

OS BENEFÍCIOS DA CINESIOTERAPIA PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Laisa de Souza Martins¹
Leonardo Correa Borba²
Leuri Victor Elias Oliveira³
Renata Sousa Nunes⁴

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²³⁴

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo universal e inevitável caracterizado por um acúmulo progressivo de alterações fisiológicas e declínio funcional ao longo do tempo. Está bem estabelecido na literatura que exercícios com foco na capacidade aeróbica, equilíbrio, atividades de força e mobilidade podem melhorar a função física e prevenir quedas, declínio cognitivo, morbidade e mortalidade em pessoas idosas. **Objetivo:** Analisar a influência da cinesioterapia na promoção da autonomia, bem-estar e independência das pessoas em idade avançada. **Método:** Adotou-se uma abordagem descritiva por meio de uma revisão narrativa da literatura, cuja busca por artigos científicos será realizada em bases de dados reconhecidas, como PubMed, Lilacs, Scopus e Web of Science. **Resultados:** Os estudos selecionados apresentam evidências consistentes de que a cinesioterapia contribui positivamente para a promoção do envelhecimento ativo, destacando-se principalmente em três dimensões: física, psicológica e social. **Conclusões:** Evidenciou-se a importância da prática terapêutica da cinesioterapia como estratégia fundamental para a promoção da saúde na terceira idade, atuando de forma multidimensional no bem-estar da população idosa. Os estudos analisados apontaram benefícios significativos no desempenho físico, com destaque para a manutenção da força muscular, equilíbrio, coordenação e autonomia funcional, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas e à preservação da independência.

Palavras-chave: Fisioterapia; Cinesioterapia; Envelhecimento ativo; Saúde do Idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo universal e inevitável caracterizado por um acúmulo progressivo de alterações fisiológicas e declínio funcional ao longo do tempo, levando ao aumento da vulnerabilidade a doenças e, em última fase, à mortalidade com o avanço da idade¹.

A demografia está mudando globalmente com a idade avançada da população, nos últimos 50 anos, o número de adultos com mais de 65 anos triplicou e, até 2050, a população idosa representará 25% da população mundial². O aumento na expectativa de vida observado em grande parte do mundo nos últimos anos deveu-se principalmente à melhoria do tratamento de doenças infantis de origem microbiana e às mudanças no estilo de vida, na higiene e em outros fatores ambientais^{3,4}.

O tratamento de doenças associadas a senescência como doenças cardiovasculares e câncer está começando a ter impacto positivo, e os relatórios de saúde e geoestatísticas preveem que as sociedades deste século serão significativamente mais velhas do que em qualquer outro momento da história humana⁵.

É necessário entender os mecanismos celulares e moleculares responsáveis pelo declínio funcional vivenciado pela terceira idade para buscar estratégias de atenuar ou reverter estas alterações e reabilitar o paciente para uma vida ativa e autônoma⁶.

A cinesioterapia se destaca como um método terapêutico essencial para a terceira idade, pois, por meio de exercícios específicos e sistematizados, contribui para a manutenção da força muscular, equilíbrio, mobilidade articular e coordenação motora⁷. Tais benefícios são fundamentais para retardar o declínio funcional, reduzir a incidência de quedas e potencializar a independência nas atividades de vida diária⁸.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, os benefícios da cinesioterapia no contexto do envelhecimento ativo, buscando compreender de que forma essa prática pode contribuir para a manutenção da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida da população com mais de 60 anos de idade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa adota uma abordagem descritiva por meio de uma revisão narrativa da literatura e caracteriza-se por utilizar uma metodologia flexível ao não exigir um protocolo rígido na sua realização⁹. A busca por artigos científicos foi realizada em bases de dados reconhecidas, como PubMed, Lilacs, Scopus e Web of Science.

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas. Na primeira etapa, os artigos foram triados com base nos títulos e resumos, eliminando aqueles que não atendam aos critérios de inclusão. Em seguida, os artigos selecionados passaram por uma avaliação completa, onde foram lidos na íntegra para constatar sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

A busca realizada nas bases de dados PubMed, Lilacs, Scopus e Web of Science resultou em um total inicial de 1031 artigos. Após a triagem por títulos e resumos, 985 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, restando 46 para avaliação completa. Ao final da análise integral, 17 artigos foram considerados elegíveis e incluídos nesta revisão narrativa.

RESULTADOS

Os estudos selecionados apresentam evidências consistentes de que a cinesioterapia contribui positivamente para a promoção do envelhecimento ativo, destacando-se principalmente em três dimensões: física, psicológica e social.

Quanto aos aspectos físicos, a prática regular de exercícios terapêuticos mostrou-se eficaz na melhoria da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, além de contribuir para a redução do risco de quedas e para a manutenção da autonomia funcional dos idosos^{7,10, 11, 12}.

Aspectos psicológicos e cognitivos, estudos apontaram benefícios relacionados à melhora da autoestima, da motivação para a prática de atividades diárias e da saúde mental, com impacto positivo na redução de sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, observou-se efeito protetor sobre o declínio cognitivo^{13, 14,15}.

Em relação aos aspectos sociais e de qualidade de vida, a cinesioterapia foi associada ao aumento da interação social, ao incentivo à participação em grupos de atividade física e à promoção de uma percepção mais positiva do envelhecimento, favorecendo o bem-estar global^{14, 16,17}.

Adicionalmente, observou-se que a diversidade de protocolos de cinesioterapia empregados nos estudos analisados, variando em intensidade, frequência e tipos de exercícios não comprometeu a constatação dos benefícios da prática. Independentemente das diferenças metodológicas, os achados convergem para a ideia de que a inserção sistemática da cinesioterapia no cotidiano dos idosos é determinante para potencializar a saúde física e mental, reforçando seu papel como recurso essencial no contexto do envelhecimento ativo^{3,7,8,10,11}.

De forma geral, os resultados dos estudos analisados reforçam que a cinesioterapia é uma ferramenta relevante para a manutenção da saúde integral e da

funcionalidade na população idosa, configurando-se como uma estratégia eficaz para a promoção do envelhecimento ativo.

CONCLUSÃO

A presente revisão narrativa evidenciou que a cinesioterapia é efetiva para a promoção do envelhecimento ativo, atuando de forma multidimensional no bem-estar da população idosa. Os estudos analisados apontaram benefícios significativos no desempenho físico, com destaque para a manutenção da força muscular, equilíbrio, coordenação e autonomia funcional, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas e à preservação da independência.

Além dos efeitos fisiológicos, verificou-se impacto positivo nos aspectos psicológicos, cognitivos e sociais, contribuindo para a melhora da autoestima, da saúde mental, da interação social e da qualidade de vida. Esses achados reforçam o papel desta abordagem como um recurso terapêutico que ultrapassa o enfoque puramente reabilitador, consolidando-se como uma ferramenta de promoção da saúde e de valorização da funcionalidade ao longo do processo de envelhecimento.

Conclui-se, portanto, que a implementação de programas de cinesioterapia voltados para idosos deve ser estimulada nos diferentes níveis de atenção à saúde, considerando seu potencial de ampliar a autonomia, prevenir agravos e favorecer um envelhecimento mais saudável, ativo e participativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado? **Instituto de Estudos para Políticas de Saúde**, Estudo Institucional, n. 10, p. 1-39, 2023.

²BRASIL. Boletim temático da biblioteca do Ministério da Saúde. Saúde do idoso, v. 1, n. 1, mar. 2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022-1.pdf. Acesso em 04 mar. 2025.

³RODRIGUES, A. G. M. *et al.* Avaliação da vulnerabilidade clínico-funcional de idosos frágeis após programa de exercícios. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 276–281, 2022.

⁴PEREIRA, W. A. B. *et al.* Aumento da expectativa de vida e crescimento populacional no Brasil e os impactos no número de pessoas vivendo com doenças crônico-degenerativas: desafios para o manejo da Doença de Alzheimer. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. 1-10, 2023.

⁵PERONI, F. M. P. *et al.* Envelhecimento e atenção à dependência no Brasil. Banco Interamericano de Desenvolvimento, 2023.

⁶DOS SANTOS, C. K. A. *et al.* Fenômenos fisiológicos do envelhecimento. São Paulo: Atena Editora, 2024.

⁷NAZARENO, D. R.; PIRES, J. E. O.; OLIVEIRA NETO, M. D. de. Cinesioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 13, 2023.

⁸VIANA, J. U. *et al.* Treinamento resistido como ferramenta para alteração da massa muscular e do estado de fragilidade em idosas sarcopênicas: um estudo quase experimental. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 3, p. 224–229, 2022.

⁹FERNANDES, J. M. B; VIEIRA, L. T.; COSTELHANO, M. V. C. Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnicas-formativas. **Redes, Revista Educacional de Sucesso**, v. 3, n.1, 2023.

¹⁰DA CUNHA, L. *et al.* Efeitos da Cinesioterapia na Melhora do Equilíbrio e Prevenção de Quedas em Idosos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 4189–4201, 2024.

¹¹BEZERRA, L. P. S. *et al.* Efeitos do treinamento resistido no aumento do nível de força dos idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Uniaraguaia**, v. 19, n. 3, p. 381-392, 2024.

¹²BONIFÁCIO, S. R. *et al.* O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 31, n. 3, 2023.

¹³CARAMELLI, P. *et al.* Tratamento da demência: recomendações do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 16, n. 3, p. 88–100, set. 2022.

¹⁴MARTINS, A. S. *et al.* Fisioterapia preventiva para melhoria da qualidade de vida dos idosos: revisão de literatura. **Ciências da Saúde**, v. 28, ed. 134, 2024.

¹⁵RAMOS, M. A. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. **Revista FANORPI de Divulgação Científica**, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022.

¹⁶CARDOSO, P. M. M. *et al.* A influência do envelhecimento osteoarticular na qualidade de vida dos idosos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, p. e11083, 3 out. 2022.

¹⁷GARCIA, P. A. *et al.* Contribuições da participação social para o equilíbrio dinâmico, mobilidade e força muscular de diferentes faixas etárias de idosos: um estudo transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 30, p. e22000523en, 2023.