse cenário, protocolos que envolvem múltiplas séries e um alto número de repetições – como aqueles realizados com baixas cargas até a falha – podem não ser viáveis para idosos com rotina mais limitada. Buscando otimizar o tempo das sessões, alguns pesquisadores têm investigado formatos mais enxutos de treinamento resistido, comparando a eficácia de diferentes quantidades de séries na promoção dos benefícios musculares (Orsano; Moraes; Prestes, 2017).

Dentro dessa perspectiva, protocolos de treinamento resistido com baixo volume – como aqueles que utilizam apenas uma série por exercício – têm se mostrado efetivos tanto na otimização do tempo de treino quanto na promoção de adaptações musculares (Silva *et al.*, 2021), além de contribuírem positivamente para a melhora do desempenho físico-funcional, inclusive entre indivíduos mais velhos. No entanto, um aspecto comum entre os estudos que analisam esse tipo de abordagem é a aplicação de cargas moderadas a elevadas.

Nesse contexto, considerando que a percepção de saúde fragilizada, a sensação de fadiga constante e o cansaço são fatores frequentemente citados como obstáculos à prática do treinamento resistido (Cavill; Foster, 2018), torna-se plausível supor que a utilização de cargas mais intensas possa não ser adequada para todos, visto que essas características podem se relacionar negativamente com as barreiras mencionadas, dificultando, ou até inviabilizando, a adesão a uma rotina regular de exercícios.

3 CONCLUSÃO

Com base na análise da literatura científica, verifica-se que a pós-menopausa representa um período de intensas transformações fisiológicas, marcadas por alterações hormonais que impactam diretamente a composição corporal, a força muscular e a funcionalidade física das mulheres. Nesse contexto, o treinamento resistido desponta como uma



estratégia não farmacológica de elevado potencial para atenuar os efeitos deletérios dessa fase, promovendo ganhos significativos em saúde e qualidade de vida.

A presente revisão evidenciou que a manipulação da intensidade de carga nos protocolos de treinamento resistido exerce fundamental função nas respostas adaptativas do organismo, especialmente quando se consideram programas de baixo volume. Embora a utilização de cargas elevadas seja tradicionalmente associada a maiores incrementos na força e na massa muscular, os estudos analisados demonstram que cargas leves, quando aplicadas de forma adequada, também são capazes de produzir benefícios relevantes, sobretudo quando ajustadas às necessidades individuais e executadas até a fadiga muscular.

Além disso, constatou-se que a individualização do treinamento, aliada à escolha de protocolos acessíveis e sustentáveis, pode contribuir de forma decisiva para a adesão e permanência das mulheres na prática regular de exercícios. Assim, a definição criteriosa da intensidade de carga, associada a abordagens que respeitem as limitações e potencialidades da população-alvo, configura-se como elemento-chave para a eficácia das intervenções. Dessa forma, reafirma-se a importância do treinamento resistido como instrumento promotor de saúde na pós-menopausa, recomendando-se a continuidade de estudos que aprofundem a compreensão sobre a relação entre variáveis do treino e desfechos funcionais em populações envelhecidas.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Aline Rodrigues de; CHAGAS, Rayane Kelly Ferreira das; LIMA, Israel Coutinho Sampaio Lima. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. **Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 1267-1273, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1121982>. Acesso em: 02 out. 2025.
- CALLES, Ana Carolina et al. Força muscular associada ao processo de envelhecimento. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-Alagoas**, v. 3, n. 1, p. 93-102, 2015. Disponível em: <https://periodicos-grupotiradentes.emnuvens.com.br/cdgsaude/article/view/2569>. Acesso em: 01 out. 2025.
- CARVALHO, Maria Cecília M. **Construindo o saber: metodologia científica-fundamentos e técnicas**. Papi-rus Editora, 2021.
- CASEY, Meghan et al. Socioecological factors influencing physical activity engagement for women across the menopausal transition: A systematic review. **Menopause**, p. 10.1097, 2023. Disponível em: https://journals.lww.com/menopausejournal/fulltext/9900/socioecological_factors_influencing_physical.311.aspx. Acesso em: 02 out. 2025.
- CAVILL, Nick A.; FOSTER, Charlie EM. Enablers and barriers to older people's participation in strength and balance activities: A review of reviews. **Journal of frailty, sarcopenia and falls**, v. 3, n. 2, p. 105, 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7155318/>. Acesso em: 02 out. 2025.
- COELHO, Larissa Camargo et al. Exercício resistido em mulheres com síndrome metabólica na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 2, p. 119-129, 2018. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2126>. Acesso em: 01 out. 2025.
- CONTE, Francieli Aline; FRANZ, Lígia Beatriz Bento. Estado nutricional e de saúde em mulheres pós-menopausa. **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, n. 1, p. 85-92, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/231159567.pdf>. Acesso em: 03 out. 2025.
- DINIZ, Tiego Aparecido et al. Exercício físico como tratamento não farmacológico para a melhora da saúde pós-menopausa. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 322-327, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/krGWR7hY9cmwzSVcp5JkQxr/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 01 out. 2025.
- FARIA, Marcelo Ribeiro et al. Sarcopenia e Envelhecimento: Abordagens Terapêuticas para a Manutenção da Massa Muscular. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 426-438, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/626>. Acesso em: 04 out. 2025.
- FRAGALA, Maren S. et al. Resistance training for older adults: position statement from the national strength

and conditioning association. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 8, 2019. Disponível em: <https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2019/08000>. Acesso em: 02 out. 2025.

HU, Huiling *et al.* The effect of physical exercise on rheumatoid arthritis: an overview of systematic reviews and meta-analysis. **Journal of advanced nursing**, v. 77, n. 2, p. 506-522, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.14574>. Acesso em: 01 out. 2025.

KONTIS, Vasilis *et al.* Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble. **The Lancet**, v. 389, n. 10076, p. 1323-1335, 2017. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)32381-9/fulltext?ntvDuo=true](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)32381-9/fulltext?ntvDuo=true). Acesso em: 01 out. 2025.

LINS, Letícia Marques Rodrigues *et al.* Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16326>. Acesso em: 03 out. 2025.

MALMSTROM, Theodore K. *et al.* SARC-F: a symptom score to predict persons with sarcopenia at risk for poor functional outcomes. **Journal of cachexia, sarcopenia and muscle**, v. 7, n. 1, p. 28-36, 2016. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jcsm.12048>. Acesso em: 04 out. 2025.

MARQUEZINI, Rhuan Pinheiro *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopausa: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 7, p. e10679-e10679, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10679>. Acesso em: 04 out. 2025.

MINKIN, Mary Jane. Menopause: hormones, lifestyle, and optimizing aging. **Obstetrics and Gynecology Clinics**, v. 46, n. 3, p. 501-514, 2019. Disponível em: <https://madameovary.org/wp-content/uploads/videos05.pdf>. Acesso em: 02 out. 2025.

NAPPI, Rossella E. *et al.* Menopause: a cardiometabolic transition. **The lancet Diabetes & endocrinology**, v. 10, n. 6, p. 442-456, 2022. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(22\)00076-6/abstract](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(22)00076-6/abstract). Acesso em: 01 out. 2025.

ORSANO, Vânia Silva Macedo; MORAES, Wilson Max Almeida Monteiro; PRESTES, Jonato. Treinamento de potência em idosos: porque é importante?. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 4, p. 181-187, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/8661/9921>. Acesso em: 04 out. 2025.

PEIXOTO, Clayton *et al.* Relação entre hormônios sexuais, qualidade de vida e função sexual na pós-menopausa. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, p. 136-143, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/cgm6TDY5cZ5jff5zbCKVCxx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 01 out. 2025.

QUARESMA, Maria de Lourdes Baptista; RIBEIRINHO, Carla. Envelhecimento–Desafios do séc. XXI. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 29-49, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/30900>. Acesso em: 04 out. 2025.

SEALS, Douglas R.; JUSTICE, Jamie N.; LAROCCA, Thomas J. Physiological geroscience: targeting function to increase healthspan and achieve optimal longevity. **The Journal of physiology**, v. 594, n. 8, p. 2001-2024, 2016. Disponível em: <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1113/jphysiol.2014.282665>. Acesso em: 03 out. 2025.

SELBAC, Mariana Terezinha *et al.* Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino–climatério à menopausa. **Aletheia**, v. 51, n. 1 e 2, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4921>. Acesso em: 01 out. 2025.

SILVA, Diana Ferraz *et al.* Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos e reserva funcional. **Revista Faculdades do Saber**, v. 6, n. 12, p. 804-813, 2021. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/117>. Acesso em: 01 out. 2025.

VERAS, Renato Peixoto. Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, p. e230233, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/dLc5CgWRNjN5gSnP-Fb6hFxD/>. Acesso em: 01 out. 2025.

4

EFEITOS DA PRÁTICA DO TENIS NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

EFFECTS OF TENNIS PRACTICE ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND
ADOLESCENTS

Raul Almeida Brandão

Karoline da Silva Dias



RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender os efeitos do tênis como exercício físico no desenvolvimento de crianças e adolescentes. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão de literatura, utilizando bases de dados como MEDLINE e SCIELO, abrangendo publicações entre os anos de 2015 e 2025. Foram incluídos artigos científicos em português e inglês que abordassem o tênis como prática esportiva relacionada ao desenvolvimento infantil e juvenil. Os resultados apontam que o tênis, por envolver movimentos intermitentes e exigência de diversas capacidades físicas, contribui para melhorias significativas na resistência cardiorrespiratória, força, agilidade, coordenação e equilíbrio. Além dos benefícios físicos, observou-se que a prática regular do tênis favorece o desenvolvimento cognitivo, aprimorando atenção, memória e funções executivas, bem como aspectos psicossociais, como autoconfiança, cooperação e redução de sintomas de ansiedade. O mini tênis e tênis de campo, enquanto adaptação pedagógica, destaca-se como ferramenta inclusiva na iniciação esportiva. Conclui-se que o tênis representa uma modalidade completa e eficaz para a promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Palavras-chaves: Tênis. Crianças. Adolescentes. Benefícios

ABSTRACT

This study aimed to understand the effects of tennis as physical exercise on the development of children and adolescents. The research was conducted through a literature review, using databases such as MEDLINE and SCIELO, encompassing publications between 2015 and 2025. Scientific articles in Portuguese and English that addressed tennis as a sport related to child and youth development were included. The results indicate that tennis, due to its intermittent movements and the demands of various physical abilities, contributes to significant improvements in cardiorespiratory endurance, strength, agility, coordination, and balance. In addition to the physical benefits, it was observed that regular tennis practice favors cognitive development, improving attention, memory, and executive functions, as well as psychosocial aspects such as self-confidence, cooperation, and reduction of anxiety symptoms. Mini Tennis and field tennis, as pedagogical adaptations, stand out as inclusive tools in sports initiation. It is concluded that tennis represents a complete and effective modality for promoting the health, well-being, and integral development of children and adolescents.

Keywords: Tennis. Children. Adolescents. Benefits



1 INTRODUÇÃO

O tênis é um tipo de exercício físico bem organizado, marcado por movimentos intensos que acontecem em intervalos, sempre alternando esforço alto com momentos de pausa ativa. No dia a dia da prática, o jogador precisa fazer deslocamentos rápidos, mudar de direção o tempo todo, saltar, girar o corpo e executar diferentes golpes com a raquete. Por ser uma modalidade muito dinâmica, o tênis acaba trabalhando várias capacidades ao mesmo tempo, resistência cardiorrespiratória, força, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação motora, tornando-se uma prática completa e desafiadora (Gonçalves et al., 2018).

Assim, o tênis é considerado um exercício físico completo, pois traz melhorias importantes para o corpo e para o desempenho de quem pratica, além disso, o tênis também é um tipo de atividade organizada, já que envolve regularidade, intensidade e uma prática feita com intenção, características que definem um treinamento sistematizado (Chiminzio; Belli, 2021).

A escolha do tênis como foco deste estudo surgiu da compreensão de que ainda existem poucas pesquisas que abordem, de forma mais completa, os benefícios dessa prática para o desenvolvimento dos jovens. Diferente de esportes muito populares no Brasil, como o futebol e o vôlei, o tênis ainda recebe pouca atenção quando o tema é promoção da saúde e desenvolvimento integral na infância e adolescência.

Como o tênis pode trazer benefícios físicos, estimular o raciocínio e ainda fortalecer aspectos emocionais e sociais, vale a pena olhar para essa modalidade com mais cuidado e mostrar o que ela pode oferecer tanto no ambiente escolar quanto fora dele. Assim, este artigo busca contribuir com a área da Educação Física, apresentando informações que incentivem o uso do tênis como uma ferramenta acessível para melhorar a saúde e a qualidade de vida de crianças e adolescentes.

Diante desse contexto, chegou-se ao seguinte questionamento: Quais os benefícios do tênis no desenvolvimento das crianças e adolescentes? Sendo assim, a pesquisa teve como objetivo geral compreender os benefícios da prática do tênis como exercício físico no desenvolvimento de crianças e adolescentes e como objetivos específicos abordar os formatos do tênis e discutir as contribuições do tênis no desenvolvimento desse público.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A pesquisa foi realizada por meio de uma Revisão de Literatura, utilizando livros, dissertações e artigos científicos encontrados nas bases MEDLINE e SciELO. Para manter o estudo atualizado, foram incluídos somente trabalhos publicados nos últimos dez anos (2015–2025), usando como palavras-chave: tênis, crianças, adolescentes e benefícios.

Foram incluídos apenas artigos disponíveis na íntegra, de acesso gratuito, com caráter original e que apresentassem metodologias como estudo de caso, estudos experimentais ou de campo. Além disso, os textos precisavam tratar especificamente de crianças e adolescentes, estar dentro do recorte temporal definido e ser publicados em português ou inglês.

Já, como critérios de exclusão, foram descartados textos que não respondem diretamente à questão norteadora da pesquisa ou que se repetiam em mais de uma base de dados.

2.2 Resultados e Discussão

No começo o tênis era algo quase exclusivo de clubes privados e de famílias com mais condições financeiras; por estar tão presente nesses ambientes, o esporte acabou ganhando a fama de ser elegante, sofisticado e até um símbolo de status. Por isso, durante boa parte do século XX, ele permaneceu elitizado e distante da maior parte da população, sem receber o mesmo incentivo que esportes populares, como o futebol sempre tiveram (Gonçalves et al., 2018).

A virada começou com a chegada de Gustavo Kuerten, o famoso “Guga”, na segunda metade dos anos 1990, pois suas conquistas em Roland Garros, principalmente a vitória histórica de 1997, colocaram o Brasil no radar internacional e despertaram um interesse enorme pelo tênis, algo que o país nunca tinha visto antes (Bartholo; Soares, 2021).

Até então, a modalidade era vista como algo distante, reservado a poucos, mas com o sucesso de Guga, tudo mudou, o tênis passou a ter mais espaço na mídia, começou a aparecer com frequência nas transmissões esportivas e acabou entrando de vez no imaginário do brasileiro.

O artigo que tem por título, “A Transformação do Tênis em fenômeno midiático no Brasil a partir de Guga” mostra que depois das grandes vitórias de Guga, o tênis deixou de ser visto apenas como um esporte de elite e passou a ganhar características de espetáculo de massa. A partir daí, programas de TV, revistas e jornais começaram a dar mais destaque aos principais torneios do mundo, e a imagem do atleta se tornou um verdadeiro símbolo nacional.

O impacto foi tão grande que muitas pessoas, incluindo crianças, adolescentes e até gestores públicos, passaram a enxergar o tênis de uma maneira diferente. Nesse contexto, o esporte ganhou uma visibilidade inédita no país e se firmou não só como uma prática esportiva, mas também como um fenômeno cultural e midiático (Bartholo; Soares, 2021).

Só que mesmo com tudo isso ainda tem problemas, porque falta estrutura pública, o material é caro e tem pouco professor fora de clube mais tradicional então isso atrapalha a democratização do esporte (Urso et al., 2015).

Falando das modalidades, o tênis de campo é o mais conhecido jogado em quadras de saibro grama, ou piso duro, cada piso muda jeito de jogar as partidas pode ser um contra um, ou duplas até mistas e usa raquete com corda, e bola pressurizada, a pontuação é aquele 15 30 40 e game (Chiminazzo; Belli, 2021), e por ser muito dinâmico, exige resistência velocidade coordenação estratégia concentração tudo ao mesmo tempo.

Chiminazzo e Belli (2021) também falam sobre o mini tênis, uma versão adaptada do tênis de campo criada sobretudo para crianças que estão dando os primeiros passos no esporte. Nessa modalidade, tudo é ajustado para facilitar o aprendizado: as bolas têm menos pressão, as quadras são menores e as raquetes são mais leves e curtinhas. Essa proposta ganhou ainda mais força com o apoio da Federação Internacional de Tênis (ITF), que recomenda essas adaptações conforme a idade e o nível de habilidade das crianças, o que deixa o processo mais acessível, seguro e motivador, ajudando os pequenos a se sentirem confiantes e interessados desde o início.

Perez et al., (2021) dizem que além de ensinar técnica e tática de um jeito leve, o mini tênis ajuda na parte emocional e social das crianças tipo cooperação disciplina autoconfiança, e por isso as crianças ficam mais motivadas e conseguem passar para o tênis normal no tempo delas.

Já, o tênis de mesa, mais conhecido como ping-pong, é jogado sobre uma mesa di-

vidida por uma rede, usando raquetes pequenas e uma bolinha bem leve. As partidas podem ser individuais ou em duplas, e a lógica do jogo é simples, fazer com que o adversário não consiga devolver a bola de maneira válida (Pereira; Paz, 2019).

Em relação aos benefícios, Candido et al. (2022), realizou um estudo observacional que avaliou a correlação entre idade, tempo de prática do tênis e desempenho em testes de memória e atenção em crianças e adolescentes de 4 a 15 anos. Os resultados indicaram que o aumento da idade e do tempo de prática do tênis estão associados a melhorias nos níveis de atenção seletiva, coordenação fina e memória.

O estudo de Ishihara et al. (2017) quis entender como o tênis influencia o desenvolvimento mental de crianças e adolescentes entre 6 e 15 anos. Ao todo, 106 jovens tenistas participaram da pesquisa, e os autores analisaram habilidades como memória, controle das emoções e a capacidade de se adaptar a situações novas.

Os resultados foram bem diretos, quanto mais esses jovens treinavam e jogavam, melhor eles se saíam nessas habilidades, em outras palavras, o tênis pode contribuir bastante para o desenvolvimento mental de crianças e adolescentes.

Os autores também notaram que quanto mais tempo a criança ou o adolescente já jogava tênis, mais fácil ficava pra eles se adaptar e pensar de um jeito mais flexível. Isso mostra que continuar no esporte por mais tempo realmente ajuda a desenvolver umas habilidades mentais importantes, como tomar decisões rápidas e lidar melhor com situações novas. No fim das contas, o estudo deixa bem claro que o tênis não ajuda só o corpo, ele também fortalece processos mentais que fazem diferença na escola e até na convivência social dos jovens.

Candido et al. (2022) também perceberam que as crianças que já jogavam tênis há mais tempo tinham uma atenção bem melhor, lembravam das coisas com mais facilidade e ainda mostravam uma coordenação fina mais desenvolvida. Esses resultados deixam claro que o esporte ajuda diretamente em habilidades mentais importantes, tanto pra ir melhor na escola quanto para as tarefas do dia a dia mesmo.

Complementando essa ideia, Andrade et al. (2024) destacam que o tênis favorece o desenvolvimento psicomotor de um jeito mais completo do que atividades feitas isoladamente, como as que acontecem apenas nas aulas de Educação Física. Segundo os autores, o esporte ajuda a melhorar a lateralidade, a noção do próprio corpo e a organização espaço-temporal, habilidades importantes para o desenvolvimento das crianças.

Sendo assim, o tênis acaba sendo uma ferramenta bem eficiente pra estimular o desenvolvimento físico-motor das crianças, se compreende que a prática ajuda direto no aprimoramento das habilidades motoras grossas, como equilíbrio, coordenação mais ampla e agilidade (Chiminazzo; Belli, 2021).

No estudo de Lima et al. (2020), o mini tênis mostrou ser uma prática acessível e bastante positiva para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Por ser jogado em quadras menores, com equipamentos adaptados e regras mais simples, essa modalidade facilita a participação e o envolvimento dos jovens. Além de favorecer o desenvolvimento físico, o mini tênis também contribui para aspectos sociais e emocionais, tornando a experiência esportiva mais inclusiva e motivadora.

A prática regular do mini tênis pode elevar os níveis de atividade física, aprimorar diferentes habilidades motoras e até fortalecer a autoestima. Por isso, essa modalidade se destaca como uma estratégia eficiente para promover saúde e bem-estar durante a infância e a adolescência (Lima et al., 2020).

A revisão realizada por Xiao *et al.* (2022) mostrou que o treinamento físico em jovens tenistas gera resultados bem expressivos, sobretudo no que diz respeito à velocidade e à agilidade. Já os ganhos em potência e força aparecem com evidências moderadas ou limitadas, enquanto para flexibilidade há poucas comprovações e no caso da resistência, os estudos não encontraram suporte consistente.

Os autores destacam ainda que futuras pesquisas precisam de um melhor delineamento, incluir mais grupos femininos e utilizar intervenções mais padronizadas e com tempo adequado para investigar com mais profundidade os componentes que ainda são pouco estudados.

O estudo longitudinal de Kramer *et al.* (2016) acompanhou 196 jovens tenistas de elite, meninos e meninas, das categorias Under 14 (U14) a Under 16 (U16), para analisar como a aptidão física evoluía ao longo dos anos. Os pesquisadores avaliaram aspectos como maturidade biológica, potência dos membros superiores e inferiores, velocidade, agilidade e desempenho competitivo.

Os resultados mostraram que conforme avançavam nas categorias, todos os atletas apresentaram melhorias expressivas em força, potência, velocidade e agilidade. Isso reforça os benefícios físicos da prática regular do tênis durante a adolescência. Entre os meninos, a maturidade biológica foi um forte indicativo de aumento da potência muscular. Já entre as meninas, o ranking competitivo se mostrou mais relacionado aos componentes físicos, principalmente potência de membros inferiores, velocidade e agilidade (Kramer *et al.*, 2016).

Konstantinou *et al.* (2025) descreveram que a prática do tênis está ligada à melhora da saúde mental, destacando a redução de sintomas de depressão e ansiedade. Segundo os autores, tenistas tendem a apresentar níveis mais baixos desses sintomas quando comparados a pessoas que não praticam o esporte ou até mesmo a eles próprios antes de intervenções psicológicas específicas.

Outro ponto muito importante é o aumento da autoconfiança, que aparece tanto com a prática regular quanto com a participação em ambientes competitivos bem orientados. O tênis cria um espaço onde os jogadores podem desenvolver segurança nas próprias habilidades, seja na parte técnica, estratégica ou até emocional (PMC) (Konstantinou *et al.*, 2025).

O estudo de Azis *et al.* (2023) teve como proposta avaliar como o treinamento intervalado influencia a resistência de adolescentes tenistas entre 14 e 17 anos. Para isso, os pesquisadores compararam dois grupos, um que realizou sessões de treino usando o método intervalado e outro que continuou seguindo o treinamento tradicional.

Foram observadas variáveis fisiológicas importantes para o condicionamento cardiorrespiratório, entre elas o consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{max}$), que é importante para esportes de esforço intermitente, como é o caso do tênis. Essa análise permitiu verificar de forma mais precisa como cada tipo de treinamento impacta o desempenho dos jovens atletas.

Os resultados mostraram que os adolescentes que passaram pelo programa de treinamento intervalado tiveram ganhos muito maiores na resistência cardiovascular quando comparados ao grupo que manteve o treino convencional. Isso reforça que o método intervalado é uma estratégia eficiente na preparação física de jovens tenistas, ajudando-os a ter melhor desempenho em partidas longas e de alta intensidade. Dessa forma, o estudo destaca que incorporar esse tipo de treino pode ser uma ferramenta pedagógica e fisiológica importante no processo de formação esportiva de crianças e adolescentes (Azis *et al.*,

2023).

Vale destacar que a falta de políticas públicas voltadas para aumentar o acesso ao tênis, somada à pouca oferta de espaços públicos com infraestrutura adequada, acaba mantendo as barreiras sociais que historicamente cercam a modalidade, isso reforça a imagem do tênis como um esporte elitizado e restrito às camadas mais favorecidas da população (Cortela *et al.*, 2024).

Um projeto analisado por Bellinazo, Engers e Ilha (2022) mostra bem como iniciativas gratuitas e bem estruturadas, quando oferecidas em espaços públicos, podem se tornar ferramentas poderosas de inclusão social e promoção da cidadania.

O estudo também ressalta que ações como essa ajudam a diminuir desigualdades e a democratizar o acesso a um esporte que, por muito tempo, ficou restrito às classes mais favorecidas.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa tentou entender como o tênis, como exercício físico mesmo, pode ajudar no desenvolvimento de crianças e adolescentes, olhando pra vários lados diferentes, o histórico, o fisiológico, o cognitivo e o psicossocial também. A revisão dos estudos mostrou que o tênis é um esporte bem completo, capaz de gerar mudanças físicas e mentais importantes nas fases iniciais da vida, ajudando no desenvolvimento de um jeito mais amplo, mais saudável e mais equilibrado.

Esses benefícios deixam claro que o tênis vai muito além de ser apenas uma atividade recreativa, pois quando praticado com regularidade, ele se torna uma boa ferramenta para apoiar o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, ajudando tanto no condicionamento físico quanto no fortalecimento das habilidades mentais e emocionais.

Do ponto de vista psicossocial, os estudos mostram que o tênis ajuda bastante a fortalecer a autoconfiança, a disciplina, a cooperação e a autonomia das crianças e adolescentes. A prática também reduz sintomas de ansiedade e depressão, o que faz muita diferença pra saúde emocional, e além disso, modalidades adaptadas, como o mini tênis, têm se mostrado bem eficientes pra introduzir os jovens no esporte, porque facilitam o acesso, deixam as crianças mais engajadas e fazem o aprendizado ficar mais leve, divertido e bem motivador.

Diante do que foi analisado, fica claro que o tênis deve ser reconhecido como um exercício físico completo e como uma ferramenta importante para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. Incluir essa modalidade em programas escolares e em atividades extracurriculares pode ser boa ótima estratégia para aumentar a prática esportiva entre os jovens, contribuindo para formar cidadãos mais saudáveis, mais autônomos e mais bem integrados socialmente.

Mesmo com todos os benefícios apresentados, ainda é importante lembrar que a expansão e a popularização do tênis no Brasil dependem de um esforço maior para democratizar o acesso ao esporte. Para isso, é preciso investir em políticas públicas, criar espaços adequados para a prática e garantir a formação de profissionais qualificados. Com o apoio de iniciativas governamentais e educacionais, o tênis tem potencial para se tornar uma modalidade mais acessível, inclusiva e realmente representativa da diversidade social do nosso país.

Além disso, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a compreensão sobre

o impacto do tênis em diferentes realidades socioeconômicas e investiguem estratégias eficazes para aumentar a inclusão e a democratização desse esporte no contexto educacional brasileiro.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Antonio Henrique Ximenes de et al. Influência de diferentes métodos de ensino do tênis de campo no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes de 3 a 11 anos. **Revista Conexão**. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/23096>. Acesso em: 05.mai.2025.

AZIS, Ilham et al. Effects of interval training on endurance in adolescent tennis players. **International Journal of Research in Exercise and Recreation**, v. 2, n. 2, p. 45-52, 2023. Disponível em: <https://etdci.org/journal/ijrer/article/view/341>. Acesso em: 2 out. 2025.

BELLINAZO, F. B.; ENGERS, P. B.; ILHA, F. R. D. *Field Tennis as a social project*. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e32011232035, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32035>. Acesso em: 4 nov. 2025.

CANDIDO, LANA et al. Memória e atenção de crianças e adolescentes praticantes de tênis. **Fiep Bulletin - online**, [S. l.], v. 92, n. 1, p. 306 - 314, 2022. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6522>. Acesso em: 5 maio. 2025.

CHIMINAZZO, João Guilherme; BELI, Taisa. **Esportes de raquete**. Barueri: Manole, 2021. E-book. p.Capa. ISBN 9786555769869. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555769869/>. Acesso em: 07 mai. 2025.

CORTELA, Caio Corrêa et al. O processo de desenvolvimento de tenistas no Brasil sob a ótica de seus atores esportivos. **Acción**, v. 20, n. s/n, p. 296-320, 2024. Disponível em: <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/347>. Acesso em: 03.out.2025.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter et al. Uma história do tênis no Brasil: apontamentos sobre os clubes esportivos e seus métodos de ensino. **Educación Física y Ciencia**, v. 20, n. 3, p. 11-12, 2018. Disponível em: https://www.scielo.org/ar/scielo.php?pid=S2314-25612018000300011&script=sci_arttext. Acesso em: 05. maio.2025.

ISHIHARA, Toru et al. Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents. **European Journal of Sport Science**, v. 18, n. 5, p. 741-749, 2017.

KRAMER, Tamara, et al. A longitudinal study of physical fitness in elite junior tennis players. **Pediatric Exercise Science, Champaign**, v. 28, n. 4, p. 553-564, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27705537/>. Acesso em: 03.out.2025.

KONSTANTINO, G. N.; KLOIBER, S.; BLUMBERGER, D. M. The Mental Game of Tennis: A Scoping Review and the Introduction of the Resilience Racket Model. **Sports, Basel**, v. 13, n. 5, art. 130, p. 21–, 23 abr. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40423266/>. Acesso em: 04.nov.2025.

LIMA, F. Évelin Bandeira; et al. Perfil da aptidão física em crianças e adolescentes praticantes de mini tênis em Jacarezinho (PR). **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 18, n. 2, p. 19–24, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/24588>. Acesso em: 7 maio. 2025.

PEREIRA, Ericson; PAZ, José R L. **Iniciação esportiva: esportes individuais e coletivos**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. p.Capa. ISBN 9788533500303. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788533500303/>. Acesso em: 07 mai. 2025.

PEREZ, Carlos R. et al. **Biomecânica dos Esportes**. Porto Alegre: SAGAH, 2021. E-book. p.Capa. ISBN 9786556902883. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786556902883/>. Acesso em: 07 mai. 2025.

URSO, Rodrigues Poles, et al., Tênis: uma abordagem geral da modalidade. **Revista Mineira de Educação Física**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 174–192, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/9986>. Acesso em: 5 maio. 2025.

XIAO W, Geok SK, et al. Effect of Exercise Training on Physical Fitness Among Young Tennis Players: A Systematic Review. **Front Public Health**. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35309192/>. Acesso em: 03.out.2025.



5

NUTRIÇÃO ENTERAL EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA: DESAFIOS ENFRENTADOS E MELHORIAS NA OTIMIZAÇÃO DE RESULTADOS

ENTERAL NUTRITION IN INTENSIVE CARE UNITS: CHALLENGES FACED AND IMPROVEMENTS IN OPTIMIZING OUTCOMES

Bruno Santos Muniz
Amanda Gonçalves Mota



RESUMO

A terapia nutricional enteral (TNE) é uma estratégia fundamental em unidades de terapia intensiva (UTIs) para pacientes que não podem se alimentar por via oral, mas possuem o trato gastrointestinal funcional. Sua importância reside na preservação da massa muscular, no fortalecimento do sistema imunológico e na contribuição para a recuperação clínica de pacientes críticos. No entanto, a implementação da TNE em UTIs enfrenta desafios significativos. Esta pesquisa teve como objetivo elucidar os principais desafios na administração da TNE em UTIs e identificar melhorias que possam otimizar sua eficácia. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, com a análise de estudos e artigos científicos publicados nos últimos dez anos. A pesquisa explorou a importância da nutrição em UTIs, os obstáculos enfrentados e as melhorias necessárias para alcançar resultados positivos. Os resultados demonstram que os principais desafios incluem a má tolerância gastrointestinal, interrupções frequentes na dieta, falhas na monitorização e ausência de protocolos institucionais. A falta de capacitação profissional e a comunicação ineficaz entre a equipe multiprofissional também são barreiras significativas. As melhorias propostas para otimizar a TNE incluem a implementação de protocolos padronizados, o início precoce da dieta, a capacitação contínua da equipe e o fortalecimento do trabalho em equipe. A atuação de uma equipe multiprofissional (médicos, nutricionistas, enfermeiros e farmacêuticos) tem demonstrado impacto positivo na adequação da terapia nutricional, na redução de complicações e na diminuição de custos.

Palavras-chave: Terapia, Nutrição, Enteral, Intensiva.

ABSTRACT

Enteral nutritional therapy (ENT) is a fundamental strategy in intensive care units (ICUs) for patients who cannot feed orally but have a functional gastrointestinal tract. Its importance lies in preserving muscle mass, strengthening the immune system, and contributing to the clinical recovery of critically ill patients. However, the implementation of ENT in ICUs faces significant challenges. This research aimed to elucidate the main challenges in the administration of ENT in ICUs and identify improvements that can optimize its effectiveness. The methodology used was a literature review, with the analysis of studies and scientific articles published in the last ten years. The research explored the importance of nutrition in ICUs, the obstacles faced, and the improvements needed to achieve positive results. The results demonstrate that the main challenges include poor gastrointestinal tolerance, frequent interruptions in the diet, monitoring failures, and the absence of institutional protocols. The lack of professional citation and ineffective communication among the multidisciplinary team are also significant barriers. The proposed improvements to optimize enteral nutrition include the implementation of standardized protocols, early initiation of the diet, continuous staff training, and strengthening teamwork. The involvement of a multidisciplinary team (physicians, nutritionists, nurses, and pharmacists) has demonstrated a positive impact on the adequacy of nutritional therapy, the reduction of complications, and the decrease in costs.

Keywords: Therapy, Nutrition, Enteral, Intensive.



1 INTRODUÇÃO

A terapia nutricional enteral é uma estratégia amplamente utilizada em unidades de terapia intensiva (UTI), oferecendo suporte nutricional a pacientes que apresentam comprometimento da alimentação oral, mas mantêm o trato gastrointestinal funcional. Em situações críticas, a adequada administração de nutrientes é essencial para preservar a massa muscular, fortalecer o sistema imunológico e contribuir para a recuperação clínica (BRASPEN, 2021).

Apesar da sua importância reconhecida, a implementação da nutrição enteral em UTIs enfrenta diversos desafios na prática hospitalar, a exemplo: Interrupções frequentes da dieta, dificuldades na manutenção do acesso enteral, falhas na monitorização e inadequações nos protocolos institucionais são algumas das barreiras que comprometem a eficácia dessa terapia, razões que embasam a justificativa de se estudar mais profundamente esta área tão necessária da medicina nutricional (SOUZA et al., 2020).

O ambiente da UTI, por sua própria natureza, envolve pacientes em estado crítico, que demandam cuidados intensivos e contínuos. Nesses casos, o suporte nutricional não é apenas um complemento ao tratamento, mas uma parte fundamental da assistência. Diante disso, o problema desta pesquisa procurou elucidar quais são os principais desafios enfrentados na administração da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva e quais melhorias podem ser implementadas para otimizar sua eficácia, assim observando que a nutrição enteral deve ser planejada e executada com base em diretrizes clínicas atualizadas e evidências científicas que garantam a segurança e a efetividade do cuidado nutricional prestado (BRASPEN, 2021).

A abordagem bibliográfica neste trabalho permitiu reunir e analisar estudos científicos relevantes sobre o tema, buscou-se compreender os principais desafios enfrentados no contexto da terapia nutricional enteral em UTIs, assim como identificar estratégias que contribuam para melhorias nos processos assistenciais. Dessa forma, este estudo a investigou por meio de uma revisão da literatura, as principais dificuldades e possíveis melhorias na administração da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva (RODRIGUES et al., 2022).

Ao levantar dados e reflexões provenientes de diferentes fontes, colaborando com o aprimoramento das práticas nutricionais e com a qualidade do cuidado prestado aos pacientes crítico, buscou-se compreender os principais desafios relacionados à implementação da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva, identificando possíveis estratégias de melhoria para otimizar o suporte nutricional aos pacientes. Mais especificamente, no decorrer da pesquisa foram alcançados os objetivos propostos, tornando possível compreender os principais desafios relacionados à implementação da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva, identificando possíveis estratégias de melhoria para otimizar o suporte nutricional aos pacientes críticos, além de analisar os principais conceitos voltados a nutrição enteral, entendendo as dificuldades enfrentadas pela equipe multiprofissional na administração da nutrição enteral em pacientes internados na UTI e por fim ressaltar melhorias na terapia nutricional enteral em ambiente intensivo (BRASPEN, 2021).

2 METODOLOGIA

A realização do presente trabalho, foi concretizada por meio de uma revisão bibliográfica ligada ao tema proposto, qual seja: Nutrição Enteral em Unidades de Terapia Intensiva: Desafios Enfrentados e Melhorias na Otimização De Resultados. O referido trabalho discor-

re sobre como a Nutrição é importante em UTI's, os principais problemas enfrentados e as melhorias necessárias para atingir altos resultados.

Para esta revisão de literatura, foram realizadas consultas em variadas fontes dos últimos dez anos que tratam sobre o referido tema, como também livros que servem como base para compreensão dos conceitos com um balanço entre citação de artigos científicos de publicação recente, e recolhidas através de pesquisas de trabalhos científicos em sites como Capes, Scielo e em bancos de dados de ferramentas como o Google Acadêmico usando palavras-chaves como: Nutrição, UTI, Enteral.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A nutrição enteral (NE) é definida como a administração de nutrientes diretamente no trato gastrointestinal por meio de sondas ou ostomias, sendo indicada para pacientes que não conseguem atender suas necessidades nutricionais por via oral, mas que possuem o trato digestório funcional, segundo Sanar (2023). Essa modalidade de terapia nutricional é amplamente utilizada em unidades de terapia intensiva (UTI), onde os pacientes frequentemente apresentam comprometimento do estado nutricional devido à gravidade de suas condições clínicas (SOUZA et al., 2020).

A presença de uma equipe multiprofissional de terapia nutricional (EMTN), composta por médicos, nutricionistas, enfermeiros e farmacêuticos, tem demonstrado impacto positivo na administração da NE. Estudos indicam que a atuação conjunta desses profissionais melhora a adequação da terapia nutricional, reduzindo interrupções e complicações associadas (RODRIGUES et al., 2022).

Para otimizar a terapia nutricional enteral em UTIs, é fundamental o desenvolvimento e a implementação de protocolos nutricionais padronizados. A capacitação contínua da equipe assistencial e a sistematização das rotinas de cuidado são estratégias que podem minimizar fatores que levam à interrupção da NE e melhorar sua administração (BRASPEN, 2020). Além disso, a introdução precoce da NE, dentro de 24 a 48 horas após a admissão na UTI, está associada a benefícios como a minimização do catabolismo, manutenção da função de barreira intestinal e atenuação de respostas inflamatórias (NUTRITOTAL, 2023). Essas estratégias, baseadas em evidências, são cruciais para aprimorar a terapia nutricional enteral em ambientes intensivos.

Apesar dos benefícios evidentes, a NE em pacientes críticos apresenta obstáculos significativos que podem comprometer a oferta nutricional adequada. Um dos principais desafios reside na tolerância gastrointestinal. Pacientes em estado grave frequentemente manifestam motilidade gástrica reduzida, o que pode levar a náuseas, vômitos, distensão abdominal e diarreia. A incidência desses sintomas pode variar de 20% a 50% dos pacientes, dependendo da população estudada, e frequentemente resulta na interrupção da NE, prejudicando o alcance das metas calórico-proteicas (SOUZA et al., 2020).

Outro ponto crítico é o início da terapia. Diretrizes de nutrição clínica recomendam o início da NE nas primeiras 24 a 48 horas após a admissão do paciente na UTI, desde que este esteja hemodinamicamente estável (Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral - BRASPEN, 2021). No entanto, estudos mostram que o início da terapia muitas vezes é tardio, e o tempo de jejum prolongado, que antecede a TNE, está associado a um aumento do risco de complicações.

Essa agilidade em iniciar prontamente a administração da nutrição enteral em unidades de terapia intensiva (UTI) exige uma abordagem sistemática e integrada por parte da

equipe multiprofissional, composta por nutricionistas, médicos, enfermeiros e farmacêuticos. No entanto, diversos obstáculos ainda comprometem a eficácia dessa modalidade terapêutica. Entre os principais desafios estão a ausência ou inadequação de protocolos institucionais, interrupções frequentes na oferta da dieta e falhas na comunicação entre os profissionais da assistência (BARBOSA et al., 2017).

A ausência de um protocolo padronizado de terapia nutricional, que contemple a prescrição, administração e monitoramento da nutrição enteral, pode resultar em condutas divergentes e ineficazes. Muitas unidades hospitalares não possuem diretrizes específicas ou atualizadas, o que contribui para uma prática clínica fragmentada e insegura. Além disso, há relatos de resistência por parte de alguns profissionais quanto à adoção de novas condutas baseadas em evidências, dificultando a implementação de melhorias consistentes (RODRIGUES et al., 2022).

Outro fator relevante é a interrupção frequente da nutrição enteral devido a procedimentos diagnósticos, terapêuticos ou instabilidade clínica do paciente. Tais interrupções comprometem a oferta calórico-proteica adequada, podendo levar à desnutrição hospitalar, agravamento do quadro clínico e aumento do tempo de internação. Conforme aponta Márcia Regina Severino Viana: “As interrupções da nutrição enteral, por mais curtas que sejam, comprometem a oferta nutricional total do paciente crítico” (VIANA, 2021). A implementação eficaz da NE em UTIs enfrenta diversos desafios. Dentre eles, destacam-se a oferta inadequada de nutrientes, complicações infecciosas e metabólicas, além do uso excessivo de nutrição parenteral (BARBOSA et al., 2017). A atuação de uma equipe multidisciplinar é essencial para superar essas dificuldades, pois contribui para a melhoria do padrão de oferta nutricional, redução de complicações e diminuição de custos.

A adequação da oferta nutricional é outro desafio notável. Apesar de protocolos bem definidos, a maioria dos pacientes em UTI não recebe a quantidade de calorias e proteínas calculada. Fatores como a interrupção da infusão para exames e procedimentos, a má tolerância gastrointestinal e as múltiplas medicações administradas contribuem para o déficit. O risco de aspiração pulmonar do conteúdo gástrico é uma complicação grave, especialmente em pacientes sob ventilação mecânica. A elevação da cabeceira do leito a 30-45 graus é uma medida preventiva essencial. Além disso, a monitorização do volume residual gástrico (VRG), embora questionada em sua eficácia, ainda é uma prática comum para avaliar a tolerância (BRASPEN, 2021).

Para superar os desafios e melhorar os resultados da TNE, é fundamental a adoção de protocolos e a atuação de uma equipe multidisciplinar. A progressão da dieta deve ser gradual e monitorada de perto, ajustando a taxa de infusão e a formulação nutricional de acordo com a tolerância do paciente. Em casos de má tolerância gástrica, a via de acesso pós-pilórica (jejunal) pode ser uma alternativa eficaz (BARBOSA, 2017). A monitorização contínua é crucial para garantir que as metas nutricionais sejam atingidas. A equipe de saúde deve registrar a quantidade de calorias e proteínas ofertadas, bem como a tolerância do paciente, para permitir ajustes diários no plano de tratamento (BRASPEN, 2020). A educação continuada da equipe é um pilar para o sucesso, uma vez que a carência de capacitação contínua da equipe multiprofissional representa uma barreira significativa. Profissionais muitas vezes desconhecem os protocolos atualizados, têm dificuldades em reconhecer sinais de intolerância gastrointestinal e, por isso, atrasam decisões importantes relacionadas à progressão ou manutenção da dieta enteral. Segundo Andréa Rodrigues de Souza, “a falta de preparo técnico para lidar com as intercorrências da nutrição enteral é um dos fatores que mais contribuem para falhas na sua administração” (SOUZA, 2020).

A comunicação entre os membros da equipe também se destaca como um ponto crítico.

tico. A troca de informações imprecisas ou incompletas entre turnos ou setores, especialmente entre os profissionais de nutrição e enfermagem, contribui para erros na administração, como atrasos, infusão em horários inadequados ou até mesmo suspensão indevida da dieta (SOUZA, 2020). Estudos recentes demonstram que a implantação de reuniões periódicas entre os setores e o uso de prontuários eletrônicos integrados são medidas que favorecem a segurança do paciente crítico e otimizam o cuidado nutricional. Portanto, superar esses obstáculos exige uma abordagem estratégica, baseada em:

- a) Educação permanente;
- b) Protocolos bem estruturados;
- c) Práticas colaborativas.

O fortalecimento da atuação multiprofissional, com foco na integração das ações, é essencial para garantir que a terapia nutricional enteral seja administrada de forma segura, contínua e eficiente no ambiente de terapia intensiva. A nutrição enteral representa uma intervenção essencial no cuidado a pacientes internados em unidades de terapia intensiva, sendo responsável por promover a recuperação nutricional, imunológica e metabólica de indivíduos em estado crítico. De acordo com Fernanda Lopes de Almeida, “o uso de tecnologias no gerenciamento da nutrição enteral permite maior rastreabilidade do cuidado e contribui para a tomada de decisões clínicas mais seguras” (ALMEIDA, 2020). A partir da revisão bibliográfica a ser realizada, será possível identificar que, embora a prática da nutrição enteral esteja consolidada como estratégia terapêutica, sua implementação ainda encontra diversos desafios que comprometem sua eficácia.

O investimento em educação permanente melhora a adesão da equipe aos protocolos e reduz significativamente as interrupções da dieta. Entre os principais obstáculos a serem observados, destacam-se as interrupções frequentes da dieta, falhas na adesão aos protocolos institucionais, limitações na formação e capacitação da equipe multiprofissional, bem como a escassez de recursos físicos e humanos. Tais fatores impactam diretamente na oferta adequada de nutrientes e, conseqüentemente, nos desfechos clínicos dos pacientes (SANTOS, 2022). No entanto, também será possível evidenciar por meio das publicações analisadas, que existem estratégias capazes de promover melhorias significativas na administração da nutrição enteral em UTIs. Sendo assim, atuação integrada da equipe multiprofissional, a padronização de protocolos, a introdução precoce da NE e a constante capacitação dos profissionais de saúde são ações que contribuem para a otimização dessa terapia.

4 CONCLUSÃO

A Terapia Nutricional Enteral (TNE) se consolidou como uma intervenção essencial e vital no cuidado de pacientes internados em unidades de terapia intensiva (UTIs). Conforme destacado ao longo desta revisão bibliográfica, seu papel vai além de um simples suporte, atuando diretamente na recuperação nutricional, metabólica e imunológica de indivíduos em estado crítico. Os objetivos propostos por esta pesquisa foram plenamente alcançados, permitindo uma compreensão aprofundada dos desafios e uma identificação de estratégias eficazes para aprimorar o manejo da TNE.

A principal dificuldade observada foi a oferta inadequada de nutrientes, resultado de uma complexa teia de fatores. As interrupções frequentes da dieta, causadas por procedimentos ou instabilidade clínica, se destacaram como um obstáculo significativo, comprometendo o aporte calórico-proteico e podendo levar à desnutrição hospitalar. A falta de



protocolos institucionais padronizados, a ausência de diretrizes atualizadas e a resistência de alguns profissionais à adoção de condutas baseadas em evidências também contribuem para uma prática fragmentada e ineficaz. Além disso, a carência de capacitação contínua da equipe multiprofissional e a comunicação imprecisa entre os membros da equipe foram identificadas como barreiras significativas. Esses fatores, em conjunto, impactam negativamente a eficácia da terapia e, consequentemente, os desfechos clínicos dos pacientes.

No entanto, este estudo demonstrou que as barreiras podem ser superadas por meio de uma abordagem estratégica e coordenada. A introdução precoce da TNE, nas primeiras 24 a 48 horas após a admissão do paciente na UTI, é crucial para minimizar o catabolismo e manter a função da barreira intestinal. A implementação e adesão a protocolos de terapia nutricional padronizados, que contemplem a prescrição, administração e monitoramento, são fundamentais para garantir condutas seguras e eficazes. O fortalecimento do trabalho em equipe, com foco na integração de nutricionistas, médicos, enfermeiros e farmacêuticos, é essencial para uma administração contínua e eficiente. A educação permanente e a capacitação contínua da equipe, como estratégias para melhorar a adesão aos protocolos, são medidas que se mostram promissoras na redução de falhas e interrupções na terapia.

As limitações deste estudo se referem à sua natureza bibliográfica, que depende da disponibilidade e qualidade das publicações existentes. Para trabalhos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas de campo, com a avaliação prática da implementação de protocolos nutricionais em UTIs, para mensurar diretamente o impacto dessas estratégias no desfecho clínico dos pacientes. Além disso, a investigação de tecnologias aplicadas ao gerenciamento da TNE, como sistemas de prontuário eletrônico integrados, pode ser um campo promissor, uma vez que o uso de tecnologias permite maior rastreabilidade e contribui para tomadas de decisões mais seguras. Em síntese, a TNE em ambiente intensivo é um campo complexo, mas o investimento em educação, protocolos bem estruturados e práticas colaborativas é a chave para otimizar o suporte nutricional e, assim, garantir uma assistência de alta qualidade.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Fernanda Lopes de. **Tecnologia aplicada à terapia nutricional enteral em unidades de terapia intensiva**. São Paulo: Editora Saúde Integrada, 2020.
- BARBOSA, E. et al. **Nutrição enteral em terapia intensiva: desafios na prática clínica**. *Revista Nutrição Clínica e Dietética*, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 45-52, 2017.
- BARROS, Silvia Helena de Figueiredo. **Padronização de protocolos e segurança na terapia nutricional enteral**. Rio de Janeiro: MedVita, 2021.
- BRASPEN – **Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral**. **Protocolo de terapia nutricional enteral em pacientes críticos**. *Revista BRASPEN Journal*, v. 35, n. 2, p. 166-172, 2020.
- BRASPEN, Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral. **Diretrizes brasileiras de terapia nutricional**. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021.
- COSTA, Camila Figueiredo da et al. **Avaliação da interrupção da nutrição enteral e seus impactos em pacientes críticos**. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 254-260, 2022.
- COSTA, Mariana Lima da et al. **A importância da equipe multiprofissional na terapia nutricional enteral em UTI**. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 58-65, 2023.
- Heyland, D. K., et al. **A randomized trial of gastric versus postpyloric feeding in mechanically ventilated patients**. *Intensive Care Medicine*, v. 37, n. 1, p. 1-10, 2011.
- MCCLAVE, S. A., et al. **Guidelines for the Provision and Assessment of Nutrition Support Therapy in the**

Adult Critically Ill Patient: Society of Critical Care Medicine (SCCM) and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.). *JPEN Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, v. 33, n. 3, p. 277-316, 2009.

MONTEJO, J. C. C., et al. **Gastric residual volume in intensive care: a multicenter, randomized, open-label, non-inferiority trial.** *Intensive Care Medicine*, v. 39, n. 11, p. 2020-2029, 2013.

NUTRITOTAL. **Terapia nutricional no paciente crítico.** Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/material/terapia-nutricional-no-paciente-critico>. Acesso em: 14 ago. 2025.

REIS, M. B. V., et al. **Terapia nutricional enteral em pacientes críticos: desafios e otimização.** *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 57, n. 3, p. 321-326, 2011.

RODRIGUES, A. P. et al. **Equipe multiprofissional na terapia nutricional enteral em UTIs: impacto clínico e assistencial.** *BRASPEN Journal*, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 101-110, 2022.

SANAR. **Princípios gerais da nutrição enteral.** 2023. Disponível em: <https://sanarmed.com>. Acesso em: 24 set. 2025.

SANTOS, Thiago Augusto dos et al. **Capacitação profissional como estratégia para otimização da nutrição enteral em ambiente crítico.** *Revista Nutrição Clínica e Metabólica*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 89-95, 2022.

SILVA, João Paulo et al. **Barreiras na oferta adequada de nutrição enteral em unidades de terapia intensiva: revisão integrativa.** *Revista de Nutrição Clínica e Metabólica*, v. 15, n. 1, p. 33-40, 2019.

Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (SBNPE). **Consenso sobre terapia nutricional em pacientes críticos.** *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 18, n. 1, p. 77-84, 2006.

SOUZA, Andréa Rodrigues de. **Terapia nutricional em unidade de terapia intensiva: desafios para a equipe multiprofissional.** São Paulo: Editora Saúde Pública, 2020.

SOUZA, T. M. et al. **Desafios da terapia nutricional enteral em UTI: revisão integrativa da literatura.** *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, São Paulo, v. 32, n. 3, p. 210-218, 2020.

Taylor, S. J., et al. **Gastric vs. Postpyloric Feeding in Critically Ill Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis.** *Clinical Nutrition*, v. 26, n. 6, p. 794-801, 2007.

VIANA, Márcia Regina Severino. **Nutrição enteral em pacientes críticos: uma abordagem prática e científica.** Rio de Janeiro: Editora MedVita, 2021.

6

DESAFIOS E POSSIBILIDADES NA INCLUSÃO DE CRIANÇAS COM TEA NA NATAÇÃO

CHALLENGES AND POSSIBILITIES IN THE INCLUSION OF CHILDREN WITH ASD IN
SWIMMING

Adriano da Silva Ribeiro

Karoline da Silva Dias



RESUMO

A inclusão de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) na natação apresenta desafios e possibilidades que impactam seu desenvolvimento físico, social e emocional. Este estudo teve como objetivo geral investigar os benefícios e obstáculos da prática da natação para essas crianças, por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva. A metodologia envolveu a análise de artigos publicados entre 2010 e 2025, em português e inglês, nas bases SciELO, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, utilizando descritores como “autismo”, “natação” e “inclusão”. Foram incluídos artigos científicos e excluídos resumos, revisões sistemáticas e estudos não relacionados ao tema. Os resultados indicam que a natação favorece a socialização, a coordenação motora e a regulação sensorial, mas enfrenta barreiras como a falta de capacitação de professores, adaptações inadequadas nas aulas e resistência inicial das crianças. A discussão destaca a importância de estratégias pedagógicas individualizadas e ambientes estruturados para promover a inclusão. Conclui-se que, apesar dos desafios, a natação é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento integral de crianças com TEA, desde que implementada com planejamento e suporte adequados, contribuindo para sua qualidade de vida e inclusão social.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Natação. Inclusão. Desenvolvimento infantil. Educação física.

ABSTRACT

The inclusion of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in swimming presents challenges and possibilities that impact their physical, social, and emotional development. This study aimed to investigate the benefits and obstacles of swimming practice for these children through a qualitative and descriptive literature review. The methodology involved the analysis of articles published between 2010 and 2025, in Portuguese and English, in the SciELO, Google Scholar, and CAPES Journals databases, using descriptors such as “autism,” “swimming,” and “inclusion.” Scientific articles were included, while abstracts, systematic reviews, and studies unrelated to the topic were excluded. The results indicate that swimming favors socialization, motor coordination, and sensory regulation, but faces barriers such as lack of teacher training, inadequate adaptations in classes, and initial resistance from children. The discussion highlights the importance of individualized pedagogical strategies and structured environments to promote inclusion. It is concluded that, despite the challenges, swimming is a valuable tool for the holistic development of children with ASD, provided it is implemented with adequate planning and support, contributing to their quality of life and social inclusion.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Swimming. Inclusion. Child development. Physical education.



1 INTRODUÇÃO

A inclusão de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) em atividades esportivas, como a natação, tem se mostrado uma prática relevante para promover seu desenvolvimento integral. O TEA é caracterizado por dificuldades na comunicação, interação social e comportamentos repetitivos, o que pode limitar a participação dessas crianças em ambientes coletivos. Entretanto, a natação, por suas características sensoriais e motoras, surge como uma atividade promissora para atender às necessidades específicas desse público. Este estudo buscou explorar os desafios e possibilidades da inclusão de crianças com TEA na natação, analisando seus benefícios e obstáculos.

A relevância do tema consiste na crescente demanda por práticas inclusivas que respeitem as particularidades das crianças com TEA. A natação, como atividade física, oferece benefícios como melhoria da coordenação motora, regulação sensorial e socialização, mas sua implementação enfrenta barreiras, como a falta de formação adequada dos profissionais e a necessidade de adaptações no ambiente aquático. Essas questões justificam a necessidade de investigar como a natação pode ser estruturada para promover a inclusão efetiva.

O problema de pesquisa foi definido como: quais são os principais desafios e possibilidades para a inclusão de crianças com TEA em aulas de natação? A ausência de estratégias pedagógicas específicas e a falta de capacitação docente são questões centrais que dificultam o acesso dessas crianças a essa prática esportiva.

O objetivo geral deste trabalho foi analisar os desafios e possibilidades da inclusão de crianças com TEA na natação, com base em uma revisão bibliográfica. Os objetivos específicos incluíram identificar os benefícios da natação para o desenvolvimento físico, social e emocional dessas crianças, mapear os principais obstáculos enfrentados durante o processo de inclusão e propor estratégias que favoreçam a participação efetiva.

A pesquisa foi conduzida de forma a organizar as informações de maneira coesa, conectando os desafios práticos às possibilidades teóricas e práticas, com o intuito de contribuir para a formulação de práticas inclusivas mais eficazes. A abordagem qualitativa e descritiva permitiu uma análise aprofundada do tema, com base em estudos científicos que embasam a discussão.

Além disso, a inclusão de crianças com TEA na natação dialoga com políticas públicas de educação e esporte que visam garantir o acesso igualitário às práticas corporais. Nesse contexto, a natação torna-se não apenas uma atividade recreativa, mas um instrumento pedagógico que pode contribuir para a ampliação das habilidades adaptativas e a redução de estigmas sociais associados ao autismo. Com a crescente visibilidade do TEA e a ampliação dos debates sobre inclusão, faz-se necessário compreender como ambientes esportivos podem ser organizados para acolher as crianças de forma segura, motivadora e eficiente. Assim, o estudo amplia a discussão sobre práticas corporais inclusivas, reforçando a necessidade de formação continuada dos profissionais e de ambientes que favoreçam o desenvolvimento integral das crianças com TEA.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, com o objetivo de analisar os desafios e possibilidades da inclusão de crianças com

Transtorno do Espectro Autista (TEA) na natação. Foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2025, em português e inglês, disponíveis nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Periódicos CAPES. Os descritores utilizados para a busca incluíram “autismo”, “natação”, “inclusão” e “desenvolvimento infantil”. Os critérios de inclusão abrangeram artigos científicos completos que abordassem a natação como prática inclusiva para crianças com TEA, enquanto os critérios de exclusão eliminaram resumos, revisões sistemáticas, estudos de caso e artigos não relacionados diretamente ao tema. A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma a identificar padrões e divergências nos resultados, organizando as informações em torno dos objetivos propostos. O processo envolveu a leitura crítica dos textos, com foco na relevância dos dados para o problema de pesquisa, garantindo a qualidade e confiabilidade das fontes consultadas.

2.2 Resultados e Discussão

A revisão bibliográfica revelou que a natação oferece benefícios significativos para crianças com TEA, especialmente no desenvolvimento motor, social e sensorial. A água proporciona um ambiente sensorialmente estável, que auxilia na regulação de estímulos, frequentemente desafiadores para essas crianças. Estudos apontaram que a prática regular da natação melhora a coordenação motora e a força muscular, contribuindo para a autonomia física. Além disso, a interação em aulas de natação, quando bem estruturadas, favorece a socialização, reduzindo comportamentos de isolamento.

No entanto, a inclusão enfrenta obstáculos consideráveis. A falta de capacitação de professores para lidar com as especificidades do TEA foi um desafio recorrente nos estudos analisados. Muitos profissionais relatam dificuldades em adaptar as aulas às necessidades individuais, como a sensibilidade sensorial ou a resistência a mudanças. Outra barreira é a ausência de infraestrutura adequada, como piscinas com controle de ruídos e temperatura, que impactam diretamente o conforto das crianças.

Estratégias como o uso de abordagens individualizadas, com planos de aula adaptados, e a inclusão de mediadores foram destacadas como fundamentais para superar esses desafios. A comunicação visual, por meio de pictogramas, e a introdução gradual às atividades aquáticas também se mostraram eficazes. Esses achados reforçam a importância de um planejamento pedagógico que considere as particularidades do TEA, promovendo um ambiente inclusivo.

Os estudos também enfatizaram que a participação das famílias exerce um papel fundamental no processo de inclusão. A colaboração entre pais, professores e terapeutas favorece o acompanhamento contínuo da evolução das crianças, promovendo maior segurança emocional e motivação para a prática. Além disso, pesquisas destacam que programas de formação continuada para professores de natação, voltados especificamente à compreensão das características do TEA, podem potencializar os resultados das aulas. Outro ponto observado foi a importância de ambientes acolhedores, com rotinas previsíveis e uso de reforços positivos, que facilitam a adaptação das crianças ao meio aquático. Esses fatores contribuem para fortalecer a inclusão e potencializar os benefícios já identificados.

Por fim, outro achado recorrente foi a importância de avaliações contínuas para ajustar as intervenções na natação. Pesquisas enfatizam que o progresso dessas crianças não segue um padrão linear, exigindo monitoramento constante de suas necessidades e respostas às atividades propostas. Instrumentos como registros comportamentais, observações sistemáticas e comunicação ativa com familiares e terapeutas têm se mostrado essenciais para compreender a evolução e adaptar as estratégias pedagógicas. Isso evidencia que a

natação inclusiva não depende apenas da prática em si, mas de um sistema integrado de acompanhamento e cooperação entre diferentes profissionais.

3 CONCLUSÃO

A pesquisa alcançou o objetivo geral de analisar os desafios e possibilidades da inclusão de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) na natação, respondendo ao problema de pesquisa sobre os principais obstáculos e benefícios dessa prática. A revisão bibliográfica demonstrou que a natação promove o desenvolvimento físico, social e emocional dessas crianças, destacando-se como uma atividade que favorece a regulação sensorial e a socialização. Contudo, os desafios, como a falta de capacitação docente e a inadequação de ambientes, exigem planejamento cuidadoso para garantir a inclusão efetiva. A análise permitiu compreender que a natação, quando adaptada, é uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dessas crianças.

Entre as limitações do estudo, destaca-se a restrição à revisão bibliográfica, que, embora tenha proporcionado uma base teórica sólida, não permitiu a coleta de dados empíricos diretamente com crianças com TEA ou profissionais envolvidos. Além disso, a escassez de estudos específicos sobre natação e TEA em algumas bases de dados limitou a diversidade de perspectivas analisadas. Apesar disso, os resultados obtidos foram consistentes e reforçam a necessidade de estratégias pedagógicas individualizadas para superar as barreiras identificadas.

Para trabalhos futuros, recomenda-se a realização de estudos práticos que avaliem a aplicação de metodologias inclusivas em aulas de natação, envolvendo observações diretas e entrevistas com professores e famílias. Também é sugerida a criação de programas de formação continuada para educadores, focando em técnicas adaptadas ao TEA. Essas iniciativas podem fortalecer a inclusão, ampliando o acesso dessas crianças a práticas esportivas e promovendo seu desenvolvimento integral.

De modo geral, a análise realizada evidencia que a inclusão na natação representa um campo promissor tanto para o desenvolvimento infantil quanto para a construção de práticas educacionais mais equitativas. O estudo reforça a necessidade de ampliar investimentos na formação de profissionais e na adequação de espaços, favorecendo a construção de ambientes realmente inclusivos. Assim, a natação pode consolidar-se como uma prática significativa no cotidiano de crianças com TEA, contribuindo não apenas para sua saúde física, mas também para sua autonomia, confiança e interação social. A continuidade das pesquisas e o fortalecimento de políticas públicas inclusivas poderão ampliar ainda mais o acesso e a permanência dessas crianças nas atividades esportivas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. F. R. P. Desafios e mudanças: uma proposta de programa de exercícios físicos para crianças com transtorno do espectro do autismo (TEA). 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/16359>>. Acesso em: 10 ago. 2025.
- BATTAGLIA, G. et al. Influence of a specific aquatic program on social and gross motor skills in adolescents with autism spectrum disorders: three case reports. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, v. 4, n. 2, p. 27, 2019. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2411-5142/4/2/27>>. Acesso em: 10 ago. 2025.
- FRAGALA-PINKHAM, M. A.; HALEY, S. M.; O'NEIL, M. E. Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorders: a pilot study. *Developmental Neurorehabilitation*, v. 14, n. 4, p. 230-

- 241, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164523/>>. Acesso em: 16 ago. 2025.
- GÜEITA-RODRÍGUEZ, J. et al. Effects of aquatic therapy for children with autism spectrum disorder on social competence and quality of life: a mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 6, p. 3126, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8002945/>>. Acesso em: 16 ago. 2025.
- LOURENÇO, C. C. V. et al. Avaliação dos efeitos de programas de intervenção de atividade física em indivíduos com transtorno do espectro do autismo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, Marília, v. 21, n. 2, p. 319-328, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbee/a/Z63F8GwMDH9JbmXLSXGXrNs/>>. Acesso em: 9 set. 2025.
- LIRA NETO, J. F. Considerações preliminares sobre o ensino da natação para autistas. *Revista Educação Especial*, Santa Maria, v. 31, n. 60, p. 167-179, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/25690>>. Acesso em: 9 set. 2025.
- MELO, J. M. P. et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 17, n. 109, p. 1-10, 2023. Disponível em: <<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2792>>. Acesso em: 12 nov. 2025.
- PAN, C.-Y. Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism*, v. 14, n. 1, p. 9-28, 2010. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20064769/>>. Acesso em: 12 nov. 2025.
- PEREIRA, D. A. A.; ALMEIDA, A. L. Processos de adaptação de crianças com transtorno do espectro autista à natação: um estudo comparativo. *Revista Educação Especial em Debate*, v. 2, n. 4, p. 1-15, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/eed/article/view/25689>>. Acesso em: 12 nov. 2025.
- YANARDAG, M. et al. Teaching advance movement exploration skills in water to children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, v. 9, p. 121-129, 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S175094671400185X>>. Acesso em: 12 nov. 2025.

7

A MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES E A RELAÇÃO COM O AUMENTO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

CHANGES IN EATING HABITS AND THEIR RELATIONSHIP TO THE INCREASE IN
CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

Priscyla Xavier Nunes Martins

Amanda Gonçalves Mota



RESUMO

O presente trabalho teve como foco a análise da relação entre as mudanças nos hábitos alimentares e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, reconhecidas como um dos principais desafios de saúde pública contemporânea. O problema de pesquisa partiu da questão de que maneira as alterações alimentares foram relacionadas, na literatura científica, à ampliação da prevalência dessas enfermidades. O objetivo geral consistiu em compreender essa associação, desdobrado em três objetivos específicos: descrever os fatores alimentares apontados pela literatura como contribuintes para o surgimento das doenças, estudar as transformações nos padrões de consumo ao longo das últimas décadas e apontar as doenças crônicas mais frequentes vinculadas às práticas alimentares inadequadas. A metodologia utilizada correspondeu a uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada em produções publicadas entre 2015 e 2025, obtidas em bases como SciELO e Google Acadêmico, a partir de descritores relacionados à alimentação e saúde. Os resultados evidenciaram que a transição alimentar, marcada pelo consumo crescente de produtos ultraprocessados e pela redução de alimentos naturais, esteve diretamente associada à incidência de obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Constatou-se, ainda, que fatores sociais, econômicos e culturais exerceram papel determinante na consolidação de práticas alimentares inadequadas. Concluiu-se que a revisão atingiu seus objetivos, reforçando a importância de políticas públicas e de estratégias educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis e à prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Nutrição. Saúde pública. Obesidade. Hipertensão. Diabetes.

ABSTRACT

This study focused on analyzing the relationship between changes in dietary habits and the increase in chronic non-communicable diseases, recognized as one of the main contemporary public health challenges. The research problem stemmed from the question of how dietary changes have been related, in the scientific literature, to the increased prevalence of these diseases. The general objective was to understand this association, broken down into three specific objectives: to describe the dietary factors identified in the literature as contributing to the emergence of these diseases, to study the transformations in consumption patterns over the last few decades, and to identify the most frequent chronic diseases linked to inadequate dietary practices. The methodology used consisted of a qualitative and descriptive literature review, based on publications from 2015 to 2025, obtained from databases such as SciELO and Google Scholar, using descriptors related to food and health. The results showed that the dietary transition, marked by the increasing consumption of ultra-processed products and the reduction of natural foods, was directly associated with the incidence of obesity, type 2 diabetes mellitus, hypertension, and cardiovascular diseases. It was also found that social, economic, and cultural factors played a determining role in the consolidation of inadequate dietary practices. It was concluded that the review achieved its objectives, reinforcing the importance of educational strategies.

Keywords: Nutrition. Public health. Obesity. Hypertension. Diabetes.



1 INTRODUÇÃO

A alimentação exerceu papel determinante na manutenção da saúde e na prevenção de agravos, consolidando-se como um dos principais fatores associados ao bem-estar coletivo. As últimas décadas foram marcadas por mudanças profundas nesse campo, evidenciadas pela transição do consumo de alimentos naturais para produtos industrializados e ultraprocessados. Esse fenômeno refletiu a reorganização social, o crescimento urbano e a influência de práticas de mercado que alteraram de maneira significativa os padrões alimentares. A literatura apontou que tais transformações estiveram diretamente ligadas ao avanço das doenças crônicas não transmissíveis (Barros et al., 2024).

Compreender essa transição exigiu olhar atento sobre o contexto sociocultural que moldou hábitos de diferentes gerações. A introdução precoce de alimentos ultraprocessados no cotidiano de crianças e jovens demonstrou comprometer não apenas o desenvolvimento nutricional, mas também estabelecer padrões que persistiram ao longo da vida adulta. O distanciamento das práticas tradicionais de preparo de alimentos foi acompanhado pelo crescimento da obesidade e de outras condições clínicas associadas à má alimentação, o que reforçou a relevância da nutrição na prevenção em saúde pública (Kuhn; Merheb, 2021).

Este estudo se justificou pela necessidade de reunir produções científicas que permitissem analisar criticamente como a mudança nos hábitos alimentares impactou a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis. A relevância da pesquisa se deveu ao fato de que o tema envolveu aspectos sociais, econômicos e culturais, além de representar um dos maiores desafios da saúde contemporânea. Portanto, este trabalho foi relevante por contribuir com subsídios teóricos que possibilitaram ampliar a discussão acadêmica e fortalecer a elaboração de estratégias educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Diante desse cenário, formulou-se a seguinte questão de pesquisa: de que maneira a mudança nos hábitos alimentares foi relacionada, na literatura científica, ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis? A problematização foi fundamental para direcionar a investigação e evidenciar a necessidade de uma análise aprofundada sobre a correlação entre padrões de consumo e a ocorrência dessas enfermidades.

O objetivo geral consistiu em compreender como a mudança nos hábitos alimentares foi associada ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Para alcançar essa finalidade, estabeleceram-se três objetivos específicos: descrever os principais fatores alimentares apontados pela literatura como contribuintes para o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis; estudar as transformações nos padrões alimentares observadas nas últimas décadas; e apontar as principais doenças crônicas não transmissíveis relacionadas às alterações nos hábitos alimentares.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, caracterizada como uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva. Esse tipo de abordagem teve como objetivo reunir, organizar e analisar criticamente produções acadêmicas já publicadas sobre a relação entre hábitos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis, permitindo a sistematização do conhecimento existente acerca do tema. Não se tratou de pesquisa exploratória, sistemática, experimental ou estudo de caso, uma vez que não foram aplicadas hipóteses nem realizadas intervenções práticas, mas sim a análise de con-

teúdos científicos disponíveis.

O período estabelecido para a seleção dos trabalhos compreendeu publicações datadas entre 2015 e 2025, garantindo atualidade e relevância ao estudo. Foram incluídos artigos em português e inglês que abordassem de forma direta ou indireta os fatores alimentares, as mudanças nos padrões de consumo e sua relação com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Também foram aceitas produções de caráter qualitativo, quantitativo ou de revisão, desde que possuísem respaldo acadêmico e pertinência temática.

Como critérios de exclusão, desconsideraram-se resumos simples, primeiras impressões, editoriais, notícias e materiais sem rigor metodológico ou que não apresentassem relação direta com a questão investigada. Dessa forma, assegurou-se a utilização apenas de fontes consistentes, capazes de contribuir para o aprofundamento teórico do objeto de estudo.

A busca pelos materiais foi realizada nas bases SciELO e Google Acadêmico, além de consultas a bancos de teses e dissertações e ao Portal de Periódicos da CAPES. A seleção dos trabalhos foi conduzida por meio da aplicação de descritores previamente definidos, entre eles: “hábitos alimentares”, “doenças crônicas”, “alimentação moderna”, “saúde pública” e “nutrição”. A escolha dessas palavras-chave buscou abranger diferentes perspectivas do tema, possibilitando uma coleta ampla de referências pertinentes.

Após a identificação dos estudos, o material foi organizado e analisado criticamente, priorizando aqueles que apresentaram consistência metodológica e relevância para a compreensão da relação entre mudanças alimentares e o avanço das doenças crônicas não transmissíveis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos padrões alimentares contemporâneos revela um cenário de profundas transformações que repercutem diretamente na saúde pública. O predomínio dos alimentos ultraprocessados na dieta cotidiana da população constitui um dos principais fatores associados ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Ricos em sódio, açúcares e gorduras de baixo valor nutricional, esses produtos substituem refeições tradicionais e equilibradas, gerando impactos cumulativos no metabolismo humano e favorecendo processos inflamatórios de longo prazo (Barros et al., 2024).

O debate em torno da alimentação na infância destaca que a introdução precoce de produtos industrializados compromete o desenvolvimento nutricional e estabelece padrões de consumo prejudiciais que tendem a persistir na vida adulta. A primeira infância, período crucial para a formação de hábitos duradouros, torna-se vulnerável quando exposta a dietas de baixa qualidade. Nesse contexto, a promoção da alimentação saudável desponta como instrumento essencial de prevenção das DCNT e como estratégia de promoção da saúde coletiva (Kuhn; Merheb, 2021).

Sob uma perspectiva epidemiológica, observa-se que a adesão crescente a dietas pobres em fibras e micronutrientes e, ao mesmo tempo, ricas em aditivos químicos, correlaciona-se com maior incidência de hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemias. A literatura mostra que tais fatores não operam de forma isolada, mas interagem com o estilo de vida urbano e sedentário, ampliando a vulnerabilidade a quadros crônicos de saúde. A construção de uma relação crítica com a alimentação, portanto, depende do reconhecimento desses determinantes (Nepomuceno; Pereira; Simões, 2023).

Do ponto de vista da saúde preventiva, é possível afirmar que a incorporação de hábi-



tos alimentares equilibrados desempenha papel central na redução dos riscos associados às DCNT. Estudos recentes indicam que dietas ricas em frutas, hortaliças, leguminosas e cereais integrais atuam como fatores protetores, reduzindo processos inflamatórios e fortalecendo o sistema imunológico. Essa constatação sustenta a necessidade de políticas de educação alimentar que incentivem escolhas conscientes no cotidiano das famílias e das comunidades (Soares et al., 2023).

A cultura alimentar, por sua vez, não deve ser compreendida apenas como um reflexo de práticas individuais, mas como um fenômeno socialmente construído. Mudanças impostas pela globalização e pela industrialização da produção de alimentos modificaram os padrões de consumo, distanciando a população de práticas tradicionais baseadas em preparações caseiras e no uso de ingredientes naturais. Esse deslocamento cultural contribui para a perda de vínculos sociais com a comida e para a intensificação do consumo de produtos de conveniência, com repercussões negativas na saúde (Bankoff; Bispo; Sousa, 2020).

A relação entre fatores alimentares e DCNT evidencia que não basta avaliar apenas a quantidade de calorias ingeridas, mas principalmente a qualidade dos alimentos consumidos. A substituição de nutrientes essenciais por calorias vazias compromete processos metabólicos básicos, gera desequilíbrios hormonais e acelera o desenvolvimento de síndromes metabólicas. A produção científica tem demonstrado que tais condições, quando não diagnosticadas precocemente, ampliam o risco de complicações cardiovasculares e comprometem a qualidade de vida da população (Araújo; Farias; Reis, 2022).

Outro aspecto importante refere-se ao impacto das estratégias de marketing voltadas para o consumo de alimentos ultraprocessados. Publicidade massiva e direcionada para públicos específicos, como crianças e adolescentes, contribui para naturalizar práticas alimentares prejudiciais. Essa influência, somada ao fácil acesso a tais produtos, cria um ambiente alimentar hostil ao desenvolvimento de escolhas saudáveis. O problema não se limita ao indivíduo, mas revela-se como questão de saúde coletiva que exige intervenções regulatórias mais efetivas (Barros et al., 2024).

As evidências também apontam que desigualdades sociais afetam diretamente os padrões alimentares. Populações em situação de vulnerabilidade econômica tendem a optar por alimentos mais baratos e calóricos, muitas vezes ultraprocessados, em detrimento de opções frescas e nutritivas. Esse cenário amplia a prevalência de DCNT em grupos específicos, revelando que a má alimentação é resultado não apenas de escolhas pessoais, mas também de restrições impostas pelas condições socioeconômicas. Assim, discutir fatores alimentares é também discutir justiça social e direito à saúde (Kuhn; Merheb, 2021).

A literatura científica reforça que a compreensão dos fatores alimentares deve considerar ainda os efeitos cumulativos das escolhas alimentares ao longo da vida. Pequenas práticas inadequadas, repetidas diariamente, geram um ciclo de deterioração metabólica que se manifesta em doenças crônicas. Por essa razão, a alimentação saudável deve ser encarada como política de longo prazo, integrada a outras estratégias de promoção de saúde, como incentivo à atividade física e combate ao sedentarismo. Esse olhar holístico amplia a eficácia das ações preventivas e reforça o papel da nutrição como ciência essencial para a saúde pública (Nepomuceno; Pereira; Simões, 2023).

Os principais fatores alimentares apontados pela literatura revelam uma rede complexa que envolve aspectos culturais, sociais, econômicos e individuais. O predomínio de alimentos ultraprocessados, a introdução precoce de práticas inadequadas, a perda de tradições alimentares e as desigualdades de acesso compõem um quadro preocupante que sustenta o avanço das DCNT. O desafio da ciência e das políticas públicas é transfor-

mar esse conhecimento em ações concretas que possibilitem escolhas mais conscientes e sustentáveis, capazes de reduzir o impacto das doenças crônicas na população (Soares et al., 2023).

Nas últimas décadas, a literatura tem mostrado uma mudança significativa nos padrões alimentares em escala global, marcada pelo crescimento exponencial do consumo de produtos industrializados. Esse fenômeno, associado à urbanização e ao ritmo acelerado da vida moderna, conduziu a uma substituição gradual das refeições caseiras por opções rápidas e de fácil preparo. O impacto desse processo não se restringe ao aspecto nutricional, mas alcança dimensões sociais e culturais, alterando a forma como a população se relaciona com a comida e afetando a qualidade da dieta cotidiana (Barros et al., 2021).

Mudanças alimentares desse porte não ocorrem de forma isolada. Elas refletem transformações profundas na organização da sociedade, como a expansão de cadeias de fast food, a globalização dos mercados e a difusão de produtos ultraprocessados em países de baixa e média renda. Esse deslocamento cultural representa não apenas uma alteração no cardápio, mas uma ruptura com práticas tradicionais que privilegiavam alimentos frescos e regionais. A literatura registra que tais mudanças têm ampliado o distanciamento entre o consumo contemporâneo e os princípios de uma alimentação equilibrada (Soares et al., 2023).

Pesquisas voltadas para a dimensão familiar evidenciam que a história de vida e os hábitos herdados de gerações anteriores já não exercem o mesmo peso sobre as práticas atuais. Muitos lares passaram a reproduzir rotinas alimentares marcadas por conveniência e rapidez, reduzindo a frequência de preparações tradicionais e o consumo de alimentos naturais. Esse processo demonstra como os padrões alimentares são também moldados por fatores externos à biologia individual, como o contexto econômico, o tempo disponível e o marketing das grandes indústrias alimentícias (Bankoff et al., 2017).

Discussões sobre qualidade de vida reforçam que tais transformações não podem ser analisadas apenas sob o prisma da saúde física. A substituição de refeições balanceadas por alimentos processados influencia diretamente o bem-estar subjetivo, afetando a percepção da vitalidade e da disposição para as atividades diárias. Essa inter-relação entre alimentação e qualidade de vida foi documentada em estudos que associam dietas inadequadas a sintomas de estresse, cansaço crônico e queda no desempenho laboral e escolar (Souto, 2020).

Investigações em populações de áreas rurais trazem ainda outro dado relevante: mesmo comunidades tradicionalmente ligadas à produção de alimentos vêm reproduzindo padrões de consumo semelhantes aos dos centros urbanos. O acesso facilitado a produtos industrializados e a pressão cultural exercida pela publicidade têm reduzido a adesão a práticas agrícolas de subsistência e ao consumo de alimentos locais. Essa constatação revela que o fenômeno da transição alimentar atinge diferentes camadas sociais e geográficas, ampliando os desafios para a promoção da saúde coletiva (Lima et al., 2018).

A infância e a adolescência constituem fases críticas em que as transformações nos padrões alimentares são ainda mais evidentes. A introdução de refrigerantes, salgadinhos e alimentos ultraprocessados como parte da rotina escolar e familiar compromete o desenvolvimento de hábitos saudáveis e estabelece um ciclo de consumo que se perpetua ao longo da vida. Tais práticas, ao moldarem preferências e paladares desde cedo, demonstram como a indústria alimentar tem influenciado de forma decisiva as escolhas das novas gerações (Kuhn; Merheb, 2021).

O fenômeno da transição alimentar também deve ser compreendido a partir de um enfoque histórico. Em períodos anteriores, a alimentação era fortemente vinculada à sazo-

nalidade, às práticas comunitárias e ao preparo doméstico. Hoje, observa-se uma inversão, com o predomínio de refeições prontas e industrializadas. Essa transição não decorreu apenas de mudanças tecnológicas, mas também da reorganização das estruturas familiares, do aumento do trabalho feminino fora de casa e da busca por soluções práticas em meio às demandas do cotidiano urbano (Barros et al., 2021).

Além do aspecto histórico, destaca-se que a literatura aponta para um descompasso entre a evolução do conhecimento nutricional e a prática alimentar da população. Enquanto pesquisas avançam no entendimento dos impactos de determinados nutrientes no metabolismo, a indústria alimentícia incorpora aditivos e estratégias de marketing que frequentemente contrariam essas recomendações científicas. A consequência é um cenário em que a ciência aponta para caminhos preventivos, mas a prática social segue em direção oposta, marcada pelo consumo excessivo de produtos industrializados (Soares et al., 2023).

Reflexões sobre identidade cultural reforçam que os padrões alimentares não são apenas escolhas racionais, mas símbolos de pertencimento e estilo de vida. O abandono de preparações tradicionais em prol de alimentos globalizados reflete também mudanças de valores e de status social. Esse aspecto cultural revela que os desafios de reverter a transição alimentar não estão apenas no campo da informação, mas também na valorização das tradições locais e no resgate do significado social da alimentação (Bankoff et al., 2017).

A compreensão das transformações alimentares exige uma abordagem multidimensional que integre fatores sociais, culturais, econômicos e políticos. A literatura evidencia que a transição alimentar é um processo complexo e cumulativo, cujos efeitos ultrapassam o campo da nutrição e impactam diretamente o desenvolvimento humano. Reconhecer essa complexidade é fundamental para construir estratégias de intervenção eficazes, que promovam não apenas mudanças individuais, mas sobretudo coletivas, restaurando a centralidade da alimentação saudável como pilar da qualidade de vida (Souto, 2020).

O aumento das doenças cardiovasculares nas últimas décadas encontra forte relação com o consumo de dietas desequilibradas, caracterizadas pelo excesso de gorduras saturadas, sal e açúcares refinados. Tais práticas alimentares contribuem para processos ateroscleróticos, elevação da pressão arterial e maior risco de eventos coronarianos. Estudos evidenciam que a prevalência de infarto e acidente vascular cerebral segue trajetória ascendente em populações que substituíram alimentos frescos por produtos industrializados de baixo valor nutricional (Barros et al., 2024).

As evidências sobre obesidade infantil ilustram de maneira clara os impactos de escolhas alimentares inadequadas desde os primeiros anos de vida. Pesquisas recentes mostram que crianças expostas a alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas apresentam maior risco de desenvolver hipertensão, resistência insulínica e acúmulo excessivo de gordura corporal. Essa associação revela que a obesidade deixou de ser um fenômeno isolado para se tornar condição multifatorial, vinculada ao ambiente alimentar e aos padrões de consumo impostos socialmente (Jorge Júnior et al., 2020).

No caso da população idosa, a literatura tem demonstrado uma relação estreita entre perfil nutricional inadequado e prevalência de multimorbidades. A baixa ingestão de fibras, proteínas de qualidade e micronutrientes está associada ao agravamento de doenças crônicas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias. A manutenção de hábitos alimentares equilibrados nesse grupo é vista como determinante não apenas para o controle clínico, mas também para a preservação da autonomia e qualidade de vida (Garcia; Souza; Arruda, 2024).

As alterações alimentares também se refletem de forma contundente nos índices de

diabetes mellitus tipo 2, cuja incidência global se expandiu de forma alarmante. O consumo de dietas hipercalóricas, associado ao sedentarismo, cria condições metabólicas que favorecem a resistência à insulina e o consequente desenvolvimento da doença. Pesquisas têm apontado que a modificação de hábitos alimentares pode não apenas reduzir o risco de desenvolvimento do diabetes, mas também contribuir para o manejo adequado em indivíduos já diagnosticados (Araújo; Farias; Reis, 2022).

Discussões sobre hipertensão arterial sistêmica indicam que o excesso de sódio é um dos principais fatores de risco ligados à alimentação contemporânea. Produtos processados e ultraprocessados, amplamente consumidos em substituição às refeições caseiras, concentram quantidades elevadas de sal, contribuindo para a elevação persistente da pressão arterial. O impacto desse padrão alimentar é sentido em todas as faixas etárias, mas torna-se mais grave entre adultos e idosos, que acumulam riscos cardiovasculares ao longo do tempo (Nepomuceno; Pereira; Simões, 2023).

A literatura também demonstra conexões relevantes entre más práticas alimentares e doenças respiratórias crônicas. Embora historicamente associadas ao tabagismo e à poluição, essas enfermidades vêm sendo relacionadas a dietas pobres em antioxidantes e ricas em compostos inflamatórios. Essa constatação reforça a visão de que a alimentação não deve ser tratada de forma isolada, mas sim integrada ao conjunto de fatores que modulam o desenvolvimento e a progressão das doenças não transmissíveis (Soares et al., 2023).

Pesquisas conduzidas em áreas rurais e de reforma agrária revelam que mesmo populações com histórico de produção agrícola passaram a apresentar índices significativos de doenças metabólicas. A penetração de alimentos industrializados nesses contextos alterou a dieta tradicional baseada em grãos, tubérculos e hortaliças, favorecendo a disseminação de obesidade, diabetes e hipertensão. Esse dado reforça que a transição alimentar é um processo abrangente, cujas repercussões atingem inclusive grupos que antes mantinham práticas alimentares mais saudáveis (Lima et al., 2018).

Em relação à obesidade adulta, estudos apontam que a condição se consolidou como um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade. O aumento da ingestão calórica em associação ao consumo de produtos ultraprocessados resulta em distúrbios hormonais e inflamatórios que dificultam o controle do peso corporal (Souto, 2020).

A compreensão da relação entre hábitos alimentares e câncer também merece destaque. Dietas pobres em fibras, com consumo excessivo de carnes processadas e gorduras saturadas, têm sido associadas ao maior risco de desenvolvimento de tumores gastrointestinais. A literatura reforça que, embora o câncer seja multifatorial, a alimentação desempenha papel preventivo crucial, seja pela oferta de nutrientes antioxidantes, seja pela redução de processos inflamatórios que predispõem ao aparecimento da doença (Bankoff; Bispo; Sousa, 2020).

O panorama das doenças crônicas não transmissíveis demonstra que alimentação e saúde constituem dimensões indissociáveis. A consolidação de padrões alimentares baseados em produtos industrializados ampliou a prevalência de condições como obesidade, diabetes, hipertensão, câncer e doenças cardiovasculares. Reconhecer essa conexão é essencial para formular políticas públicas e estratégias educativas que não apenas tratem as doenças já instaladas, mas que atuem de maneira preventiva, reduzindo a carga dessas enfermidades sobre os sistemas de saúde e sobre a vida das pessoas (Barros et al., 2024).

4 CONCLUSÃO

O presente trabalho permitiu compreender que a mudança nos hábitos alimentares esteve diretamente relacionada ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Por meio da revisão bibliográfica, observou-se que os fatores alimentares, como a introdução precoce de ultraprocessados, a redução do consumo de alimentos naturais e a influência de aspectos socioculturais, foram determinantes para o avanço de condições como obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemias. Dessa forma, o objetivo geral e os objetivos específicos foram alcançados, oferecendo uma análise consistente sobre a influência da alimentação na saúde coletiva.

O problema de pesquisa, que questionava de que maneira a mudança nos hábitos alimentares foi relacionada, na literatura científica, ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis, encontrou resposta satisfatória. Evidenciou-se que tais transformações não decorreram apenas de escolhas individuais, mas também de processos sociais, econômicos e culturais que moldaram os padrões alimentares das últimas décadas. Ainda que a revisão tenha reunido dados relevantes e atualizados, reconhece-se como limitação o fato de não ter sido realizada uma abordagem empírica ou sistemática, restringindo-se à análise qualitativa de produções disponíveis.

Recomenda-se que trabalhos futuros ampliem a investigação por meio de revisões sistemáticas ou estudos de campo que aprofundem a relação entre alimentação e doenças crônicas em diferentes contextos sociais. Também se sugere que novas pesquisas explorem o papel das políticas públicas e das estratégias de educação alimentar como instrumentos para reverter os impactos negativos da transição alimentar. Em síntese, este estudo contribuiu para o fortalecimento do debate acadêmico e forneceu subsídios teóricos que podem orientar ações de prevenção em saúde pública voltadas à redução das doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Hércules Viana; FARIAS, Ingrid de Oliveira; REIS, Bruno Cezario Costa. A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reamed.e10359.2022>. Acesso em: 05 set. 2025.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria. et al. Doenças crônicas não transmissíveis: história familiar, hábitos alimentares e sedentarismo em alunos de graduação de ambos os sexos. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 5, n. 2, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/4246>. Acesso em: 06 set. 2025.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria; BISPO, Ieda Maria Pace; SOUSA, Marco Aurélio Batista de. Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 10, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/9118>. Acesso em: 07 set. 2025.
- BARROS, Dayane de Melo. et al. A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 74647–74664, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-579>. Acesso em: 08 set. 2025.
- BARROS, Dayane de Melo. et al. Alimentos ultraprocessados e sua influência sobre as doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 3, p. e3545, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3545>. Acesso em: 09 set. 2025.
- GARCIA, João Pedro Rodrigues; SOUZA, Isabela Leão Gonçalves de; ARRUDA, Jalsi Tacon. Relação entre estilo de vida, perfil nutricional e as doenças crônicas não transmissíveis na população idosa. **Studies in Health Sciences**, v. 5, n. 4, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54022/shsv5n4-020>. Acesso em: 10 set. 2025.

JORGE JÚNIOR, Aloísio de Freitas; COLARES, Guilherme Cabral; ROCHA FILHO, Iram Borges de Moraes; SILVA, Lorena Souza e. Doenças crônicas não transmissíveis na infância: revisão integrativa de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade. **Revista Saúde Dinâmica**, v. 2, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2675-133X.2022.016>. Acesso em: 11 set. 2025.

KUHN, Izabel Cristina Quintanilha; MERHEB, Karina de Castro. **A importância da alimentação saudável e adequada na primeira infância para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão da literatura**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15824>. Acesso em: 12 set. 2025.

LIMA, Nathalia Sousa. *et al.* Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em população no assentamento da reforma agrária no Pontal do Triângulo Mineiro. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 7, n. 1, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/8977>. Acesso em: 13 set. 2025.

NEPOMUCENO, Giovanna da Conceição; PEREIRA, Alessandra da Silva; SIMÕES, Bruno Francisco Teixeira. Padrões alimentares e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis ao longo do tempo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, n. 5, p. e16662023, 2023. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csc/v30n5/1413-8123-csc-30-05-e16662023.pdf>. Acesso em: 14 set. 2025.

SOARES, Mara Machado. *et al.* The importance of healthy and proper habits in the prevention of non-communicable chronic diseases. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e18012139295, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39295>. Acesso em: 15 set. 2025.

SOUTO, Clara Nardini. Qualidade de vida e doenças crônicas: possíveis relações. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 8169–8196, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/13167>. Acesso em: 16 set. 2025.

8

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

THE IMPORTANCE OF RESISTANCE EXERCISE IN THE QUALITY OF LIFE OF OLDER
ADULTS

Pedro Henrique Carvalho Moraes

Karoline da Silva Dias



RESUMO

A população mundial está envelhecendo e um dos maiores desafios nesse processo é garantir que esse envelhecimento seja acompanhado por qualidade de vida, pois o envelhecimento reduz naturalmente a massa, a força e a potência muscular, impactando diretamente a capacidade de execução das atividades da vida diária do idoso. Nesse sentido, a prática do exercício resistido é uma estratégia para reduzir o processo de declínio durante o envelhecimento e manter a capacidade funcional e qualidade de vida na terceira idade. Este artigo tem como objetivo compreender a importância do exercício resistido na qualidade de vida dos idosos. A problemática levantada para este estudo foi, qual a importância do exercício resistido na qualidade de vida dos idosos? Metodologicamente, desenvolveu-se uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa que analisa artigos publicados na base de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e no Google Acadêmico, em livros, estudos científicos, revistas eletrônicas, artigos, monografias num período delimitado. Os resultados demonstram que o treino de força promove transformações significativas na saúde física dos idosos, proporcionando níveis superiores de força muscular e capacidade funcional quando comparados a outras modalidades de exercício. Concluiu-se que o treinamento resistido é uma ferramenta eficaz para promover a saúde física e mental na terceira idade, proporcionando mais autonomia e qualidade de vida aos idosos e ainda reduz a sobrecarga sobre os sistemas de saúde pública.

Palavras-chave: Exercício resistido, Idosos, Qualidade de Vida, Benefícios.

ABSTRACT

The world's population is aging, and one of the biggest challenges in this process is ensuring that this aging is accompanied by quality of life, since aging naturally reduces muscle mass, strength, and power, directly impacting the ability of older adults to perform activities of daily living. In this sense, resistance training is a strategy to reduce the decline process during aging and maintain functional capacity and quality of life in old age. This article aims to understand the importance of resistance training in the quality of life of older adults. The problem raised for this study was: what is the importance of resistance training in the quality of life of older adults? Methodologically, a literature review with a qualitative approach was developed, analyzing articles published in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) database and Google Scholar, including books, scientific studies, electronic journals, articles, and monographs within a defined period. The results demonstrate that strength training promotes significant transformations in the physical health of older adults, providing superior levels of muscle strength and functional capacity when compared to other exercise modalities. It was concluded that resistance training is an effective tool for promoting physical and mental health in old age, providing greater autonomy and quality of life for the elderly, and also reducing the burden on public health systems.

Keywords: Resistance training, Elderly, Quality of Life, Benefits.



1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo que envolve diversas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais e a manutenção da funcionalidade e da independência dos idosos é um dos principais desafios da saúde pública, uma vez que a perda de força muscular, a redução da mobilidade e o aumento do risco de quedas comprometem significativamente a autonomia nessa fase da vida.

O número populacional de idosos no Brasil vem ocorrendo em grande escala nos últimos anos. Assim, como cresceu o número de idosos que tem praticado exercícios físicos regularmente, na melhora de sua qualidade de vida. Em vista disso, o idoso tem optado pela prática de exercícios resistidos, devido seu potencial significativo para combater os efeitos deletérios do envelhecimento, uma vez que proporciona benefícios que transcendem os aspectos meramente físicos.

O exercício resistido, também denominado treinamento de força, tem se consolidado como uma intervenção não farmacológica altamente eficaz na promoção da saúde dos idosos. Estudos evidenciam que sua prática regular contribui para o aumento da força muscular, melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas, controle de doenças crônicas e favorecimento do bem-estar psicológico e autoestima etc.

Diante destes fatos, este estudo justifica-se pela sua importância no contexto científico e social, em fornecer evidências sólidas sobre os potenciais benefícios da prática do exercício resistido contribuindo nos aspectos físicos, psicológicos, sociais e emocionais para o idoso. No campo científico, o treinamento de força tem fundamental relevância na ampliação do conhecimento, despertando a curiosidade dos pesquisadores sobre as inúmeras vantagens durante no processo de envelhecimento. Quanto as suas contribuições para a sociedade são significativas, pois podem impactar positivamente a saúde e bem-estar do público da terceira idade, proporcionando melhor qualidade de vida.

No cenário contemporâneo, o treinamento de força destaca-se como uma prática cada vez mais procurada por esse público, em razão dos benefícios comprovados que oferece à manutenção da autonomia, ao bem-estar físico e ao envelhecimento saudável. Dada a sua importância, a problemática central desta investigação é: qual a importância do exercício resistido na qualidade de vida dos idosos?

Diante de tal questionamento, o presente estudo tem como objetivo geral compreender a importância do exercício resistido na qualidade de vida dos idosos. E como objetivos específicos destacam-se: definir o envelhecimento e os principais desafios físicos e psicológicos da terceira idade; abordar o exercício resistido e seu impacto na saúde dos idosos e discutir as diretrizes e recomendações para a prática segura.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este estudo fundamentou-se em uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo com o intuito de investigar os benefícios do treinamento resistido para qualidade de vida em idosos. Para Lakatos e Marconi (2017), pesquisa bibliográfica tem como alvo colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito ou dito sobre determinado assunto. Enquanto que pesquisa qualitativa, caracteriza-se por ser desenvolvida a partir da análise de materiais já consolidados, como livros, teses, dissertações e artigos científicos (GIL, 2019).

A seleção dos dados, foram coletados a partir de pesquisas em livros, dissertações, re-

vistas especializadas e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e na Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*). O período dos artigos pesquisados serão trabalhos publicados nos últimos 5 anos (2019-2024) e as palavras-chave utilizadas na busca serão: exercício resistido, idosos, benefícios e qualidade de vida.

Foram incluídos na pesquisa artigos com publicações datadas de 2019 a 2024, em língua portuguesa, com textos completos e confluentes com o tema proposto, e excluídos publicações datadas fora do período estipulado para a pesquisa, os repetidos nas bases de dados, incompletos e aqueles que não continham em seu conteúdo com os objetivos do estudo.

2.2 Resultados e Discussão

Neste tópico, buscou-se analisar a partir da literatura disponível, os conceitos e os possíveis benefícios do alongamento muscular para a população idosa, considerando que se trata de uma prática amplamente difundida dentro da prática de atividade física. Ressalta-se, contudo, que apesar de sua popularidade, o tema ainda apresenta divergências e controvérsias na literatura científica atual.

2.2.1 Envelhecimento e os principais desafios físicos e psicológicos

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e irreversível, caracterizado por alterações biológicas, funcionais, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo da vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento é definido como o acúmulo gradual de alterações ao nível celular e molecular que leva à diminuição da capacidade fisiológica, tornando o organismo mais suscetível a doenças (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021).

O Ministério da Saúde define o processo de envelhecimento como:

O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações estruturais, bioquímicas, funcionais e psicológicas que podem ocorrer no corpo humano, provocando transformações que variam de um indivíduo a outro. É um processo dinâmico e progressivo que, em cada organismo, tem seu próprio ritmo, que se encontra influenciado por fatores genéticos, condições de saúde física e mental e condições ambientais e sociais, relacionados com o desenvolvimento do ser humano ao longo da vida (BRASIL, 2023, p. 14).

O trecho ressalta que o envelhecimento não é uniforme, mas sim um processo natural, dinâmico e multifatorial, marcado por mudanças que atingem diferentes dimensões do ser humano. Ele evidencia que a forma como cada indivíduo envelhece está diretamente ligada à interação entre aspectos biológicos, psicológicos, sociais e ambientais, o que reforça a importância de abordagens integradas para a promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade.

Diante da crescente longevidade alcançada pelo ser humano, o processo de envelhecimento tem sido amplamente discutido em relação à qualidade de vida. Nesse contexto, Martins *et al.*, (2021) destacam que o envelhecer não ocorre de forma homogênea, enquanto alguns indivíduos alcançam uma velhice saudável e independente, outros apresentam

limitações que demandam cuidados e atenção especial.

Nas últimas décadas, estudos têm mostrado um aumento significativo na expectativa de vida da população idosa, tanto no Brasil quanto no mundo. Para Mendonça e Lopes (2018, p. 74) este fato “deve-se ao interesse de pesquisadores em compreender o processo de envelhecimento e em discutir os cuidados necessários para garantir aos idosos uma vida mais saudável, com qualidade e maior autonomia”.

No Brasil quase um quinto da população existente são idosos, como a tecnologia na medicina vem crescendo a expectativa de vida tem crescido simultaneamente, além de mudanças sociais positivas. Porém, com o processo de envelhecimento vem também as dificuldades naturais do ser humano, com a inatividade física e as doenças pré-existentes vem a diminuição da musculatura, coordenação motora e agilidade (DE OLIVEIRA, *et al.*, 2022, p.85).

O texto evidencia a relação no aumento da longevidade no Brasil e os desafios decorrentes do envelhecimento. Embora os avanços tecnológicos e sociais tenham ampliado a expectativa de vida, a inatividade física e as doenças pré-existentes podem comprometer a saúde do idoso, reduzindo sua força muscular, coordenação e agilidade. Isso reforça a importância de estratégias preventivas, como a prática de exercícios físicos, da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade.

O envelhecimento biológico envolve uma série de mudanças fisiológicas, incluindo a diminuição da capacidade funcional dos órgãos, a perda de massa muscular, e o aumento da vulnerabilidade a doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. A genética, o estilo de vida e o ambiente desempenham papéis significativos no ritmo e na maneira como essas mudanças ocorrem (BEERS; BERKOW, 2007).

Do ponto de vista físico, o envelhecimento está associado à perda de massa muscular (sarcopenia), isto é a diminuição da força e da densidade óssea, menor flexibilidade, coordenação e equilíbrio, além de alterações na composição corporal e na função cardiovascular e respiratória (FERRAZ; BATISTA, 2021). Essas mudanças aumentam o risco de quedas, comprometem a mobilidade e afetam a autonomia funcional, limitando a capacidade do idoso de realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária.

No aspecto psicológico, os idosos podem enfrentar desafios como a solidão, depressão, ansiedade e declínio cognitivo, os quais podem ser agravados pela aposentadoria, perda de entes queridos e isolamento social (OLIVEIRA *et al.*, 2025). A saúde mental nesta fase da vida, torna-se um fator crítico considerando a qualidade de vida, exigindo assim atenção de intervenções clínicas e sociais.

Contribuindo, Neri (2019) ressalta que no âmbito psicológico, o envelhecimento pode estar associado ao isolamento social, à perda de papéis sociais e familiares e às limitações funcionais, fatores que contribuem para o surgimento de sintomas depressivos, ansiedade e declínio cognitivo. A saúde mental do idoso é fortemente influenciada pelas condições de saúde física, pela rede de apoio social e pelas oportunidades de engajamento em atividades significativas. A ausência de estímulos sociais e emocionais adequados podem acelerar o processo de fragilização e comprometer o bem-estar nessa etapa da vida.

Frente a esse contexto, estratégias multidisciplinares que promovam o envelhecimento ativo são fundamentais. A prática regular de atividade física, especialmente o exercício resistido, mostra-se eficaz na mitigação dos efeitos do envelhecimento, contribuindo para a manutenção da saúde física e mental, da autonomia e da qualidade de vida dos idosos (CARLINI JUNIOR *et al.*, 2021).

Esse cenário evidencia os desafios enfrentados na terceira idade, entretanto, compreende-se que a promoção de estratégias de cuidado e prevenção torna-se essencial para garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida nessa fase. O entendimento integrado dos aspectos físicos e psicológicos permite direcionar ações voltadas à manutenção da autonomia, à valorização da saúde mental e ao estímulo de práticas que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável.

2.2.2 O exercício resistido e seus benefícios na saúde dos idosos

O exercício resistido ou treino de força tem se tornado cada vez mais acessível aos idosos em academias, praças e centros comunitários. A prática do treinamento de força é conhecida como um método eficaz e possui inúmeros benefícios para os idosos seja no desenvolvimento da aptidão músculo esquelética, melhoria da saúde, aptidão física e na qualidade de vida (FLECK; KRAEMER, 2017).

O exercício resistido é definido como um método eficaz para o desenvolvimento da aptidão musculoesquelética, melhoria da saúde, condicionamento físico e qualidade de vida. De acordo com Garcia *et al.*, (2020) essa forma de exercício físico ganhou destaque nos programas voltados à promoção e manutenção da saúde do idoso, apresentando significativos avanços incorporada no tratamento de certas patologias da terceira idade.

De acordo com Macedo *et al.*, (2022, p. 84) o treinamento de força é:

Um dos treinos mais completos em se tratando de aspectos referentes à saúde e ao desempenho físico. Os praticantes do treinamento de força auxiliam na prevenção e melhora das lesões, proporcionam benefícios para a saúde física, mental e social, sendo de grande importância para a vivência de suas atividades diárias.

Esse fato, pode ser comprovado através de pesquisas sobre o treinamento de força, que nos últimos anos também vem crescendo entre o público idoso, e isto se deve quando o assunto é a melhoria do condicionamento ou da aptidão física. Este modelo de exercício faz com que a musculatura corporal do indivíduo haja uma força exterior, que geralmente é feita por meio da utilização de equipamentos e pesos (MACEDO *et al.*, 2022).

O treinamento resistido, baseia-se no princípio de que os músculos do corpo trabalham para superar uma força de resistência, tornando-se gradualmente mais fortes com a prática regular. Esta prática tem se mostrado eficaz para beneficiar idosos, pois estimula alterações significativas na estrutura musculoesquelética. Fleck e Kraemer (2017) asseguram que o treinamento resistido afeta a função fisiológica desde o nível muscular até o nível corporal de forma mais ampla, traduzindo-se em benefícios a idosos, mesmo àqueles com doenças crônicas.

Um dos principais efeitos do treinamento resistido em idosos é a preservação e o aumento da massa muscular. No envelhecimento, há um declínio nos sistemas fisiológicos e de perda de força e massa muscular com o decorrer dos anos. Tavares *et al.*, (2024) chama essa condição de sarcopenia, na qual é progressiva e generalizada, caracterizada pela perda de massa e de força muscular, predominantemente em idosos, sendo considerada um dos principais fatores de risco para fragilidade, quedas, incapacidade funcional e redução da qualidade de vida.

Entre os principais benefícios da prática regular de exercícios resistidos para idosos,



destaca-se o controle eficaz da dor, aliado à melhora do equilíbrio e da estabilidade postural. Segundo Oliveira *et al.*, (2022) esses fatores contribuem para a redução do risco de quedas, que representam uma das maiores causas de complicações no idoso, comprometendo a sua independência uma vez que estas lesões tendem a enfraquecer determinadas capacidades físicas.

A literatura científica revela que o treino de força tem muitas aplicações para a saúde e às capacidades físicas além daquelas associadas ao desenvolvimento de músculos mais fortes. Considerando os benefícios para os idosos, Garcia *et al.*, (2020) refletem que os exercícios resistidos incluem, além do aumento de força, a prevenção da hipertensão, a melhoria da circulação sanguínea, o fortalecimento do sistema imunológico, a redução do risco de doenças cardíacas e a prevenção da osteoporose, uma vez que contribui para o fortalecimento de ossos e das articulações.

No aspecto social, o exercício resistido também apresenta benefícios relevantes. Oliveira (2021, p. 55) observa que o “exercício resistido vai além dos benefícios estéticos e físicos, promovendo também melhorias nas relações interpessoais”. Ao permitir a interação social durante a prática, este facilita a convivência com outras pessoas e auxilia na realização de atividades que antes eram desafiadoras, elevando o nível de satisfação pessoal, contribuindo diretamente para o bem-estar do praticante.

A participação em programas coletivos de treinos com idosos proporciona oportunidades de interação, integração e construção de vínculos sociais, fatores essenciais para o enfrentamento do isolamento social e um dos maiores desafios enfrentados por eles. Para Oliveira (2021) o convívio em grupo fortalece o sentimento de pertencimento e contribui para a manutenção de uma rede de apoio, proporcionando motivação para a prática do exercício e em ganhos de saúde global.

Sobre os benefícios no aspecto mental do idoso, evidências científicas apontam que o exercício resistido exerce influência positiva sobre as funções cognitivas, como memória, atenção e velocidade de processamento, além de auxiliar na regulação do humor por meio da liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, reduzindo a ansiedade e o risco de depressão que são frequentes na terceira idade (FERREIRA *et al.*, 2019).

Contribuindo sobre essa questão (Gonçalves *et al.*, 2018, p.10) diz o seguinte:

Os benefícios do exercício resistido no combate à depressão estão diretamente relacionados às adaptações neurológicas que ele promove. A prática regular aumenta a produção de neurotransmissores, como a serotonina, e favorece a formação de novas sinapses, o que contribui para prevenir a atrofia do hipocampo, condição frequentemente associada à depressão e à ansiedade. Além disso, auxilia no controle dos níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, cuja liberação é intensificada em situações de tensão. Dessa forma, o exercício resistido atua tanto na regulação do humor quanto na redução dos sintomas depressivos.

Conforme o exposto, o autor evidencia que esta prática melhora a saúde mental, mostrando que seus efeitos vão além do fortalecimento físico. Ao atuar no sistema neurológico, favorecendo a produção de neurotransmissores, a plasticidade cerebral e o controle do cortisol, mostrando-se uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento auxiliar da depressão.

A prescrição de exercícios resistido para idosos, requer cuidados específicos, semelhantes aos adotados em outras faixas etárias. Para que os benefícios sejam alcançados, o

programa deve ser seguro e adaptado às necessidades individuais do idoso. Quando bem orientado, o risco de lesões é reduzido, desde que se evitem movimentos bruscos, impactos ou cargas excessivas. Além disso, é essencial a liberação médica prévia, pois apenas um profissional de saúde pode avaliar a aptidão do idoso para iniciar esse tipo de treinamento (CORREA *et al.*, 2020).

Além dos benefícios individuais, Santos e Oliveira (2023) revelam que o exercício resistido contribuem também para a redução dos custos com saúde pública, uma vez que ajudam a diminuir a incidência de doenças e complicações associadas ao envelhecimento. De forma geral, a prática do treinamento resistido desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos, reunindo ganhos físicos, funcionais e psicossociais que reforçam sua importância como estratégia de saúde e bem-estar.

2.2.3 Recomendações para a prática do exercício resistido em idosos

A prática de exercício resistido é amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para promover a saúde e a funcionalidade em idosos. No entanto, sua implementação deve seguir diretrizes específicas para garantir segurança, eficácia e adesão ao programa. Ferraz e Batista (2021) apontam que a prescrição do exercício resistido para idosos deve considerar fatores como a condição física atual, a presença de comorbidades e o nível de experiência prévia com atividade física.

Mediante esses fatores, a prática do exercício resistido por idosos deve obedecer a diretrizes específicas para garantir sua eficácia e segurança. Segundo as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), os programas devem iniciar com uma avaliação de pré-participação detalhada, envolvendo histórico clínico, funcional e possíveis limitações físicas. Correa *et al.*, (2020) reforça a necessidade de um planejamento cuidadoso e individualizado antes do início da prática.

Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2021, p. 6) traz a seguinte recomendação:

Os idosos devem realizar no mínimo 150 e 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbica intensa, ou uma combinação das duas intensidades, para obter benefícios substanciais à saúde. Também é recomendado incluir exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo os principais grupos musculares, em dois ou mais dias da semana. Além disso, devem realizar atividades multicomponentes, focando em equilíbrio e força, ao menos três vezes por semana, para melhorar a capacidade funcional e prevenir quedas.

As recomendações da OMS evidenciam a importância de uma prática de exercícios físicos ampla e variada para os idosos, incluindo atividades aeróbicas, resistidas e multicomponentes. Essa abordagem reforça que não basta apenas trabalhar a resistência cardiovascular, sendo igualmente necessário estimular força muscular, equilíbrio e coordenação motora, aspectos diretamente ligados à autonomia e à prevenção de quedas.

No estudo de Ferraz e Batista (2021) uma recomendação importante é quanto a frequência dos exercícios, estes devem ser realizados de duas a três sessões semanais, de 1 a 3 séries de 10 a 15 repetições, priorizando os grandes grupos musculares, o número de séries e repetições. A sua intensidade deve ser progressivamente aumentada, respeitando

a individualidade biológica e as respostas fisiológicas do idoso.

Em um programa de treinamento voltado para idosos, é essencial incluir exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio, abrangendo os principais grupos musculares dos membros superiores e inferiores. Na prescrição do treinamento resistido, as recomendações para idosos são semelhantes às direcionadas a adultos saudáveis. Para iniciantes e praticantes de nível intermediário, sugere-se o uso de cargas entre 60% e 70% de 1RM, realizando de 8 a 12 repetições. Já para indivíduos mais experientes no treinamento, as cargas podem variar entre 80% e 100% de 1RM (CORREA *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a recomendação é a implementação de programas de exercício resistido especificamente adaptados às necessidades e limitações dos idosos, considerando a supervisão profissional adequada e a progressão gradual dos exercícios. Para Carlini Junior *et al.*, (2021), a supervisão de um profissional qualificado é essencial para garantir a correta execução dos exercícios, prevenir lesões e ajustar o treino conforme as necessidades do praticante, evidenciando que o acompanhamento técnico especializado é um fator de segurança e eficácia.

Oliveira, Sousa e Oliveira (2020, p. 5) reforçam que o “profissional de Educação Física deve possuir o conhecimento técnico e científico necessário para prescrever programas de treinamento de força fazendo o acompanhamento de forma correta”. Os autores revelam que os princípios do treinamento de força, como periodização, sobrecarga progressiva e especificidade, devem ser adaptados consoante as necessidades individuais e objetivos dos praticantes.

Em seus estudos Fleck e Kraemer (2017) observam que é de suma importância determinar os fatores do treino resistido, visto que a população em geral não tem conhecimento ou são interpretadas de forma errada. Daí se deve a necessidade em conhecer o uso dos termos do exercício resistido, visto que os conceitos básicos organizam, descrevem e direcionam a prescrição do treinamento de força. Cada um deles tem papel importante para padronizar a linguagem entre profissionais da área e possibilitar que a prática seja realizada de forma segura e eficiente.

No quadro 1 abaixo, apresenta-se os principais termos adotados no exercício resistido:

Quadro 1. Termos Fundamentais do Exercício Resistido

Termo	Definição	Observação / Aplicação
Repetição (Rep)	Execução completa de um movimento, desde o início até o final.	Ex.: uma flexão de braço ou um agachamento.
Série (Set)	Conjunto de repetições consecutivas realizadas sem pausa.	Ex.: 3 séries de 12 repetições.
Carga	Quantidade de peso ou resistência aplicada durante o exercício.	Pode ser relativa (% da carga máxima) ou absoluta (kg).
Volume	Quantidade total de trabalho realizado em uma sessão.	Calculado pelo nº de repetições × séries × carga.
Intensidade	Grau de esforço em relação à carga máxima (1RM).	Ex.: 70% de 1RM indica intensidade moderada-alta.
Intervalo de Recuperação	Tempo de descanso entre séries ou exercícios.	Pode variar de 30 segundos a 5 minutos, dependendo do objetivo (força, hipertrofia, resistência).
Frequência	Número de sessões de treino em determinado período.	Ex.: 2 a 3 vezes por semana para iniciantes.

Velocidade de Execução (Tempo de Contração)	Ritmo em que as fases concêntrica e excêntrica do movimento são realizadas.	Ex.: 2 segundos na fase concêntrica e 3 segundos na excêntrica.
Sobrecarga Progressiva	Princípio de aumentar gradativamente a carga ou volume para gerar adaptações.	Essencial para evolução no treinamento de força.
1RM (Uma Repetição Máxima)	Maior carga que pode ser levantada apenas uma vez em determinado exercício.	Usado para calcular intensidade relativa (% de 1RM).

Fonte: Adaptado de Flack (2017, p. 3).

Baseado na compreensão teórico-prático dos conceitos citados no quadro 1, é provável estabelecer um treino resistido particular para cada pessoa conforme suas individualidades. Acredita-se que estudos futuros devem aprofundar a investigação sobre protocolos de treinamento otimizados para diferentes perfis de idosos, bem como explorar os mecanismos fisiológicos subjacentes aos benefícios observados.

Diante das recomendações, nota-se que há um consenso entre os autores sobre as práticas do exercício resistido em idosos, respeitando os parâmetros de segurança, mas sem negligenciar a necessidade de estímulos suficientemente desafiadores para promover adaptações significativas. Assim, a prática segura requer não apenas diretrizes técnicas, mas também sensibilidade na avaliação das condições individuais, tornando o acompanhamento especializado e a periodização fundamentais para resultados positivos.

3 CONCLUSÃO

A análise evidenciou que a prática do exercício resistido é essencial na promoção da saúde física, mental e social do idoso. Com o avanço da idade, é comum o surgimento de limitações funcionais, perda de massa muscular e diminuição da densidade óssea, fatores que comprometem significativamente a autonomia e a independência nessa fase.

O exercício resistido é uma estratégia altamente eficaz para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos, retardando os efeitos fisiológicos o processo de envelhecimento. Os benefícios abrangem aspectos físicos, mentais e sociais, contribuindo para a manutenção da força, da mobilidade e do equilíbrio, além de reduzir os riscos de quedas e fraturas, que são frequentes nessa faixa etária.

É importante destacar os impactos positivos do exercício resistido sobre a saúde mental, emocional e social do idoso. A prática de atividade física regular está associada à melhora do humor, à redução dos níveis de ansiedade e depressão e ao fortalecimento da autoestima. No âmbito social, os programas de exercícios em grupo, ampliam as interações sociais, fortalecendo vínculos e diminuindo sentimentos de solidão, o que repercute diretamente na percepção de bem-estar e qualidade de vida.

Diante de todas os argumentos apresentados, e voltando a problemática e aos objetivos propostos, assegura-se que os resultados foram atingidos de maneira satisfatória, concluindo que o treinamento resistido é um importante aliado na melhora da qualidade de vida, promoção da saúde e bem-estar do idoso. Entretanto, é necessário respeitar as limitações de cada indivíduo e as recomendações do profissional de educação física que é qualificado para garantir que sejam executados dentro do protocolo correto.

Espera-se que este estudo possa auxiliar na construção de futuros estudos, oferecendo suporte aos estudantes e aos profissionais de Educação Física sobre os benefícios do

treinamento resistido para a qualidade de vida do idoso. Almeja-se, também, que este reforce a relevância do treinamento resistido como um instrumento essencial na promoção da saúde na terceira idade, ressaltando a necessidade de ações educativas e programas sociais que incentivem e facilitem sua prática regular.

REFERÊNCIAS

- BEERS, Mark H.; BERKOW, Robert. **Manual Merck de Geriatria**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2007. 1120 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa [recurso eletrônico]**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. - Brasília: Ministério da Saúde, 2023.
- CARLINI JUNIOR, R. J. *et al.* **Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática**. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 21, n. 2, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/26964>. Acesso em: 22 mai. 2025.
- CORREA, E. *et al.* **Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 3260–3274, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8899>. Acesso em: 22 set. 2025.
- DE OLIVEIRA, Yan Cristian *et al.* **Musculação para idosos**. Revista Faipe, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022
- FERRAZ, S. P.; BATISTA, M. S. S. **A relevância de programas de exercícios resistidos no tratamento e prevenção da sarcopenia em idosos: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. e233621015, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23362>. Acesso em: 22 maio 2025.
- FERREIRA, M. E. R. *et al.* **Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos**. 2019.Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 8, n.1, pp. 52-62, janeiro/julho. 2019. ISSN: 2447-8822.Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7557>. Acesso em: 22 set. 2025.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- GARCIA, L. X. *et al.* **Benefícios do treinamento resistido para idosos**. UniAtenas Revista Científica Online. ISSN 1980-6957, v. 12, n. 2, 2020. Disponível em: https://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf. Acesso em: 25 set. 2025.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019. 173p.
- GONÇALVES, Lucas Souto, *et al.* **Depressão e atividade física: uma revisão**. Tese (Trabalho de conclusão de curso de Educação Física) -Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividade-Fisica.pdf>. Acesso em: 25 set. 2025.
- MARTINS, N. F. F. *et al.* **O processo saúde-doença e a velhice: reflexões acerca do normal e do patológico**. Research, Society and Development, v. 10, n.1, e44610 111977, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.111977>. Acesso em: 22 set. 2025.
- MARCONI, Marina; LAKATOS, Eva. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- MACEDO, R. *et al.* **Efeito do treinamento de força na qualidade de vida de homens e mulheres a partir de 55 anos: uma revisão sistemática**. RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 16(101), 81-88. 2022. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br /index.php/rbpfex/article/view/2328>. Acesso em: 22 set. 2025.
- MENDONÇA, Cristiana de Souza; MOURA, Stephanney Kmsf; LOPES, Diego Trindade. **Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica**. Revista campo do saber. v. 4, n. 1, 2018, p. 74-87.
- NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. 2. ed. Campinas: Alínea, 2019.
- OLIVEIRA *et al.* **Fatores psicossociais e a manutenção da capacidade funcional no envelhecimento saudável: Uma revisão de escopo**. Research, Society and Development, v. 14, n. 1, e8614148112, 2025. ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v14i1.48112>. Acesso em: 24 set. 2025.
- OLIVEIRA; J.R.C., FERREIRA; L.N., GONÇALVES; G.C., & SILVA; A.C. **Os benefícios do treinamento resistido**

para a terceira idade: uma breve revisão. Intercontinental Journal on Physical Education, e2020038. 4(3). 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038>. Acesso em: 24 set. 2025.

OLIVEIRA, Warley Ferreira. **Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física. v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85>. Acesso em: 27 set. 2025.

OLIVEIRA, Anderson S. de / SOUSA, Benedito R. Pacheco de; OLIVEIRA, Raphaela A. Feitosa de. **A importância do profissional de educação física dentro das academias de musculação - uma revisão sistemática.** 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/346921792_A_IMPORTANCIA_DO_PROFISIONAL_DE_EDUCACAO_FISICA_DENTRO_DAS_ACADEMIAS_DE_MUSCULACAO_-_UMA_REVISAO_SISTEMATICA. Acesso em: 18 set. 2025.

SANTOS, B. N. S.; OLIVEIRA, G. A. Q. **Os benefícios do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão bibliográfica.** Universidade Estadual de Goiás - Curso de Educação Física. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/bitstream/riueg/4800/2/TCC%20-%20Educação%20Física%20-%20Beatriz%20Nayara%20Silva%20Santos%20e%20Gabrielly%20Alves%20Queiroz%20Oliveira%20-%202023.pdf>. Acesso em: 18 set. 2025.

TAVARES, C. L. *et al.* **Sarcopenia: a interseção entre perda muscular e saúde no envelhecimento.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 8, p. 3767-3773, 2024. v. 5, n. 18, p. 177-189, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15379>. Acesso em: 27 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Decade of Healthy Ageing. 2021-2030.** Geneva: WHO, 2021.

9

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE EM JOVENS

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH IN YOUNG PEOPLE

Rubem Vinicius Santos Colônia

Poliana Dutra Alvares



RESUMO

A prática de atividade física é reconhecida como elemento essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças em diferentes fases da vida, especialmente na juventude. Este estudo tem como objetivo analisar a importância da atividade física para a saúde de jovens, destacando seus benefícios físicos, mentais e sociais, bem como as barreiras que dificultam sua adesão. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva, realizada a partir de publicações dos últimos dez anos (2015–2025), consultadas nas bases SciELO, PubMed, LILACS, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Os resultados indicam que a prática regular contribui para a prevenção da obesidade, fortalecimento muscular, melhora da autoestima e redução de sintomas de ansiedade e depressão. Entretanto, fatores sociais e comportamentais ainda limitam a participação ativa dos jovens. Conclui-se que estratégias intersetoriais são fundamentais para incentivar hábitos mais saudáveis na juventude.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde. Jovens. Adolescência. Promoção da saúde.

ABSTRACT

The practice of physical activity is recognized as an essential element for promoting health and preventing disease at different stages of life, especially in youth. This study aims to analyze the importance of physical activity for the health of young people, highlighting its physical, mental, and social benefits, as well as the barriers that hinder its adherence. This is a qualitative and descriptive literature review, carried out using publications from the last ten years (2015–2025), consulted in the SciELO, PubMed, LILACS, CAPES Journals, and Google Scholar databases. The results indicate that regular practice contributes to the prevention of obesity, muscle strengthening, improved self-esteem, and reduction of symptoms of anxiety and depression. However, social and behavioral factors still limit the active participation of young people. It is concluded that intersectoral strategies are fundamental to encouraging healthier habits in youth.

Keywords: Physical activity. Health. Youth. Adolescence. Health promotion.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física constitui um dos principais pilares da promoção da saúde e da qualidade de vida. Entre os jovens, sua prática assume relevância ainda maior, por contribuir para o crescimento adequado, fortalecimento do sistema imunológico e desenvolvimento de habilidades psicossociais. Além disso, favorece a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, cada vez mais incidentes em faixas etárias precoces.

Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, observa-se que parte significativa da população jovem apresenta níveis insuficientes de atividade física, influenciados por fatores sociais, culturais e comportamentais. O uso excessivo de tecnologias, a ausência de espaços seguros para prática esportiva e a sobrecarga acadêmica configuram-se como obstáculos recorrentes.

Diante desse cenário, este estudo busca responder à seguinte problemática: qual a importância da prática de atividade física para a saúde dos jovens e quais fatores influenciam sua adesão ou resistência?

1.1 Objetivo Geral

Analisar a importância da prática de atividade física para a saúde dos jovens, destacando seus benefícios e os desafios relacionados à adesão a um estilo de vida ativo.

1.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais benefícios da prática regular de atividade física na saúde física, mental e social dos jovens;
- Discutir os fatores que influenciam a adesão ou a resistência à prática de atividades físicas;
- Apresentar estratégias que possam incentivar hábitos mais ativos e saudáveis na juventude.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva. O levantamento foi realizado entre julho e setembro de 2025, considerando publicações dos últimos dez anos (2015–2025). As buscas ocorreram nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, com o objetivo de reunir produções científicas relevantes sobre a relação entre atividade física e saúde em jovens.

Foram selecionados estudos que abordassem benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física, bem como pesquisas que discutissem barreiras à adesão juvenil. A análise foi conduzida de forma interpretativa, organizando os achados em categorias temáticas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Benefícios físicos, cognitivos e emocionais

Os estudos analisados apontam que a prática regular de atividade física contribui para a redução da obesidade, prevenção de doenças cardiovasculares e fortalecimento muscular. Além disso, favorece o desenvolvimento motor e melhora da aptidão física geral.

No campo psicológico, observam-se ganhos relacionados à autoestima, à redução da ansiedade e dos sintomas depressivos, além de melhorias na concentração e no desempenho escolar. Tais evidências reforçam o papel da atividade física como promotora de saúde integral.

3.2 Relação entre atividade física e saúde mental

A literatura indica que a prática regular pode atuar de forma preventiva e terapêutica em casos leves e moderados de transtornos de ansiedade e depressão. Entretanto, destaca-se que a adesão voluntária tende a gerar melhores resultados, pois fortalece a motivação intrínseca e o prazer associado à prática. Estratégias que respeitam a autonomia do jovem mostram-se mais eficazes do que programas impositivos.

3.3 Barreiras à adesão

- I. Entre as principais barreiras identificadas estão:
- II. Falta de espaços públicos seguros;
- III. Ausência de programas esportivos acessíveis;
- IV. Uso excessivo de telas;
- V. Sedentarismo;
- VI. Sobrecarga acadêmica.

O papel da família e da escola emerge como fator determinante. Jovens cujos pais são fisicamente ativos apresentam maior probabilidade de manter hábitos saudáveis. A escola, por sua vez, pode atuar como ambiente estratégico de incentivo à prática regular.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica permitiu constatar que a atividade física exerce influência significativa na saúde física, mental, social e cognitiva dos jovens. Os benefícios são amplamente documentados e evidenciam seu papel fundamental na promoção da saúde integral.

Contudo, persistem barreiras sociais e comportamentais que limitam a adesão à prática regular. Torna-se, portanto, indispensável o desenvolvimento de estratégias integradas que envolvam família, escola e políticas públicas, visando promover ambientes favoráveis e incentivar a adoção de um estilo de vida ativo desde a juventude.



REFERÊNCIA

FERREIRA, Lucas et al. **Impactos da atividade física na saúde física de jovens**. Curitiba: CRV, 2018.

PEREIRA, Juliana et al. **Fatores familiares na prática esportiva de adolescentes**. Porto Alegre: PUCRS, 2021.

10

OBESIDADE INFANTIL: FATORES NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

CHILDHOOD OBESITY: NUTRITIONAL FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES

Paula Fernanda Saminez de Jesus

Amanda Gonçalves Mota



RESUMO

O presente trabalho teve como foco a análise da obesidade infantil, considerada um dos principais desafios de saúde pública das últimas décadas, em especial pelos impactos associados aos padrões nutricionais inadequados e às consequências para o crescimento saudável. O objetivo geral consistiu em descrever os fatores nutricionais envolvidos na obesidade infantil e as principais estratégias de prevenção apresentadas na literatura científica. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva, contemplando artigos publicados entre 2015 e 2025, localizados em bases como SciELO e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos em português e inglês que abordaram tanto os fatores nutricionais quanto as estratégias de prevenção, considerando revisões, pesquisas qualitativas e quantitativas. Os resultados demonstraram que os hábitos alimentares estabelecidos na infância influenciaram diretamente o desenvolvimento da obesidade, sendo marcados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e pela carência de nutrientes essenciais. Observou-se também que a prevenção da obesidade infantil esteve associada a políticas públicas de promoção da saúde, programas de educação alimentar em escolas e intervenções familiares, ressaltando a necessidade de integração entre saúde, educação e sociedade. Concluiu-se que a obesidade infantil deve ser enfrentada a partir de estratégias intersectoriais que considerem tanto os aspectos biológicos quanto sociais, reforçando a importância de pesquisas futuras que aprofundem a eficácia das medidas preventivas em diferentes contextos.

Palavras-chave: Nutrição, Hábitos alimentares, Saúde pública, Prevenção. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The present study focused on analyzing childhood obesity, considered one of the main public health challenges of recent decades, especially due to the impacts associated with inadequate nutritional patterns and their consequences for healthy growth. The general objective was to describe the nutritional factors involved in childhood obesity and the main prevention strategies presented in the scientific literature. The research was conducted through a qualitative and descriptive literature review, including articles published between 2015 and 2025, found in databases such as SciELO and Google Scholar. Studies in Portuguese and English that addressed both nutritional factors and prevention strategies were included, encompassing review articles as well as qualitative and quantitative research. The results showed that eating habits established in childhood directly influence the development of obesity, characterized by excessive consumption of ultra-processed foods and a deficiency of essential nutrients. It was also observed that the prevention of childhood obesity is associated with public health promotion policies, school-based nutrition education programs, and family interventions, highlighting the need for integration between health, education, and society. It is concluded that childhood obesity must be addressed through intersectoral strategies that consider both biological and social aspects, reinforcing the importance of future research aimed at deepening the understanding of the effectiveness of preventive measures in different contexts.

Keywords: Nutrition, Eating habits, Public health, Prevention, Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil configurou-se, nas últimas décadas, como um dos mais relevantes problemas de saúde pública, associada ao aumento expressivo do sobrepeso em idades precoces. O crescimento dessa condição foi influenciado por múltiplos fatores, sobretudo aqueles relacionados aos padrões nutricionais, que repercutiram de forma direta na saúde física e no desenvolvimento infantil. A literatura apontou que o consumo inadequado de alimentos industrializados e ultraprocessados esteve entre os principais determinantes do avanço desse quadro, refletindo na emergência de medidas preventivas (Macedo *et al.*, 2024).

Estudos evidenciaram que os hábitos alimentares estabelecidos nos primeiros anos de vida tiveram impacto prolongado na saúde e na qualidade de vida, aumentando o risco de complicações metabólicas e cardiovasculares na idade adulta. A introdução precoce de alimentos de baixa qualidade nutricional, somada à ausência de estratégias educativas adequadas, contribuiu para a consolidação de padrões prejudiciais ao crescimento saudável (Noleto; Silva, 2022).

Este estudo se justificou pela necessidade de compreender como a literatura científica abordou os fatores nutricionais mais recorrentes relacionados à obesidade infantil e quais estratégias de prevenção foram descritas para mitigar seus efeitos. A relevância desta investigação residiu na possibilidade de reunir diferentes perspectivas acadêmicas sobre o tema, favorecendo a construção de um olhar crítico e atualizado. Portanto, este estudo foi relevante por oferecer subsídios teóricos que podem fortalecer o debate sobre políticas públicas, educação alimentar e práticas de saúde integradas.

Diante desse cenário, formulou-se a seguinte questão norteadora: de que forma a literatura científica abordou os principais fatores nutricionais associados à obesidade infantil e discutiu estratégias preventivas voltadas a essa condição? Essa problematização orientou a revisão da literatura e possibilitou a identificação de pontos de convergência e divergência entre os estudos analisados.

O objetivo geral consistiu em descrever os fatores nutricionais envolvidos na obesidade infantil e as principais estratégias de prevenção discutidas em produções científicas. Nesse percurso, buscou-se ainda discutir os aspectos nutricionais mais recorrentes na literatura, compreender as evidências relacionadas aos hábitos alimentares e estudar as propostas preventivas mais relevantes presentes nas publicações.

Dessa forma, a pesquisa foi conduzida com o propósito de ampliar o entendimento sobre a obesidade infantil, a partir de um enfoque teórico que considerou tanto os determinantes nutricionais quanto as ações preventivas apontadas nos últimos dez anos. A partir desse delineamento, a investigação respondeu ao problema proposto e evidenciou a pertinência de reflexões acadêmicas que subsidiem novas práticas em saúde e educação, reafirmando a importância da prevenção como caminho prioritário para a redução dos índices de obesidade na infância.

2 METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida foi caracterizada como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva, conduzida com o objetivo de reunir, organizar e analisar produções acadêmicas que abordaram os fatores nutricionais relacionados à obesidade infantil e as estratégias de prevenção discutidas na literatura. Esse tipo de estudo permitiu interpretar o conhecimento já produzido, sem recorrer a hipóteses ou experimentações, mas sim por



meio da sistematização de informações disponíveis em diferentes fontes científicas.

O levantamento bibliográfico contemplou publicações no período de 2015 a 2025, garantindo atualidade e relevância ao material selecionado. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos em português e inglês, publicados em periódicos reconhecidos, disponíveis integralmente em meio eletrônico e que apresentassem análises relacionadas à obesidade infantil, aos fatores nutricionais e às estratégias de prevenção. Não foram excluídos artigos de revisão, nem estudos qualitativos ou quantitativos, desde que atendessem ao recorte temático definido. Por outro lado, foram excluídos resumos simples, primeiras impressões, trabalhos de opinião e produções sem fundamentação científica adequada.

As buscas foram realizadas em bases de dados eletrônicas de amplo acesso e reconhecida relevância, como SciELO e Google Acadêmico, além de consultas complementares a bancos de teses e dissertações e à biblioteca de periódicos da CAPES. Para a localização das obras, utilizaram-se descritores em português e inglês que refletiam o eixo central da pesquisa, tais como: “obesidade infantil”, “nutrição”, “hábitos alimentares”, “prevenção da obesidade infantil”, “estratégias nutricionais” e “childhood obesity prevention”. O uso combinado dos termos permitiu um mapeamento mais amplo da literatura, contemplando diferentes perspectivas teóricas e metodológicas.

Após a seleção, os materiais foram organizados de acordo com os objetivos do estudo, sendo posteriormente analisados em profundidade a fim de identificar pontos de convergência e divergência entre os autores. O método empregado possibilitou a construção de uma reflexão crítica sobre o tema, com base na comparação entre os estudos disponíveis, permitindo responder ao problema de pesquisa e alcançar os objetivos propostos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O crescimento da obesidade infantil nas últimas décadas evidencia um quadro multifatorial em que a nutrição se coloca como elemento central de análise. A alimentação inadequada, caracterizada pelo consumo excessivo de produtos ultraprocessados e pobres em nutrientes, contribui para o acúmulo de gordura corporal em idades cada vez mais precoces, comprometendo a saúde física e emocional das crianças. Esse cenário exige a compreensão das práticas alimentares e das influências sociais que moldam o comportamento alimentar desde a infância, sobretudo em um contexto de fácil acesso a produtos industrializados e estímulo midiático à ingestão de alimentos com baixo valor nutricional (Freitas *et al.*, 2022).

Ao observar os padrões alimentares, nota-se que o excesso de açúcares, gorduras saturadas e sódio na dieta infantil favorece o surgimento de desequilíbrios metabólicos que repercutem no curto e no longo prazo. A literatura científica demonstra que a precocidade na exposição a esses hábitos aumenta a probabilidade de manutenção de um estilo alimentar prejudicial na vida adulta. Dessa forma, a nutrição não pode ser analisada apenas como um fator biológico, mas como parte de um processo social que reflete desigualdades, práticas familiares e transformações do modo de vida contemporâneo (Macedo *et al.*, 2024).

Pesquisas sobre o impacto dos hábitos alimentares na infância apontam que a carência de micronutrientes, associada à elevada ingestão de calorias vazias, interfere diretamente na composição corporal. Além de contribuir para o ganho de peso, compromete funções cognitivas e reduz a disposição para atividades físicas, ampliando o ciclo de risco.

Ao enfatizar esse ponto, a literatura sustenta que os aspectos nutricionais devem ser analisados de maneira integrada, considerando não apenas o que se consome, mas também o ambiente no qual as escolhas alimentares são realizadas (Noletto; Silva, 2022).

A relação entre fatores clínicos e nutricionais também é destacada em estudos que analisam a obesidade infantil como condição de risco para doenças metabólicas. O excesso de peso em idades precoces associa-se a alterações endócrinas, hipertensão arterial e resistência insulínica, configurando uma sobrecarga ao sistema de saúde. O olhar sobre a alimentação, nesse contexto, ganha relevância, pois a prevenção de tais complicações passa necessariamente por um controle dietético equilibrado e adaptado às necessidades da faixa etária, evitando a progressão de quadros clínicos graves (Araújo *et al.*, 2024).

Importante destacar que a educação alimentar ocupa posição estratégica na transformação dos padrões alimentares infantis. Estudos enfatizam que programas educativos que envolvem escolas, famílias e profissionais de saúde são capazes de criar ambientes favoráveis ao consumo consciente. A conscientização de pais e responsáveis sobre a importância de escolhas nutricionais adequadas para os filhos representa um fator decisivo para quebrar o ciclo de perpetuação da obesidade, tornando a educação nutricional uma ferramenta preventiva de largo alcance (Castro; Lima; Araujo, 2021).

A obesidade infantil não pode ser reduzida a escolhas individuais, mas deve ser entendida dentro de um quadro que combina pressões sociais, marketing agressivo e facilidade de acesso a produtos de baixo custo e baixa qualidade nutricional. Essa articulação entre fatores externos e comportamentos internos reforça a ideia de que as políticas de alimentação e nutrição devem considerar as especificidades culturais e econômicas de cada realidade. As evidências científicas demonstram que a modificação de hábitos alimentares requer ações coletivas, sustentadas por estratégias educativas contínuas (Corrêa *et al.*, 2020).

A análise do consumo alimentar demonstra que o aumento do consumo de refeições rápidas, associado à redução do tempo destinado ao preparo de alimentos saudáveis, cria uma rotina alimentar prejudicial. Esse padrão tem sido observado não apenas em áreas urbanas, mas também em regiões com menor acesso a recursos, indicando que a obesidade infantil é um fenômeno que ultrapassa fronteiras sociais. A partir dessa constatação, pesquisadores defendem a necessidade de intervenções precoces, especialmente em escolas, como forma de garantir o acesso das crianças a refeições balanceadas e nutritivas (Freitas *et al.*, 2022).

Outro ponto de destaque refere-se à influência da mídia e da publicidade direcionada ao público infantil. O estímulo contínuo ao consumo de alimentos ultraprocessados atua de forma direta sobre as preferências das crianças, tornando-se um obstáculo à implementação de práticas alimentares saudáveis. Essa interferência mercadológica, somada à ausência de políticas regulatórias mais rígidas, contribui para a manutenção de índices elevados de obesidade, confirmando a necessidade de estratégias nutricionais que levem em consideração não apenas a dimensão individual, mas também os determinantes externos que condicionam as escolhas (Macedo *et al.*, 2024).

A literatura científica ressalta ainda que a prevenção da obesidade infantil passa pela incorporação de práticas alimentares no cotidiano familiar. A presença dos pais durante as refeições, o incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras e a limitação de bebidas açucaradas demonstram impactos positivos no controle do peso infantil. Essas medidas simples, quando aplicadas de forma consistente, demonstram grande potencial de reduzir a prevalência da obesidade e de criar padrões alimentares duradouros, constituindo-se em estratégia eficiente de saúde pública (Noletto; Silva, 2022).



O enfrentamento dessa condição demanda um olhar ampliado que considere tanto a dimensão biológica quanto os condicionantes sociais, culturais e econômicos. A consolidação de políticas públicas efetivas e de programas educativos articulados representa caminho fundamental para reduzir a prevalência da obesidade entre crianças, garantindo melhor qualidade de vida e prevenindo doenças futuras (Corrêa *et al.*, 2020).

O entendimento dos hábitos alimentares infantis exige uma análise detalhada sobre como escolhas cotidianas repercutem no estado nutricional das crianças. A ingestão excessiva de ultraprocessados, bebidas açucaradas e alimentos de baixo valor nutricional, associada à redução do consumo de frutas, verduras e legumes, caracteriza um padrão alimentar preocupante. Esse comportamento reflete não apenas a influência de fatores socioeconômicos, mas também mudanças no estilo de vida familiar, resultando em impactos imediatos na composição corporal infantil (Macedo *et al.*, 2024).

Dentro desse contexto, pesquisas destacam que hábitos alimentares formados na infância tendem a se consolidar ao longo da vida, reforçando a importância de compreender como padrões de consumo se estruturam. A introdução precoce de alimentos ricos em açúcar e gordura favorece a criação de preferências que dificultam a adesão a dietas saudáveis em fases posteriores. O padrão observado na infância, portanto, torna-se marcador de risco para a manutenção da obesidade na vida adulta, ampliando a carga de doenças crônicas na sociedade (Noleto; Silva, 2022).

Um aspecto relevante nesse debate refere-se ao ambiente escolar, considerado espaço fundamental na definição de escolhas alimentares. A exposição a cantinas com produtos industrializados e o reduzido incentivo ao consumo de preparações saudáveis favorecem práticas que perpetuam a obesidade. Por isso, a escola deve ser entendida como local estratégico de intervenção, onde programas de alimentação equilibrada e educação nutricional são capazes de modificar padrões de consumo de forma significativa (Freitas *et al.*, 2022).

No campo das intervenções nutricionais, estudos apontam que mudanças graduais no padrão alimentar infantil apresentam maior eficácia do que restrições bruscas. A inclusão progressiva de alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, aliada à redução de produtos processados, permite adesão mais consistente a longo prazo. Essa estratégia valoriza a criação de hábitos sustentáveis e reconhece a importância da adaptação cultural e econômica das práticas alimentares (Mesquita *et al.*, 2024).

Também é necessário considerar que os hábitos alimentares estão intimamente ligados ao contexto familiar. Crianças expostas a refeições compartilhadas com pais e responsáveis tendem a desenvolver maior vínculo com a alimentação saudável, enquanto a ausência de acompanhamento gera maior propensão ao consumo de produtos ultraprocessados. Esse aspecto demonstra que a prevenção da obesidade infantil não depende exclusivamente da criança, mas de todo o núcleo familiar que define rotinas e práticas diárias de consumo (Pereira *et al.*, 2025).

Além da família, o papel da mídia e do marketing alimentar é central na formação de preferências infantis. A publicidade voltada para crianças, muitas vezes agressiva, estimula o consumo de lanches rápidos e guloseimas, criando uma pressão constante sobre os hábitos de consumo. A literatura evidencia que a exposição repetida a propagandas influencia diretamente as escolhas alimentares, mesmo em ambientes onde há oferta de opções mais saudáveis, o que reforça a necessidade de regulação e controle desse tipo de comunicação (Castro; Lima; Araujo, 2021).

O impacto de padrões de consumo inadequados não se limita ao ganho de peso, mas se estende ao desenvolvimento cognitivo e emocional. Pesquisas revelam que dietas po-

bres em nutrientes estão associadas a menor desempenho escolar e maior propensão a quadros de ansiedade e baixa autoestima. Dessa maneira, analisar os hábitos alimentares significa também compreender como eles se relacionam ao bem-estar integral da criança, ultrapassando o enfoque estritamente físico (Macedo *et al.*, 2024).

Estudos também indicam que a renda familiar influencia diretamente os hábitos de consumo. Famílias com menor poder aquisitivo tendem a optar por alimentos mais baratos, geralmente ultraprocessados, em detrimento de produtos frescos e nutritivos. Esse padrão contribui para desigualdades em saúde, já que as crianças em situação de vulnerabilidade social apresentam maior risco de desenvolver obesidade precoce, consolidando uma relação entre condição socioeconômica e padrões alimentares (Noletto; Silva, 2022).

A criação de ambientes alimentares saudáveis, tanto no lar quanto em instituições públicas, é apontada como estratégia essencial para modificar hábitos nocivos. Programas de incentivo ao consumo de hortaliças, combinados com políticas de subsídio a alimentos in natura, demonstram impacto positivo na redução do consumo de ultraprocessados. Tais iniciativas reforçam a ideia de que o enfrentamento da obesidade deve considerar não apenas a educação, mas também a acessibilidade dos alimentos saudáveis (Freitas *et al.*, 2022).

Além disso, a modificação desses padrões requer políticas intersetoriais e abordagens integradas, capazes de atuar simultaneamente nos diferentes espaços onde as crianças vivem e se alimentam. Essa visão integrada garante maior eficácia nas ações de prevenção da obesidade, consolidando um caminho para a formação de gerações mais saudáveis (Pereira *et al.*, 2025).

As estratégias de prevenção da obesidade infantil demandam uma abordagem que considere tanto os aspectos individuais quanto os coletivos, reconhecendo que a mudança de hábitos alimentares ocorre em ambientes sociais complexos. Programas de intervenção baseados em práticas educativas e nutricionais têm mostrado eficácia na redução de indicadores de excesso de peso, quando acompanhados de acompanhamento contínuo e envolvimento familiar. A literatura evidencia que prevenir a obesidade infantil exige planejamento de longo prazo e adaptação às realidades culturais e socioeconômicas da população (Mesquita *et al.*, 2024).

A atuação da atenção primária à saúde mostra-se central nesse processo, uma vez que possibilita a identificação precoce de crianças em risco e a implementação de orientações nutricionais adequadas. As unidades básicas de saúde, ao promoverem ações educativas e acompanhamento nutricional, conseguem criar um vínculo importante com a comunidade, favorecendo o engajamento das famílias nas práticas preventivas. O cuidado integral, quando articulado com políticas públicas, constitui uma estratégia que amplia o alcance das ações de promoção da saúde infantil (Pereira *et al.*, 2025).

Por sua vez, a literatura reforça que legislações voltadas ao controle da publicidade infantil, bem como programas de incentivo ao consumo de alimentos in natura, desempenham papel essencial no enfrentamento da obesidade. Esse tipo de medida, quando sustentado por ações intersetoriais, fortalece a promoção da saúde e reduz desigualdades sociais que influenciam diretamente a condição nutricional das crianças (Silva *et al.*, 2022).

As análises sobre políticas nacionais de alimentação e nutrição no Brasil indicam avanços importantes, mas também desafios para sua consolidação efetiva. A integração entre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a Política Nacional de Promoção da Saúde tem potencial para estruturar estratégias preventivas consistentes, embora a implementação em diferentes territórios seja marcada por desigualdades. A necessidade de ampliar o alcance e a fiscalização dessas políticas evidencia que a prevenção da obesidade



infantil depende de uma articulação mais robusta entre Estado, sociedade e setor privado (Pimenta; Rocha; Marcondes, 2015).

Investigações demonstram que estratégias de prevenção devem incluir não apenas a regulação de consumo, mas também a criação de ambientes alimentares saudáveis. A oferta de alimentos frescos em escolas, a implementação de hortas comunitárias e o incentivo a programas de agricultura familiar constituem medidas eficazes que aproximam a população de práticas alimentares equilibradas. Tais ações se revelam mais sustentáveis quando aliadas a projetos de educação nutricional contínua, que fortalecem a autonomia das crianças e famílias na escolha de seus alimentos (Corrêa *et al.*, 2020).

No âmbito clínico, a prevenção da obesidade infantil envolve também a detecção precoce de fatores de risco metabólicos e o acompanhamento multiprofissional. Médicos, nutricionistas e enfermeiros desempenham papel fundamental ao orientar famílias sobre práticas de vida saudáveis, criando um elo entre orientações nutricionais e promoção da atividade física. Essa abordagem integrada permite a construção de estratégias mais efetivas, capazes de reduzir o impacto da obesidade sobre a saúde física e mental das crianças (Araújo *et al.*, 2024).

A construção de estratégias preventivas exige, ainda, atenção às especificidades regionais e culturais. A diversidade alimentar brasileira, marcada por hábitos distintos em diferentes regiões, deve ser incorporada às propostas de intervenção para que as ações tenham legitimidade e maior adesão. A valorização da culinária local, quando alinhada a práticas saudáveis, fortalece a identidade cultural e promove maior aceitação por parte das famílias, consolidando resultados mais duradouros nas práticas de prevenção (Mesquita *et al.*, 2024).

O envolvimento da comunidade escolar é apontado como elemento estratégico para transformar práticas alimentares. A inclusão de conteúdos de educação alimentar no currículo, associada à promoção de atividades práticas, contribui para criar uma consciência crítica nas crianças sobre a importância da nutrição equilibrada. Esse processo de aprendizagem coletiva, ao ser compartilhado com professores e pais, amplia o alcance das ações e fortalece a capacidade de transformação social no enfrentamento da obesidade (Pereira *et al.*, 2025).

A prevenção também depende da articulação de políticas intersetoriais, que envolvam não apenas o setor da saúde, mas também educação, assistência social, agricultura e comunicação. A literatura aponta que estratégias fragmentadas tendem a ter impacto limitado, ao passo que medidas integradas permitem a construção de redes de apoio mais sólidas. A articulação entre diferentes setores potencializa recursos, amplia a cobertura de programas e fortalece a capacidade de enfrentar um problema que é, por natureza, multifatorial (Silva *et al.*, 2022).

Portanto, as evidências científicas confirmam que a prevenção da obesidade infantil requer uma abordagem ampla, que vai além da orientação nutricional individual e se apoia em políticas públicas, intervenções comunitárias e práticas educativas integradas. O conjunto dessas ações, quando estruturado em bases sólidas, possibilita reduzir a prevalência da obesidade e minimizar seus impactos na saúde da população. A consolidação dessas estratégias depende de compromisso político, envolvimento social e continuidade das iniciativas, de modo a transformar realidades e garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações (Corrêa *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender de forma abrangente os principais fatores nutricionais relacionados à obesidade infantil e as estratégias preventivas abordadas na literatura. O objetivo geral de descrever tais fatores e discutir as propostas de intervenção foi alcançado, uma vez que foram evidenciados os padrões alimentares inadequados, a influência dos hábitos de consumo e o papel da nutrição na determinação da saúde infantil. De igual modo, os objetivos específicos foram contemplados, pois se identificaram os elementos nutricionais mais recorrentes, as evidências sobre práticas alimentares e as medidas preventivas de maior relevância.

No que se refere ao problema de pesquisa, constatou-se que a literatura científica reconheceu a obesidade infantil como fenômeno multifatorial e diretamente associado ao padrão alimentar e às condições sociais em que as crianças estão inseridas. A resposta encontrada confirma que as estratégias de prevenção demandaram ações integradas, envolvendo tanto a atenção primária à saúde quanto políticas públicas e práticas educativas. Ainda que os resultados apontem avanços consistentes, é possível afirmar que as limitações residiram na escassez de estudos longitudinais e comparativos, o que restringiu a análise de impactos em longo prazo das intervenções propostas.

Recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem a investigação sobre a eficácia de programas preventivos em diferentes contextos regionais e sociais, a fim de ampliar a aplicabilidade das estratégias já identificadas. Sugere-se também a elaboração de estudos que considerem o acompanhamento multiprofissional e a integração entre saúde, educação e políticas sociais, fortalecendo a abordagem da obesidade infantil de forma ampla e sustentável. Dessa maneira, o presente trabalho contribuiu para a reflexão crítica sobre o tema e reforçou a importância de esforços contínuos para a promoção da saúde infantil.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, J. F. *et al.* Obesidade infantil: abordagem clínica e terapêutica na prevenção e tratamento das complicações metabólicas e cardiovasculares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 5, p. 414–430, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n5-414>. Acesso em: 07 set. 2025.
- CASTRO, M. A. V.; LIMA, G. C.; ARAÚJO, G. P. B. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 103–118, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1891>. Acesso em: 09 set. 2025.
- CORRÊA, V. P. *et al.* O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 177–183, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>. Acesso em: 20 set. 2025.
- FREITAS, A. L. S. *et al.* Educação nutricional como estratégia para prevenção da obesidade infantil. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 8, n. 1, p. 1–12, 2022. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/1135>. Acesso em: 04 set. 2025.
- MACEDO, M. S. *et al.* The nutritional importance in the prevention of childhood obesity. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 6, p. e2913645477, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45477>. Acesso em: 21 set. 2025.
- MESQUITA, C. L. E. *et al.* Estratégias nutricionais na gestão da obesidade infantil: revisão integrativa das intervenções mais eficazes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 145–160, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16100>. Acesso em: 15 set. 2025.
- NOLETO, I. S.; SILVA, M. M. Aspectos nutricionais na obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Id on Line. Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, p. 778–791, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/idonline.v16i60.3460>. Acesso em: 13 set. 2025.
- PEREIRA, M. E. *et al.* A importância das estratégias nutricionais para o manejo e a prevenção da obesidade

infantil na atenção básica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 5, p. 88–104, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i5.18458>. Acesso em: 18 set. 2025.

PIMENTA, T. A. M.; ROCHA, R.; MARCONDES, N. A. V. Políticas públicas de intervenção na obesidade infantil no Brasil: uma breve análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. **Journal of Health Sciences**, v. 17, n. 2, 2015. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsscogna.com.br/JHealthSci/article/view/305>. Acesso em: 20 set. 2025.

SILVA, C. O. da. *et al.* Atuação das políticas públicas na prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 431–443, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2035>. Acesso em: 20 set. 2025.

11

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DIGESTÓRIO

THE ROLE OF A HEALTHY DIET IN THE PROPER FUNCTIONING OF THE DIGESTIVE
SYSTEM

Eulalia Rhillary da Silva de Sousa
Amanda Gonçalves Mota



RESUMO

O presente trabalho teve como propósito investigar de que maneira a alimentação saudável contribuiu para o bom funcionamento do sistema digestório, a partir de uma revisão de literatura. Partiu-se da compreensão de que a dieta adequada não se limitou ao fornecimento de nutrientes, mas desempenhou papel determinante na regulação da microbiota intestinal, na absorção de vitaminas e minerais e na prevenção de disfunções digestivas. O objetivo geral consistiu em apontar como os hábitos alimentares saudáveis influenciaram diretamente o equilíbrio fisiológico do trato digestório, sendo desdobrado em três objetivos específicos que contemplaram os principais componentes de uma alimentação saudável, a análise do funcionamento digestivo associado aos hábitos nutricionais e os impactos positivos e negativos de diferentes padrões alimentares. A metodologia adotada caracterizou-se como revisão bibliográfica, de natureza qualitativa e descritiva, abrangendo produções publicadas entre 2015 e 2025, disponíveis em bases como SciELO e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão contemplaram artigos completos, dissertações, monografias e teses em português e inglês, excluindo resumos e materiais sem rigor científico. Como resultado, verificou-se que padrões equilibrados garantiram melhor desempenho digestivo, enquanto práticas alimentares inadequadas comprometeram a saúde gastrointestinal e sistêmica. Concluiu-se, portanto, que os objetivos propostos foram alcançados, evidenciando a relevância da alimentação saudável como elemento essencial para a promoção da saúde digestiva.

Palavras-chave: Nutrição, Microbiota, Hábitos alimentares, Saúde digestiva. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This study aimed to investigate how a healthy diet contributes to the proper functioning of the digestive system, based on a literature review. It began with the understanding that an adequate diet is not limited to the supply of nutrients, but plays a crucial role in regulating the gut microbiota, absorbing vitamins and minerals, and preventing digestive dysfunctions. The overall objective was to demonstrate how healthy eating habits directly influence the physiological balance of the digestive tract, which was broken down into three specific objectives encompassing the main components of a healthy diet, the analysis of digestive function associated with nutritional habits, and the positive and negative impacts of different dietary patterns. The methodology adopted was a qualitative and descriptive literature review, covering publications between 2015 and 2025 available in databases such as SciELO and Google Scholar. Inclusion criteria included full articles, dissertations, monographs, and theses in Portuguese and English, excluding abstracts and materials lacking scientific rigor. As a result, it was found that balanced dietary patterns ensured better digestive performance, while inadequate dietary practices compromised gastrointestinal and systemic health. It was concluded, therefore, that the proposed objectives were achieved, highlighting the relevance of healthy eating as an essential element for promoting digestive health.

Keywords: Nutrition. Microbiota. Dietary habits. Digestive health. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável representou, ao longo das últimas décadas, um dos eixos centrais das discussões em saúde pública e educação nutricional. Esse conceito não se limitou ao simples fornecimento de energia, mas abrangeu a qualidade dos nutrientes, a diversidade de grupos alimentares e o equilíbrio necessário para manter o organismo em pleno funcionamento. Além disso, a literatura destacou que padrões alimentares equilibrados exerceram papel fundamental na prevenção de doenças e na manutenção da saúde do sistema digestório, confirmando a importância de compreender sua relação com a fisiologia humana (Campos, 2024).

Nesse contexto, o sistema digestório foi compreendido como responsável pela transformação dos alimentos e absorção de nutrientes indispensáveis ao equilíbrio do corpo. Sua funcionalidade esteve diretamente associada aos hábitos alimentares, já que escolhas inadequadas comprometeram a microbiota intestinal, a absorção de vitaminas e minerais, além de favorecerem distúrbios gastrointestinais. Assim, a análise da relação entre alimentação e digestão tornou-se fundamental para compreender de que forma os padrões dietéticos repercutiram na saúde integral (Gandra *et al.*, 2021).

Este estudo se justificou pela relevância da temática tanto no âmbito científico quanto social, visto que a alimentação saudável assumiu caráter preventivo em relação às doenças crônicas e digestivas. A relevância deste estudo se deveu ao fato de que compreender o papel da dieta saudável no equilíbrio fisiológico do sistema digestivo possibilitou reflexões para a promoção da qualidade de vida. Portanto, esta pesquisa foi relevante por oferecer um panorama atualizado sobre os efeitos da alimentação no funcionamento do trato gastrointestinal, a partir da literatura recente.

Diante dessa perspectiva, estabeleceu-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que maneira a alimentação saudável contribuiu para o bom funcionamento do sistema digestório, segundo a literatura científica disponível? Tal indagação orientou a construção da revisão, permitindo organizar a produção acadêmica em torno das discussões sobre práticas alimentares e saúde digestiva.

O objetivo geral consistiu em apontar como a alimentação saudável influenciou o funcionamento adequado do sistema digestório. Como desdobramento, os objetivos específicos buscaram descrever os principais componentes de uma alimentação considerada saudável, estudar o funcionamento do sistema digestório em sua relação com os hábitos alimentares e discutir os impactos positivos e negativos de diferentes padrões alimentares sobre a saúde digestiva, de acordo com a produção científica selecionada.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica, caracterizada como pesquisa qualitativa e de natureza descritiva. Esse método permitiu reunir, analisar e discutir produções científicas já publicadas sobre a temática da alimentação saudável e sua relação com o sistema digestório. Por tratar-se de uma revisão de literatura, o estudo não apresentou hipóteses, não teve caráter exploratório, experimental ou de estudo de caso, limitando-se a analisar criticamente os resultados de pesquisas previamente divulgadas pela comunidade científica.

A busca pelas obras foi realizada nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e repositórios institucionais de teses e dissertações. Para garantir a atualidade do material, foram incluídos artigos, dissertações e monografias publicados no período

compreendido entre 2015 e 2025. A estratégia de busca utilizou descritores como “alimentação saudável”, “sistema digestório”, “microbiota intestinal”, “nutrição e digestão”, “hábitos alimentares” e “saúde digestiva”, aplicados em português e em inglês.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos completos, trabalhos científicos revisados por pares, dissertações, teses e monografias que apresentassem discussões pertinentes à temática proposta. Foram aceitas publicações de caráter qualitativo, quantitativo e de revisão, desde que abordassem a alimentação e sua interface com o sistema digestório. Em contrapartida, foram excluídos resumos simples, primeiras impressões, textos sem rigor científico e materiais que não estivessem disponíveis integralmente nas bases de dados consultadas.

Esse processo de seleção possibilitou a identificação de um conjunto de estudos representativos, capazes de fornecer subsídios consistentes para a discussão dos objetivos propostos. A análise das obras selecionadas ocorreu de forma crítica e interpretativa, enfatizando aspectos recorrentes e relevantes da literatura sobre o tema. Dessa maneira, a metodologia adotada assegurou a construção de um quadro teórico sólido, refletindo a produção científica contemporânea acerca da influência da alimentação saudável sobre o sistema digestório.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A alimentação saudável configura-se como um dos pilares centrais da saúde pública e da biologia humana, sustentando não apenas o suprimento energético, mas também o equilíbrio funcional dos diversos sistemas do organismo. Longe de restringir-se à ausência de alimentos ultraprocessados, esse conceito envolve uma combinação adequada de nutrientes capazes de preservar a homeostase e garantir o pleno funcionamento das funções fisiológicas. Nesse cenário, compreender os fundamentos que constituem uma dieta equilibrada revela-se tarefa indispensável para a manutenção da qualidade de vida (Campos, 2024).

A literatura especializada evidencia que a alimentação saudável é caracterizada pela variedade, moderação e qualidade dos alimentos que compõem a rotina alimentar. Isso significa não apenas contemplar grupos alimentares distintos, mas também considerar a densidade nutricional, a biodisponibilidade e o impacto metabólico de cada escolha alimentar. O equilíbrio entre proteínas, carboidratos complexos, lipídios de boa qualidade e fibras apresenta-se como a base de um padrão alimentar voltado para a promoção da saúde (Cunha; Figueira, 2022).

Ao se analisar a influência de padrões alimentares sobre o organismo, torna-se evidente o papel da microbiota intestinal como componente regulador. Os microrganismos que habitam o trato digestório reagem diretamente à qualidade da dieta, modulando processos inflamatórios e regulando a absorção de nutrientes. Dietas ricas em fibras e compostos bioativos, por exemplo, são capazes de estimular bactérias benéficas, enquanto regimes ricos em gorduras saturadas e açúcares refinados favorecem a disbiose. Esse aspecto confirma que a alimentação saudável vai além da soma de nutrientes, envolvendo também a interação entre alimentos e microbiota (Gandra *et al.*, 2021).

Alterações bucais, como erosão dentária e gengivite, podem surgir como reflexo direto de padrões alimentares inadequados, especialmente aqueles marcados pelo consumo excessivo de açúcares simples. Considerar a boca como parte integrante do sistema digestório amplia a compreensão de que a alimentação saudável desempenha papel protetor

desde as etapas iniciais do processo digestivo, reforçando sua relevância na preservação da saúde integral (Lopes; Querido, 2024).

Durante a adolescência, período de intensas transformações fisiológicas e metabólicas, a alimentação saudável assume importância ainda maior. Os hábitos adquiridos nessa fase tendem a repercutir por toda a vida, e a predominância de dietas baseadas em produtos industrializados pode comprometer de modo significativo a saúde digestiva. A literatura alerta que escolhas inadequadas nesse período estão associadas não apenas a deficiências nutricionais, mas também a processos de inflamação e disfunções gastrointestinais que podem se perpetuar na vida adulta (Mota *et al.*, 2023).

A busca pelo equilíbrio alimentar também está diretamente ligada à promoção do bem-estar físico e psicológico, considerando que padrões saudáveis de alimentação repercutem sobre a disposição, a cognição e o equilíbrio emocional. Dietas ricas em vegetais, frutas, cereais integrais e proteínas magras apresentam-se como estratégias eficazes para assegurar um metabolismo eficiente e reduzir a incidência de enfermidades crônicas. Dessa forma, o conceito de alimentação saudável transcende o campo clínico e se estende ao bem-estar integral do indivíduo (Vargas *et al.*, 2021).

O papel da fibra alimentar merece destaque especial, visto que ela atua não apenas na regularização do trânsito intestinal, mas também na prevenção de doenças como diabetes tipo 2, obesidade e dislipidemias. A inclusão de leguminosas, hortaliças e cereais integrais no cardápio cotidiano contribui para o equilíbrio glicêmico e lipídico, prevenindo complicações metabólicas. A literatura ressalta que o consumo adequado de fibras constitui elemento estruturante para o fortalecimento da saúde digestiva e geral (Campos, 2024).

No campo das proteínas, observa-se que a qualidade da fonte influencia diretamente a absorção de aminoácidos essenciais e o desempenho do metabolismo. O consumo de carnes magras, peixes, ovos e leguminosas fornece substratos fundamentais para a regeneração tecidual e a manutenção das funções imunológicas. A escolha de proteínas de boa qualidade, quando aliada a hábitos alimentares equilibrados, representa uma estratégia eficaz de promoção da saúde e prevenção de agravos (Cunha; Figueira, 2022).

Os lipídios, por sua vez, não devem ser compreendidos apenas como fontes energéticas, mas como reguladores metabólicos com funções essenciais no organismo. Ácidos graxos insaturados, presentes em oleaginosas e azeites, contribuem para a saúde cardiovascular e digestiva, contrastando com os efeitos deletérios das gorduras trans e saturadas. Assim, a seleção criteriosa de lipídios demonstra que a alimentação saudável exige qualidade e não apenas quantidade (Gandra *et al.*, 2021).

A presença de vitaminas e minerais também é essencial para o equilíbrio do sistema digestório, uma vez que atuam como cofatores em reações enzimáticas e na regulação do metabolismo. A deficiência de micronutrientes compromete diretamente o funcionamento gastrointestinal e a absorção de nutrientes, reforçando a necessidade de dietas diversificadas. Nesse sentido, a literatura aponta que uma alimentação saudável garante aporte adequado de micronutrientes, prevenindo distúrbios metabólicos (Lopes; Querido, 2024).

No contexto da adolescência, novamente se percebe a relevância dos micronutrientes, sobretudo em fases de crescimento acelerado. Deficiências nutricionais durante esse período estão associadas ao aumento do risco de distúrbios digestivos e metabólicos, agravando o impacto da má alimentação. Promover o consumo consciente e equilibrado nessa faixa etária é uma das estratégias mais eficazes para consolidar padrões saudáveis na vida adulta (Mota *et al.*, 2023).



Dessa forma, ao analisar os diferentes componentes de uma alimentação saudável, torna-se evidente que sua importância extrapola a manutenção do peso corporal, envolvendo a integridade fisiológica do sistema digestório e a prevenção de doenças. A literatura reforça que hábitos equilibrados resultam em melhor funcionamento orgânico, microbiota regulada e proteção contra agravos bucais e gastrointestinais. Esse conjunto de evidências sustenta a relevância científica e prática do estudo sobre os elementos que compõem uma dieta equilibrada (Vargas *et al.*, 2021).

O sistema digestório constitui-se como um complexo conjunto de órgãos e processos fisiológicos voltados à ingestão, transformação e absorção de nutrientes essenciais ao organismo. Sua eficiência depende de interações bioquímicas que, quando equilibradas, garantem a manutenção da homeostase. Compreender esse funcionamento permite reconhecer a interdependência entre a fisiologia gastrointestinal e a qualidade dos hábitos alimentares, já que cada escolha nutricional repercute diretamente sobre a dinâmica digestiva (Campos, 2024).

A digestão inicia-se ainda na cavidade bucal, onde secreções salivares e a mastigação desempenham funções determinantes na quebra mecânica e química dos alimentos. Essa etapa inicial evidencia a importância dos hábitos de mastigação e da escolha de alimentos adequados, que podem facilitar ou dificultar o restante do processo digestivo. A literatura mostra que a negligência dessa fase inicial está associada a sobrecarga gástrica e prejuízos na absorção intestinal, o que reforça a conexão entre comportamento alimentar e fisiologia (Costa *et al.*, 2019).

O conjunto de microrganismos estabelece relações simbióticas com o hospedeiro, modulando processos digestivos, produção de vitaminas e defesa contra agentes patogênicos. O equilíbrio dessa microbiota depende, sobretudo, de padrões alimentares ricos em fibras e prebióticos, enquanto dietas desreguladas resultam em disbiose e prejuízos digestivos. Assim, os hábitos alimentares podem determinar o sucesso ou fracasso da simbiose intestinal (Landinho; Duarte; Talamoni, 2022).

A fisiologia intestinal também se relaciona com o trânsito alimentar, diretamente influenciado pela quantidade de fibras e líquidos consumidos. Dietas pobres em fibras retardam o esvaziamento intestinal, favorecendo quadros de constipação, enquanto padrões equilibrados regulam o peristaltismo e garantem maior eficiência na absorção de nutrientes. Essas observações reforçam que o funcionamento digestório não é apenas determinado por mecanismos biológicos, mas moldado por hábitos que podem fortalecê-lo ou fragilizá-lo (Santiago *et al.*, 2021).

Por sua vez, a literatura aponta ainda que o sistema digestivo não deve ser estudado apenas sob a ótica clínica, mas também no âmbito pedagógico. O ensino de ciências, quando aborda a digestão de maneira crítica e contextualizada, estimula a compreensão de como hábitos alimentares interferem na saúde. Estratégias inovadoras, como o uso de jogos e recursos didáticos lúdicos, têm mostrado resultados relevantes para aproximar a teoria científica da realidade cotidiana dos estudantes, reforçando o papel da educação na formação de hábitos saudáveis (Souza Cunha; Vieira, 2023).

Além da função de processar alimentos, o sistema digestório participa da regulação imunológica, já que grande parte das células de defesa encontra-se associada ao trato gastrointestinal. Nesse sentido, a escolha dos alimentos influencia tanto a digestão quanto a capacidade de resposta imunológica. Alimentos ultraprocessados tendem a aumentar processos inflamatórios, enquanto dietas equilibradas fortalecem o sistema imune, evidenciando mais uma vez a relação direta entre hábitos alimentares e fisiologia digestiva (Campos, 2024).

A influência do estilo de vida sobre o sistema digestivo também merece atenção. O consumo exagerado de gorduras saturadas e açúcares simples está associado ao aumento da permeabilidade intestinal, o que pode desencadear processos inflamatórios e intolerâncias alimentares. Em contrapartida, a inclusão de fibras solúveis e alimentos fermentados melhora a integridade da barreira intestinal, ampliando a proteção contra desequilíbrios metabólicos e gastrointestinais (Costa *et al.*, 2019).

Também é preciso considerar a interferência de substâncias externas ao processo alimentar, como medicamentos e suplementos sintéticos. O uso indiscriminado de vitaminas e compostos farmacológicos pode modificar a secreção de enzimas e a motilidade gastrointestinal, prejudicando a eficiência digestiva. Embora esses recursos possam ser necessários em determinadas condições clínicas, sua utilização sem acompanhamento adequado tende a comprometer a fisiologia digestiva (Santiago *et al.*, 2021).

Os resultados de pesquisas voltadas para metodologias de ensino sobre o sistema digestório também revelam que a compreensão de sua fisiologia contribui para a conscientização sobre escolhas alimentares. Experiências com recursos alternativos de aprendizagem apontam que estudantes que compreendem o funcionamento digestivo tendem a refletir melhor sobre o impacto de suas práticas alimentares. Isso reforça a indissociabilidade entre conhecimento científico, hábitos alimentares e saúde (Souza Cunha; Vieira, 2023).

Portanto, o funcionamento do sistema digestório e sua relação com os hábitos alimentares constitui um campo de estudo que une fisiologia, microbiologia, nutrição e educação. A literatura demonstra que escolhas alimentares moldam o desempenho do trato gastrointestinal, impactando desde a mastigação até a absorção de nutrientes e a regulação imunológica. Por isso, compreender a digestão sob o prisma dos hábitos alimentares é fundamental para consolidar estratégias preventivas e educativas voltadas ao fortalecimento da saúde digestiva (Landinho; Duarte; Talamoni, 2022).

A análise dos padrões alimentares revela que as escolhas diárias exercem influência direta sobre o equilíbrio digestivo. Modelos alimentares ricos em frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras apresentam efeitos protetores, assegurando funcionamento intestinal adequado e reduzindo o risco de distúrbios gastrointestinais. Esses padrões, além de favorecerem a absorção de nutrientes, ampliam a diversidade da microbiota, criando um cenário de resiliência contra doenças digestivas (Campos, 2024).

Os impactos negativos, por outro lado, emergem quando predominam dietas baseadas em produtos ultraprocessados, pobres em fibras e ricos em açúcares simples. Esse tipo de padrão compromete o equilíbrio ácido-base do estômago, dificulta o trânsito intestinal e favorece processos inflamatórios. A literatura ressalta que tais escolhas alimentares, embora muitas vezes praticadas por conveniência, trazem consequências deletérias cumulativas à saúde digestiva (Cunha; Figueira, 2022).

No campo da microbiota intestinal, observa-se que padrões equilibrados promovem o crescimento de bactérias benéficas responsáveis por síntese de vitaminas e regulação imunológica. Em contrapartida, dietas desbalanceadas favorecem a proliferação de microrganismos patogênicos, desencadeando disbiose e inflamações crônicas. Essa relação confirma que a alimentação saudável funciona como moduladora do ecossistema intestinal, estabelecendo vínculos decisivos entre dieta, microbiota e saúde digestiva (Gandra *et al.*, 2021).

Entre os impactos mais discutidos está a influência dos hábitos alimentares sobre a saúde bucal, entendida como porta de entrada para o processo digestivo. O consumo elevado de açúcares refinados resulta em cáries e erosão dentária, comprometendo o início da digestão e interferindo na mastigação adequada. Dessa forma, padrões alimentares

prejudiciais repercutem já nas etapas iniciais do trato digestório, demonstrando a necessidade de compreender a boca como parte indissociável da saúde digestiva (Lopes; Querido, 2024).

Durante a adolescência, os efeitos da má alimentação tornam-se ainda mais evidentes, pois esse é um período de alta demanda nutricional e intensa plasticidade fisiológica. Dietas inadequadas nessa fase estão associadas não apenas a déficits nutricionais, mas também a maior suscetibilidade a doenças gastrointestinais. Os estudos apontam que escolhas negativas nesse momento da vida consolidam padrões alimentares de risco, capazes de acompanhar o indivíduo por toda a idade adulta (Mota *et al.*, 2023).

No que tange aos efeitos positivos, padrões alimentares balanceados fortalecem o sistema imunológico e ampliam a resistência contra agentes patogênicos que atingem o trato gastrointestinal. Além disso, a ingestão adequada de fibras solúveis e insolúveis melhora o peristaltismo, reduz episódios de constipação e protege contra diverticuloses. Assim, o impacto benéfico da alimentação saudável ultrapassa o campo metabólico e atinge dimensões protetivas fundamentais para a saúde digestiva (Vargas *et al.*, 2021).

Por sua vez, a carência de vitaminas e minerais compromete funções enzimáticas, prejudica a absorção de nutrientes e aumenta a vulnerabilidade a infecções gastrointestinais. Em contrapartida, padrões alimentares ricos em alimentos frescos garantem aporte adequado desses elementos, demonstrando a amplitude dos impactos positivos de dietas equilibradas (Cunha; Figueira, 2022).

A literatura também alerta para os riscos do uso indiscriminado de suplementos e medicamentos, frequentemente empregados como substitutos de hábitos alimentares saudáveis. Essas práticas, longe de compensarem deficiências nutricionais, podem desregular a motilidade intestinal e afetar a secreção de enzimas digestivas. Quando utilizados sem acompanhamento profissional, tais recursos ampliam os impactos negativos sobre a saúde digestiva, ao invés de promoverem benefícios (Santiago *et al.*, 2021).

As consequências negativas de padrões alimentares inadequados não se restringem ao trato gastrointestinal, mas reverberam sobre o estado metabólico geral do organismo. A associação entre dietas de baixo valor nutricional e inflamações crônicas tem sido cada vez mais evidenciada, relacionando hábitos alimentares à gênese de enfermidades sistêmicas. Nesse sentido, a saúde digestiva torna-se indicador importante da qualidade de vida, funcionando como reflexo direto da dieta cotidiana (Gandra *et al.*, 2021).

Por outro lado, investir em práticas alimentares saudáveis possibilita ganhos de longo prazo, reduzindo a incidência de doenças gastrointestinais, melhorando a eficiência metabólica e fortalecendo o sistema imunológico. A literatura ressalta que dietas equilibradas constituem não apenas ferramentas de prevenção, mas também de promoção ativa da saúde, inserindo a alimentação no centro das estratégias de bem-estar integral (Vargas *et al.*, 2021).

Dessa forma, os padrões alimentares configuram determinantes cruciais da saúde digestiva, revelando tanto potenciais protetores quanto riscos significativos. Dietas equilibradas promovem simbiose intestinal, proteção bucal e eficiência fisiológica, enquanto hábitos inadequados geram disbiose, inflamações e distúrbios digestivos (Campos, 2024).

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como propósito compreender a relação entre alimentação saudável e o funcionamento do sistema digestório, respondendo à problemática inicial-

mente proposta. Observou-se que os objetivos foram alcançados, uma vez que a literatura consultada possibilitou descrever os principais componentes de uma dieta equilibrada, analisar a fisiologia digestiva em sua interação com os hábitos alimentares e discutir os impactos positivos e negativos dos diferentes padrões nutricionais. Dessa forma, ficou evidente que a alimentação saudável desempenhou papel determinante na manutenção da saúde digestiva e na prevenção de disfunções associadas.

Ao longo da análise, verificou-se que a alimentação adequada não se restringiu à escolha de alimentos isolados, mas ao conjunto de práticas que modulou a microbiota intestinal, regulou processos fisiológicos e preveniu agravos bucais e gastrointestinais. Também foi possível constatar que a má alimentação, marcada pelo consumo de ultraprocessados, comprometeu o equilíbrio funcional do organismo, favorecendo inflamações e disbiose. A principal limitação esteve na dependência de estudos já publicados, o que restringiu a possibilidade de aprofundar dados empíricos sobre contextos específicos.

Por fim, este trabalho levou à reflexão de que a alimentação saudável não representou apenas um fator de promoção da saúde individual, mas um campo que exigiu intervenções educativas, sociais e científicas permanentes. Recomenda-se, para pesquisas futuras, o aprofundamento em estudos longitudinais que analisem o impacto cumulativo dos hábitos alimentares ao longo da vida, assim como a investigação de estratégias pedagógicas inovadoras para difundir o conhecimento científico à população. Conclui-se, portanto, que a questão de pesquisa foi respondida e que a literatura evidenciou a relevância dos hábitos alimentares como determinantes essenciais da saúde digestiva.

REFERÊNCIAS

- CAMPOS, Denise Souza. **Microbiota do sistema digestório humano: uma abordagem no ensino médio por meio de gamificação**. 2024. 1 recurso online (110 p.). Dissertação (Mestrado Profissional), Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Instituto de Biologia, Campinas, SP, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/19573>. Acesso em: 11 set. 2025.
- COSTA, Isabela Gaipo. *et al.* Uso do portfólio como metodologia alternativa no ensino e aprendizagem sobre o sistema digestório: um estudo com alunos do 3º ano do ensino médio. **Experiências em Ensino de Ciências**, v. 14, n. 3, p. 621–634, 2019. Disponível em: https://www.if.ufmt.br/eenci/artigos/Artigo_ID674/v14_n3_a2019.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.
- CUNHA, Mayra Caroline de Almeida; FIGUEIRA, Marcele Socorro de Almeida. A divulgação científica no ensino do “sistema digestório” e suas contribuições para alfabetização científica. **Revista Científica FESA**, v. 1, n. 3, p. 19–33, 2022. Disponível em: <https://revistafesa.com/index.php/fesa/article/view/123>. Acesso em: 12 set. 2025.
- GANDRA, Ana Luiza. *et al.* Importância da microbiota intestinal e sua modulação para o emagrecimento saudável. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 8, p. 523–532, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1981>. Acesso em: 13 set. 2025.
- LANDINHO, Flávia Martho; DUARTE, Rafael Mendonça; TALAMONI, Ana Carolina Biscalquini. Da nutrição à digestão: uma proposta contextualizada para o ensino do sistema digestório. **Revista Góndola, Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias**, v. 17, n. 3, p. 607–624, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/es/article/detail/2665-3303>. Acesso em: 13 set. 2025.
- LOPES, Raiane das Neves; QUERIDO, Sílvia Maria Rodrigues. Alterações bucais associadas à má alimentação: revisão integrativa. **Revista Científica FUNVIC**, v. 9, n. 3, 2024. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14f1f10/article/view/518>. Acesso em: 12 set. 2025.
- MOTA, Alessandra da Silva de Oliveira. *et al.* **A má alimentação na adolescência**. 2023. Monografia (Curso Técnico em Enfermagem), Etec Adolpho Berezin, Mongaguá, 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/13740>. Acesso em: 16 set. 2025.
- SANTIAGO, Lucas Ferreira Nery. *et al.* O impacto da ingestão de medicamentos e vitaminas sintéticas no

sistema digestivo devido aos novos métodos nutricionais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8599–8607, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/28321>. Acesso em: 11 set. 2025.

SOUZA CUNHA, Elisangela de; VIEIRA, Valéria da Silva. Ludicidade em práticas investigativas: o 'jogo descobrindo o sistema digestório' na construção de saberes científicos. **Revista Eletrônica Ludus Scientiae**, v. 7, 2023. Disponível em: <https://revistas.unila.edu.br/relus/article/view/4198>. Acesso em: 17 set. 2025.

VARGAS, Giulia Tupini. et al. Tópicos de fisiologia aliados à extensão universitária como ferramenta para promover o bem-estar de cuidadoras de PcD. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 12, n. 3, p. 397–408, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/revistas/index.php/rbeu/article/view/11676>. Acesso em: 18 set. 2025.

12

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO MEIO DE PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE UM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE AS A MEANS OF PREVENTING AND
RECOVERING FROM A STROKE (CVA)

Janete Andrade Fonseca

Paulo Vitor Albuquerque Santana



RESUMO

O acidente vascular cerebral corresponde a uma alteração súbita de função encefálica de origem vascular isquêmica ou hemorrágica cujos sintomas persistem por mais de 24 horas. É uma patologia que tem desenvolvimento rápido e progressivo, sendo caracterizado como uma doença incapacitante. O baixo nível de atividade física e um sedentarismo recorrente contribuem para a ocorrência de um AVC. Várias manifestações clínicas podem acontecer em decorrência de um acidente vascular cerebral, como prejuízos das funções sensitivas, motoras, de equilíbrio e de marcha, déficit cognitivo e de linguagem. Estas manifestações limitam a realização das atividades de vida diária, participação social e a qualidade de vida. Logo, a realização dos exercícios físicos é de extrema importância, pois tem como seus benefícios ajudar no equilíbrio, na mobilidade dos pacientes acometidos por um AVC, conduzindo a reintegração social, retomando a autoconfiança destes indivíduos. Portanto, a prática do exercício físico é essencial mediante a orientação de um Profissional de Educação Física. Pois, é este que detém os conhecimentos técnicos que poderá propiciar melhorias qualidade de vida do paciente pós-AVC, atuando de forma multidisciplinar com outros agentes da saúde. Este artigo tem como objetivo discorrer sobre a relevância da prática do Exercício Físico para prevenção e recuperação de um acidente vascular cerebral (AVC), assim como, Caracterizar a fisiopatologia de um acidente vascular cerebral; Explanar os fatores de prevenção e/ou recuperação de um acidente vascular cerebral mediante as atividades físicas; Abordar o papel do profissional de educação física na prevenção e recuperação de acidente vascular cerebral.

Palavras-chave: Acidente Vascular Cerebral. Reabilitação; Prevenção. Exercício Físico. Profissional de Educação Física.

ABSTRACT

A stroke is a sudden alteration in brain function of ischemic or hemorrhagic vascular origin, whose symptoms persist for more than 24 hours. It is a rapidly developing and progressive pathology, characterized as a disabling disease. Low levels of physical activity and recurrent sedentary lifestyles contribute to the occurrence of a stroke. Several clinical manifestations can occur as a result of a stroke, such as impairments in sensory, motor, balance, and gait functions, cognitive and language deficits. These manifestations limit the performance of activities of daily living, social participation, and quality of life. Therefore, physical exercise is extremely important, as its benefits include helping with balance and mobility in stroke patients, leading to social reintegration and restoring self-confidence. Therefore, the practice of physical exercise is essential under the guidance of a Physical Education Professional. This is because it is the physical education professional who possesses the technical knowledge that can provide improvements in the quality of life of post-stroke patients, working in a multidisciplinary way with other health agents. This article aims to discuss the relevance of physical exercise for the prevention and recovery from a stroke, as well as to characterize the pathophysiology of a stroke; explain the factors of prevention and/or recovery from a stroke through physical activities; and address the role of the physical education professional in the prevention and recovery from stroke.

Keywords: Stroke. Rehabilitation; Prevention. Physical Exercise. Physical Education Professional.

1 INTRODUÇÃO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC), segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definido como alteração súbita de função encefálica, com origem vascular, isquemia ou hemorragia, cujos sinais persistem por mais de 24 horas (OMS, 2025). Geralmente os fatores de risco para o AVC, são identificados como: obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus, sedentarismo, predisposições genéticas, doença ateromatosa, fibrilação atrial, uso de anticoncepcional oral combinado e mixoma auricular (Pompermaier *et al.*, 2020).

No Brasil, é a doença cerebrovascular que mais causa mortes. De acordo com dados recentes, a mortalidade por AVC cresceu 11,17% nos últimos cinco anos, responsável por mais de 90 mil óbitos por ano, sendo assim considerada a maior taxa da América latina (Watanabe, 2025). Cerca de 40% a 50% de indivíduos que tiveram um acidente vascular cerebral, acabam falecendo dentro de um período de seis meses, e aqueles que sobreviverem, grande parte fica com sequelas, ou seja, apresentam deficiências neurológicas e incapacidades residuais significativas (Santo *et al.*, 2023). Sendo assim, o resultado pode gerar incapacidades importantes a depender do local e do tamanho da lesão no cérebro. E por não haver remédios que trate e cure estas lesões, o paciente melhora com reabilitação.

Nesse contexto, a prática de uma atividade física, previne os AVCs porque ela diminui os fatores de risco, como: colesterol alto, hipertensão e diabetes. Entretanto, uma das principais características de pacientes pós-AVC é um quadro clínico de espasticidade, distúrbio motor que cursa com hipertonía elástica, hiperreflexia tendinosa, clônus e sinal de Babinski positivo. A espasticidade somada as outras manifestações supracitadas interfere na mobilidade geral e capacidade de deambulação (andar). Em geral, há diminuição na velocidade e maior gasto energético, resultando em marcha menos funcional, que predispõe à inatividade e ao sedentarismo (Morton *et al.*, 2019).

A atividade física (AF) é considerada uma intervenção essencial no processo de reabilitação pós-AVC, uma vez que tem sido associada à melhoria da função motora, da mobilidade e da independência funcional (Rintala *et al.*, 2023; Tanaka *et al.*, 2023). Deste modo, a realização da prática da atividade física consegue oferecer inúmeros benefícios nas capacidades funcionais que são as mais afetadas quando um indivíduo é acometido por AVC, além de melhorar sua autonomia circulatória no sistema, aumentando as condições processuais de informações do meio interno estável, prevalecendo o aumento progressivo de independência funcional mais ativa. Logo a intervenção do exercício físico pode ser realizada na fase aguda, subaguda e crônica do AVC e inclui atividades aeróbias, exercícios de força, alterações dos hábitos de vida ou outras estratégias (Souza, 2021).

Portanto, esta pesquisa pretende abordar sobre a relevância da prática do exercício físico para prevenção e recuperação de um acidente vascular cerebral, contribuindo para o desenvolvimento de novos materiais científicos acerca da temática, podendo servir de apoio em futuros estudos e fonte de pesquisa para acadêmicos e portadores da doença destacando as vantagens do exercício para prevenção e a reabilitação pós-AVC. Sendo assim, o problema que norteia a pesquisa é: a prática do Exercício Físico pode realmente prevenir e auxiliar na reabilitação pós AVC?

Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo geral, discorrer sobre a relevância da prática do Exercício Físico para prevenção e recuperação de um acidente vascular cerebral (AVC). E tendo como objetivos específicos: Caracterizar a fisiopatologia de um acidente vascular cerebral; Explicar os fatores de prevenção e/ou recuperação de um acidente vascular cerebral mediante as atividades físicas; Abordar o papel do profissional de educação física na prevenção e recuperação de acidente vascular cerebral.



2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia utilizada para a elaboração deste artigo foi a pesquisa bibliográfica básica, desenvolvida a partir da leitura e análise de material já elaborado e publicado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Utilizara-se uma abordagem qualitativa de natureza descritiva. Sendo assim, empreenderam-se buscas nos referentes bancos de dados: Google Acadêmico, SCIELO (*Scientific Eletronic Library Online*), Portal de Periódicos CAPES (PPC), além de revistas e jornais eletrônicos. Os descritores utilizados foram “Acidente Vascular Cerebral”, “Atividade física”, “Prevenção”; “Reabilitação”, “Profissional de Educação Física”, sob o período de publicação entre os anos de 2015 e 2025.

2.2 Resultados e Discussão

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é compreendido como episódio de disfunção neurológica súbita de origem isquêmica ou hemorrágica, com sintomas clínicos persistentes com duração acima de uma hora e evidência de lesão. Patologicamente, o AVC pode ser entendido, como morte celular cerebral resultante de um evento isquêmico prolongado (Rodrigues, 2021).

O AVC ocorre quando o suprimento de sangue que vai para o cérebro é interrompido ou drasticamente reduzido, privando as células de oxigênio e de nutrientes. Ou, então, quando um vaso sanguíneo se rompe, causando uma hemorragia cerebral. Entre as causas dessas ocorrências, está a malformação arterial cerebral (aneurisma), hipertensão arterial, cardiopatia, tromboembolia (Moraes, 2019).

Também, de acordo com Santos *et al.* (2023), pode ser causado por alterações isquêmicas, sendo elas mais frequentes, ocorrendo em 85% dos casos. Nesse caso, há a obstrução de uma artéria por um trombo ou êmbolo. Ademais, pode ser originado por alterações hemorrágicas, caracterizado por uma ruptura arterial, cujo extravasamento sanguíneo pode atingir o espaço entre as meninges (subaracnóideo) ou diretamente o parênquima encefálico (intraparenquimatoso).

Várias manifestações clínicas podem acontecer em decorrência do AVC e estas limitam a realização das atividades de vida diária (AVD), restringem a participação social e a qualidade de vida. Dentre as manifestações clínicas mais comuns, podemos citar os prejuízos das funções sensitivas, motoras, de equilíbrio e de marcha, déficit cognitivo e de linguagem. Os dois últimos podem acompanhar os déficits motores, tornando a condição mais complexa e com pior prognóstico (Santos *et al.*, 2023).

É de conhecimento que o AVC é uma patologia que tem desenvolvimento rápido e progressivo, sendo caracterizado como uma doença incapacitante, pois pode acarretar diferentes disfunções como a dificuldade na amplitude de movimento, diminuição de força muscular, alteração do equilíbrio e coordenação motora, dificuldade para deambular, alteração na fala, dificuldade na deglutição e a diminuição da sensibilidade (Fábris; Martins, 2021).

Atualmente, baixos níveis de atividade física e um sedentarismo recorrente agravaram ainda mais a predisposição para a culminação de um AVC que implicam em um quadro de limitações funcionais uma vez que o paciente já apresenta capacidades físicas reduzidas. E uma vez, acometido por um AVC os indivíduos necessitam de longos períodos de reabilitação, com objetivo de aumentar a capacidade funcional e diminuir as sequelas

resultantes da lesão cerebral. Por essa razão a prática de exercícios físicos é essência mediante, também, sobre uma orientação de um profissional de educação física (Araújo, 2023).

Muitos fatores de risco contribuem para a ocorrência de um AVC. Alguns desses fatores não podem ser modificados, como a idade, a raça, a constituição genética e o sexo. Outros fatores, entretanto, dependem apenas da pessoa e são os principais para prevenir essas doenças. A adequação dos bons hábitos de vida diária é fundamental para a prevenção do AVC. São eles: não fumar; não consumir bebidas alcoólicas; não fazer uso de drogas ilícitas; manter uma alimentação saudável; manter o peso corporal ideal; beber muita água; praticar atividades físicas regularmente; manter a pressão e a glicose sob controle (OMS, 2018).

É notório que a atividade física consiste em uma estratégia que engloba a promoção da saúde, a prevenção de doenças, a recuperação e a reabilitação da saúde. Pois, é bem evidente que a atividade física regular e a alimentação equilibrada são fundamentais para a obtenção dos resultados do treinamento para a cura e a prevenção de doenças e, por consequência, para a melhora na qualidade de vida (Baldissera *et al.* 2017; Luz, 2020).

Nesse contexto, a atividade física tem um efeito favorável na redução da pressão arterial, perfil lipídico, sensibilidade à insulina, peso corporal, coagulação sanguínea e fibrinólise, nesse sentido a atividade física proporciona um efeito protetor que diminuem os fatores de risco do AVC. Em contrapartida, certos exercícios físicos em pacientes acometidos pelo AVC, apresentam melhorias nos seguintes aspectos: incremento de força e potência muscular e aumento da massa muscular, melhora na mobilidade, equilíbrio, diminuição da massa gorda e melhora da cognição. Esses aspectos demonstram melhora da capacidade funcional, com possíveis desdobramentos positivos sobre a qualidade de vida dos pacientes, o que reforça a importância da prática de determinados exercícios físicos (Fleischmann; Montesuma; Schemmae, 2015; Moraes, 2019).

A atividade física não é algo programado. É uma ação natural que acontece pela necessidade do ser humano de realizar ações com o corpo. Realizar atividades diárias usando o corpo é extremamente benéfico. Além de queimar calorias, aumenta o bem-estar físico e mental, ajuda no condicionamento físico e reduz as chances de desenvolver doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Já o exercício físico, Apesar de estar relacionado com o movimento do corpo, trata-se de uma atividade programada, com movimentos executados de forma planejada e repetitiva e com objetivos específicos. Portanto, os exercícios tem o objetivo de ajudar a equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir doenças crônicas, como a diabetes e hipertensão. O exercício com regularidade também previne a chance de desenvolver o Acidente Vascular Cerebral (AVC), que é desencadeado por fatores como diabetes, colesterol alto e hipertensão. Como a prática esportiva e de exercícios contribuem para a regulação de hormônios, um dos benefícios é a diminuição do risco de sofrer com o AVC.

Exercícios de musculação e aeróbico são excelentes na prevenção e reabilitação de um AVC (Bassora, 2018; Luz, 2020). Na primeira modalidade, constitui-se como instrumento para promoção da saúde, melhorando a mobilidade e a realização de atividades da vida diária (AVD); inibindo o aparecimento de muitas doenças, como diabetes mellitus e hipertensão arterial, por meio da manutenção e melhoria da qualidade de vida; desempenhando função positiva na estética corporal, com o aumento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura e manutenção do peso corporal; auxiliando no ganho da resistência, melhora da postura e redução do risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, como o AVC; além de atuar na reabilitação de determinadas enfermidades, fortale-

cendo músculos, articulações e ossos, sendo utilizada para ajudar a corrigir desequilíbrios da musculatura e por estimular a circulação sanguínea, evitando formação de coágulos e prevenindo consequente reincidência de AVC (Teixeira; Guedes Jr., 2018).

Já o exercício aeróbico, independentemente do exercício aeróbico que é realizado, ocorre uma melhora na capacidade funcional e na aptidão cardiovascular de indivíduos pós-AVC. Os estudos demonstram melhoras significativas no desempenho funcional, melhora na capacidade funcional, condicionamento aeróbico e na qualidade de vida dos pacientes pós-AVC (Bassora, 2018; Souza, 2021; Santos *et al.*, 2023).

Logo, o papel dos exercícios físicos é de extrema importância. Contudo, recomenda-se que esses sejam prescritos por um profissional de Educação Física, que vai auxiliar aos sujeitos que foram acometidos por um AVC na melhoria significativa em sua qualidade de vida (Araujo, 2023).

É o profissional de Educação Física que detém os conhecimentos técnicos que poderá propiciar melhorias qualidade de vida, desses pacientes com pós-AVC, lógico atuando de forma multidisciplinar com outros agentes de saúde. Além disso, cabe aos Profissionais de Educação Física, entender que esses pacientes necessitam de ajuda, porém precisamos entender toda transformação psicológica que os mesmos passaram, para conseguir ajudá-los da melhor forma possível (Souza, 2021).

Portanto, o Exercício Físico tem como seus benefícios ajudar no equilíbrio na mobilidade dos pacientes, conduzindo a reintegração social, uma vez que a autoconfiança deste indivíduo é retomada. Com isso podemos afirmar que exercícios para equilíbrio, fortalecimento e treinamento cardiovascular apresentam enormes benefícios principalmente quando tratamos do quesito auto independência para pessoas pós-AVC, aumentando consequentemente a reintegração social. Por isso, tudo isso ajudado, também, pelo profissional de Educação Física (Bassora, 2018).

Considerando essas premissas todo o exercício deve ser planejado contendo aspectos específicos e didáticos para cada seguimento corporal no momento da intervenção, em razão disso, todos os exercícios supervisionados propõem aos avaliados, diversas variedades de aplicação em exercícios supervisionados, assim dependendo da situação de saúde do indivíduo organizando séries e seleções de exercícios ministrados de acordo com suas necessidades físicas, por isso que a atuação do profissional de Educação Física é essencial em todo esse processo de prevenir a reabilitação proporcionando melhor qualidade de vida para os indivíduos com predisposição e após-AVC (Souza, 2021).

Assim sendo, é importante repensar a importância de as pessoas serem fisicamente ativos, para,manterem melhora na saúde em geral, diminuindo os fatores de risco que desencadeiam um AVC, bem como sugerir para o tratamento no pós-AVC, pois a prática de atividade física pós-AVC propicia a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, desempenho funcional e qualidade de vida, além de controlar os fatores de risco da doença.

3 CONCLUSÃO

De acordo com o objetivo proposto deste trabalho, que foi discorrer a relevância da prática do exercício físico para prevenção e recuperação de um acidente vascular cerebral, nota-se que os fatores, como doenças crônicas não transmissíveis, que levam o indivíduo a sofrer um acidente vascular cerebral pode ser provocado pela inatividade física, o sedentarismo.

Logo, é de extrema importância que a atividade física seja praticada precocemente,

aumentando o nível de capacidade física. Pois a atividade física tem um efeito favorável na redução das DCNT's - doenças crônicas não transmissíveis. Haja vista, que, aqueles não praticantes de atividade física, acometidos por um AVC, necessitam de um longo período de reabilitação, pois por apresentarem capacidades físicas reduzidas, implicam um quadro de limitações funcionais, exigindo um processo de reabilitação mais duradouro para que obtenha o aumento da capacidade funcional e diminua as sequelas resultantes da lesão cerebral.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Lucas Danilo Barros. **A contribuição da atividade física para pessoas acometidas de acidente vascular cerebral**. Orientador: Profª Draª Jozilma de Medeiros Gonzaga. 2023. 13 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, CAMPINA GRANDE - PB, 2023. Disponível em: <<https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/29834/1/TCC%20-%20Lucas%20Danilo%20Barros%20Araujo.pdf>> Acesso em: 9 set. 2024.

ASA, S. K. P. et al. **Efeitos de um programa de condicionamento físico no equilíbrio e funcionalidade da marcha em indivíduos pós acidente vascular cerebral**. Fisioterapia Brasil.v.22, n.5, p. 649-666. 2021

Atividade física e exercício físico: **Saiba qual é a diferença – Minha Saúde**. Disponível < <https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/> > em 3/2021. Acesso em 13/09/2025.

BALDISSERA, L. et al. **Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de Vida**. Unoesc & Ciência, v. 8, n. 2, p. 117-124, 2017.

BASTOS, V. S.; MARTINS, J. C.; FARIA, C. D. C. DE M. **Preferência de exercícios de indivíduos acometidos pelo acidente vascular cerebral usuários da atenção básica de saúde**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, p. 261-266, 26 nov. 2021.

BASSORA, G. S. **Exercício aeróbico e acidente vascular cerebral: os benefícios da atividade física para a qualidade de vida de pessoas pós AVC**. Orientador: Prof. Dr. Bruno Rodrigues. 2018. 32 f. Monografia (Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, CAMPINAS, 2018.

DE MENEZES FILHO, F. P.; DE SOUZA, F. G. L. **Os benefícios da hidroterapia em pacientes pós acidente vascular cerebral (AVC)**. 2019

FÁBRIS, E. M. M.; MARTINS, D. DE S. **Avaliação funcional e da qualidade de vida de pacientes com sequela de AVC antes e após um programa de reabilitação em um centro especializado em reabilitação**. Inova Saúde, v. 12, n. 1, p. 57-69, 2021.

FLEISCHMANN, Eriberto; MONTESUMA, Israel; SCHEMMER, Artur Alfredo. **Atividades físicas na reabilitação após acidente vascular cerebral (AVC) - Uma Experiência Na Cidade De Joinville/SC**. FIEP BULLETIN. v.85, Special Edition. 2015

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas. 2019.

LUZ, A. E. S. **Musculação para reabilitação pós acidente vascular cerebral isquêmico**. Orientador: Aline Alvarenga. 2020. 25 f. Monografia (Educação Física Bacharelado) Universidade Unopar, Cascavel, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/32491/1/Alexsander_Eduardo.pdf> Acesso em: 9 set. 2024.

MORTON S; et al. **Sedentary behavior after stroke: A new target for therapeutic intervention**. Int J Stroke- v.14, n.1, p. 9-11. 2019

MORAES, A. K. **Efeitos do treinamento resistido em pacientes pós-avc: revisão de literatura**. Orientador: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes. 2019 TCC. 33 f.(Graduação)- Curso de Educação Física Universidade estadual de campinas faculdade de educação física – FEF, Campinas, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1165814>> Acesso em: 8 set. 2024.

Organização Mundial do AVC: **Alerta de que 90% dos derrames são preveníveis**. Disponível < <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-10/organizacao-mundial-do-avc-alerta-que-90-dos-derrames-sao-preveniveis>> em 10/2023. Acesso em 16/08/2025.

POMPERMAIER, C.; et al. Fatores de risco para o Acidente Vascular Cerebral (AVC). APExxe [Internet]. 10º de junho de 2020 [citado 10º de fevereiro de 2023]; 5:e24365. Disponível em: <<https://periodicos.unoesc.edu.br/>>



[apeux/article/view/24365](#).> Acesso em: 10 set. 2024.

RODRIGUES, J. C. S. **Influência de um programa de exercício físico na remodelação cardíaca e na capacidade funcional de pacientes com acidente vascular cerebral** 2022. Tese (Doutorado) – Curso de Medicina Universidade estadual paulista “Júlio de Mesquita Filho” faculdade de medicina, Botucatu, 2022.

SANTOS, C. S. et al. **Treino Aeróbio em Pacientes Pós Acidente Vascular Cerebral**. Revista Multidisciplinar da Saúde. v. 5, n. 3, p. 54-69, 2023.

SOUZA, D. L. de. **O profissional de educação física na reabilitação com pessoas pós acidente vascular cerebral**. Brazilian Journal of Health Review. Curitiba, v.4, n.4, p. 14971-14981 jul./aug. 2021

TEIXEIRA, C. V. S.; GUEDES, JR. D. P. **Musculação Perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais frequentes nas academias**. São Paulo: Phorte, 2018.

13

EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS IDOSAS E A PROMOÇÃO DE SAÚDE

PHYSICAL EXERCISE FOR OLDER ADULTS AND THE PROMOTION OF HEALTH

Carlos Eduardo Martins Pacheco

Karoline da Silva Dias



RESUMO

O processo do envelhecimento humano é inevitável e biologicamente previsto para quem deseja viver mais, e é caracterizado pela perda progressiva das funções orgânicas do corpo humano, ocasionando declínio significativo de alterações fisiológicas e da capacidade física. A prática regular de atividade física contribui significativamente para a saúde física, mental e para a qualidade de vida na terceira idade. Este artigo tem como objetivo avaliar através de revisão de literatura, como o exercício físico contribui para a promoção da saúde na população idosa. A problemática levantada para este estudo foi de que maneira o exercício físico tem sido abordado na literatura científica como fator promotor de saúde entre pessoas idosas? Na metodologia foi realizada uma pesquisa de caráter bibliográfico, com abordagem qualitativa e de caráter descritivo. As fontes de pesquisa utilizadas foram as plataformas digitais Google Acadêmico, SciELO, PubMed, em livros, estudos científicos, revistas eletrônicas, artigos, monografias. Assim, concluiu-se que a prática regular de exercícios físicos é essencial para um envelhecimento saudável e ativo, contribuindo na promoção da saúde física e mental e da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Exercício Físico. Idosos. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida. Terceira Idade.

ABSTRACT

The process of human aging is inevitable and biologically predicted for those who wish to live longer, and is characterized by the progressive loss of organic functions of the human body, causing a significant decline in physiological changes and physical capacity. Regular physical activity contributes significantly to physical and mental health and quality of life in old age. This article aims to evaluate, through a literature review, how physical exercise contributes to the promotion of health in the elderly population. The problem raised for this study was how physical exercise has been addressed in the scientific literature as a health-promoting factor among older people? The methodology consisted of a bibliographic research, with a qualitative and descriptive approach. The research sources used were the digital platforms Google Scholar, SciELO, PubMed, in books, scientific studies, electronic journals, articles, and monographs. Thus, it was concluded that the regular practice of physical exercise is essential for healthy and active aging, contributing to the promotion of physical and mental health and the quality of life of the elderly.

Keywords: Physical Exercise. Elderly. Health Promotion. Quality of Life. Senior Citizens

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversos países, especialmente no Brasil, e tem despertado a atenção de diferentes áreas do conhecimento. À medida que a população idosa aumenta, crescem também os desafios relacionados a qualidade de vida e de saúde deste público. Nesse contexto, o exercício físico tem sido amplamente reconhecido como um dos principais fatores promotores de bem-estar e longevidade saudável (Ferretti, *et al.*, 2015).

No contexto contemporâneo, o sedentarismo e a inatividade física são aspectos que comprometem a autonomia e a funcionalidade dos idosos, favorecendo o surgimento de doenças crônicas e a perda gradual da capacidade física. Em contrapartida, práticas regulares de atividade física contribuem para a melhora da força muscular, do equilíbrio e da saúde mental, aspectos fundamentais para a promoção da saúde no envelhecimento. Assim, a atividade física torna-se uma estratégia relevante no enfrentamento dos impactos do avanço da idade.

Nota-se que a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas ultrapassa os benefícios fisiológicos, alcançando dimensões sociais e emocionais, como a redução da solidão, o fortalecimento da autoestima e a melhoria das relações interpessoais. Esses fatores, associados à manutenção da saúde, reforçam a importância de investigar, por meio da literatura científica sobre os benefícios do exercício físico nessa fase da vida.

Estudos evidenciam os inúmeros benefícios da prática regular de exercícios físicos para a população idosa. Para que esses efeitos sejam alcançados, é fundamental que o idoso escolha uma atividade que lhe proporcionem prazer e motivação, favorecendo o seu bem-estar e a sua qualidade de vida. Entre as opções mais comuns, destacam-se a musculação, a yoga, o pilates, a caminhada e a natação, etc. Estes quando realizado de forma adequada às condições físicas, psicológicas e sociais do idoso, a atividade física pode representar um fator decisivo para a manutenção da autonomia e da independência funcional ao longo do envelhecimento.

Assim, mediante da importância e dos benefícios do exercício físico para a terceira idade, levantou-se a discussão sobre qual norteou a problemática deste estudo: de que maneira o exercício físico tem sido abordado na literatura científica como fator promotor de saúde entre pessoas idosas?

Diante desse questionamento, o estudo tem como objetivo geral avaliar, através de revisão de literatura, como o exercício físico contribui para a promoção da saúde na população idosa. E como objetivos específicos destacam-se: descrever os principais benefícios do exercício físico para a saúde física e mental de pessoas idosas, evidenciado na literatura científica; estudar as formas de exercício físico mais indicadas para o público idoso, conforme abordagens bibliográficas; discutir as contribuições do exercício físico para a qualidade de vida e bem-estar dos idosos.

Diante disso, o presente estudo se justifica pela necessidade de reunir, analisar e compreender o que a literatura científica tem apontado sobre os efeitos do exercício físico na promoção da saúde dos idosos. A relevância deste estudo se deve à carência de trabalhos que integrem, de forma sistematizada, os principais benefícios relatados em pesquisas sobre o tema, contribuindo para consolidar evidências que sustentem políticas públicas e programas de saúde voltados para a população idosa.



2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O estudo fundamenta-se na revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, de caráter descritivo. A pesquisa bibliográfica consiste no levantamento e análise de obras relevantes que discutem a temática em questão. Para Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos institucionais, permitindo reunir e sintetizar o conhecimento acumulado sobre determinado assunto.

Na pesquisa qualitativa Minayo (2014) revela que seu objetivo não é quantificar dados ou estabelecer relações estatísticas, mas compreender o fenômeno, a partir de sua complexidade e de diferentes perspectivas. No caso do idoso, esta possibilita identificar as dimensões físicas, psicológicas e sociais associadas à prática de exercícios, indo além de indicadores numéricos.

A pesquisa de caráter descritivo visa expor e analisar as características e os benefícios relacionados à atividade física entre idosos, sem manipular variáveis ou realizar experimentações. Gil (2019) destaca que a pesquisa descritiva tem como finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos, descrevendo-os de forma sistemática, sem interferir diretamente sobre eles.

A coleta de dados será realizada em livros, nas bases eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Serão considerados para inclusão os seguintes critérios: publicações entre os anos de 2015 e 2025, documentos em português e inglês; textos completos disponíveis em artigos científicos originais, dissertações, teses e livros que abordem a temática.

Serão excluídos da pesquisa materiais que não apresentarem relação direta com o tema proposto, como textos incompletos, resumos simples, editoriais, reportagens jornalísticas, conteúdos opinativos sem respaldo teórico. Como palavras-chave serão utilizadas: exercício físico, idosos, promoção da saúde, qualidade de vida e terceira idade. Após a seleção dos materiais, será realizada uma análise interpretativa e comparativa dos conteúdos encontrados, com o objetivo de atender aos objetivos estabelecidos e contribuir para o aprofundamento teórico.

2.2 Resultados e Discussão

Neste tópico, buscou-se levantar discussões a partir do ponto de vista dos autores e dos artigos selecionados disponível nas bases acadêmicas, sobre a importância do exercício físico para pessoas idosas e a promoção de saúde, considerando que prática da atividade física tem sido amplamente difundida dentro da sociedade no contexto atual, considerando seus inúmeros benefícios a este público.

2.2.1 O idoso e a prática da atividade física

A prática regular de exercício físico tem sido amplamente reconhecida por suas vantagens à saúde, especialmente para a população idosa. Com o avanço da idade, o envelhecimento é frequentemente associado à perda de massa muscular, diminuição da mobilidade e aumento do risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, etc. Mediante a essas condições, o exercício físico é uma intervenção eficaz que proporciona ao

idoso a ausência de patologias vulneráveis a essa faixa etária.

No contexto atual, devido ao aumento da expectativa de vida e o consequente crescimento global da população idosa, a incidência de doenças crônicas, principalmente das doenças cardiovasculares, tornou-se uma preocupação crescente no âmbito da saúde pública. Essa classe de doenças representa a principal causa de morbidade e mortalidade mundial em idosos (SEADE, 2016).

Segundo o Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que:

Cerca de 32,1 milhões de brasileiros possuem 60 anos ou mais, o que corresponde a 15,6% da população nacional, enquanto 22,1 milhões já têm 65 anos ou mais, representando 10,9% do total. Em apenas doze anos, a população idosa cresceu mais de 50%, configurando um processo de transição demográfica acelerado e desafiador (IBGE, 2021, s/p).

Diante desse cenário, se evidencia que o crescimento do número de idosos é um fenômeno que se manifesta de forma expressiva no Brasil nas últimas décadas. Em virtude das constantes transformações, a população idosa tem procurado meios para viver com melhor qualidade nesta etapa de vida, o que condiciona bem-estar geral e um maior cuidado com a saúde, física, mental e social.

Segundo Azevedo Filho (2018, p.15) “ao praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta à vontade para realizar tarefas diárias e apresenta mais vontade de viver”. Além da disposição e motivação, o exercício físico reforça a ideia de que manter-se ativo é um fator protetor contra o isolamento, a apatia e quadros depressivos, fortalecendo o sentido de vitalidade.

Lima e Silva (2016) destacam que a prática regular de exercícios físicos é essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, a melhora da função cardiovascular e a manutenção da força muscular. Além disso, os autores ressaltam a relevância do exercício físico para a saúde mental, evidenciando sua eficácia na redução de sintomas de depressão e ansiedade.

Estudos evidenciam que o exercício físico é uma prática que atua tanto como uma estratégia preventiva, retardando o envelhecimento e reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares, quanto como uma abordagem terapêutica para condições que não possuem tratamentos médicos disponíveis, podendo também complementar terapias mais arriscadas ou menos eficazes (Monteiro; Coutinho, 2024).

Mais do que um recurso terapêutico, o exercício físico desponta como uma forma de inclusão e cidadania para a população idosa. A possibilidade de manter-se ativo favorece a sua participação social, amplia a autonomia e proporciona experiências de prazer e realização pessoal. Atividades coletivas, como grupos de ginástica, dança e caminhada, além de seus efeitos físicos, funcionam como espaços de convívio e reconstrução de laços afetivos. O envolvimento dos idosos em práticas regulares reforça a autoimagem positiva, reduzindo o estigma da velhice e ampliando o protagonismo do idoso na sociedade (Oliveira *et al.*, 2020).

Sob o ponto de vista de Fernandes (2014), a prática de exercícios regular possibilita que o idoso permaneça sob condições adequadas de condicionamento físico, evitando a osteopenia e a sarcopenia que são enfermidades decorrentes do processo natural de envelhecimento, mas que podem ser prevenidas. Nesse caso, a atividade física deve ser uma das metodologias não medicamentosas utilizadas para o tratamento e prevenção de

várias doenças que aparecem na terceira idade.

No geral, a atividade física voltada aos idosos deve ser adaptada de acordo com suas necessidades, Chacon e Mejia (2020) recomendam os idosos realizarem exercícios de fortalecimento das pernas de intensidade moderada e treinamento funcional, incluindo caminhada, elevação da cadeira, equilíbrio e jogo, com a realização de duas a três vezes por semana com sessões que duram cerca de 30 a 45 minutos. Entretanto, cabe lembrar que a atividade física deve ser planejada de acordo com o perfil de cada idoso, respeitando as suas limitações.

Dessa forma, a prática de atividade física na terceira idade constitui um fator essencial para a melhoria da qualidade de vida, pois contribui para a manutenção da autonomia nas atividades diárias e atua na prevenção de distúrbios psicossociais, como o isolamento e a depressão. Além disso, ao estimular um estilo de vida mais ativo, reduzindo os riscos de desenvolvimento de doenças propícias a este público.

2.2.2 Benefícios do exercício físico na saúde física e mental dos idosos

A prática do exercício físico é um meio bem expressivo na promoção da qualidade de vida na terceira idade, pois seus inúmeros benefícios atuam consideravelmente na redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento, o que, de fato, está correlacionado com a capacidade de realizar atividades básicas do cotidiano nessa fase da vida.

De acordo com Matsudo (2009, p. 455) “o processo de envelhecimento humano caracteriza-se por modificações fisiológicas, psicológicas e sociais que impactam diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa”. A literatura científica descreve que a prática de exercícios físicos pode atenuar os efeitos deletérios do envelhecimento, prevenindo doenças, retardando incapacidades funcionais e mentais, e favorecendo também a integração social.

Inúmeras são as pesquisas que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade. Contudo, Silva (2019) afirma que tal prática deve ser devidamente planejada com um profissional e realizada de maneira cuidadosa com o idoso. Visto que, o exercício físico quando bem orientado e monitorado, só traz benefícios ao idoso, contribuindo para melhoria na sua saúde e em seu bem estar.

Sobre os contribuições da atividade física para envelhecimento:

A atividade física regular na velhice pode mudar humor, auxiliar nas tarefas diárias e nas relações interpessoais. Uma das grandes resistências à prática são as mudanças de hábito, mas não é necessário praticar um determinado esporte, atividade ou recreativa desgastante, mas deve ser prazerosa e possibilitar benefícios ao executor (MATSUDO *et al.*, 20012, p. 26).

A partir desta afirmativa, o autor descreve que os benefícios do exercício físico, proporcionam uma compreensão mais aprofundada dos impactos positivos que a prática regular pode oferecer a essa faixa etária, tanto na promoção da saúde física quanto no fortalecimento do bem-estar psicológico e social, contribuindo, assim, para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

No contexto físico, estudos comprovam que o exercício físico desempenha papel essencial na preservação da capacidade funcional do idoso, na qual estão diretamente relacionados à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, na prevenção e controle de

uma gama de doenças crônicas. Entre as principais condições, destacam-se a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, obesidade e a osteoporose e sarcopenia. Além disso, o exercício físico auxilia no manejo de doenças respiratórias, como a asma brônquica e outras patologias pulmonares (Souza *et al.*, 2019).

Outro ponto importante refere-se à saúde óssea. De acordo com Oliveira *et al.* (2020), a densidade óssea começa a reduzir a partir dos 40 anos, e essa perda torna-se mais acentuada por volta dos 50 anos. Esse processo é especialmente comum em mulheres após a menopausa, período em que ocorre maior diminuição da densidade mineral óssea, aumentando o risco de osteoporose.

Para esse fim, são indicados exercícios sem impacto, como caminhadas, corridas leves e práticas de dança, pois estimulam a remodelação óssea, reduzindo a fragilidade esquelética e prevenindo fraturas (Oliveira, 2015). Além disso, a prática sistemática dessas atividades auxiliam na manutenção da flexibilidade, da coordenação motora e do equilíbrio, aspectos cruciais para reduzir a vulnerabilidade a acidentes domésticos.

Além dos benefícios físicos, os exercícios físicos tem um impacto significativo na saúde mental dos idosos. Sobre esses benefícios, Azevedo Filho (2018) assegura que a prática regular de exercícios físicos em idosos tem significativas vantagens no âmbito mental, tendo efeito positivo na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, condições frequentemente observadas entre pessoas da terceira idade.

Malafaia e Buglia (2019, p.16) ressaltam que a “atividade física também influencia positivamente as capacidades mentais e na saúde psicológica dos idosos”, sobretudo quando a prática esportiva incorpora elementos que estimulam o exercício da mente. Nesse sentido, a atividade física traz a melhora da memória e da percepção; melhorar a autoimagem e a autoestima; contribui no humor e para a sensação de bem-estar e preserva a independência mental.

Outro benefício importante da prática de exercícios físicos para os idosos é a promoção da socialização. A participação em programas coletivos de atividade física favorece a socialização, a construção de vínculos e a diminuição da sensação de isolamento social, frequentemente vivenciada por idosos. Segundo Matsudo *et al.* (2012, p. 70), “o exercício físico regular é uma das intervenções mais eficazes e acessíveis para promover saúde, independência e bem-estar na velhice”. Sem dúvida essa prática ultrapassa a dimensão biológica, assumindo papel central na promoção de um envelhecimento ativo, autônomo e participativo.

Tendo em vista todos os benefícios apresentados sobre o exercício físico na terceira idade, este não deve ser compreendido apenas como prática de lazer ou de manutenção corporal, mas sim como estratégia essencial de saúde pública. Seus benefícios trazem significativas ações que são essências na prevenção de doenças crônicas, quedas, na proteção da saúde mental e na promoção da integração social.

2.2.3 Práticas de exercício físico indicadas para o público idoso

A atividade física é um dos principais caminhos para alcançar uma vida saudável. A saúde, por sua vez, deixou de ser entendida apenas como ausência de doenças e passou a ser vista como um conceito multifatorial, que envolve bem-estar físico, mental e social. No caso dos idosos, a prática regular de exercícios representa uma estratégia fundamental para manter a saúde, prevenir doenças crônicas e preservar a autonomia funcional.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), recomenda-se que ido-



os realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada, associadas a exercícios de fortalecimento muscular e atividades voltadas para equilíbrio e flexibilidade. Este público, conta com uma variedade de exercícios que pode promover ganhos significativos na saúde física, na mental e na qualidade de vida dessa população.

Entre as modalidades mais indicadas para o público da melhor idade estão:

- a) Exercícios Aeróbicos de baixo impacto, têm como características intensidade leve a moderada, normalmente com longa duração, envolvendo grandes grupos musculares. Matsudo *et al.*, (2012) descrevem que a atividade aeróbica, é recomendada a prescrição de atividades de baixo impacto tais como: a caminhada, o ciclismo ou pedalar na bicicleta, a natação, a hidroginástica, a dança, o remo e subir escadas. A realização de exercícios aeróbicos é indicada em idosos saudáveis, para o desaceleração do envelhecimento e para prevenção dos fatores de risco de doença arterial coronariana (hipertensão arterial, dislipidemia e outros (Camões *et al.*, 2016).
- b) Exercícios de fortalecimento, sua função é fortalecer e melhorar os músculos, contribuindo para manter ou reforçar a autonomia e retardando a dependência. Um exemplo, desse tipo é o treinamento de força, realizado na musculação leve a moderada, exercícios com peso corporal ou com faixas elásticas. Camões *et al.*, (2016) ressaltam que além de melhorar o metabolismo, ajuda a manter o peso, os níveis de glicose e colesterol, previnem a osteoporose, poliartrite e quedas, reduzir a sarcopenia. Ao idoso são indicados os exercícios de fortalecimento de média intensidade para moderado, como levantar ou mobilizar pesos durante 2 ou 3 dias por semana, 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições cada, incluindo 8-10 principais grupos musculares (Caporicci; Neto, 2016).
- c) Exercícios de equilíbrio, são atividades realizadas de forma lenta, com o objetivo de manter a estabilidade corporal e a precisão dos movimentos durante a caminhada. Em seu estudo Correia *et al.*, (2019) destacam que os treinos de equilíbrio contribuem para a melhora da condição física dos idosos, favorecendo o aumento da força e da resistência muscular, além de potencializar o equilíbrio corporal e a capacidade funcional. Programas de exercícios voltados ao equilíbrio e à propriocepção são fundamentais para reduzir o risco de quedas e melhorar o desempenho nas atividades de vida diária (AVD's). Trazem benefícios adicionais, como melhora da marcha, da mobilidade física, da força muscular, da resistência, do sistema vestibular-proprioceptivo e da autoconfiança, diminuindo o medo de cair.
- d) Exercícios de Flexibilidade, ajudam a manter a elasticidade do corpo, alongando os músculos e tecidos moles, melhorando atividades da vida diária praticadas pelos idosos, mantendo a sua autonomia e independência (Dantas, 2017). A literatura comprova que a flexibilidade também pode contribuir para a prevenção de quedas. É recomendado que idosos realizem sessões de alongamento de dois a três dias por semana, priorizando os principais grupos musculares, com duração de 15 a 60 segundos por exercício, repetidos de duas a quatro vezes (American College Of Sports Medicine - Acsm, 2021).

Dessa forma, observou-se que a adoção de programas de exercícios físicos adaptados às condições individuais do idoso pode promover não apenas a manutenção da saúde física, mas também a melhoria da capacidade funcional, da autonomia e da qualidade de vida. Assim, a inserção de exercícios planejados e supervisionados se revela uma estratégia essencial de promoção do envelhecimento ativo e saudável, alinhada às recomendações da literatura científica e às diretrizes internacionais de saúde.

2.2.4 A qualidade de vida e bem-estar dos idosos

A qualidade de vida e a saúde dos idosos têm ganhado cada vez mais destaque, impulsionando a busca por estratégias que favoreçam esse grupo. Ferreti *et al.*, (2015) diz que esse movimento não ocorre apenas no Brasil, mas também em grande parte dos países em desenvolvimento. Esse cenário reflete o impacto do envelhecimento populacional e reforça a necessidade de políticas públicas e práticas de cuidado que promovam bem-estar e autonomia na terceira idade.

De acordo com Dawalibi *et al.*, (2013) estima-se que em 2025 o número de idosos no mundo aumente drasticamente, vindo a ficar superior a 30 milhões, e que a velhice será acompanhada por altos níveis de doenças crônicas. No Brasil esse número vem crescendo cada vez mais rápido e podem ser comprovados pela pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística a população brasileira que manteve a tendência de envelhecimento desde 2012 até 2017, onde passou de 4,8 milhões de idosos para 30,2 milhões (Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística, 2021).

Apesar do crescimento progressivo da população idosa no cenário atual, observa-se que grande parte da sociedade tem dedicado mais atenção ao cuidado com o corpo e à preservação da saúde. Nesse contexto, a busca por qualidade de vida tem impulsionado o aumento significativo da prática de atividades físicas orientadas principalmente entre o público da terceira idade. Além do exercício físico regular, os idosos também tem buscado estratégias alternativas, tais como os tratamentos estéticos, cirurgias reparadoras e medicações tendem a auxiliar a longevidade (Silva, *et al.* 2019).

Sobre qualidade de vida, Vecchia *et al.*, (2005, p. 256) reflete que:

A qualidade de vida do idoso está relacionada às atividades sociais, autoestima, bem-estar, disposição para realizar tarefas diárias, nível de bem estar econômico e emocional, ao autocuidado, apoio familiar, estado de saúde, valores culturais, morais e religião.

Diante do exposto, a definição de qualidade de vida do idoso é ampla e multifatorial, indo muito além da ausência de doenças. Envolve aspectos sociais, emocionais, culturais e espirituais que influenciam diretamente no modo como o idoso percebe e vivencia o envelhecimento. Elementos como autoestima, apoio familiar e participação social fortalecem a sensação de pertencimento e utilidade, enquanto o bem-estar econômico garante maior autonomia para atender às necessidades básicas e escolher como viver essa fase da vida.

Sob o ponto de vista de Pereira *et al.*, (2012) o conceito de saúde e qualidade de vida é bem abrangente, assim, não é possível definir saúde como apenas a ausência de algum tipo de enfermidade, mas deve-se associar o fator “saúde” ao bem-estar físico, mental e social, sendo a qualidade de vida importante para atingir a amplitude do bem-estar. É inevitável não relacionar o exercício físico à qualidade de vida, já que os relatos de idosos evidenciam uma forte conexão entre a prática regular de atividades físicas e a melhora nos aspectos físicos, psicológicos e sociais

A partir da literatura científica evidencia-se que idosos que praticam exercícios físicos regularmente apresentam melhores índices de qualidade de vida em comparação àqueles que não praticam. Isso ocorre porque a atividade física contribui para a manutenção da autonomia, da funcionalidade, da aptidão física e da adoção de um estilo de vida saudável, fatores que impactam diretamente na melhoria da qualidade de vida (Torres *et al.*, 2010).

Um estudo mais recente Almeida *et al.* (2020) revelou que 78,37% dos idosos pratican-



tes de atividade física buscam uma melhor qualidade de vida. Dentre esse grupo, apenas 21,62% eram homens, evidenciando a significativa predominância feminina na prática de atividades físicas entre idosos. Esse dado, sugere que as mulheres idosas tendem a se engajar mais em hábitos saudáveis relacionados ao exercício, o que pode estar ligado a fatores culturais, sociais e motivacionais.

Ao analisar a qualidade de vida dos idosos por meio da prática de exercícios físicos, observou-se que eles reconhecem os seus inúmeros benefícios tanto para a saúde física quanto para a mental. Mediante a isto, Camões *et al.*, (2016) assegura que é fundamental a implementação de programas voltados à atividade física, capazes de promover bem-estar e melhorar a qualidade de vida para essa parcela da população.

Outro ponto importante a ser pontuado neste estudo, é que no cenário atual os idosos demonstram crescente preocupação com a saúde e o bem-estar, o que os leva a ingressar e/ou permanecer em programas de atividades físicas, motivados pelos benefícios que essas práticas proporcionam. Para o idoso, o bem-estar físico, mental e social representa um elemento essencial na superação de diferentes obstáculos e sofrimentos da vida (Dias, Carvalho, Araújo, 2013).

Assim, compreende-se que a prática de atividade física regular na terceira idade, é um fator importante na contribuição da sua qualidade de vida, auxiliando na dependência para as AVDs, e nas desordens envolvendo a condição psicossocial do idoso, como o isolamento e depressão, que os induzem a sua inatividade, favorecendo o surgimento de doenças cardiovasculares.

3 CONCLUSÃO

Em vista dos argumentos apresentados neste estudo, compreendeu-se que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Seus benefícios vão além da manutenção da capacidade física e da prevenção de doenças, este contribui significativamente para o bem-estar psicológico, ao reduzir sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social que são fatores frequentes nessa fase.

A promoção da saúde por meio do exercício físico na terceira idade não se restringe apenas à prevenção de enfermidades, mas configura-se como uma estratégia integral de manutenção da autonomia, funcionalidade e bem-estar global. A prática de exercícios físicos, sejam eles aeróbicos, de fortalecimento muscular ou voltados à flexibilidade, contribui para o aprimoramento do equilíbrio, o fortalecimento dos músculos e ossos, além de auxiliar na prevenção de quedas, as quais representam um dos maiores riscos à saúde da população idosa.

Com a prática do exercício, os idosos tornam-se mais independentes em suas atividades diárias, o que favorece o aumento da autoconfiança e a satisfação com a vida. Por isso, é crucial incentivar a adesão a programas de exercícios adaptados a essa fase da vida, respeitando suas limitações e promovendo um ambiente seguro e acolhedor. Em meio a tantos benefícios, o exercício físico se consolida como um recurso indispensável para envelhecer de forma ativa e saudável, contribuindo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional dos idosos.

Diante de todas as questões levantadas neste estudo, e voltando a problemática e aos objetivos propostos, pode-se assegurar que resultados foram atingidos de maneira satisfatória, compreendendo sobre os benefícios físicos, mentais e sociais do exercício físico, assim como no bem-estar e na promoção da qualidade de vida do idoso. Ainda, destaca-

-se a necessidade de políticas públicas e programas de intervenção que incentivem essa prática na terceira idade, possibilitando que o envelhecimento seja vivenciado de forma digna, autônoma e plena.

Por fim, almeja-se que este estudo possa contribuir para futuras investigações oferecendo aos estudantes e aos profissionais de Educação Física, aprofundar seus conhecimentos a respeito dos benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso. Espera-se, também que este reforce a importância do exercício físico como um instrumento essencial na terceira idade, destacando a necessidade de ações educativas e programas sociais que estimulem sua prática regular para esse público.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

ALMEIDA, B. L. et al. Quality of life of elderly people who practice physical activities. **Rev Fun Care Online**. 2020 jan/dez; 12:432-436. Disponível em: Doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451>. Acesso em: 27 ago. 2025

AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Ciênc. Esporte**, v. 9, n. 1, p. 14-23, 2018. Disponível em: DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>. Acesso em: 28 ago. 2025.

CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; RODRIGUES, T. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócios comportamentais. *Revista Motricidade*, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>. Acesso em: 27 ago. 2025

CAPORICCI, S.; NETO, M. F. O. **Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida**. *Motricidade*, 7(2), 15-24, 2016.

CORREIA, C, et al. O treino proprioceptivo e de equilíbrio postural no idoso para a prevenção de quedas: Scoping Review. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 66-77, 2019. Disponível em: <http://10.33194/rper.2019.v2.n1.09.4573>. Acesso em: 15 set. 2023.

CHACON, A. P. A.; MEJIA, D. P. M. **Os benefícios da atividade física na terceira idade**. 2020. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/2_Os_Beneficios_da_Atividade_FYsica_na_Terceira_Idade.pdf. Acesso em: 29 ago 2025.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e Flexibilidade: teoria e prática**. 8. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2017.

DAWALIBI, N. W.; et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.

DIAS, D. S. G.; CARVALHO, C. S.; ARAÚJO, C. V. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol** 2013;16(1):127-138.

FERRETTI, F. et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 20, n. 3, 2015. Doi: 10.22456/2316-2171.41384. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/41384>. Acesso em: 28 ago. 2025.

FERNANDES, B. L. V. Atividade Física no processo de envelhecimento. **Revista Longevidade**, n. 40, 2014.

IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. Censo 2021 IBGE. São Paulo, 19 de mar. de 2019. Disponível em: <https://cutt.ly/Hk67SFR>. Acesso em: 06 set. 2025.

LIMA, L. P.; SILVA, M. A. Adesão à atividade física em idosos: desafios e estratégias. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 21, n. 2, p. 32-40, 2016.

MATSUDO, V. K. R. **Atividade física na promoção da saúde do idoso**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 23, n. 4, p. 455-464, 2009.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. Efeitos Benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.



I., v. 5, n. 2, p. 60–76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 11 set. 2025.

MALAFAIA, F.L.; BUGLIA, S. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. **Rev DERC** 2019; 25(1):14-18.

MONTEIRO, R. E. G.; COUTINHO, D. J. G. Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 2358–2368, 2020.

OLIVEIRA, J. C. de et al. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 15496–15504, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n3-429. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157>. Acesso em: 30 ago. 2025.

OLIVEIRA, J. R. **Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa**. 2014. 41f. Monografia (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares) – Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: WHO, 2020.

PEREIRA, Érico; TEXEIRA, Clarissa; SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.26, n. 2. São Paulo. Abr/Jun. 2012. <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2025.

SEADE. **Idoso e mortalidade: preocupante relação com as causas externas**. 1ª Análise SEADE. São Paulo, n. 35, fev. 2016. Disponível em: https://produtos2.seade.gov.br/wp-content/uploads/2016/03/primeira_analise. Acesso em: 28 ago. 2025.

SOUZA, C. M. S. et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, 2019, vol.13, n.46, p. 425-433 ISSN: 1981-1179.

SILVA, L. A. DOS S. et al. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista Extensão**, v. 3, n. 1, p. 63–74, 1 out. 2019.

TORRES, M. V. et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física regular em Teresina-Piauí. **ConScientia e Saude**, v.9, n.4, p. 667-75. 2010. Disponível em: http://www4.uninove.br/ojs/index.php/saude/article/viewFile/24_08/1831. Acesso em: 02 set. 2025.

VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 346-252, 2005.

Coletânea Alimentação e Performance Física – Volume 1 reúne estudos que articulam Nutrição e Educação Física na promoção da saúde e qualidade de vida. A obra aborda nutrição clínica, sustentabilidade, exercício físico em diferentes fases da vida, obesidade infantil, doenças crônicas e inclusão social no esporte. Com base científica atualizada, os capítulos apresentam análises teóricas e aplicações práticas. O livro destaca a importância da atuação interdisciplinar e da prevenção como estratégias centrais de cuidado. Destina-se a estudantes e profissionais que buscam aprofundar conhecimentos sobre alimentação, exercício e saúde integral.

