

PERCEPÇÃO DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS BENEFICIÁRIOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

PERCEPTION OF MUSCULOSKELETAL PAIN AND PHYSICAL ACTIVITY
AMONG OLDER ADULTS WHO BENEFIT FROM PUBLIC POLICIES: A
SYSTEMATIC REVIEW

PERCEPCIÓN DE LOS DOLORES MUSCULOESQUELÉTICOS Y PRÁCTICA DE
ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES BENEFICIARIAS DE POLÍTICAS
PÚBLICAS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Luiz Carlos da Silva Junior¹, Júlio César Lopes Barros²

DOI: 10.54899/dcs.v23i94.6819

Recibido: 24/07/2026 | Aceptado: 18/08/2026 | Publicación en línea: 28/08/2026.

RESUMO

O envelhecimento populacional constitui uma das principais transformações sociodemográficas observadas no Brasil nas últimas décadas, acompanhando uma tendência verificada em diferentes países. Esse cenário amplia a necessidade de implementação e fortalecimento de políticas públicas direcionadas à promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida da população idosa, incluindo ações que envolvem a atuação dos Profissionais de Educação Física (PEF). Nesse contexto, programas de incentivo à prática regular de exercícios físicos assumem relevância por seus potenciais benefícios para a capacidade funcional, o fortalecimento musculoesquelético, a prevenção de agravos à saúde e a ampliação das possibilidades de convivência e interação social. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática de exercícios físicos e a percepção de dores osteomusculares em idosos participantes de políticas públicas municipais voltadas à promoção do envelhecimento saudável. Metodologicamente, realizou-se uma revisão sistemática da literatura, contemplando estudos relacionados a iniciativas desenvolvidas em municípios brasileiros. Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores “idoso” e “exercício físico”, associados aos termos “estudo de caso”, “município” ou “política municipal”. Adotou-se como recorte temporal o período iniciado em 2006, considerando a instituição da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Os achados identificados nos estudos analisados apontam que a participação regular em programas de exercícios físicos pode estar relacionada à menor percepção de dores osteomusculares entre idosos, além de favorecer aspectos funcionais e de qualidade de vida. Os resultados reforçam, portanto, a importância da manutenção e ampliação de políticas públicas municipais que promovam práticas corporais e exercícios físicos direcionados à população idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento Populacional. Política de Atenção ao Idoso. Política

¹ Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil.
E-mail: lcjpersonal@hotmail.com

² Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual Vale do Acaraú, Ipu, Ceará, Brasil.
E-mail: lcjpersonal@hotmail.com

Municipal.

ABSTRACT

Population aging is one of the main sociodemographic transformations observed in Brazil in recent decades, following a trend also identified in different countries. This scenario increases the need to implement and strengthen public policies aimed at promoting health, autonomy, and quality of life among older adults, including initiatives involving Physical Education Professionals (PEPs). In this context, programs that encourage regular physical exercise are particularly relevant due to their potential benefits for functional capacity, musculoskeletal strengthening, prevention of health problems, and expansion of opportunities for social interaction and community engagement. Therefore, this study aimed to analyze the relationship between physical exercise practice and the perception of musculoskeletal pain among older adults participating in municipal public policies focused on promoting healthy aging. Methodologically, a systematic literature review was conducted, including studies related to initiatives developed in Brazilian municipalities. The search strategy used the descriptors “older adults” and “physical exercise,” combined with the terms “case study,” “municipality,” or “municipal policy.” The time frame began in 2006, considering the establishment of the Brazilian National Health Policy for Older Adults. The findings from the analyzed studies indicate that regular participation in physical exercise programs may be associated with a lower perception of musculoskeletal pain among older adults, in addition to contributing to functional aspects and quality of life. These results reinforce the importance of maintaining and expanding municipal public policies that promote physical activities and structured exercise programs for the older population.

Keywords: Population Aging. Elderly Care Policy. Municipal Policy.

RESUMEN

El envejecimiento de la población constituye uno de los principales cambios sociodemográficos observados en Brasil en las últimas décadas, en consonancia con una tendencia constatada en diferentes países. Este contexto acentúa la necesidad de implementar y reforzar políticas públicas orientadas a la promoción de la salud, la autonomía y la calidad de vida de la población de edad avanzada, incluyendo acciones en las que intervengan los profesionales de la educación física (PEF). En este contexto, los programas que fomentan la práctica regular de ejercicio físico cobran relevancia por sus beneficios potenciales para la capacidad funcional, el fortalecimiento musculoesquelético, la prevención de problemas de salud y la ampliación de las posibilidades de convivencia e interacción social. Ante esta situación, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la práctica de ejercicio físico y la percepción de dolores musculoesqueléticos en personas mayores participantes en políticas públicas municipales orientadas a la promoción del envejecimiento saludable. Desde el punto de vista metodológico, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura, que incluyó estudios relacionados con iniciativas desarrolladas en municipios brasileños. Para la estrategia de búsqueda, se utilizaron los descriptores «persona mayor» y «ejercicio físico», asociados a los términos «estudio de caso», «municipio» o «política municipal». Se adoptó como marco temporal el período que comenzó en 2006, teniendo en cuenta la instauración de la Política Nacional de Salud de las Personas Mayores. Los hallazgos identificados en los estudios analizados indican que la participación regular en programas de ejercicio físico puede estar relacionada con una menor percepción de dolores musculoesqueléticos entre las personas mayores, además de favorecer aspectos funcionales y de

calidad de vida. Los resultados refuerzan, por tanto, la importancia de mantener y ampliar las políticas públicas municipales que promuevan la actividad física y el ejercicio físico dirigidos a la población de edad avanzada.

Palabras clave: Envejecimiento de la Población. Política de Atención a las Personas Mayores. Política Municipal.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como uma das mais expressivas transformações demográficas contemporâneas, produzindo repercussões que ultrapassam o aumento da expectativa de vida e alcançam diretamente os sistemas de saúde, assistência social e proteção pública. No Brasil, esse processo ocorre de maneira acelerada, impondo novos desafios ao Sistema Único de Saúde (SUS) e às políticas intersetoriais destinadas à população idosa. Nesse cenário, ampliar a longevidade não constitui, por si só, um indicador suficiente de desenvolvimento social. Torna-se necessário assegurar que os anos adicionais de vida sejam acompanhados de autonomia, capacidade funcional, participação social e condições adequadas de saúde e bem-estar (Brasil, 2023).

A velocidade da transição demográfica brasileira torna particularmente relevante o debate acerca das condições crônicas que acompanham o processo de envelhecimento. Entre elas, destacam-se os comprometimentos do sistema musculoesquelético, uma vez que alterações fisiológicas relacionadas à idade, como redução progressiva da massa e da força muscular, alterações articulares e diminuição da densidade mineral óssea, podem repercutir negativamente sobre a mobilidade e o desempenho funcional dos idosos. Tais alterações podem favorecer ou intensificar a ocorrência de dores osteomusculares, especialmente quando associadas ao sedentarismo, às doenças crônicas e à redução das atividades cotidianas (Dellaroza; Pimenta; Matsuo, 2017).

A dor osteomuscular assume importância especial nessa população porque seus efeitos não se restringem à dimensão física. Quadros dolorosos persistentes podem comprometer a locomoção, dificultar a realização das atividades de vida diária, reduzir a independência e desencadear medo de movimentar-se, favorecendo progressivamente a diminuição do nível de

atividade física. Como consequência, estabelece-se uma relação potencialmente cíclica: a dor contribui para a redução do movimento, enquanto a inatividade pode acentuar perdas de força, mobilidade e capacidade funcional, aumentando a vulnerabilidade do indivíduo a novos episódios de dor e incapacidade.

Além disso, a experiência dolorosa deve ser compreendida a partir de uma perspectiva biopsicossocial. A intensidade percebida da dor não depende exclusivamente da presença ou extensão de uma lesão tecidual, mas pode ser influenciada por aspectos emocionais, sociais, ambientais e comportamentais. Dessa forma, indivíduos com condições clínicas semelhantes podem apresentar diferentes níveis de percepção dolorosa, limitação funcional e participação social (Dellaroza; Pimenta; Matsuo, 2017). Nos idosos, essa questão ganha maior complexidade, uma vez que dor, redução da autonomia, isolamento social, insegurança para movimentar-se e comprometimento da qualidade de vida podem se inter-relacionar.

Diante desse panorama, o exercício físico emerge como importante estratégia não farmacológica para a promoção da saúde e a manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento. Evidências apontam que sua prática regular pode favorecer ganhos de força muscular, equilíbrio, mobilidade, resistência e capacidade funcional, além de contribuir para a prevenção ou redução de diferentes comprometimentos decorrentes da inatividade física (Socoloski et al., 2021). Quando planejado e supervisionado adequadamente, o exercício pode ainda contribuir para a modulação da percepção dolorosa e para a recuperação da confiança do idoso na realização de movimentos e atividades cotidianas.

Os benefícios do exercício físico também alcançam dimensões psicossociais. A participação em atividades realizadas coletivamente possibilita ampliação das relações interpessoais, fortalecimento de vínculos, desenvolvimento do sentimento de pertencimento e redução do isolamento social. Assim, políticas de promoção da atividade física destinadas à população idosa podem produzir repercussões que transcendem aspectos estritamente biológicos, aproximando-se de uma concepção ampliada de envelhecimento saudável, na qual saúde, autonomia, convivência e participação social são dimensões interdependentes.

Apesar dos benefícios reconhecidos, permanece um desafio importante entre a recomendação da prática de exercício físico e sua efetiva incorporação à rotina da população idosa. Barreiras como medo da intensificação da dor, insegurança relacionada às limitações físicas, ausência de espaços apropriados, dificuldades de acesso e insuficiência de acompanhamento profissional podem reduzir a adesão às práticas corporais e aos exercícios

físicos (Brasil, 2023). Nesse contexto, a presença do Profissional de Educação Física (PEF) adquire relevância, sobretudo para o planejamento, orientação, adaptação e acompanhamento de atividades compatíveis com as necessidades, capacidades e limitações dessa população.

Esse desafio evidencia que responsabilizar exclusivamente o indivíduo pela adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é insuficiente. A promoção do envelhecimento saudável exige condições institucionais, ambientais e profissionais que possibilitem a prática segura e contínua do exercício. É justamente nesse ponto que as políticas públicas municipais assumem papel estratégico, uma vez que estão inseridas nos territórios onde os idosos vivem e estabelecem suas relações sociais e podem aproximar ações de promoção da saúde das demandas específicas das comunidades.

No âmbito municipal, diferentes iniciativas voltadas à população idosa são desenvolvidas por secretarias de saúde, assistência social, unidades de atenção básica, Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e outros equipamentos públicos. Entre as ações ofertadas encontram-se grupos de convivência, práticas corporais, atividades recreativas, ações educativas e programas de exercícios físicos. Tais iniciativas podem favorecer o fortalecimento de vínculos, a prevenção do isolamento e a construção de ambientes que estimulem autonomia, cidadania e envelhecimento ativo (Fiocruz, 2025).

A institucionalização de políticas direcionadas ao envelhecimento assume maior relevância diante das diretrizes estabelecidas pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), instituída em 2006, que enfatiza a promoção e a manutenção da autonomia e da independência dos indivíduos idosos. Sob essa perspectiva, investigar os efeitos relacionados às práticas corporais desenvolvidas no âmbito das políticas municipais possibilita avaliar não apenas a oferta dessas ações, mas também sua possível contribuição para problemas concretos vivenciados pela população, entre eles as dores osteomusculares e suas repercussões funcionais.

Entretanto, embora os benefícios gerais do exercício físico para a saúde de idosos estejam amplamente discutidos, torna-se necessário compreender de maneira mais específica como esses resultados se apresentam em idosos inseridos em programas e políticas públicas municipais. Há necessidade de sistematizar evidências produzidas em diferentes realidades brasileiras, especialmente no que se refere à relação entre participação em programas de exercícios, percepção de dores osteomusculares e desempenho das atividades cotidianas. Essa necessidade configura a problemática central do presente estudo e evidencia uma lacuna relevante para a

discussão sobre efetividade, planejamento e fortalecimento das ações públicas voltadas ao envelhecimento saudável.

A investigação justifica-se, portanto, pela crescente demanda por estratégias que contribuam para a manutenção da capacidade funcional da população idosa e para a prevenção de incapacidades associadas aos quadros dolorosos. Sua relevância social encontra-se na possibilidade de ampliar a compreensão acerca de intervenções capazes de favorecer autonomia, participação social e qualidade de vida. Do ponto de vista científico, a sistematização dos achados provenientes de diferentes municípios brasileiros permite identificar convergências, limitações e lacunas na produção existente. No campo profissional e das políticas públicas, os resultados podem fornecer subsídios para gestores e Profissionais de Educação Física envolvidos no planejamento, acompanhamento e avaliação de programas destinados à população idosa.

Diante dessas considerações, estabelece-se como questão norteadora desta investigação: qual é a relação entre a prática de exercícios físicos e a percepção de dores osteomusculares em idosos participantes de políticas públicas municipais voltadas ao envelhecimento saudável?

Para responder a essa questão, o estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre a prática de exercícios físicos e a percepção de dores osteomusculares em idosos participantes de políticas públicas municipais voltadas ao envelhecimento saudável, por meio de uma revisão sistemática da literatura científica sobre experiências desenvolvidas em municípios brasileiros.

Especificamente, pretende-se: descrever a frequência e as modalidades de exercícios físicos realizadas pelos idosos participantes dos programas identificados; identificar a prevalência e a intensidade das dores osteomusculares autorrelatadas; analisar as repercussões da prática de exercícios físicos sobre as atividades de vida diária e a capacidade funcional; e sintetizar as evidências disponíveis acerca da relação entre participação em programas públicos de exercício físico e percepção de dores osteomusculares na população idosa.

REFERENCIAL TEÓRICO

Envelhecimento Humano e Alterações no Sistema Musculoesquelético

O envelhecimento humano configura-se como um processo dinâmico, progressivo e inerentemente multifatorial. Suas repercussões morfofuncionais acarretam impactos diretos na homeostase do organismo, exigindo constantes adaptações biológicas (Socoloski *et al.*, 2021).

Segundo Miranda, Mendes e Silva (2016) há um declínio musculoesquelético acentuado por meio da sarcopenia junto à redução da densidade mineral óssea e o comprometimento das articulações. Para os idosos, essas alterações aumentam criticamente a vulnerabilidade a lesões e ao desenvolvimento de quadros algícos crônicos.

Veras e Oliveira (2018) apontam que a sarcopenia está diretamente ligada aos processos degenerativos como osteopenia e a osteoartroses, pois compromete a estabilidade corporal. Há um desgaste articular e ósseo, que, quando associado a mudanças de postura e a um padrão pouco eficiente de movimentos, sobrecarrega estruturas específicas que perpetuam disfunções. Essa condição é a base para as dores osteomusculares. Desse modo, compreender a dor dos idosos depende do entendimento das modificações estruturais do envelhecimento.

Hoje, as dores osteomusculares causam transtornos para a saúde pública brasileira, sendo responsáveis pelo afastamento de vários cidadãos de suas atividades corriqueiras. Segundo Veras e Oliveira (2018) é comum que essas dores ocorram na coluna vertebral ou nas grandes articulações como joelhos e quadris, muitas vezes tornando-se crônicas. Assim, há um ciclo degenerativo, ao qual o desconforto gera o medo de se movimentar, que traz a inatividade, e conseqüentemente, agrava a perda funcional e a dependência (Dellaroza; Pimenta; Matsuo, 2017).

A complexidade desta patologia impossibilita ser reduzida a um evento isolado ou totalmente reativo a uma lesão real ou potencial (Miranda; Mendes; Silva, 2016). Ademais, é uma experiência subjetiva e multidimensional, ou seja, cada pessoa reage de uma forma diferente a essa condição.

Nesse sentido, Neri (2001) ressalta que o envelhecimento bem-sucedido depende de uma interação dinâmica entre a saúde física, o funcionamento cognitivo e o engajamento social ativo, reforçando que a velhice não é um estado homogêneo, mas um processo moldado por trajetórias individuais e determinantes sociais. Por isso, variáveis psicossociais, como o isolamento e a conseqüente depressão ou o autoconhecimento de saúde afetam sua intensidade e persistência.

Desse modo, vários autores (Dellaroza; Pimenta; Matsuo, 2017; Miranda; Mendes; Silva, envelhecimento 2016; Veras; Oliveira, 2018) defendem que a análise rigorosa sobre dores osteomusculares em idosos deve se pautar em uma perspectiva biopsicossocial, reconhecendo que o contexto emocional e sociocultural é tão determinante para o prognóstico clínico quanto às alterações estruturais do organismo. Assim, é interessante observar como a prática de exercícios físicos é abordada no processo de envelhecimento.

Prática de Exercícios Físicos no Processo de Envelhecimento

Praticar exercícios físicos regularmente é um dos pilares para um processo natural de envelhecimento bem-sucedido e confortável. Conforme preconiza Matsudo (2001), a manutenção de níveis adequados de atividade física e de aptidão funcional ao longo do curso de vida atua diretamente na atenuação do ritmo de declínio dos sistemas fisiológicos, sendo uma das estratégias mais eficientes para combater o impacto do desuso e do envelhecimento biológico.

A atividade física sistêmica e com correta prescrição preserva a massa muscular e a capacidade cardiorrespiratória, além de auxiliar na manutenção da flexibilidade e do equilíbrio postural (Steffens *et al.*, 2019). Para os idosos, esses benefícios não se limitam à aptidão física, traduzindo-se na preservação da autonomia funcional e na redução da dependência em atividades da vida diária.

As modalidades específicas de treinamento têm funções diferentes no sistema musculoesquelético (Barros *et al.*, 2025). Os treinamentos de força, ou anaeróbios, geralmente feitos com pesos, elásticos ou com o corpo, visam à hipertrofia, sendo muito eficazes no combate à sarcopenia. Ao passo que, os aeróbicos como corridas, caminhadas, natação, ciclismo, entre outros, auxiliam na modulação de processos inflamatórios sistêmicos e na eficiência hemodinâmica. Ou seja, a combinação desses tipos de exercício tem benefícios complementares.

Ademais, atividades com foco em flexibilidade e equilíbrio, tais como yoga, pilates, alongamento, entre outros, são essenciais para manter a amplitude muscular, e, consequentemente reduzir o risco de quedas, que são bastante graves em idosos (Barros *et al.*, 2025). Além disso, geralmente essas atividades são desenvolvidas em grupo, o que auxilia na inclusão social desse público, prevenindo doenças mentais, assim como os treinamentos de força e aeróbicos.

Ou seja, tanto Barros *et al.* (2025) quanto Dellaroza, Pimenta e Matsuo (2017) concordam que a prática do exercício traz boas consequências psicossociais para os idosos, tais como a melhoria do humor, da autoestima e a redução de ansiedade. Sobretudo, exercícios em grupo que facilitam a adesão de idosos, combatem o isolamento e permitem um envelhecimento com mais qualidade de vida. Ou seja, o movimento não é apenas uma intervenção mecânica, mas um componente importante para o bem-estar emocional.

No que tange ao manejo algico, evidências indicam que a atividade física regular atua como um fator de proteção neurológica. Para Scaravelli *et al.*, (2020), o fortalecimento das estruturas musculares estabiliza as articulações, reduzindo sobrecargas mecânicas e prevenindo episódios de dor intensa. Do ponto de vista bioquímico Sousa *et al.*, (2019) defendem que o exercício estimula o sistema natural de alívio de dor (via opióide endógena), promovendo a liberação de substâncias como a endorfina, que elevam o limiar de dor e exercem um efeito analgésico natural e sistêmico.

Contudo, a relação entre o exercício e o alívio da dor não é automática nem isenta de riscos; ela é mediada pela adequação da carga e pela supervisão profissional (Sousa *et al.*, 2019). A execução técnica incorreta ou intensidades incompatíveis com a reserva funcional do indivíduo podem, paradoxalmente, exacerbar quadros inflamatórios. Por isso, Steffens *et al.*, (2019) defendem que a investigação científica deve considerar as variáveis de frequência, duração e tipo de esforço como determinantes no sucesso da intervenção.

Desse modo, a percepção da dor no idoso é um construto complexo, moldado por crenças sobre o próprio corpo, histórico de saúde e até mesmo inserção comunitária (Barros *et al.*, 2025). Autores como Steffens *et al.*, (2019), Sousa *et al.*, (2019) e Scaravelli *et al.*, (2020) concordam que idosos mais ativos têm uma maior tolerância à dor, diferentemente dos sedentários, aprisionados a um ciclo de hipersensibilidade. Desse modo, incluir o exercício físico em políticas públicas para o idoso traz ganhos de longevidade e qualidade de vida, para uma população que tende a crescer.

Políticas Públicas para o Envelhecimento Saudável

Segundo a Fiocruz (2025), em 2040 o Brasil terá 37,5% de sua população com mais de 60 anos, correspondendo a cerca de 75,8 milhões de idosos. Em 2025, o país já tinha a sexta maior população idosa do mundo, e com o aumento na expectativa de vida juntamente com a redução no número de filhos por mulher, há uma tendência de envelhecimento da pirâmide etária brasileira. Com isso, urge a necessidade do desenvolvimento de políticas de acompanhamento desse público, visando um envelhecimento saudável com o incentivo à atividade física.

Essa perspectiva alinha-se às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que define o 'Envelhecimento Ativo' como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas

envelhecem, elegendo a atividade física como um dos determinantes centrais para a manutenção da capacidade funcional e intrínseca do idoso

Essas ações focam na promoção da autonomia, integração social e atenção integral à saúde, e têm como base jurídica a Política Nacional do Idoso - Lei 8.842/1994 (Brasil, 1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003). Ambos preveem o direito à preservação e à defesa da saúde física e mental e ao convívio comunitário, o que conversa diretamente com políticas de incentivo ao exercício físico.

Para Malta *et al.*, (2014), ao analisar a Política Nacional de Promoção de Saúde, instituída em 2006, observa-se um forte programa de financiamento a projetos de prática de exercícios físicos nos municípios. Com destaque para a criação do programa “Academia da Saúde” em 2011, que trouxe estrutura física e incentivo à participação comunitária, reforçando o papel dos municípios para o desenvolvimento de políticas que tornem o envelhecimento mais saudável.

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), o programa “Academia da Saúde” expandiu a infraestrutura urbana e consolidou a integração do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). O exercício físico deixou de ser visto apenas como lazer e passou a ser prescrito como componente terapêutico essencial no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis no âmbito do SUS (Malta *et al.*, 2014). Ademais, garantiu acessibilidade a vários idosos, sobretudo aos que vivem afastados dos grandes centros urbanos.

Para Steffens *et al.*, (2020), a eficácia das intervenções reside na multiprofissionalidade, em que a atuação conjunta entre médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e educadores físicos é indispensável. Esse esforço interdisciplinar visa mitigar desfechos multifatoriais, como o risco de quedas e o isolamento social, tratando o indivíduo de forma holística e não fragmentada.

Apesar dos avanços no financiamento e na formulação de diretrizes, como apontado por Malta *et al.* (2014), a operacionalização dessas políticas enfrenta barreiras estruturais significativas. Muitos municípios brasileiros ainda sofrem com a precariedade na manutenção de equipamentos e com a rotatividade de recursos humanos. Tais fragilidades comprometem o acompanhamento contínuo do cuidado, elemento crucial para que a população idosa obtenha os benefícios crônicos advindos da prática regular de movimento (Brasil, 2023).

Em 2019, o Ministério da Cidadania (Brasil, 2020) lançou o Programa “Vida Saudável” que estimula a prática de exercícios físicos por idosos. Essa política pública doou kits para os municípios e promoveu a capacitação de profissionais para atuarem com esse público. Desde então há a estratégia “Brasil Amigo da Pessoa Idosa”, replicada por diversos estados e municípios

que fazem ações semelhantes, geralmente coordenadas pelos CRAS ou pelas Secretarias de Saúde.

O objetivo final dessas políticas públicas converge para a manutenção da funcionalidade. Conforme discutido por Steffens *et al.* (2019), a melhoria dos parâmetros neuromusculares, especificamente a força e a potência muscular, é o que garante a autonomia do idoso em suas atividades cotidianas. Portanto, fortalecer o vínculo entre as políticas de acesso e a orientação profissional qualificada é o caminho para transformar a prática de exercícios em um mecanismo efetivo de prevenção de incapacidades e da promoção de um envelhecimento ativo.

METODOLOGIA

A metodologia científica constitui o caminho sistemático utilizado para organizar, conduzir e validar uma investigação acadêmica, permitindo que o pesquisador alcance os objetivos propostos com rigor, coerência e confiabilidade. Neste capítulo são apresentados o tipo de pesquisa, a abordagem metodológica, os procedimentos de busca, os critérios de inclusão e exclusão, o processo de seleção dos estudos e a forma de análise dos dados.

Quanto aos objetivos, esta pesquisa caracteriza-se como descritiva, pois busca descrever, analisar e interpretar evidências científicas relacionadas à prática de exercícios físicos e à percepção de dores osteomusculares em idosos participantes de grupos de atenção, programas de convivência e políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. A pesquisa descritiva permite compreender características de determinado fenômeno, população ou realidade estudada, sem a necessidade de interferência direta do pesquisador sobre o objeto investigado.

Quanto à abordagem, o estudo possui natureza qualitativa, uma vez que procura compreender criticamente os achados presentes na literatura científica, considerando aspectos funcionais, sociais, físicos e biopsicossociais relacionados ao envelhecimento, à dor osteomuscular e à prática regular de exercícios físicos.

Em relação aos procedimentos técnicos, trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida com base em recomendações adaptadas do modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), com o objetivo de garantir maior transparência, organização e rigor na identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos analisados.

A busca dos estudos foi realizada entre os meses de março e abril de 2026, por meio das seguintes bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A escolha dessas bases justifica-se por sua relevância na indexação de produções científicas nacionais nas áreas da Saúde, Educação Física, Envelhecimento, Saúde Coletiva e Políticas Públicas.

Foram utilizados descritores em língua portuguesa, considerando o foco da pesquisa em estudos desenvolvidos no contexto brasileiro. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*, conforme as seguintes estratégias de busca no quadro 01.

Quadro 1. Buscadores utilizados

“idoso” AND “exercício físico” AND “dor osteomuscular”
“idoso” AND “atividade física” AND “qualidade de vida”
“envelhecimento saudável” AND “exercício físico” “idoso” AND “política pública” AND “município”
“atividade física” AND “idosos” AND “grupos de convivência”
“exercício físico” AND “dor crônica” AND “idosos”

Fonte: Autoria própria, 2026.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre os anos de 2006 e 2026; estudos realizados com população idosa brasileira; pesquisas relacionadas à prática de exercícios físicos, atividade física, funcionalidade, qualidade de vida ou dor osteomuscular; estudos vinculados a grupos de atenção ao idoso, programas municipais, projetos públicos ou iniciativas comunitárias de promoção da saúde; artigos disponíveis na íntegra em língua portuguesa; e publicações revisadas por pares.

Foram estabelecidos como critérios de exclusão: teses, dissertações, livros, capítulos de livros, resumos simples, trabalhos duplicados entre as bases de dados, estudos internacionais, publicações indisponíveis na íntegra, artigos fora do recorte temporal estabelecido e pesquisas que não apresentassem relação direta com exercício físico, envelhecimento, funcionalidade ou percepção de dor osteomuscular em idosos.

Inicialmente foram identificados 74 estudos nas bases de dados selecionadas. Desses, 56 estavam no Google Acadêmico; 12 exclusivamente na SciELO, 06 na BVS e 04 na LILACS. Após a exclusão dos trabalhos duplicados, permaneceram 61 estudos para a etapa de triagem. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, sendo excluídos 32 estudos por não

apresentarem relação direta com o tema da pesquisa. Dessa forma, 29 estudos foram selecionados para leitura integral.

Após a leitura completa dos textos, 19 estudos foram excluídos por não atenderem integralmente aos critérios de elegibilidade, especialmente por não abordarem de forma específica a relação entre exercício físico, idosos e percepção de dor osteomuscular ou por não estarem vinculados a grupos, programas ou políticas públicas de atenção ao idoso.

Ao final do processo, 10 artigos científicos foram incluídos na amostra final da revisão. Os estudos incluídos foram considerados os mais aderentes ao objetivo da pesquisa por apresentarem simultaneamente idosos, prática de exercício físico, programas públicos ou comunitários e informações relacionadas à funcionalidade ou percepção de dor osteomuscular.

O artigo seguiu os procedimentos previstos no *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020) que seria um procedimento internacional de transparência e rigor metodológico para a elaboração e redação de revisões sistemáticas e metanálise. Desse modo, o processo de seleção dos estudos seguiu quatro etapas principais: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, adaptado no quadro 02.

Quadro 2. Fluxograma PRISMA

Etapas	Descrição	Quantidade (n)
Identificação	Registros identificados nas bases de dados (Google Acadêmico, SciELO, BVS e LILACS)	74
	Registros duplicados removidos	13
Triagem	Registros avaliados por título e resumo	61
	Registros excluídos após leitura de título e resumo	32
Elegibilidade	Artigos selecionados para leitura na íntegra	29
	Artigos excluídos após leitura completa *	19
Inclusão	Estudos incluídos na revisão sistemática	10

* Motivos principais para exclusão na etapa de elegibilidade: Não abordavam dor osteomuscular em idosos; Não apresentavam relação direta com exercício físico; Não estavam vinculados a programas, grupos ou políticas públicas; Não atendiam ao objetivo central da pesquisa.

Fonte: pesquisa direta (2026)

Para melhor organização e interpretação dos dados, os estudos selecionados foram sistematizados em quadros comparativos contendo as seguintes informações: autor e ano de publicação, título do artigo, periódico ou instituição de publicação, município investigado, tipo de atividade física ou exercício físico analisado, principais resultados e relação com a percepção de dores osteomusculares.

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise de Conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), permitindo identificar categorias temáticas, recorrências e tendências

presentes nos estudos selecionados. Essa técnica possibilitou uma interpretação crítica das evidências científicas, considerando não apenas os resultados objetivos apresentados pelos artigos, mas também seus significados no contexto do envelhecimento saudável e da promoção da saúde.

A análise foi organizada em três categorias, definidas a partir dos objetivos específicos da pesquisa: I – Frequência e modalidades dos exercícios físicos realizados por idosos em grupos de atenção; II – Influência da prática de exercícios físicos no desempenho das atividades cotidianas; III – Relação entre exercício físico e percepção de dores osteomusculares em idosos. Por ser uma revisão sistemática da literatura, a pesquisa não envolveu coleta direta com seres humanos, não havendo necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Entretanto, foram respeitados os princípios éticos da produção científica, com a correta citação das fontes, fidelidade às informações dos estudos analisados e compromisso com a integridade.

Com o objetivo de aumentar a confiabilidade da revisão sistemática, o processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas sucessivas. Inicialmente, procedeu-se à identificação dos artigos nas bases de dados selecionadas por meio dos descritores previamente definidos. Em seguida, realizou-se a remoção dos estudos duplicados, seguida da leitura dos títulos e resumos para verificação da pertinência temática. Posteriormente, os artigos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura completa, sendo analisados quanto à adequação aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para a pesquisa. Os estudos selecionados compuseram a amostra final da revisão.

Após a seleção, os artigos foram submetidos a uma análise qualitativa baseada na técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016), permitindo a categorização dos resultados em eixos temáticos previamente definidos a partir dos objetivos específicos da pesquisa. Essa estratégia possibilitou identificar padrões, convergências, divergências e tendências presentes na literatura científica analisada. Além disso, buscou-se garantir transparência e reprodutibilidade do processo investigativo por meio da apresentação do fluxograma PRISMA adaptado, contendo todas as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Primeiramente, o quadro 03 evidencia os artigos considerados na amostra, classificando-os quanto ao autor, data, nome, revista em que foi publicado e o município ao qual foi feito o estudo de caso. Ressalta-se que todos são brasileiros.

Quadro 3. Artigos considerados na amostra

Autor/Ano	Artigo	Revista	Município
Silva e Freitas (2012)	Contribuições de um programa de atividade física na melhoria das habilidades motrizes em idosos de Tapera – município de Sobral/CE	Interface - Comunicação, Saúde, Educação	Sobral/CE
Cavalcante (2009)	A influência do exercício físico na qualidade de vida do idoso	Universidade Federal de Campina Grande	Campina Grande/PB
Portela (2024)	Saúde física e mental em idosos praticantes de hidroginástica no município de Turvo.	Bacharelado em Educação Física	Turvo/PR
Cardoso <i>et al.</i> , (2022)	Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular.	Refacs (Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social)	Uberaba/MG
Rabelo <i>et al.</i> , (2025)	Os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no projeto agita conceição: uma revisão da literatura.	Interference: A Journal of Audio Culture	Curitiba/SC
Magnani <i>et al.</i> , (2025)	Percepção da qualidade de vida de idosos que praticam atividade física em um centro de medicina preventiva	Observatorio de la Economía Latinoamericana	Marília/SP
Peixoto e Liberali (2012)	Adherence and retention in programs of physical activity in the town of Amargosa – Bahia.	Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento	Amargosa/BA
Maniero e Alves Filho (2024)	Analysis of the prevalence and types of physical activities among elderly people over 60 years of age: A quantitative study in a public outpatient clinic in Cascavel.	Research, Society and Development	Cascavel/PR
Caetano e Tavares (2008)	Unidade de Atenção ao Idoso: atividades, mudanças no cotidiano e sugestões.	Revista Eletrônica de Enfermagem	Uberaba/MG
Ferreira, Marques e Luiz (2020)	Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo.	Revista Brasileira em Promoção da Saúde	São Paulo/SP

Fonte: Autoria própria, 2026.

A amostra considerada revela um perfil heterogêneo, porém com tendências marcantes entre os idosos que frequentam programas públicos e centros de atenção ao envelhecimento nos municípios brasileiros. Observa-se que os dez estudos mais citados foram desenvolvidos nas

regiões Sudeste (04 artigos), Nordeste (03 artigos) e Sul (03 artigos), e em sete estados diferentes: São Paulo, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, Ceará, Bahia e Paraíba.

Ainda numa perspectiva geográfica, observa-se perfis diferentes quanto às características desses municípios. Além de estarem sediados em regiões diferentes, possuem diversos portes demográficos e econômicos. Indo desde a maior metrópole do país (São Paulo), passando por centros médios (Sobral, Uberaba, Campina Grande, Cascavel, Marília) e até pequenos municípios (Amargosa, Turvo, Curitiba).

A base teórica que sustenta esta pesquisa é composta por estudos publicados em uma amplitude de 17 anos (2008 e 2025), revelando um equilíbrio entre obras mais antigas sobre o envelhecimento (Caetano; Tavares, 2008; Cavalcanti, 2009), e dados extremamente recentes, como os artigos de Rabelo *et al.*, (2025) e Magnani *et al.*, (2025).

Esse recorte temporal permite observar a evolução das políticas públicas e da percepção do idoso sobre a própria saúde ao longo das últimas duas décadas. Ademais, todos os artigos foram publicados após instituição da Política Nacional de Saúde (Brasil, 2006). Portanto a amostra permite analisar a trajetória desde a institucionalização da política até a consolidação de práticas como o acolhimento, a avaliação multidimensional e o enfrentamento da fragilidade.

As publicações concentram-se em periódicos de alto impacto nas áreas de Saúde Coletiva, Educação Física, Enfermagem e Promoção da Saúde. A amostra de artigos caracteriza-se por uma forte tendência ao desenho de estudo transversal e descritivo, com abordagens majoritariamente quantitativas. Desse modo, as próximas subseções são divididas conforme os objetivos específicos do artigo.

Frequência e Modalidade nos Grupos de Atenção

O envelhecimento populacional no Brasil não se limita a um dado estatístico, mas a um fenômeno sociosanitário complexo que exige estratégias imediatas e eficazes para a manutenção da capacidade funcional. Conforme Maniero e Alves Filho (2024), o declínio fisiológico inerente ao avanço da idade está intrinsecamente ligado à ascensão das doenças crônicas, realidade que impõe a necessidade de transitar de um modelo puramente reativo para um plano de cuidado preventivo, em que a atividade física assume o papel de pilar central.

Nesse cenário, a efetivação das políticas públicas municipais de saúde transcende a simples oferta de espaço para o "movimento". Trata-se, em última análise, de um compromisso

técnico e ético com as especificidades da fragilidade senil, conforme apontado por diversos estudos da amostra (Rabelo *et al.*, 2025; Peixoto; Liberali, 2012; Cavalcante, 2009).

A atuação do profissional de Educação Física, portanto, não é acessória, mas preponderante. Esse profissional faz o intermédio da transição entre a patologia e a funcionalidade, adaptando protocolos de treinamento que respeitam a biomecânica e as limitações do idoso, garantindo que a política pública se converta em saúde real e não em risco de lesão (Ferreira; Marques; Luiz, 2020).

A análise da frequência e das modalidades preferidas pelos idosos revela um padrão de comportamento que orienta o planejamento urbano e de saúde. Em Uberaba-MG, a hegemonia da hidroginástica (28%), citada por Caetano e Tavares (2008), somada à relevância da dança e ginástica, dialoga diretamente com o contexto de Cascavel-PR, onde a caminhada e o uso de academias ao ar livre consolidam o lazer ativo (Maniero; Alves Filho, 2024).

Esses dados sugerem uma tendência clara: o idoso busca exercícios que conciliam baixo impacto articular, sociabilidade e a apropriação de espaços públicos. O lazer, aqui, é o veículo pelo qual a saúde é entregue. Consequentemente, tais achados corroboram a tese de Socoloski *et al.* (2021) sobre a multidimensionalidade do exercício.

Essa preferência por modalidades coletivas e de baixo impacto mecânico revela que a adesão do idoso a programas de saúde pública é fortemente mediada pela busca por segurança e pertencimento social. Ao optar pela hidroginástica ou por caminhadas em grupos, a população idosa busca mitigar o medo de quedas e lesões ao mesmo tempo em que preenche lacunas afetivas. Isso demonstra que as intervenções municipais de sucesso são aquelas que interpretam o exercício físico não apenas como um protocolo biológico de repetições, mas como uma ferramenta de engajamento comunitário e suporte psicossocial.

A prática de atividade física atua como um potente agente catalisador na esfera biopsicossocial, combatendo o isolamento social, uma das maiores mazelas da terceira idade, e fortalecendo o bem-estar mental (Scoloski *et al.*, 2021). Diante da inversão acelerada da pirâmide etária brasileira, o desenvolvimento de programas municipais de incentivo ao exercício deixa de ser uma opção administrativa para se tornar uma obrigação de gestão pública, visando à sustentabilidade do sistema de saúde.

Contudo, é imperativo reconhecer que a universalidade desse acesso é ameaçada por abismos sociais. O estudo de Ferreira, Marques e Luiz (2020) em São Paulo expõe uma realidade alarmante: a escolaridade e o nível socioeconômico são preditores diretos da atividade física. Se

idosos com maior capital cultural têm mais chances de serem ativos, o Estado falha ao não democratizar as estratégias de acessibilidade para as camadas mais vulneráveis.

O caso de São Paulo (Ferreira; Marques; Luiz, 2020) pode refletir a realidade de outros municípios, sobretudo os localizados em grandes áreas urbanas. Enquanto as cidades menores (Turvo, Amargosa) utilizam o exercício como ferramenta de coesão social e autonomia básica, as grandes cidades e polos (São Paulo, Uberaba, Cascavel) enfrentam desafios de gestão de doenças crônicas e barreiras de acesso socioeconômico.

Esse achado denota que a Política Nacional da Saúde do Idoso ainda não está totalmente consolidada, mesmo após duas décadas de sua publicação (Brasil, 2006). Portanto, a promoção da saúde não deve apenas oferecer o exercício, mas desconstruir as barreiras econômicas que segregam o direito ao envelhecimento ativo, transformando o lazer de um privilégio de classe em um direito social pleno.

A disparidade socioeconômica identificada nos grandes centros urbanos evidencia que a mera existência de programas de atividade física não garante a equidade no SUS. O gradiente social atua como uma barreira invisível: idosos de menor renda frequentemente enfrentam entraves que vão desde a falta de transporte público seguro até o desconhecimento dos benefícios da prática. Portanto, a interpretação crítica desses dados obriga os gestores a desenharem políticas intersetoriais que cruzem saúde, assistência social e transporte, sob o risco de perpetuar o exercício físico como um privilégio das elites seniores urbanas.

Influência no Desempenho das Atividades Cotidianas

A manutenção da capacidade de realizar as atividades cotidianas é um dos principais indicadores de envelhecimento bem-sucedido, conforme Steffens *et al.*, (2019). A literatura analisada é unânime ao demonstrar que a inserção de idosos em programas municipais de incentivo aos exercícios físicos atua como um mecanismo de proteção contra a dependência funcional e o isolamento.

De acordo com Magnani *et al.* (2025), a prática de atividades em Marília/SP resulta em melhorias perceptíveis na autonomia e na independência dos idosos. Esse ganho é fundamental para que o indivíduo continue realizando tarefas básicas como vestir-se, alimentar-se e manter a higiene pessoal sem auxílio de terceiros. A melhora no funcionamento sensorial é um componente crítico que permite ao idoso interagir com o ambiente de forma mais segura e precisa.

Silva e Freitas (2012) tiveram achados semelhantes ao de Magnani *et al.*, (2025) destacando que, embora o idoso possa enfrentar episódios de dor ou mal-estar físico e mental, a prática regular de atividades reduz o impacto desses problemas no desempenho das atividades cotidianas. Em seu estudo, os problemas de saúde impediram a realização das atividades diárias em apenas um dia (média), demonstrando que o exercício confere uma "reserva funcional" que permite ao idoso manter-se ativo mesmo diante de fragilidades inerentes à idade.

Silva e Freitas (2012) e Magnani *et al.* (2025) corroboram a literatura clássica da gerontologia ao demonstrar que programas comunitários de exercícios físicos atuam como blindagem funcional. O conceito de "reserva funcional" gerado pelo exercício altera a dinâmica epidemiológica tradicional do envelhecimento: o indivíduo ativo pode até adoecer, mas ele não se torna necessariamente dependente. Isso reforça o papel estratégico das políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo na desoneração dos serviços de alta complexidade do SUS.

Peixoto e Liberali (2012) identificaram que 66,69% dos idosos investigados em Amargosa/BA relatam maior disposição após a participação em programas de exercícios. Esse aumento no vigor físico é o que sustenta a capacidade de locomoção e a execução de atividades instrumentais, como fazer compras ou cuidar da própria casa. Idosos ativos têm melhor desempenho em atividades funcionais comparados aos sedentários, resultando em maior independência e autoestima

Além disso, a melhoria na mobilidade e flexibilidade, reportada por Maniero e Alves Filho (2024), é o suporte biomecânico necessário para prevenir quedas e garantir a segurança durante o desempenho das atividades. Desse modo, o investimento em políticas públicas de incentivo ao exercício físico, é também um método efetivo de prevenção, trazendo ganhos, inclusive financeiros, para o Sistema Único de Saúde.

Caetano e Tavares (2008) reforçam que a participação em Unidades de Atenção ao Idoso (UAI) promove mudanças significativas no cotidiano, retirando o idoso do isolamento e reinserindo-o em uma rotina de horários e compromissos sociais. Essa organização do dia a dia estimula as funções cognitivas e motoras, sendo um fator determinante para que o idoso não apenas consiga realizar suas tarefas, mas se sinta motivado a continuar exercendo sua independência dentro de sua comunidade.

A reinserção do idoso em uma rotina comunitária organizada pelas UAIs indica que os ganhos na capacidade funcional não decorrem apenas de adaptações fisiológicas isoladas, mas também da reestruturação do cotidiano do indivíduo. Ao criar novos papéis sociais e

compromissos semanais, o exercício físico combate o ócio depressivo e resgata a identidade civil da pessoa idosa. Essa correlação direta entre o ganho motor e a restauração da autoestima consolida a atividade física como uma intervenção de saúde mental tão potente quanto o seu impacto musculoesquelético.

Dor Osteomuscular, Exercício Físico e Funcionalidade em Idosos

A dor osteomuscular constitui uma das queixas mais recorrentes entre pessoas idosas e pode repercutir diretamente sobre a mobilidade, a autonomia e a participação em atividades físicas e sociais. Sua ocorrência torna-se ainda mais relevante quando associada a condições crônicas já presentes nessa população, uma vez que o desconforto persistente pode favorecer redução do movimento, insegurança para realizar atividades cotidianas e progressivo comprometimento da capacidade funcional. Apesar disso, os estudos analisados indicam que a participação em programas de exercícios físicos pode contribuir para modificar a maneira como o idoso vivencia e responde à dor, especialmente quando as práticas são orientadas e adaptadas às suas condições de saúde.

Os achados de Cardoso et al. (2022) e Portela (2024) evidenciam a coexistência frequente entre condições crônicas de saúde e limitações físicas na população idosa. Nos contextos investigados pelos autores, respectivamente em Uberaba/MG e Turvo/PR, a hipertensão arterial e os comprometimentos osteomusculares destacaram-se entre as condições de saúde identificadas nos participantes. Esse cenário reforça a necessidade de compreender a dor não como um fenômeno isolado, mas como parte de um conjunto de fatores que podem interferir na funcionalidade e na adesão a comportamentos fisicamente ativos.

Nesse sentido, Maniero e Alves Filho (2024) apontam que problemas de saúde e limitações físicas estão entre as principais barreiras relatadas por idosos para a prática de atividades físicas e de lazer. A dor, portanto, pode exercer papel importante na redução da participação, sobretudo quando o indivíduo associa o movimento à possibilidade de piora do quadro doloroso. Essa relação pode favorecer um ciclo marcado por dor, receio de movimentar-se, redução da atividade física e consequente perda de força, mobilidade e confiança funcional.

Tal dinâmica evidencia um importante desafio para as políticas públicas e para as equipes de Atenção Primária à Saúde. Não basta recomendar que a pessoa idosa se mantenha ativa; é necessário que os programas estejam preparados para acolher as limitações iniciais, adaptar as

atividades e construir progressivamente segurança para o movimento. Nesse processo, a orientação profissional assume papel central, uma vez que exercícios adequadamente prescritos podem reduzir o medo relacionado à movimentação e favorecer maior adesão às práticas corporais.

Os resultados apresentados por Cardoso et al. (2022) sugerem ainda que, mesmo diante da presença de problemas físicos, idosos fisicamente ativos podem apresentar percepção mais favorável de sua condição geral de saúde. A manutenção de aproximadamente 20 dias considerados saudáveis ao longo do mês, conforme relatado no estudo, pode indicar que a presença de doenças crônicas ou de episódios dolorosos não determina, necessariamente, incapacidade funcional permanente. Ao contrário, a continuidade da prática de atividade física pode favorecer melhores condições para lidar com as limitações existentes e manter maior participação nas atividades cotidianas.

A relação entre menor percepção dolorosa e melhora da funcionalidade também aparece nos achados de Maniero e Alves Filho (2024). Os autores identificaram benefícios relacionados à mobilidade e à flexibilidade entre idosos participantes de práticas como caminhada e exercícios realizados em academias públicas. Essas adaptações podem contribuir para maior eficiência dos movimentos, redução de limitações funcionais e melhor distribuição das cargas impostas ao sistema musculoesquelético, repercutindo positivamente sobre a execução das tarefas cotidianas.

Magnani et al. (2025) apresentam resultados convergentes ao destacarem que a melhora da autonomia, das capacidades funcionais e de aspectos sensoriais pode aumentar a percepção de segurança entre os idosos. Essa condição é particularmente importante porque o medo de sentir dor ou de sofrer quedas pode limitar a movimentação e reforçar comportamentos sedentários. Assim, a prática orientada de exercícios pode favorecer não apenas ganhos físicos, mas também maior confiança para a realização de movimentos e atividades de vida diária.

Outro aspecto relevante é a presença do acompanhamento profissional nos programas destinados à população idosa. O suporte oferecido por profissionais capacitados permite ajustar intensidade, volume, modalidade e progressão dos exercícios às necessidades individuais, tornando a prática mais segura e potencialmente mais eficaz. Nessa perspectiva, Maniero e Alves Filho (2024) discutem a possibilidade de inserção da atividade física como componente complementar ao cuidado clínico de idosos com condições crônicas, sem substituir tratamentos farmacológicos quando estes forem necessários.

Essa compreensão amplia a abordagem sobre a dor na velhice ao deslocá-la de uma perspectiva exclusivamente biomédica e centrada na medicação para uma concepção mais abrangente de cuidado. O exercício físico pode integrar estratégias não farmacológicas de manejo da dor, atuando conjuntamente com outras intervenções de saúde e contribuindo para a manutenção da funcionalidade. Entretanto, tais efeitos devem ser interpretados de forma multidimensional, uma vez que a percepção dolorosa envolve aspectos biológicos, emocionais, sociais e comportamentais.

Caetano e Tavares (2008) reforçam essa perspectiva ao demonstrarem que a participação em atividades coletivas pode repercutir positivamente sobre o cotidiano dos idosos, ampliando vínculos sociais, autonomia e percepção de bem-estar. Quando a pessoa idosa passa a se perceber mais ativa, integrada e capaz de realizar suas atividades, a dor tende a ocupar posição menos central em sua experiência cotidiana, ainda que não seja completamente eliminada.

Do ponto de vista fisiológico, os efeitos positivos do exercício sobre a percepção dolorosa podem estar relacionados a diferentes mecanismos, incluindo melhora da força muscular, mobilidade, estabilidade articular e condicionamento físico, além de respostas neurofisiológicas associadas à modulação da dor. Contudo, considerando a heterogeneidade dos estudos analisados, é mais adequado compreender esses mecanismos como explicações plausíveis e sustentadas pela literatura, e não como resultados diretamente comprovados por todos os trabalhos incluídos nesta revisão.

Dessa forma, os achados analisados permitem compreender que os programas municipais de exercícios físicos podem desempenhar papel relevante no cuidado à população idosa, sobretudo ao favorecerem maior funcionalidade, segurança para o movimento, participação social e melhor manejo das limitações associadas à dor osteomuscular. Mais do que representar espaços destinados apenas ao lazer, essas iniciativas podem constituir importantes estratégias de promoção da saúde e prevenção de incapacidades, desde que sejam estruturadas de maneira contínua, acessível e acompanhadas por profissionais qualificados.

Resumo dos Principais Achados

Os resultados mais relevantes identificados na análise dos estudos selecionados foram organizados de forma sintética no Quadro 04, permitindo visualizar os principais padrões

relacionados à prática de exercícios físicos, à funcionalidade e à percepção de dores osteomusculares entre idosos inseridos em programas públicos.

Quadro 4 – Síntese dos principais resultados identificados

Dimensão analisada	Evidências e padrões observados	Repercussões sobre a capacidade funcional e a gestão pública
Frequência e modalidades desenvolvidas nos grupos de atenção à pessoa idosa	• Predomínio de práticas de menor impacto físico e com forte componente de interação social, destacando-se hidroginástica, caminhada e utilização de academias ao ar livre. • Foram observadas diferenças no acesso e na adesão aos programas. Em grandes centros urbanos, aspectos como condição socioeconômica e nível de escolaridade aparecem relacionados à participação, enquanto, em municípios de menor porte, as atividades coletivas também assumem importante função de integração e fortalecimento dos vínculos comunitários.	• A utilização de praças, equipamentos comunitários e outros espaços públicos pode ampliar as oportunidades de lazer ativo e aproximar a população idosa de ações preventivas em saúde. • Os achados apontam para a necessidade de fortalecimento e descentralização das políticas destinadas à saúde da pessoa idosa, especialmente com estratégias capazes de ampliar o acesso de grupos socialmente mais vulneráveis.
Repercussões no desempenho das atividades cotidianas	• Os estudos apontaram melhora da autonomia, do vigor e da disposição para realização das atividades habituais, com registro de melhora geral em 66,69% dos participantes em uma das investigações analisadas. • A manutenção de níveis adequados de atividade física mostrou-se relacionada à preservação de uma reserva funcional capaz de reduzir os impactos das morbidades sobre a rotina dos idosos.	• Os benefícios funcionais podem favorecer a preservação da independência para realização das Atividades de Vida Diária (AVDs), incluindo atividades básicas, como higiene e vestuário, e instrumentais, como compras e cuidados com o domicílio. • Melhorias de mobilidade, equilíbrio e flexibilidade também podem contribuir para a prevenção de quedas e de limitações funcionais.
Ocorrência e percepção de dores osteomusculares	• Foi identificada presença expressiva de alterações osteomusculares e de outras condições crônicas, como hipertensão arterial, entre participantes de programas comunitários. • Mesmo diante da coexistência de condições crônicas, idosos fisicamente ativos apresentaram indicadores favoráveis relacionados à percepção de saúde e à manutenção de dias considerados saudáveis ao longo do mês.	• A prática regular de exercícios pode contribuir para a modulação da percepção dolorosa por meio de adaptações musculares, articulares, funcionais e sensoriais. • Os resultados indicam potencial para que programas de exercício físico supervisionado sejam incorporados como estratégia não farmacológica complementar no cuidado à pessoa idosa, respeitando as condições clínicas e a avaliação individual de cada participante.

Fonte: elaborado pelos autores com base nos estudos incluídos na revisão (2026).

A análise conjunta dos achados evidencia a relevância da atuação do Profissional de Educação Física na construção de estratégias capazes de aproximar as condições clínicas dos idosos das demandas concretas relacionadas à autonomia e à funcionalidade. Nesse sentido, a prescrição e o acompanhamento adequado dos exercícios podem contribuir não apenas para melhorias nos componentes físicos, mas também para maior segurança, participação social e independência na realização das atividades cotidianas.

Os resultados também demonstram que os programas municipais destinados à prática de exercícios físicos pela população idosa ultrapassam uma perspectiva exclusivamente recreativa. Quando estruturadas de forma contínua, acessível e acompanhadas por profissionais capacitados, essas iniciativas podem integrar importantes estratégias de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e fortalecimento do envelhecimento ativo. Dessa forma, os programas públicos de atividade física podem assumir papel relevante na organização das ações municipais de atenção à pessoa idosa, especialmente ao favorecerem autonomia, convívio social e manutenção da capacidade funcional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sistemática permitiu alcançar o objetivo proposto ao analisar a relação entre a prática de exercícios físicos e a percepção de dores osteomusculares em idosos participantes de políticas públicas municipais voltadas ao envelhecimento saudável. De modo geral, os estudos analisados apontaram associação favorável entre a participação regular em programas de exercícios físicos e a redução da percepção dolorosa, bem como melhorias relacionadas à capacidade funcional, à realização das atividades de vida diária e à qualidade de vida. Entretanto, esses achados devem ser compreendidos considerando que a dor constitui uma experiência multidimensional, influenciada não apenas por alterações musculoesqueléticas, mas também por aspectos psicológicos, sociais, ambientais e comportamentais.

Entre as intervenções identificadas, observou-se predominância de exercícios de baixo impacto e de atividades adaptadas às condições funcionais da população idosa. Além de favorecerem força, equilíbrio, mobilidade e segurança durante a execução dos movimentos, essas práticas, sobretudo quando realizadas em grupo, podem ampliar as oportunidades de convivência, fortalecimento de vínculos e participação social. Dessa forma, os benefícios dos programas analisados não se restringem à dimensão física, uma vez que sua realização em espaços coletivos também pode contribuir para a redução do isolamento social e para a construção de um envelhecimento mais ativo e participativo.

Os resultados sugerem, ainda, que o exercício físico pode desempenhar importante papel na modulação da percepção da dor e na manutenção da funcionalidade dos idosos. A redução do desconforto osteomuscular, associada à melhora da mobilidade e da confiança para realizar movimentos, pode favorecer maior independência nas atividades cotidianas e contribuir para

interromper o ciclo entre dor, medo do movimento, inatividade física e progressiva perda funcional. Nesse sentido, a presença de Profissionais de Educação Física qualificados nos programas públicos torna-se relevante para a prescrição, adaptação e acompanhamento das práticas, respeitando as particularidades, limitações e potencialidades de cada participante.

Quanto às limitações, destaca-se inicialmente o número reduzido de estudos que atenderam aos critérios estabelecidos nesta revisão. Também foram identificadas diferenças importantes entre os desenhos de pesquisa, características das amostras, tipos de exercícios, instrumentos utilizados para avaliação da dor e períodos de acompanhamento, fatores que dificultam comparações diretas entre os resultados. O predomínio de estudos observacionais limita, ainda, o estabelecimento de relações de causalidade entre a prática de exercícios e a redução da percepção dolorosa. A heterogeneidade metodológica dos trabalhos selecionados também impossibilitou a realização de uma metanálise. Tais limitações não diminuem a relevância da revisão, mas indicam a necessidade de interpretar os achados com cautela e evidenciam lacunas que permanecem na produção científica sobre a temática.

Nesse sentido, a revisão sistemática não deve ser compreendida como uma mera reprodução de resultados previamente publicados. Ao reunir, comparar e analisar criticamente evidências provenientes de diferentes contextos municipais, este estudo contribui para identificar padrões, divergências, limitações metodológicas e aspectos ainda pouco investigados. Como contribuição teórica, apresenta uma síntese das evidências relacionadas aos programas públicos de exercício físico destinados à população idosa e sua possível relação com a percepção de dores osteomusculares. No campo prático, os achados podem subsidiar gestores públicos e profissionais envolvidos na atenção à pessoa idosa no planejamento, aprimoramento e avaliação de ações voltadas à promoção da saúde e à manutenção da capacidade funcional.

As evidências encontradas também reforçam a relevância das políticas públicas municipais como espaços estratégicos para ampliar o acesso da população idosa à prática orientada de exercícios físicos. Nesse contexto, programas desenvolvidos de maneira contínua, acessível e acompanhados por profissionais capacitados podem contribuir para a promoção da autonomia, prevenção de limitações funcionais e melhoria das condições gerais de saúde. Tais iniciativas mostram-se particularmente pertinentes diante do acelerado envelhecimento da população brasileira e da necessidade de reorganização dos serviços de saúde para responder às demandas decorrentes das condições crônicas e das incapacidades relacionadas à idade.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos empíricos, longitudinais e experimentais envolvendo idosos inseridos em programas municipais de atividade física, com maior padronização das medidas de dor, funcionalidade e qualidade de vida. Estudos com grupos de comparação, incluindo idosos fisicamente inativos ou participantes de outras modalidades de intervenção, poderão ampliar a compreensão sobre a magnitude dos efeitos associados aos programas. Também se mostra pertinente investigar variáveis como modalidade, intensidade, frequência e duração dos exercícios, adesão às atividades e tempo de participação nos programas, possibilitando identificar quais características das intervenções apresentam melhores resultados.

Por fim, os resultados desta revisão sustentam a importância do fortalecimento e da ampliação de programas públicos municipais que promovam exercícios físicos orientados à população idosa, especialmente quando articulados às políticas de saúde e assistência social. Além de favorecerem a manutenção da capacidade funcional e da autonomia, essas iniciativas apresentam potencial para contribuir com a prevenção de incapacidades e para uma atenção à saúde mais centrada na promoção da qualidade de vida. Diante da consolidação do envelhecimento populacional como uma realidade brasileira, investir em estratégias preventivas e promotoras de saúde, como a prática regular e supervisionada de exercícios físicos, constitui uma importante alternativa para favorecer um envelhecimento mais ativo, autônomo e socialmente participativo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARROS, Maria Beatriz Rodrigues Nonato; REBÊLO, Veruska Cronemberger Nogueira; SANTOS, Jean Douglas Moura dos; COELHO, Nayana Pinheiro Machado de Freitas; CARVALHO, Ana Flávia Machado de; FEITOSA, Maura Cristina Porto. O impacto do exercício físico no manejo da dor e melhora da funcionalidade em pacientes com dor crônica: uma revisão da literatura. **Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 29, n. 148, 2025.

BRASIL. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 11 ago. 2026.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 11 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Cidadania. **Ministério da Cidadania lança ação para estimular prática de exercícios por idosos**. Brasília, DF: Ministério da Cidadania, 6 nov. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/ministerio-da-cidadania-lanca-acao-para-estimular-pratica-de-exercicios-por-idosos-1>. Acesso em: 11 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

CAETANO, Ana Cláudia Moura; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Unidade de Atenção ao Idoso: atividades, mudanças no cotidiano e sugestões. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 10, n. 3, p. 641-653, 2008.

CARDOSO, Mariana Rosa Ribeiro; LOPES, Grace de Sousa; SILVA, Bruna Ferreira; DUARTE, Joyce Mara Gabriel; NICOLUSSI, Adriana Cristina. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social (REFACS)**, Uberaba, v. 10, n. 3, p. 385-394, jul./set. 2022.

CAVALCANTE, Aurélia Machado. **A influência do exercício físico na qualidade de vida do idoso**. 2009. 67 f. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) – Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, PB, 2009.

DELLAROZA, Mara Solange Gomes; PIMENTA, Cibele Andruccioli de Mattos; MATSUO, Tiemi. Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos não institucionalizados. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1151-1160, maio 2007. DOI: 10.1590/S0102-311X2007000500017.

FERREIRA, Bruno Holanda; MARQUES, Bruna Gabriela; LUIZ, Olinda do Carmo. Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 33, p. 1-10, 2020.

FONSECA, João Luis. **Metodologia da pesquisa científica**. 3. ed. Fortaleza: UECE, 2018.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Grupo de idosos: uma estratégia de promoção da saúde**. [S. l.]: Fiocruz, [s. d.]. Disponível em: <https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/grupo-de-idosos-uma-estrategia-de-promocao-da-saude.html>. Acesso em: 8 abr. 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Pesquisa científica**. 4. ed. Fortaleza: UECE, 2016.

MAGNANI, Manuela Páfaró; OLIVEIRA, Bruna Maria de Moraes; BUENO, Manuela dos Santos; SILVA, Otávio Páfaró; GOMES, Thais Gabrielly; COSTA, Vitória Valentina Papin da; MATOS, Marina Fiumari; BUENO, Patrícia Cincotto dos Santos. Percepção da qualidade de vida de idosos que praticam atividade física em um centro de medicina preventiva. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 23, n. 10, 2025.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 286-299, maio/jun. 2014.

MANIERO, Jiovana André; ALVES FILHO, José Roberto. Analysis of the prevalence and types of physical activities among elderly people over 60 years of age: a quantitative study in a public outpatient clinic in Cascavel. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 11, e42131147470, 2024.

MATSUDO, Sandra Marcela. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, MG, v. 9, n. 1, p. 5-18, 2001.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e socioculturais**. Campinas: Papirus, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Década do envelhecimento saudável 2021-2030**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

PEIXOTO, Ivana Souza de Jesus; LIBERALI, Rafaela. Adherence and retention in programs of physical activity in the town of Amargosa – Bahia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 196-203, jul./ago. 2012.

PORTELA, Wesley Cordeiro. **Saúde física e mental em idosos praticantes de hidroginástica no município de Turvo**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – [instituição não informada], [S. l.], 2023.

RABELO, E. G. de S.; OLIVEIRA, I. G. de; CONCEIÇÃO, M. S. da; VELOSO, T. dos S.; MUNIZ, T. S. Os benefícios da prática de exercício físico regular na qualidade de vida dos idosos no Projeto Agita Conceição: uma revisão da literatura. **Interference: A Journal of Audio Culture**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 1823-1855, 2025.

SCARAVELLI, Andressa; LUNELLI, Lilian Marin; SILVA, Márcia Regina da; ZENI, Paula. Prática de exercícios físicos e qualidade de vida em idosos que se encontram em atividade laboral: uma revisão integrativa. **Revista Científica de Alto Impacto**, [S. l.], v. 2, n. 9, 2 set. 2020.

SILVA, Adalberto Pereira da; FREITAS, Neires Alves de. Contribuições de um programa de atividade física na melhoria das habilidades motrizes em idosos de Taperuaba – município de Sobral, CE. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 16, supl. 1, 2012. Trabalho apresentado no 10º Congresso Internacional da Rede Unida, 2012.

SOCOLOSKI, T. da S.; RECH, C. R.; CORREA JUNIOR, J. A.; LOPES, R. M.; HINO, A. A. F.; GUERRA, P. H. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de

estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1-8, 2021.

SOUSA, B. A. de; LEMES, Ítalo R.; VERARDI, C. E. L.; LUZA, L. P.; SILVA, F. C. da; SILVA, R. Apoio social e atividade física de idosos: revisão sistemática de estudos observacionais. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 32, 2019.

STEFFENS, T.; MOLINARI, T.; PEREIRA, K. L.; ALMEIDA PAZ, I. Efeitos do treinamento de força nos parâmetros neuromusculares e funcionais de idosos longevos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 88, p. 1461-1469, 2019.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, 2018.