Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Efeitos do alongamento na qualidade de vida de pessoas idosas

Effects of stretching on the quality of life of older adults

Efectos del estiramiento en la calidad de vida de las personas mayores

Pâmela Calvo Buzzi Sampaio[1], Daniele Fernanda Felipe[1].

RESUMO

Objetivo: Analisar os efeitos da prática de exercícios de alongamento na qualidade de vida de pessoas idosas. **Métodos:** A pesquisa foi conduzida entre janeiro e fevereiro de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO, ScienceDirect, LILACS e Cochrane Library. **Resultados:** Foram identificados 613 artigos, dos quais 13 atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos segundo o protocolo PRISMA. Os estudos incluídos demonstraram que o alongamento, tanto de forma isolada quanto inserido em programas multicomponentes, promove benefícios significativos para a saúde física e funcional dos idosos, como melhora da flexibilidade, da capacidade funcional, do equilíbrio, da autonomia nas atividades de vida diária e da cognição. Protocolos que associaram o alongamento a outras modalidades, como treinamento de força, resistência aeróbica, equilíbrio e educação em saúde, apresentaram maior efetividade e adesão. Os achados também destacam impactos positivos no bem-estar psicológico e na qualidade de vida, especialmente quando as intervenções foram realizadas em grupo, com supervisão profissional e componente social. **Considerações finais:** Pode se considerar que o alongamento é uma estratégia segura, de baixo custo e eficaz para a promoção do envelhecimento ativo, sendo recomendada sua incorporação em programas de saúde voltados à população idosa, nos níveis comunitário e institucional.

Palavras-chave: Idoso, Alongamento muscular, Qualidade de vida, Envelhecimento saudável, Exercício físico.

ABSTRACT

Objective: To analyze the effects of stretching exercises on the quality of life of older adults. **Methods:** The research was conducted between January and February 2025, using the PubMed, SciELO, ScienceDirect, LILACS and Cochrane Library databases. **Results:** A total of 613 articles were identified, of which 13 met the eligibility criteria established according to the PRISMA protocol. The included studies involve stretching, both in isolation and as part of multicomponent programs, promoting benefits for the physical and functional health of elderly people, such as improved flexibility, functional capacity, balance, autonomy in activities of daily living and cognition. Protocols that associated stretching with other modalities, such as strength training, aerobic resistance, balance and health education, demonstrated greater effectiveness and adherence. The results also highlight positive results in psychological well-being and quality of life, especially when the interventions were carried out in groups, with professional supervision and a social component. **Final considerations:** Stretching can be considered a safe, low-cost, and effective strategy for promoting active aging, and its incorporation is recommended in health programs aimed at the elderly population, both at the community and institutional levels.

Keywords: Elderly, Muscle stretching, Quality of life, Healthy aging, Physical exercise.

[1] Universidade Unicesumar, Maringá – PR.

SUBMETIDO EM: 7/2025 | **ACEITO EM: 8/2025** | **PUBLICADO EM: 9/2025**

RESUMEN

Objetivo: Analizar los efectos de la práctica de ejercicios de estiramiento en la calidad de vida de las personas mayores. **Métodos:** La investigación se realizó entre enero y febrero de 2025, utilizando las bases de datos PubMed, SciELO, ScienceDirect, LILACS y Cochrane Library. **Resultados:** Se identificaron 613 artículos, de los cuales 13 cumplieron con los criterios de elegibilidad establecidos según el protocolo PRISMA. Los estudios incluidos incluyen ejercicios de estiramiento, tanto de forma aislada como en programas multicomponente, que promueven beneficios para la salud física y funcional de las personas mayores, como una mayor flexibilidad, capacidad funcional, equilibrio, autonomía en las actividades de la vida diaria y cognición. Los protocolos que asociaron el estiramiento con otras modalidades, como el entrenamiento de fuerza, la resistencia aeróbica, el equilibrio y la educación para la salud, demostraron mayor efectividad y adherencia. Los resultados también destacan resultados positivos en el bienestar psicológico y la calidad de vida, especialmente cuando las intervenciones se realizaron en grupo, con supervisión profesional y un componente social. **Consideraciones finales:** Se puede considerar que el estiramiento es una estrategia segura, de bajo costo y eficaz para la promoción del envejecimiento activo, recomendándose su incorporación en programas de salud dirigidos a la población mayor, tanto a nivel comunitario como institucional.

Palabras clave: Adulto mayor, Estiramiento muscular, Calidad de vida, Envejecimiento saludable, Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

A sociedade está cada vez mais preocupada com o fenômeno do envelhecimento (GONÇALVES ASA, 2022). Promover a autonomia funcional dos idosos é o primeiro passo rumo a uma qualidade de vida aprimorada, nesse sentido, é vital implementar programas de intervenção direcionados para eliminar os fatores de risco associados à incapacidade funcional. Além disso, é crucial desenvolver iniciativas que promovam a saúde, previnam doenças e ofereçam serviços de recuperação e reabilitação, contribuindo diretamente para manter a capacidade funcional dos idosos (FERREIRA OGL, et al., 2010). Ressalta-se diante desse contexto a importância da prática regular de exercícios físicos, da criação de ambientes voltados para promover e prevenir a saúde, visando estimular um envelhecimento ativo. Também se enfatiza a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e interprofissional para garantir uma atenção completa à saúde das pessoas idosas (SILVA LGC, et al., 2020).

A falta de atividade física resulta na redução da capacidade de diversas funções vitais do corpo e aumenta o risco de desenvolver certas doenças, como a obesidade. Isso leva à diminuição da resistência e à fadiga geral, entre outros efeitos negativos. Com o envelhecimento, há uma maior prevalência de doenças crônicas, muitas vezes debilitantes, o que pode resultar em dependência, tornando-se um dos principais desafios enfrentados pelos idosos. Isso leva à perda de autonomia e à dificuldade em gerir suas próprias vidas, destacando a necessidade de a sociedade se preparar adequadamente em termos de prevenção de doenças e reabilitação (GONÇALVES ASA, 2022).

Promover a conscientização para que os idosos sejam mais ativos, realizando tarefas domésticas, atividades de lazer ou exercícios físicos, e encorajar os profissionais de saúde a atuarem como incentivadores, destacando a importância de uma vida ativa em todas as idades é de extrema relevância (DALLACOSTA FM, et al., 2023).

É imprescindível encorajar a promoção de uma velhice participativa diante do atual cenário de aumento da expectativa de vida da população brasileira. Dessa forma, é fundamental difundir as iniciativas de saúde que visam proporcionar maior autonomia e bem-estar, contribuindo para o benefício coletivo, além de incentivar uma cultura participativa na sociedade e estimular novas pesquisas nesse campo, especialmente aquelas voltadas para avaliação (SOUZA EM, et al., 2021).

Nesse sentido, disseminar dados sobre os proveitos da prática de exercícios físicos através dos meios de comunicação e em grupos sociais, e estimular a participação das pessoas nessas atividades, pode elevar o entendimento, a percepção e o reconhecimento dos diversos benefícios gerados pela prática regular de atividade física (DOURADO TEPS, et al., 2021).

Nessa perspectiva, nota-se que a prática de atividade física é fundamental para os idosos, atuando como um importante meio de prevenção, promoção e educação em saúde. No entanto, criar ações de promoção de saúde para essa faixa etária é uma tarefa complexa, que requer dos profissionais habilidades e competências que vão além da atividade física em si (SÁ PHVO, et al., 2016). Diante desse contexto, o objetivo da presente pesquisa foi realizar um estudo de revisão sobre os efeitos de exercícios de alongamento na qualidade de vida de idosos.

MÉTODOS

A presente pesquisa é um estudo de revisão integrativa. A busca por estudos foi realizada nos meses de janeiro e fevereiro de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO, ScienceDirect, LILACS e Cochrane Library. A estratégia de busca foi padronizada, utilizando descritores em inglês combinados com operadores booleanos, conforme segue: *("Older adults" OR "Elderly" OR "Aged" OR "Senior" OR "Geriatric") AND ("Stretching exercises" OR "Flexibility training" OR "Static stretch" OR "Dynamic stretch") AND ("Quality of life" OR "Health-related quality of life" OR "Well-being")*. Foram aplicados os seguintes filtros: publicações dos últimos cinco anos, disponibilidade de texto completo gratuito e inclusão apenas de artigos originais de pesquisa. A busca resultou em um total de 613 artigos identificados.

O processo de seleção dos estudos seguiu três etapas distintas. Na primeira triagem, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, resultando na seleção de 88 artigos e exclusão de 525. Os critérios de exclusão aplicados nesta etapa incluíram: estudos com amostras fora da faixa etária correspondente à população idosa; intervenções que não envolviam alongamento muscular; ausência de relação direta com os objetivos da revisão; estudos de revisão; e publicações de caráter informativo ou editorial.

Na segunda triagem, procedeu-se à leitura na íntegra dos 88 artigos previamente selecionados. Ao término desta fase, 15 estudos foram mantidos, enquanto 73 foram excluídos por apresentarem: intervenções em que o alongamento muscular não era o foco principal; metodologias ou tipos de intervenção que não atendiam ao objetivo da revisão; amostras com indivíduos com idade inferior a 60 anos; foco em condições clínicas ou doenças específicas; estudos não concluídos, não localizados ou que consistiam apenas em recomendações.

Na terceira triagem, foi realizada a verificação de duplicidade e a avaliação final de elegibilidade, culminando na seleção de 13 artigos que compuseram a amostra final desta revisão. Dois artigos foram excluídos por duplicidade.

Este processo metodológico foi conduzido de acordo com os princípios de transparência e reprodutibilidade recomendados para revisões integrativas, seguindo as diretrizes do PRISMA (*PreferredReportingItems for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), o que garante a qualidade e a consistência na apresentação e seleção dos dados.

RESULTADOS

Após a busca nas bases de dados selecionadas, foram identificados 613 artigos. Desses, 525 foram excluídos na fase de triagem por não atenderem aos critérios previamente estabelecidos. Restaram 88 artigos para leitura na íntegra, dos quais 73 foram excluídos por não se enquadrarem nos objetivos da revisão. Além disso, dois estudos duplicados foram removidos. Assim, a amostra final foi composta por 13 artigos, conforme esquematizado no fluxograma da **Figura 1**.

A presente revisão integrativa reuniu 13 estudos que abordaram, de forma direta ou integrada, os efeitos dos exercícios de alongamento na qualidade de vida de pessoas idosas. Os trabalhos analisados foram conduzidos em diversos países, com metodologias distintas, populações variadas e estratégias de intervenção que incluíram tanto o alongamento de forma isolada quanto em conjunto com outras práticas corporais. Essa diversidade metodológica contribuiu para uma compreensão ampla dos possíveis benefícios dessa prática no processo de envelhecimento saudável, como é possível observar no **Quadro 1.**

No estudo de Dias CRC, et al. (2025), realizado no Brasil, observou-se a percepção positiva dos participantes sobre os efeitos de um programa multicomponente ao ar livre, que incluía o alongamento como parte da intervenção. Os idosos relataram melhorias em sua saúde mental, cognição e autonomia funcional, além de valorizarem aspectos subjetivos como socialização e construção de hábitos saudáveis. A abordagem qualitativa revelou ainda que o exercício era percebido não apenas como uma prática física, mas como um meio de fortalecer vínculos sociais e promover mudanças comportamentais.

Gracelli M, et al. (2021), em um estudo com 46 idosos, relataram avanços importantes na flexibilidade, no desempenho físico avaliado pelo SPPB e no estado nutricional, após uma intervenção multiprofissional que combinava alongamento com cinesioterapia, atividade aeróbica e encontros de educação nutricional. Os resultados mostraram que o componente de alongamento, integrado a um plano global de cuidados, foi determinante para a melhora da mobilidade e prevenção da desnutrição.

Outro achado relevante foi apresentado por Pereira de Lima M, et al. (2020), que investigaram um programa comunitário de 12 semanas. Além da prática de alongamentos, o protocolo incluía exercícios aeróbicos e de força, e promoveu efeitos significativos na saúde cardiovascular dos idosos, com melhora da pressão arterial, perfil lipídico e componentes do SF-36 relacionados à saúde geral, demonstrando a interdependência entre funcionalidade física e bem-estar geral.

JáLa Greca S, et al. (2022), na Itália, compararam diferentes protocolos de treinamento de flexibilidade e observaram que tanto o alongamento estático quanto o dinâmico promoveram ganhos substanciais na amplitude de movimento dos participantes. A pesquisa ressaltou que a frequência e a supervisão profissional foram fatores determinantes para os resultados obtidos, reforçando a importância da orientação adequada durante a execução dos exercícios.

O estudo de Li Y, et al. 2025), na China, trouxe evidências robustas sobre a eficácia do programa Vivifrail-B, com abordagem multicomponente baseada na teoria dos ecossistemas sociais. A intervenção foi aplicada tanto presencialmente quanto remotamente com apoio familiar via aplicativo WeChat, e gerou melhorias significativas na função física, redução da fraqueza e alto índice de adesão e satisfação. O alongamento, neste contexto, se destacou como elemento essencial para a recuperação funcional de idosos frágeis.

No Reino Unido, Richardson D, et al. (2024) investigaram os efeitos de seis sessões experimentais com diferentes modalidades de atividade física, incluindo alongamento, e identificaram que o fator social: como o ambiente acolhedor e a presença de instrutores capacitados, foi fundamental para a motivação dos participantes e sua continuidade nas práticas. A melhora do humor e da disposição física também foi destacada como efeito indireto do envolvimento com o grupo.

Toth EE, et al. (2024), por sua vez, utilizaram o protocolo baseado no Fullerton Functional Fitness Test e demonstraram que a prática contínua de exercícios com foco em flexibilidade, força e equilíbrio levou a melhorias rápidas e significativas em diversos aspectos físicos e psicológicos. Em apenas oito semanas já se observavam ganhos importantes em agilidade, força de membros superiores e bem-estar emocional, comprovando o potencial transformador do exercício físico regular na velhice.

No estudo conduzido por Gutiérrez-Reguero H, et al. (2024), foram testadas diferentes combinações entre exercício multicomponente e suplementação com HMB. O grupo que praticou os exercícios, com sessões de alongamento integradas, apresentou avanços relevantes na cognição, desempenho físico e potência muscular, independentemente do uso do suplemento. Os resultados sugerem que o próprio exercício físico, por si só, já é capaz de promover efeitos expressivos na saúde funcional de idosos institucionalizados.

Outro estudo brasileiro, de Carvalho AB, et al. (2024), avaliou os efeitos de um treinamento baseado na escala de percepção de esforço. O protocolo incluiu alongamentos e mostrou ganhos em capacidade funcional, equilíbrio e desempenho em testes motores. Mesmo sem alteração na composição corporal, a percepção de melhora relatada pelos participantes e a satisfação com o programa evidenciam a relevância do fator subjetivo e do engajamento na prática.

Namsawang J, et al. (2024), na Tailândia, realizaram uma comparação entre três modalidades de exercícios domiciliares e concluíram que todas proporcionaram ganhos na flexibilidade. No entanto, o grupo que realizou exercícios excêntricos apresentou resultados superiores em torque muscular e velocidade da marcha, mostrando que a combinação com outras técnicas pode potencializar os efeitos do alongamento.

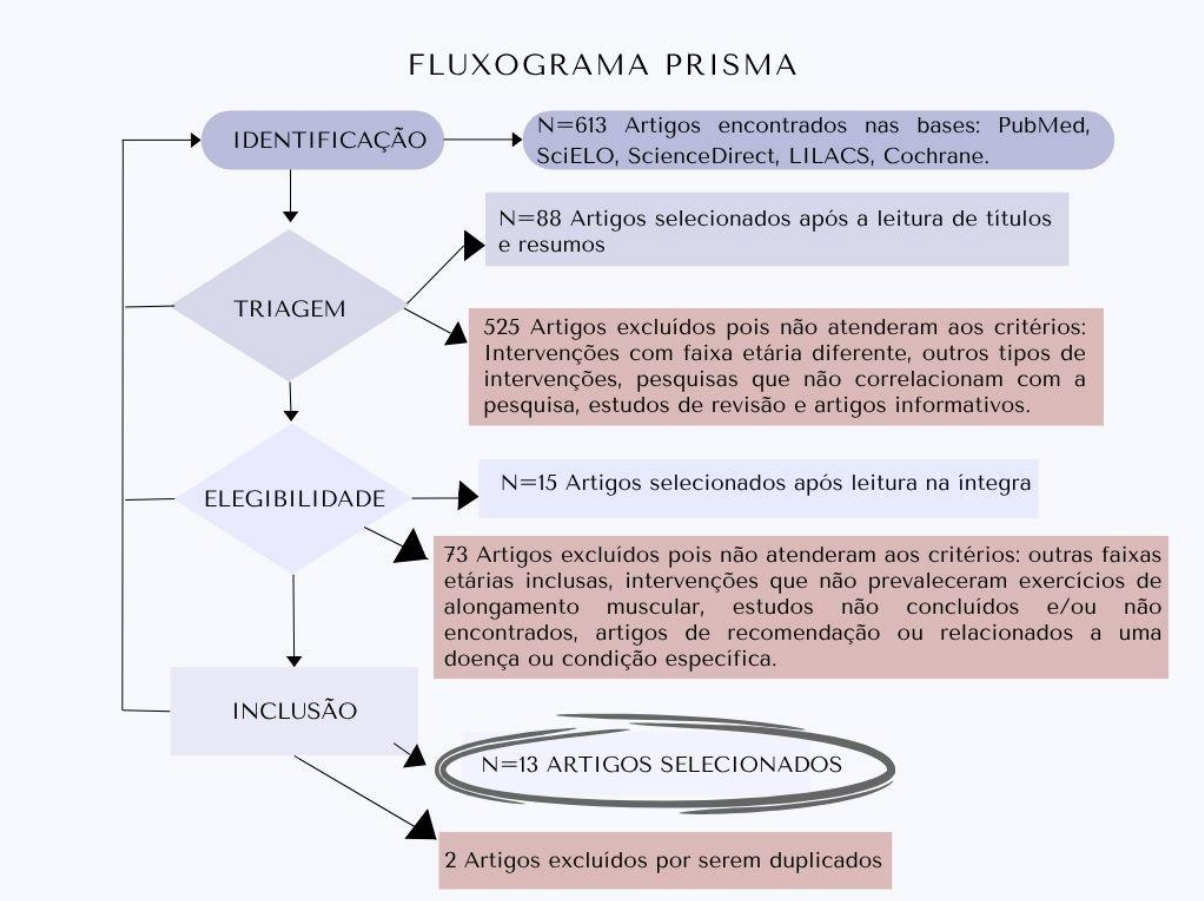
López-Teros M, et al. (2023) apostaram em um programa online de exercícios físicos multicomponentes, incluindo alongamento, com idosos residentes na comunidade. Mesmo com a intervenção realizada à distância, foram observadas melhorias significativas na performance física geral dos participantes, o que reforça o papel da tecnologia como ferramenta de inclusão e continuidade da prática.

No estudo de Liu T, et al. (2022), que teve duração de 12 meses em instituições de longa permanência, os exercícios integrados, com ênfase em alongamento, Tai Chi e marcha, reduziram de maneira significativa os níveis de fragilidade, melhoraram a cognição e elevaram os escores de qualidade de vida. A atuação dos cuidadores treinados nas instituições foi apontada como fator facilitador do sucesso da intervenção.

Por fim, Lee WJ, et al. (2021) conduziram uma intervenção multidomínio com idosos portadores de multimorbidades, envolvendo atividades físicas, cognitivas e nutricionais. A prática regular de alongamentos esteve presente em todas as etapas e contribuiu para a melhora da dor, das funções cognitivas, da velocidade de marcha e da qualidade de vida, segundo os escores do SF-36 e do MoCA.

Em conjunto, esses achados demonstram que o alongamento, quando inserido em propostas bem estruturadas, é capaz de gerar impactos positivos amplos, tanto físicos, quanto emocionais, como sociais e pode ser adaptado com sucesso a diferentes realidades, contextos e perfis de idosos.

Figura 1 - Fluxograma do Processo de Identificação, Triagem, Elegibilidade e Inclusão dos Estudos na Revisão Integrativa (Modelo PRISMA).



Fonte: Sampaio PCB e Felipe DF, 2025.

Quadro 1 - Descrição dos Estudos Incluídos na Revisão Integrativa sobre Intervenções e alongamento muscular e seus efeitos em Idosos.

Nº	Autores/ Ano	Objetivo	Metodologia Amostra	Intervenção	Principais resultados
1	Dias CRC, et al. (2025) Brasil	Avaliar a percepção de pessoas idosas sobre os efeitos de um programa multicomponente de atividade física ao ar livre na função cognitiva.	Estudo qualitativo com abordagem interventiva. Realizado com indivíduos ≥60 anos, independentes, usando grupos focais e análise de conteúdo com apoio do software IRAMUTEQ. 27 Idosos Misto	G1: 16 sessões de exercícios físicos ao ar livre (8 semanas, 2x por semana); G2: 4 encontros de educação em saúde com base no programa VAMOS.	Melhoria na autonomia funcional, saúde mental e função cognitiva. Seis temas emergiram: socialização, capacidade funcional, hábitos saudáveis, exercício como tratamento, adesão ao estilo ativo e efeitos negativos do sedentarismo.
2	Gracelli M, et al. (2021) Brasil	Avaliar os efeitos de uma intervenção multiprofissional sobre o desempenho físico e o estado nutricional de idosos.	Estudo prospectivo de intervenção não controlado. Avaliação com *Short Physical Performance Battery* (SPPB), Mini Avaliação Nutricional (MAN), *VulnerableEldersSurvey*(VES-13) e teste de flexibilidade 46 idosos Misto	48 sessões de exercícios físicos (6 meses, 2x por semana) (exercícios físicos em grupo, que combinaram exercícios de alongamento, atividade aeróbia e cinesioterapia) e 12 encontros quinzenais de educação nutricional em grupo.	Melhora significativa no desempenho físico (SPPB), flexibilidade e estado nutricional (MAN), com redução do risco de desnutrição e IMC.
3	Pereira De Lima M, et al. (2020) Brasil	Investigar os efeitos de um programa de exercícios físicos comunitário de 12 semanas na saúde cardiovascular e qualidade de vida de idosos.	Estudo prospectivo, longitudinal, com alocação paralela. Participantes ≥60 anos, sedentários, divididos em grupo controle e grupo de exercício. Avaliações antes e após o programa. 85 Idosos Misto	Programa comunitário de 12 semanas com exercícios aeróbicos, de força, equilíbrio e flexibilidade (2–3x/semana, 50–60 min por sessão), com sessões sociais semanais.	Redução significativa da pressão arterial sistólica, da razão triglicerídeos/HDL-C, e aumento do HDL-C. Melhoras nas dimensões do SF-36: capacidade funcional, papel físico e saúde geral.
4	La Greca S, et al. (2022) Itália	Investigar os efeitos agudos e crônicos de dois programas diferentes de treinamento de flexibilidade em idosos.	Ensaio com 3 grupos paralelos e medidas repetidas, com 31 idosos saudáveis alocados aleatoriamente em: Grupo I (força + alongamento estático), Grupo II (alongamento dinâmico + estático) e grupo controle. 29 Idosos	12 semanas, com sessões de 30 min, 2–3 vezes por semana. Grupo I: exercícios de força com máquinas e alongamento estático. Grupo II: alongamentos dinâmicos e estáticos. Grupo controle manteve-se sedentário.	Houve aumento significativo da flexibilidade em ambos os grupos experimentais, tanto de forma aguda quanto crônica. Não houve diferença significativa entre os grupos. O grupo controle não apresentou melhora.
5	Li Y, et al.(2025) China	Investigar os efeitos de curto e longo prazo do programa de exercícios multicomponentes Vivifrail-B, baseado na teoria dos ecossistemas sociais, na função física de idosos frágeis que vivem na comunidade.	Ensaio clínico randomizado, controlado, cego para o avaliador, longitudinal, com 59 idosos (30 intervenções, 29 controle); duração de 24 semanas com avaliações em cinco momentos (T0–T4). 59 Idosos Misto	Exercício multicomponente (Vivifrail-B) aplicado 3 vezes/semana por 12 semanas: 1 vez presencial na comunidade e 2 vezes em casa com apoio familiar via WeChat. Fases: adaptação (1–6 sem.) e treinamento avançado (7–12 sem.). Intervenção estruturada em três níveis: individual, familiar e comunitário.	Melhora significativa da função física (SPPB, HGS, ADL, PSMS), fraqueza e desempenho funcional no grupo intervenção em comparação ao controle. Alta adesão (coletiva: 96,6%; domiciliar: 94,9%) e satisfação (>90%). Sem impacto significativo em aspectos psicológicos e sociais da fragilidade.

Nº	Autores/ Ano	Objetivo	Metodologia Amostra	Intervenção	Principais resultados
6	Richardson D, et al. (2024) Reino Unido	Identificar barreiras e facilitadores à prática regular de atividade física em idosos por meio de sessões experimentais (tastersessions).	Estudo misto, com delineamento sequencial e medidas repetidas. Participaram 12 idosos (11 completaram), avaliados antes e depois de 6 sessões experimentais. 11 Idosos	Foram oferecidas seis sessões com diferentes tipos de atividades físicas (yoga, esportes, exergames, exercícios de resistência e domiciliares), acompanhadas de momentos educativos, avaliações subjetivas (escalas) e grupos focais.	As sessões influenciaram positivamente o humor e a preferência por certos tipos de atividades (exergames, esportes e resistência). Barreiras comuns incluíram motivação, técnica e ambiente. Instrutores qualificados e interação social foram fatores-chave de adesão.
7	Toth EE, et al. (2024) Hungria	Avaliar a eficácia de um programa de exercícios baseado no teste de funcionalidade Fullerton na melhoria da condição física e do bem-estar psicológico de idosos.	Ensaio clínico controlado com 38 idosos, divididos em grupo intervenção (n=24) e controle (n=14), avaliados em 3 momentos (início, 8 semanas e 16 semanas).	Programa de exercícios baseado nos componentes do Fullerton Test, 3x por semana durante 16 semanas (48 sessões de 1h), com foco em força, flexibilidade, resistência e equilíbrio, conduzido por profissional especializado.	Melhoras significativas no grupo intervenção em força de membros superiores, flexibilidade, agilidade/equilíbrio e bem-estar psicológico (felicidade, resiliência, bem-estar e estresse). A maioria dos benefícios foi observada já nas primeiras 8 semanas.
8	Gutiérrez-Reguero H, et al. (2024) Espanha	Investigar os efeitos sinérgicos do exercício físico multicomponente e da suplementação com HMB sobre a incapacidade, cognição, função física e potência muscular em idosos institucionalizados ≥70 anos.	Ensaio clínico controlado randomizado por clusters com 72 idosos divididos em 4 grupos: controle, exercício, HMB e exercício + HMB, com duração de 12 semanas. Avaliações pré e pós-intervenção.	Exercício multicomponente (Vivifrail) individualizado, 5x/semana, com treino de força, equilíbrio, flexibilidade e aeróbico. Suplementação de HMB: 3g/dia.	O exercício, com ou sem HMB, melhorou significativamente a cognição (MMSE), função física (SPPB, velocidade de marcha, STS) e potência muscular. A suplementação com HMB sozinha não teve efeitos significativos. Não houve efeito adicional da HMB quando combinada com o exercício.
9	Carvalho AB, et al. (2024) Brasil	Avaliar os efeitos do treinamento multicomponente baseado na escala de percepção de esforço (RPE) sobre a capacidade funcional e composição corporal de idosos institucionalizados em tratamento fisioterapêutico.	Ensaio clínico randomizado controlado, com 23 idosos divididos em grupo controle e grupo de treinamento multicomponente. Duração: 12 semanas, com 3 sessões semanais.	Programa com exercícios de mobilidade articular, resistência, marcha, equilíbrio dinâmico e alongamento, com progressão baseada no RPE. O grupo intervenção manteve fisioterapia institucional e adicionou o treinamento multicomponente; o grupo controle manteve apenas a fisioterapia.	O grupo intervenção teve melhora significativa na SPPB, velocidade de marcha (4 m e 6 m), equilíbrio e TUG (com e sem dupla tarefa). A composição corporal não sofreu alterações relevantes. A satisfação dos participantes foi alta.
10	Namsawang J, et al. (2024) Tailândia	Avaliar a eficácia de três tipos de exercícios domiciliares (alongamento estático, alongamento dinâmico em cadeia cinética fechada e exercício excêntrico) sobre flexibilidade, arquitetura musculotendínea e desempenho funcional em mulheres idosas.	Ensaio clínico randomizado duplo-cego com 51 mulheres idosas saudáveis (3 grupos com 17 cada), duração de 6 semanas com acompanhamento por 1 mês após intervenção.	Grupos: (1) Alongamento estático, (2) Alongamento dinâmico em cadeia cinética fechada (DCS), e (3) Exercício excêntrico. Exercícios realizados 3x por semana, com progressão controlada e supervisão remota.	Todas as intervenções melhoraram a flexibilidade (ângulo SLR e dorsiflexão passiva). O grupo de exercício excêntrico (ECC) teve maiores ganhos em torque excêntrico de joelho e tornozelo e maior velocidade de marcha. Os ganhos persistiram após 1 mês. Não houve mudanças significativas na espessura muscular, ecointensidade ou morfologia tendínea.

Nº	Autores/ Ano	Objetivo	Metodologia Amostra	Intervenção	Principais resultados
11	López-Teros M, et al. (2023) México	Avaliar a efetividade de uma intervenção de exercício físico multicomponente online sobre o desempenho físico de idosos residentes na comunidade.	Ensaio clínico randomizado controlado com 110 participantes, divididos em grupo de intervenção (exercício) e grupo controle (educação), durante 3 meses. Avaliação com SPPB.	Programa online de exercício físico multicomponente (resistência, força, equilíbrio e flexibilidade), 3 vezes por semana por videochamada, adaptado ao nível funcional dos idosos.	O grupo intervenção teve aumento médio de 0,81 pontos no SPPB (p=0,006) e 1,26 segundos a mais no teste de equilíbrio tandem (p=0,019) em comparação ao controle. Houve melhora significativa na performance física geral.
12	Liu T, et al.(2022) China	Avaliar os efeitos de uma intervenção de exercício físico integrada na redução da fragilidade em idosos residentes em casas de repouso.	Ensaio clínico randomizado por clusters, com 135 idosos frágeis de 8 casas de repouso, divididos em grupo intervenção e controle, com duração de 12 meses. Avaliações de fragilidade, parâmetros da marcha, cognição (MMSE) e qualidade de vida (WHOQOL).	Exercício físico integrado (Tai Chi, extensões, marcha, agachamento), 5x/semana, 40 min por sessão, durante 12 meses. Realizado por cuidadores treinados nas instituições.	Redução significativa na fragilidade fenotípica (β3 = -1.40), aumento na velocidade da passada (β3 = 0.24), comprimento do passo (β3 = 0.08), cadência (β3 = 17.79), MMSE (β3 = 1.90) e qualidade de vida (β3 = 11.84), todos com p<0.001.
13	Lee WJ, et al. (2021) Taiwan	Avaliar se a incorporação de uma intervenção multidomínio ao cuidado primário integrado melhora a qualidade de vida e os desfechos de saúde baseados em valor em idosos com multimorbidades.	Ensaio clínico randomizado pragmático de 12 meses, com 398 idosos (≥ 65 anos) com ≥ 3 doenças crônicas. Avaliação com SF-36, MoCA e métricas do ICHOM em 3, 6, 9 e 12 meses.	16 sessões anuais de 2h com exercícios físicos (força, equilíbrio, flexibilidade), treinamento cognitivo, educação nutricional e de doenças, mais cuidados individualizados com geriatras.	A intervenção multidomínio integrada resultou em melhorias significativas na qualidade de vida física (SF-36), nos escores de métricas de saúde baseadas em valor (ICHOM), menor dor, melhora em funções cognitivas (MoCA), atividades instrumentais da vida diária e velocidade de marcha.

Fonte: Sampaio PCB e Felipe DF, 2025.

DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa reuniu um conjunto consistente de evidências que reforçam os benefícios dos exercícios de alongamento na promoção da qualidade de vida de pessoas idosas. Os estudos analisados demonstraram que, tanto isoladamente quanto integrados a programas multicomponentes, os exercícios de alongamento contribuem de maneira significativa para a melhora da funcionalidade, do bem-estar físico e emocional, da autonomia e da cognição em idosos. Esses efeitos foram observados em diversos contextos geográficos e socioculturais, o que reforça a aplicabilidade e relevância global dessa prática.

Um dos principais achados refere-se ao aumento da flexibilidade funcional, aspecto fortemente correlacionado à mobilidade, postura, equilíbrio e prevenção de quedas. A melhora nessas capacidades físicas foi evidenciada em estudos como os de Gracelli M, et al. (2021) e La Greca S, et al. (2022), que apontaram que o alongamento, principalmente quando associado ao fortalecimento muscular e ao treinamento de equilíbrio, promove avanços significativos na realização das atividades de vida diária, reduzindo a dependência e promovendo maior autonomia funcional.

Os resultados dos estudos que aplicaram programas multicomponentes, como o Vivifrail-B (Li Y, et al., 2025) e o Fullerton Functional Fitness Test (Toth EE, et al., 2024), foram especialmente expressivos. Esses programas combinaram atividades de alongamento com outras modalidades como exercícios aeróbicos, treino de força, equilíbrio e ações educativas. A combinação de estímulos mostrou-se eficaz para promover ganhos em indicadores objetivos de desempenho físico, como o Short Physical Performance Battery (SPPB), o Teste Timed Up and Go (TUG) e a velocidade de marcha, além de melhora na percepção subjetiva de saúde e bem-estar.

A dimensão da qualidade de vida foi contemplada em diversos estudos, com destaque para o trabalho de Lee WJ et al. (2021), publicado na The Lancet Healthy Longevity, que demonstrou benefícios significativos de uma intervenção multidomínio integrada sobre o SF-36, incluindo alívio da dor, melhora da função cognitiva (MoCA) e aumento na capacidade funcional e autonomia dos participantes. Esses achados reforçam a hipótese de que intervenções que combinam o alongamento com componentes cognitivos, educativos e sociais promovem um cuidado mais abrangente e efetivo. Importante salientar que, mesmo em ambientes institucionalizados, os efeitos positivos do alongamento foram observados. O estudo de Liu T, et al. (2022), por exemplo, revelou que a prática de exercícios físicos integrados em casas de repouso, com inclusão de alongamentos e atividades funcionais, resultou em redução da fragilidade fenotípica, melhora da cognição e maior qualidade de vida. Isso evidencia que, mesmo em populações vulneráveis, os benefícios são alcançáveis e relevantes. Esse modelo de cuidado integrado atende às múltiplas necessidades da população idosa e reforça a importância de um olhar ampliado e centrado na pessoa, potencializando os efeitos das ações de promoção da saúde.

Do ponto de vista psicossocial, os dados também são animadores. Estudos como os de Dias CRC,et al. (2025) e Richardson D, et al. (2024) destacam a importância das sessões em grupo como espaços de socialização, troca e motivação. A prática regular de exercícios físicos, quando realizada em ambientes acolhedores e supervisionados, gera impacto positivo na autoestima, na sensação de pertencimento e no humor dos participantes. Esses fatores têm efeito direto na adesão e na continuidade das práticas.

Adicionalmente, destaca-se a alta taxa de adesão aos programas que contemplaram fatores motivacionais, educativos e de personalização dos exercícios, como observado nos estudos de Carvalho AB, et al. (2024) e López-Teros M, et al. (2023). O uso de recursos tecnológicos, como as videochamadas, foi especialmente útil para manter a prática ativa durante períodos de isolamento social, garantindo acessibilidade e segurança aos idosos. Essa adaptabilidade das intervenções às condições ambientais e tecnológicas mostra-se promissora para expandir o alcance dessas ações. Também merece atenção o fato de que intervenções realizadas em ambientes domiciliares ou com suporte virtual têm se mostrado eficazes, como apontam os estudos de López-Teros M, et al. (2023) e Li Y, et al. (2025). Essas estratégias ganham ainda mais relevância em contextos de baixa mobilidade ou isolamento social, pois garantem a continuidade

das atividades físicas mesmo diante de limitações. O uso da tecnologia, aliado ao acompanhamento remoto e ao envolvimento de familiares, demonstrou ser uma solução viável, segura e adaptada à realidade de muitos idosos, respeitando seus ritmos e condições individuais.

Além dos benefícios já evidenciados nos estudos analisados, é importante destacar que os exercícios de alongamento atuam diretamente em componentes essenciais da saúde funcional de pessoas idosas, como a força muscular localizada, a mobilidade das articulações e o controle postural. Esses fatores não apenas favorecem a execução das tarefas cotidianas, como também são determinantes para a manutenção da independência e da autoestima na velhice. O trabalho de Namsawang J, et al. (2024) reforça essa ideia ao demonstrar que diferentes tipos de alongamento: estático, dinâmico e excêntrico, proporcionam ganhos expressivos tanto na flexibilidade quanto no torque muscular e na velocidade da marcha, indicadores diretamente associados à prevenção de quedas e à melhoria da funcionalidade.

Outro ponto que merece destaque é a forma como os idosos percebem os efeitos das intervenções em sua própria saúde. Conforme observado no estudo qualitativo de Dias CRC, et al. (2025), muitos participantes relataram mudanças no estilo de vida, maior disposição para atividades diárias e valorização da prática de exercícios físicos como parte essencial do autocuidado. Esse fortalecimento da autopercepção de saúde e da autoconfiança tem impacto direto no engajamento e na continuidade das práticas.

Porém, é necessário considerar as limitações dos estudos analisados. Algumas pesquisas apresentaram amostras pequenas, ausência de grupo controle ou protocolos heterogêneos em relação à frequência, duração e intensidade das sessões de alongamento. Essas variabilidades dificultam a comparação direta entre os estudos e a realização de metanálises mais robustas. Ainda assim, a recorrência de resultados positivos, mesmo diante dessas limitações metodológicas, aponta para a consistência dos efeitos benéficos observados.

Os achados desta revisão têm implicações práticas relevantes para a formulação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. A implementação de programas estruturados de alongamento em Unidades Básicas de Saúde, Centros de Convivência e Instituições de Longa Permanência deve ser considerada uma estratégia de promoção da saúde de baixo custo e alta efetividade. Ao favorecer a funcionalidade, a autonomia e o bem-estar de forma integrada, o alongamento se mostra uma prática acessível, adaptável e essencial no contexto da atenção primária à saúde da pessoa idosa, visto que os ganhos ultrapassam os aspectos físicos e repercutem diretamente na qualidade de vida, no convívio social e na construção de um envelhecimento mais ativo, autônomo e participativo.

Em síntese, os exercícios de alongamento, sobretudo quando inseridos em abordagens interdisciplinares e multicomponentes, constituem uma ferramenta poderosa na promoção de um envelhecimento ativo, saudável e digno. Seus efeitos extrapolam os benefícios físicos, alcançando dimensões cognitivas, emocionais e sociais, compondo um cuidado integral e centrado na pessoa idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências reunidas, conclui-se que os exercícios de alongamento representam uma estratégia eficaz, acessível e segura para a promoção da saúde integral de pessoas idosas. Seus benefícios vão além da melhora física, abrangendo aspectos cognitivos, emocionais e sociais, fundamentais para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. Quando inseridos em programas estruturados e multicomponentes, preferencialmente com acompanhamento profissional, os exercícios de alongamento demonstram alto potencial de adesão e impacto positivo. Recomenda-se, portanto, a incorporação dessa prática em políticas públicas e em serviços de atenção primária à saúde, como forma de ampliar o cuidado integral à população idosa e favorecer sua autonomia, funcionalidade e bem-estar, respeitando a individualidade, a progressão adequada e o estímulo à participação social.

REFERÊNCIAS

1. CARVALHO AB, et al. Effects of multicomponent training based on RPE on functional capacity and body composition in institutionalized elderly undergoing physiotherapeutic treatment: a randomized controlled clinical trial. ArchivesofGerontologyandGeriatrics Plus, 2024; 1(1):100007.
2. DALLACOSTA FM, et al. Relação entre atividade física e a incapacidade pela dor em idosos: estudo transversal. BrazilianJournalof Pain, 2023; 5:365–8.
3. DIAS CRC, et al. Health perceptions of older individuals on the cognitive benefits of a multicomponent green physical activity program: a qualitative exploration in the Southwest Region of Bahia, Brazil. SSM Mental Health, 2025; 7:100401.
4. DOURADO TEPS, et al. Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2021; 24(4):e210148.
5. FERREIRA OGL, et al. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2010; 44:1065–9.
6. GONÇALVES ASA. Declínio funcional dos idosos e o envelhecimento ativo. 2022.
7. GUTIÉRREZ-REGUERO H, et al. Effects of multicomponent training and HMB supplementation on disability, cognitive and physical function in institutionalized older adults aged over 70 years: a cluster-randomized controlled trial. The JournalofNutrition, Health &Aging, 2024; 28(5):100208.
8. GRACELLI M, et al. Efeito de um programa multiprofissional no desempenho físico e nutricional de idosos. Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento, 2021; 26(1).
9. LA GRECA S, et al. Acute and chronic effects of supervised flexibility training in older adults: a comparison of two different conditioning programs. InternationalJournalof Environmental ResearchandPublic Health, 2022; 19(24):16974.
10. LEE WJ, et al. Effects of incorporating multidomain interventions into integrated primary care on quality of life: a randomised controlled trial. The Lancet HealthyLongevity, 2021; 2(11):e712–23.
11. LIU T, et al. Os efeitos de uma intervenção integrada de exercícios na atenuação da fragilidade em lares de idosos: uma trilha controlada randomizada por clusters. The JournalofNutrition, Health &Aging, 2022; 26(3):222–9.
12. LI Y, et al. Effects of the Vivifrail-B multicomponent exercise program based on society ecosystems theory on physical function in community-dwelling frail older adults: a randomized controlled trial. Experimental Gerontology, 2025; 200:112670.
13. LÓPEZ-TEROS M, et al. Effectiveness of an online multicomponent physical exercise intervention on the physical performance of community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. GeriatricNursing, 2023; 54:83–93.
14. NAMSAWANG J, et al. Os efeitos do alongamento estático domiciliar de 6 semanas, alongamento dinâmico ou intervenções de exercícios excêntricos nas propriedades músculo-tendinosas e no desempenho funcional em mulheres mais velhas. JournalofExercise Science & Fitness, 2024; 22(2):117–26.
15. PEREIRA DE LIMA M, et al. Desfechos cardiovasculares e de qualidade de vida de um programa de exercícios físicos de 3 meses em duas comunidades brasileiras. Frontiersin Medicine, 2020; 7:568796.
16. RICHARDSON D, et al. O impacto das sessões de degustação de atividade física nas barreiras e facilitadores do comportamento de atividade física a longo prazo. AsianJournalof Sport andExercisePsychology, 2024.
17. SÁ PHVO, et al. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. Trabalho, Educação e Saúde, 2016; 14:545–58.
18. SILVA LGC, et al. Avaliação da funcionalidade e mobilidade de idosos comunitários na atenção primária à saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020; 22:e190086.
19. SOUZA EM, et al. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 2021; 26:1355–68.
20. TOTH EE, et al. A Fullerton Functional Fitness Test-based exercise intervention for older adults yields quick physical and psychological benefits. ComplementaryTherapies in Clinical Practice, 2024; 57:101880.