

## A importância da avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos e idosos

*The Importance of Health-Related Physical Fitness Assessment in Adults and the Elderly*

**Kaimi Pereira Costa**

*Possui Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Tuiuti do Paraná - UTP (2006), pós-graduado em Personal Training (2006/2007) e em Atividade Física e Saúde (2007/2008) pela Universidade Federal do Paraná - UFPR. Foi Professor (2006-2009) da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba (SMEL / PMC). Atualmente trabalha como Profissional de Educação Física na Saúde na Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba (SMS / PMC), equipe Emulti. Tem experiência na área de Educação Física, Especialista em Prescrição de Exercícios Personalizados com ênfase em Condições Normais e Especiais de Saúde, Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física.*

### RESUMO

O tema versa sobre a importância da avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos e idosos. O objetivo geral deste artigo é demonstrar a importância da avaliação da aptidão física na promoção da saúde de adultos e idosos. Como metodologia optou-se por pesquisa bibliográfica, por meio de revisão de literatura. Os resultados apontaram que avaliar a aptidão física é uma estratégia eficaz para promover, monitorar e manter a saúde física, emocional e funcional de adultos e idosos. Concluiu-se que a avaliação da aptidão física deve ser incorporada de forma sistemática nos programas de saúde e reabilitação voltados à população adulta e idosa.

**Palavras-chave:** Avaliação. Aptidão Física. Envelhecimento. Saúde.

### ABSTRACT

The theme deals with the importance of assessing health-related physical fitness in adults and the elderly. The general objective of this article is to demonstrate the importance of physical fitness assessment in promoting the health of adults and the elderly. As a methodology, we opted for bibliographic research, through a literature review. The results showed that assessing physical fitness is an effective strategy to promote, monitor and maintain the physical, emotional and functional health of adults and the elderly. It was concluded that the assessment of physical fitness should be systematically incorporated into health and rehabilitation programs aimed at the adult and elderly population.

**Keywords:** Evaluation. Physical Fitness. Aging. Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A avaliação da aptidão física relacionada à saúde tem se mostrado uma ferramenta essencial na promoção do bem-estar e na prevenção de doenças entre adultos e idosos. Com o envelhecimento populacional se consolidando como um fenômeno global, cresce a necessidade de estratégias eficazes que favoreçam a manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida desses indivíduos. Nesse contexto, a atividade física assume um papel central, contribuindo para a saúde física, mental e social.

A aptidão física não se restringe à capacidade de desempenho atlético, mas está ligada à funcionalidade do corpo para as atividades do dia a dia, sendo considerada um importante

indicador da saúde geral. Avaliar essa aptidão permite identificar deficiências precoces, orientar intervenções personalizadas e monitorar os efeitos de programas de exercício físico. Tais avaliações tornam-se ainda mais relevantes com o avançar da idade, à medida que ocorrem mudanças estruturais e funcionais no organismo, como a diminuição da força muscular, da flexibilidade e da resistência cardiorrespiratória, além da redução da resiliência fisiológica.

A prática regular de atividades físicas é capaz de promover inúmeros benefícios para adultos e idosos, como o fortalecimento muscular, a melhora da mobilidade e do equilíbrio, a prevenção de quedas e doenças crônicas, bem como o fortalecimento de aspectos emocionais e sociais, por meio do convívio e da manutenção da autonomia. O ambiente em que o idoso está inserido, como espaços públicos, instituições sociais ou religiosas, também influencia sua motivação para permanecer ativo e engajado, sendo, portanto, um fator a ser considerado na promoção do envelhecimento saudável e produtivo.

Diante disso, torna-se fundamental que profissionais da área da saúde e da educação física compreendam a importância da avaliação da aptidão física como ferramenta para nortear intervenções eficazes, que favoreçam a manutenção da funcionalidade e a melhoria da qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento.

O presente artigo tem como objetivo geral demonstrar a importância da avaliação da aptidão física na promoção da saúde de adultos e idosos. Para tanto, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: a) compreender as principais características do processo de envelhecimento; b) identificar os benefícios da atividade física na prevenção de doenças; e c) discutir os obstáculos que dificultam a adesão às práticas de exercício físico. A metodologia adotada baseou-se em uma pesquisa bibliográfica, por meio de revisão de literatura, com o intuito de reunir e analisar contribuições teóricas sobre o tema.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Envelhecimento populacional e saúde**

O envelhecimento populacional tem se tornado um fenômeno cada vez mais evidente em diversas sociedades. Nas últimas décadas, a expectativa de vida aumentou. Até o período da Revolução Industrial, indivíduos com mais de 65 anos representavam menos de 3% da população. Nos dias atuais, em muitos países, esse percentual já ultrapassa os 18%, refletindo mudanças demográficas (Queiroz, 2024).

No Brasil, o processo de transição demográfica indica um crescimento expressivo no número de pessoas com 60 anos ou mais — idade a partir da qual o indivíduo é considerado idoso pelas políticas públicas (Carla; Carvalho, 2022). Esse aumento é resultado de uma série de transformações sociais ligadas à urbanização, à queda da taxa de natalidade, à inserção da mulher no mercado de trabalho e a avanços tecnológicos. Esses fatores exigem uma resposta proporcional no cuidado à saúde da população que envelhece.

O envelhecimento humano é um processo contínuo, que se inicia ainda no útero e se estende até o fim da vida. Diversos elementos influenciam a forma como envelhecemos, como hábitos alimentares, prática regular de exercícios físicos, exposição moderada ao sol, estímulo cognitivo, controle do estresse, suporte emocional e uma visão positiva sobre a velhice (Albino, 2022). Esses fatores podem atenuar os impactos físicos e psicológicos do envelhecimento, promovendo maior bem-estar e autonomia.

No entanto, o idoso ainda enfrenta diversos desafios sociais, como o preconceito e o isolamento, sobretudo após a aposentadoria, o que pode levar à exclusão social. Sendo o ser humano relacional, o distanciamento social nesta fase da vida pode gerar impactos negativos na saúde emocional e mental.

Fisicamente, o envelhecimento traz diversas alterações anatômicas e fisiológicas, como ressecamento e perda de elasticidade da pele, embranquecimento e queda dos cabelos, fadiga acentuada, declínio da visão (como a presbiopia e a catarata), perda auditiva, alterações no olfato e paladar, além de doenças cardiovasculares, como a arteriosclerose.

Estudos internacionais apontam que aproximadamente 15% dos idosos necessitam de algum tipo de atendimento em saúde mental, e cerca de 2% dos indivíduos acima dos 65 anos apresentam quadros de depressão (Santos et al., 2022) — não reconhecidos por familiares e cuidadores, sendo considerados como parte do processo natural de envelhecer. Além disso, são comuns estados de hipocondria, paranoias e outros transtornos mentais nesta faixa etária.

Os aspectos psicológicos do envelhecimento estão relacionados à história de vida, hereditariedade, estilo de vida e atitudes individuais. Pessoas saudáveis, com postura otimista e que mantêm vínculos sociais tendem a encarar essa fase como um período de amadurecimento, liberdade e oportunidade para novas experiências, afastando a visão negativa associada à velhice (Carla; Carvalho, 2022).

A longevidade tem provocado alterações nos padrões de saúde em todo o mundo, com aumento da incidência de doenças crônicas e mudanças no perfil de morbimortalidade. Nesse contexto, a ênfase das políticas e práticas de saúde desloca-se do foco na cura para a promoção da qualidade de vida (Nita, 2023). A avaliação da eficácia das intervenções deve considerar,

além de parâmetros clínicos, variáveis subjetivas relacionadas à percepção do bem-estar e da funcionalidade do indivíduo.

## **2.2 A Importância da Atividade Física na Promoção da Saúde e Funcionalidade em Adultos e Idosos**

A prática regular de atividade física é um dos pilares para a promoção, manutenção e recuperação da saúde em todas as fases da vida. Seus benefícios são comprovados por evidências científicas, influenciando aspectos físicos, fisiológicos, cognitivos e sociais (Marques, 2024). No entanto, a adesão à atividade física pode ser influenciada por diversos fatores, como motivação, condições de saúde, ambiente e estilo de vida.

Entre os ganhos proporcionados pelo exercício físico, destaca-se a melhora da flexibilidade por meio de programas de treinamento geral, que favorece a amplitude de movimento e o desempenho funcional, tanto em membros superiores quanto inferiores, contribuindo para uma maior independência nas atividades do cotidiano (Monteiro, 2023).

Além disso, a atividade física exerce papel crucial no controle do peso corporal e na regulação de importantes indicadores de saúde, como a glicemia capilar, a pressão arterial e o perfil lipídico. Também é eficaz na melhora da postura, da função cognitiva, da qualidade do sono, da socialização e no alívio de transtornos emocionais, como estresse, ansiedade e insônia.

A execução regular de exercícios físicos permite que os indivíduos realizem tarefas do dia a dia com maior facilidade e segurança, como levantar-se de uma cadeira, caminhar longas distâncias ou subir escadas. Essa melhora funcional se traduz em maior autonomia, aspecto essencial na população idosa.

A partir dos 60 anos, indivíduos fisicamente ativos tendem a estabilizar seu índice de massa corporal (IMC), reduzindo os riscos de obesidade e doenças crônicas associadas. Os efeitos benéficos da atividade física estendem-se também ao nível morfológico e fisiológico, com adaptações positivas nos músculos, articulações e sistema cardiovascular. No entanto, tais adaptações são reversíveis: na ausência de prática regular, o organismo tende a regredir ao estado anterior ao treinamento, perdendo gradualmente os ganhos conquistados (Friedrich et al., 2022).

Portanto, a incorporação da atividade física como hábito de vida não apenas promove saúde, mas é fundamental para manter a funcionalidade, o bem-estar e a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento. O estímulo à prática regular de exercícios deve ser uma prioridade nas políticas públicas e nas ações de promoção da saúde entre adultos e idosos.

### 2.3 Exercício físico na velhice

Na velhice, o corpo humano apresenta limitações físicas e psicológicas que exigem atenção especial quanto à escolha e à execução das atividades físicas. Nessa fase da vida, não é qualquer tipo de exercício que pode ser praticado de maneira segura e eficaz. Por esse motivo, torna-se essencial o acompanhamento por profissionais qualificados — como médicos, fisioterapeutas e educadores físicos — para garantir intervenções seguras e adaptadas às condições individuais.

Os exercícios ideais para idosos devem contemplar quatro pilares: atividades aeróbicas, exercícios de flexibilidade, fortalecimento dos grandes grupos musculares e treinamento de equilíbrio. Essas práticas promovem saúde e funcionalidade, atuando na prevenção de quedas, um dos principais riscos entre pessoas idosas (Monteiro, 2023).

Embora não existam recomendações exclusivas para idosos quanto à prática de atividade física, é necessário monitorar a frequência cardíaca, que não deve ultrapassar 70% da capacidade máxima do coração (em torno de 164 batimentos por minuto). No entanto, para idosos que fazem uso de medicamentos para hipertensão, recomenda-se que esse limite fique entre 135 e 140 batimentos por minuto.

Entre os benefícios das atividades físicas para essa faixa etária, destacam-se a melhora da circulação, a função cardíaca e a saúde cardiovascular como um todo. Exercícios de baixa intensidade, como a caminhada e o ciclismo, são recomendados para iniciantes por apresentarem baixo risco de lesões. A bicicleta, embora exija maior esforço que a caminhada, também contribui para o bem-estar físico, emocional e social, quando praticada ao ar livre (Farias; Camargo, 2024).

Modalidades aquáticas como natação e hidroginástica são indicadas para idosos com doenças osteoarticulares, como osteoporose e artrose. A água reduz o impacto sobre ossos e articulações, diminuindo o risco de lesões e tornando essas atividades mais seguras e acessíveis.

A atividade física também tem papel importante na manutenção e aumento da massa óssea quando iniciada ainda na vida adulta. Os exercícios de impacto, quando realizados com cautela, estimulam a produção óssea ao submeter os ossos a tensões que favorecem sua densificação. Porém, devem ser bem orientados, pois, se mal executados, podem elevar o risco de fraturas.

Os grupos musculares a serem priorizados nos treinos de idosos são aqueles relacionados à realização das atividades da vida diária: glúteos, peitorais, quadríceps, dorsais, abdominais e deltoides. As sessões devem ter duração de, no máximo, 60 minutos, respeitando

a capacidade individual de cada praticante. A flexibilidade deve ser trabalhada por meio de exercícios com materiais como colchonetes, faixas elásticas, almofadas e bancos, que ajudam a manter a postura e a amplitude de movimento (Marques, 2024).

Dentre os métodos que vêm ganhando destaque na prescrição para idosos, o Pilates merece atenção. Criado por Joseph Pilates, trata-se de um programa de condicionamento físico e mental que visa à harmonia entre movimento, esforço e consciência corporal. O método promove integração entre corpo e mente, sendo útil para o público idoso por trabalhar com movimentos suaves, porém eficazes, focando em força, flexibilidade, equilíbrio e respiração.

Os benefícios do Pilates na terceira idade são diversos: alívio de dores, melhora na percepção corporal, fortalecimento muscular, ganho de equilíbrio, aumento da flexibilidade e redução do estresse. Um destaque importante é o impacto positivo sobre a autoestima dos praticantes, que se surpreendem ao perceberem que são capazes de realizar movimentos que antes julgavam impossíveis.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) reforça que a prática regular de atividades físicas pode reduzir em até 25% o risco de morte por doenças cardiovasculares, mesmo entre pacientes já diagnosticados com problemas cardíacos. Portanto, o exercício deve ser visto como parte do tratamento e não apenas como prevenção.

Dada a complexidade que envolve o envelhecimento e suas limitações, é imprescindível selecionar as atividades com critério, respeitando as individualidades e objetivos de cada pessoa (Carla; Carvalho, 2022). Um programa ideal deve combinar respiração, força, equilíbrio e concentração, promovendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Por isso, o acompanhamento profissional é indispensável, assegurando que as práticas sejam adaptadas à capacidade funcional de cada idoso, promovendo saúde, funcionalidade e qualidade de vida.

### *2.3.1 O Papel do Treinamento Resistido na Manutenção da Saúde Musculoesquelética e Funcionalidade em Idosos*

O treinamento resistido — também conhecido como musculação ou treinamento de força — apresenta-se como uma estratégia essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. Sua prática regular contribui para a manutenção e melhoria da função muscular e articular, auxiliando na preservação da independência funcional e no controle do peso corporal.

Diversos estudos demonstram os benefícios do exercício resistido para adultos e para idosos. Dentre os efeitos mais relevantes, destacam-se o aumento da força muscular, a melhora

do equilíbrio postural, da agilidade e da resistência muscular localizada, além de ganhos em flexibilidade, mobilidade e na capacidade cardiorrespiratória (Ricotta et al., 2022).

O treinamento resistido também tem impacto positivo sobre a cognição e a memória, associando-se a melhorias em funções executivas, atenção e processamento de informações. Tais ganhos são essenciais para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida, diante das alterações neurofisiológicas características do envelhecimento.

Outro benefício reconhecido é a redução da atrofia muscular relacionada à idade. O estímulo muscular gerado pelo treinamento de força promove o aumento da área de secção transversa do músculo, favorecendo o ganho de massa magra e o aumento da força e da resistência. Além disso, o exercício resistido estimula o aumento da densidade mineral óssea, sendo eficaz na prevenção e reversão da sarcopenia — condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular esquelética, comum no envelhecimento.

Para um programa de exercício resistido ser eficaz, é fundamental que ele inclua, de forma complementar, atividades voltadas ao desenvolvimento da flexibilidade e do equilíbrio, proporcionando um cuidado integral ao corpo do idoso (Farias; Camargo, 2024).

Diante de tais evidências, torna-se clara a importância da inserção do treinamento resistido na rotina de adultos e idosos, desde que respeitados os limites individuais e que haja acompanhamento profissional qualificado. Quando bem orientado, o exercício de força é uma das intervenções mais eficazes para combater os efeitos deletérios do envelhecimento e preservar a qualidade de vida na terceira idade.

### *2.3.2 Osteoporose e atividade física*

A osteoporose é uma doença crônica e degenerativa que vem ganhando destaque nas últimas décadas devido à sua alta prevalência e aos impactos que causa na qualidade de vida entre mulheres após a menopausa e idosos de ambos os sexos. Essa condição caracteriza-se pela redução progressiva da densidade mineral óssea, tornando o esqueleto mais frágil e vulnerável a fraturas, mesmo diante de traumas leves. Os locais mais acometidos são o fêmur e a coluna vertebral, o que pode resultar em dores crônicas, deformidades posturais e perda de estatura.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Traumatologia e Ortopedia (SBTO), estima-se que cerca de 10 milhões de brasileiros já convivam com a osteoporose, sendo o público feminino o mais afetado. Tal predominância se dá pelas alterações hormonais decorrentes da menopausa, que aceleram a perda óssea.

Contudo, diversas evidências apontam que a atividade física regular desempenha papel essencial na prevenção e no controle da osteoporose. A prática de exercícios contribui para o aumento do pico de massa óssea durante a juventude, auxilia na manutenção da massa óssea na fase adulta e reduz sua perda no envelhecimento (Marques, 2024).

Um dos mecanismos fisiológicos que explicam esse benefício é o chamado efeito piezoelétrico, em que as forças mecânicas geradas durante o exercício promovem microcorrentes elétricas no osso (Monteiro, 2023). Essas correntes estimulam os osteoblastos — células responsáveis pela formação óssea — nas áreas sob compressão, favorecendo a remodelação e a densificação do tecido ósseo.

Dentre as atividades recomendadas, destaca-se o método Pilates, utilizado como recurso terapêutico e preventivo em pessoas com osteoporose. Sua aplicação, quando realizada por profissionais qualificados e com acompanhamento médico, é segura, sendo indicada tanto para prevenção quanto para reabilitação.

O diagnóstico precoce da osteoporose pode ser feito por meio da densitometria óssea (ou osteodensitometria), exame que permite identificar a densidade óssea e estimar o risco de fraturas (Hammami, 2024).

Além do exercício físico, a prevenção da osteoporose exige uma abordagem que inclui uma alimentação balanceada rica em cálcio e vitamina D, controle do consumo de álcool, abstinência do tabagismo, sono adequado e manutenção de um estilo de vida saudável (Sousa Santos, 2025).

Portanto, fica evidente que a atividade física regular deve ser incentivada em todas as fases da vida, como um pilar para a promoção da saúde e da qualidade de vida. No entanto, ressalta-se que a prática de exercícios deve ser precedida de avaliação médica e conduzida por profissionais especializados.

#### **2.4 Avaliação da Aptidão Física na Promoção da Saúde**

A avaliação da aptidão física representa um instrumento fundamental para a compreensão do estado funcional e da saúde geral de adultos e idosos. Por meio de testes específicos, é possível identificar limitações físicas, monitorar a progressão de doenças crônicas e traçar intervenções adequadas que promovam maior autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

Diversos estudos têm evidenciado a relevância de instrumentos de avaliação funcional, como o teste de caminhada de seis minutos (6MWT), no acompanhamento da saúde

cardiovascular e respiratória de pacientes com diferentes condições clínicas. Cunha, Glória e Falcão (2022) por exemplo, utilizaram esse teste para avaliar a capacidade funcional de pacientes no pré e pós-operatório de revascularização do miocárdio, demonstrando sua eficácia na mensuração da recuperação física.

Da mesma forma, Ricotta et al., (2022) aplicaram o 6MWT em pacientes com bronquiectasia não cística, observando uma alta prevalência de desempenho abaixo do esperado. Embora esse resultado não tenha se relacionado à qualidade de vida, foi associado à idade avançada e ao índice de massa corporal (IMC), reforçando a necessidade de considerar variáveis fisiológicas e antropométricas na análise da aptidão física.

A caminhada, por ser um movimento natural, acessível e de baixo custo, é recomendada como forma de atividade física aeróbica entre idosos. Seus benefícios abrangem melhorias na função cognitiva, controle de peso, saúde cardiovascular, fortalecimento ósseo e muscular, bem como aspectos emocionais e sociais. Nita (2023) identificaram que a capacidade de caminhada se relaciona à saúde e qualidade de vida em indivíduos com claudicação intermitente, indicando que a aptidão física reflete, de forma objetiva, o impacto funcional de doenças vasculares.

A prática regular da caminhada leve favorece a coordenação motora, a redução de gordura corporal e o fortalecimento dos membros inferiores, além de estimular a socialização e a autoestima em idosos.

Estudos que envolvem a aplicação de testes como IMC, relação cintura-quadril (RCQ), teste de sentar e levantar da cadeira, flexão de cotovelo e teste de sentar e alcançar em indivíduos entre 50 e 86 anos indicam a presença de sobrepeso e distribuição de gordura mais acentuada em mulheres, sinalizando a necessidade de abordagens mais específicas para cada perfil (Friedrich et al., 2022).

Além disso, a avaliação da função muscular e da funcionalidade é essencial em condições como a osteoartrite (OA) e a artrite reumatoide (AR). Moraes et al. (2024) demonstraram menor funcionalidade em idosas com OA de joelho, enquanto Franco (2025) associou o comprometimento físico e emocional à progressão da AR, revelando a interação entre o processo de envelhecimento, as doenças crônicas e a perda de funcionalidade.

A articulação desses achados evidencia que a avaliação da aptidão física é necessária para identificar riscos, planejar intervenções personalizadas e monitorar resultados, sendo indispensável na atuação multidisciplinar voltada à saúde de adultos e idosos.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro a seguir apresenta os estudos utilizados nesta pesquisa.

**Quadro 1 – Resultados dos Estudos**

| <b>Autor (Ano)</b>      | <b>Tema/Assunto</b>                        | <b>Principais Resultados</b>   |
|-------------------------|--|--|
| Albino (2022)           | Estilo de vida anticâncer                  | Destaca a importância da atividade física, alimentação e práticas complementares na prevenção de doenças crônicas e degenerativas.   |
| Carla & Carvalho (2022) | Envelhecimento populacional                | Ressalta a necessidade de políticas públicas voltadas ao bem-estar físico e social dos idosos.                                       |
| Farias & Camargo (2024) | Atividade física na saúde do idoso         | A prática regular de atividade física melhora o equilíbrio, força muscular, saúde mental e previne doenças crônicas.                 |
| Franco (2025)           | Programa Aquamentia <sup>©</sup>           | Relata melhora nos domínios psicomotor, cognitivo e funcional em idosos institucionalizados após programa aquático adaptado.         |
| Friedrich et al. (2022) | Composição corporal e força muscular       | Mulheres idosas com peso normal demonstraram maior força muscular em membros inferiores do que aquelas com sobrepeso e obesidade.    |
| Hammami (2024)          | Osteoporose e reabilitação protética       | Aponta desafios clínicos na reabilitação bucal de pacientes osteoporóticos, recomendando abordagens individualizadas.                |
| Marques (2024)          | Atividade física em idosos                 | Defende que o exercício regular melhora a funcionalidade, autonomia e qualidade de vida, sendo essencial no envelhecimento saudável. |
| Monteiro (2023)         | Prescrição de exercícios no envelhecimento | Propõe métodos de avaliação e prescrição segura de exercícios para idosos, considerando limitações funcionais.                       |
| Moraes et al. (2024)    | Osteoartrose e funcionalidade              | A prática da dança mostrou-se superior em melhorar a funcionalidade dos joelhos em mulheres com osteoartrose.                        |
| Nita (2023)             | Avaliação da condição física               | Proposta de protocolo de avaliação para adultos e idosos em academias, visando segurança e eficácia na prescrição de exercícios.     |
| Queiroz (2024)          | Mudanças demográficas no Brasil            | Destaca o impacto do envelhecimento populacional na distribuição de recursos públicos, como o Fundo de Participação dos Municípios.  |
| Ricotta et al. (2022)   | Pós-Covid e saúde física                   | Aponta impactos negativos da Covid-19 na função pulmonar, respiratória e na qualidade de vida, recomendando reabilitação física.     |
| Santos et al. (2022)    | Solidão na terceira idade                  | Associa o isolamento social à piora da saúde mental em idosos, sugerindo a atividade física como forma de socialização.              |
| Sousa Santos (2025)     | Enfermagem no cuidado ao idoso             | Defende o papel da enfermagem na promoção da saúde e autonomia de adultos e idosos por meio de estratégias preventivas.              |

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Os resultados da presente pesquisa evidenciam, a partir das contribuições de diversos autores, a relevância da avaliação da aptidão física como ferramenta para a promoção da saúde de adultos e idosos. Diante do acelerado envelhecimento populacional (Queiroz, 2024), torna-se fundamental compreender os impactos dessa transição no sistema de saúde, nas políticas públicas e, sobretudo, na qualidade de vida da população idosa.

Carla e Carvalho (2022) ressaltam que o envelhecimento é um processo influenciado por hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física. Nesse contexto, a avaliação da aptidão física desponta como elemento-chave para orientar intervenções personalizadas, contribuindo para a autonomia e o bem-estar. Albino (2022) complementa ao destacar a importância de atitudes positivas e suporte emocional como fatores que modulam o envelhecimento saudável, o que reforça a necessidade de instrumentos de avaliação física que considerem as dimensões física, emocional e social do envelhecimento.

Marques (2024) defende a prática regular de exercícios como base da saúde em todas as idades, com destaque para os idosos, nos quais os benefícios se estendem à prevenção de doenças crônicas, à manutenção da independência funcional e à melhora da capacidade cognitiva. Monteiro (2023) reforça essa visão ao apontar que a avaliação adequada permite prescrever exercícios adaptados às limitações e potencialidades do idoso, priorizando atividades que envolvam força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. A ausência de práticas físicas regulares, como mostram Friedrich et al. (2022), pode levar à regressão dos ganhos funcionais, o que evidencia a importância de avaliações contínuas para manter os benefícios alcançados.

Entre os métodos de avaliação destacados, o teste de caminhada de seis minutos (6MWT) figura como um dos mais relevantes. Cunha, Glória e Falcão (2022) demonstraram sua eficácia ao avaliar pacientes no pré e pós-operatório de revascularização do miocárdio. De forma semelhante, Ricotta et al. (2022) observaram que o 6MWT permitiu identificar limitações físicas associadas ao envelhecimento e ao índice de massa corporal em pacientes com bronquiectasia. Já Nita (2023) utilizou o teste para relacionar a capacidade funcional com a qualidade de vida em indivíduos com claudicação intermitente, reiterando o papel da aptidão física como reflexo da saúde vascular e sistêmica.

A aplicação de testes complementares como IMC, relação cintura-quadril, teste de sentar e levantar, flexão de cotovelo e teste de sentar e alcançar (Friedrich et al., 2022) também tem demonstrado utilidade para caracterizar o estado físico de idosos e adultos. Tais instrumentos permitem identificar condições como sobrepeso e distribuição inadequada de gordura entre mulheres, exigindo abordagens específicas de intervenção.

Outro aspecto fundamental revelado na literatura é a relação entre aptidão física e doenças crônicas degenerativas, como a osteoporose e a osteoartrite. Moraes et al. (2024) evidenciam que a osteoartrite do joelho compromete a funcionalidade em idosas, enquanto Franco (2025) relaciona a progressão da artrite reumatoide ao declínio físico e emocional, reforçando a importância da avaliação funcional para o monitoramento clínico e intervenção precoce.

Por fim, os estudos apontam que a aptidão física pode ser preservada e melhorada mesmo com o avanço da idade, desde que haja orientação adequada. Farias e Camargo (2024) e Ricotta et al. (2022) destacam que o exercício resistido, acompanhado de avaliações regulares, proporciona ganhos significativos em força, equilíbrio, flexibilidade e função cardiorrespiratória. Esses benefícios são ainda mais expressivos quando integrados a práticas de autocuidado e alimentação adequada, como sugerido por Sousa Santos (2025) e Hammami (2024), que reforçam a necessidade de uma abordagem interdisciplinar.

Neste exposto, os estudos analisados convergem para a conclusão de que avaliar a aptidão física é uma estratégia eficaz para promover, monitorar e manter a saúde física, emocional e funcional de adultos e idosos, devendo estar integrada às políticas de saúde pública e à rotina clínica.

## CONCLUSÃO

Diante das evidências apresentadas, o presente estudo confirma a importância da avaliação da aptidão física como uma ferramenta para a promoção da saúde de adultos e idosos.

Os autores analisados neste estudo demonstram que a aptidão física está relacionada à prevenção de doenças crônicas, à manutenção da independência funcional, à melhora da saúde mental, ao controle do peso corporal e à promoção do bem-estar geral. A aplicação de testes físicos, como o teste de caminhada de seis minutos (6MWT), avaliação da composição corporal, força muscular e flexibilidade, permite uma compreensão precisa do estado funcional do indivíduo, orientando intervenções mais eficazes.

A prática regular de atividade física, prescrita e acompanhada por profissionais qualificados, contribui para retardar os efeitos fisiológicos do envelhecimento, melhorar o desempenho físico e preservar a autonomia do idoso. Além disso, a integração entre avaliação física e políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável deve ser fortalecida, com foco em ações preventivas e na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Portanto, conclui-se que a avaliação da aptidão física deve ser incorporada de forma sistemática nos programas de saúde e reabilitação voltados à população adulta e idosa, sendo um recurso para garantir um envelhecimento mais ativo, funcional e com melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, Vera. **Estilo de Vida AntiCancro e Terapêuticas Complementares**. Chiado Editorial, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

CARLA, Kely Krause de Jesus Cunha; DE CARVALHO, Meira Pires. Envelhecimento populacional e o bem-estar da população idosa. **Seminário Interlinhas**, v. 1, n. 2, 2022.

FARIAS, Camila Fernandes; CAMARGO, Carla Soraya de Lima. Os efeitos positivos da prática de atividade física na saúde do idoso. **RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 1, 2024.

FRANCO, Mariana Geitoeira. **Efeitos da implementação do programa Aquamentia© nos domínios psicomotor, cognitivo e funcional em idosos institucionalizados: 3 estudos de caso**. 2025. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora.

FRIEDRICH, Cristina Maria Ferreira Cabeço et al. Idosas com peso normal apresentam maior força muscular de membros inferiores do que as com sobrepeso e obesidade. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 100, p. 404-412, 2022.

HAMMAMI, Ragheb. **Reabilitação protética removível de pacientes com osteoporose: desafios e recomendações clínicas**. 2024. Tese de Doutorado.

MARQUES, Adilson. **Atividade Física na Pessoa Idosa**. Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2024.

MONTEIRO, Estêvão Rios. **Avaliação e Prescrição de Exercícios no Envelhecimento**. Epitaya E-books, v. 1, n. 30, p. 01-65, 2023.

MORAES, Pablo Reis et al. A superioridade da dança na melhora da funcionalidade dos Joelhos em mulheres com osteoartrose. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 117, p. 459-468, 2024.

NITA, Matilde Ferreira. **Proposta de implementação de um protocolo de avaliação da condição física para adultos aparentemente saudáveis e seniores num ginásio da margem sul de Lisboa.** 2023. Tese de Doutorado.

QUEIROZ, João Victor Rocha de. **A urgência na revisão do fundo de participação dos municípios à luz das mudanças demográficas no Brasil.** 2024. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

RICOTTA, Ana Clara Gomes et al. Efeitos pós-Covid na mecânica respiratória, função pulmonar, resposta ao exercício físico e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e324111537053-e324111537053, 2022.

SANTOS, Maria Teresa Corrêa Fischer et al. Solidão: O Mal Ignoto Da Terceira Idade. **Anais da jornada do IETC 2022.2**, p. 223, 2022.

SOUSA SANTOS, Gessika. **Enfermagem na Saúde do Adulto e do Idoso.** Freitas Bastos, 2025.