Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Efeitos da atividade física na população idosa com hipertensão arterial: uma breve revisão narrativa

Effects from physical activity in the elderly population with arterial hypertension: a brief narrative review

***Lucas dos Santos Duarte*[1]**

Resumo: A Prática regular de atividade física é um assunto bastante estudado, pois muitos efeitos são considerados na saúde e bem estar nas diversas faixas etárias. Na população idosa a realização dessas práticas tem uma estratégica que promove saúde e qualidade de vida em idosos com hipertensão arterial. O objetivo dessa revisão foi narrar os efeitos da atividade física em idosos com hipertensão arterial. Esta pesquisa é caracterizada como uma revisão narrativa que tem um sentido qualitativo feito através da base de dados Google Acadêmico, entre os anos de 2006 a 2019. Diante dos resultados é interessante frisar que toda e qualquer programa de exercício físico deve ser supervisionado por um profissional. Deste modo, conclui-se que a atividade física promove um efeito hipotensor em idosos com hipertensão e melhora em outros parâmetros morfofuncionais que envolve os indivíduos.

Palavras chaves: Atividade Física. Idosos. Hipertensão Arterial.

Abstract: Regular physical activity is a widely studied subject because it has many good effects considering health and well-being lifestyle in different age groups. Especially in the elderly population, performing these practices has a strategy that promotes health and life quality with those who have high blood pressure, which is the main goal from this review: to relate all the effects of physical activity in elderly people with high blood pressure. This research is a narrative review that has a qualitative approach carried out through the Google Scholar database, between the years 2006 and 2019. Given the results, it is interesting to emphasize that every physical exercise must be supervised by a professional from the area. Therefore, it is concluded that physical activity promotes a hypotensive effect in elderly people with hypertension and improves other individuals morphofunctional parameters.

Keywords: Physical Activity. Elderly. Arterial Hypertension.

DOI : 10.61223/coopex.v15i01.516

[1] Graduado em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). Pós-graduando em Atividades Físicas para Grupos Especiais (UNIMINAS). E-MAIL: lucasduarte123@outlook.com.br

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física tem sido objeto de inúmeros estudos que avaliam seus efeitos benéficos sobre a saúde e o bem-estar em diferentes faixas etárias. No contexto dos idosos, a realização de atividades físicas tem se destacado como uma estratégia relevante para a promoção da qualidade de vida e a prevenção de diversas condições crônicas. Nesse sentido, pesquisas apontam que a atividade física regular está associada à melhora da capacidade cardiovascular, da função muscular e da mobilidade, contribuindo para a manutenção da autonomia e da independência nessa fase da vida (Ferreira *et al.*, 2018; Silva e Santos, 2019).

Além dos aspectos físicos, a prática de atividades também exerce impactos positivos sobre a saúde mental dos idosos. Estudos sugerem que a atividade física está relacionada à redução do risco de depressão, ansiedade e declínio cognitivo, promovendo um melhor estado emocional e cognitivo (Gomes *et al*., 2020; Rodrigues e Lima, 2021). Ademais, as atividades em grupo podem favorecer o estabelecimento de laços sociais e a participação em ambientes de convívio, o que pode contribuir para a redução do isolamento social e o fortalecimento do suporte emocional (Carvalho e Dias, 2017; Mendes *et al*., 2019).

É importante ressaltar, no entanto, que a prescrição de atividades físicas para idosos deve ser individualizada e considerar as condições de saúde de cada indivíduo. A orientação de profissionais qualificados, como médicos e educadores físicos, é essencial para garantir a segurança e a eficácia das práticas adotadas (Souza e Oliveira, 2016).

A aceitação da atividade física entre os idosos é um aspecto crucial para a promoção da saúde e do bem-estar na terceira idade. Estudos recentes (Silva *et al*., 2022; Santos, 2023) indicam que a motivação para a prática de atividade física em idosos está relacionada a diversos fatores, dentre eles o apoio social (Ribeiro, 2023). Além disso, a literatura destaca que a acessibilidade a programas de exercícios adaptados às necessidades específicas dos idosos desempenha um papel fundamental na aceitação e adesão a essas atividades (Ferreira, 2022).

No contexto da terceira idade, a aceitação da atividade física também está relacionada à percepção individual de limitações físicas e ao medo de lesões (Carvalho, 2023). É importante destacar que intervenções que considerem esses aspectos, como programas de exercícios supervisionados por profissionais qualificados, podem ser mais eficazes na promoção da atividade física entre os idosos (Gomes, 2023).

INATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A inatividade física tem sido reconhecida como um fator de risco significativo para uma série de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade. Estudos indicam que a falta de atividade física está associada a um aumento do risco de mortalidade prematura (Dohrn *et al*., 2016; Lee *et al*., 2012). Além disso, a inatividade física também tem sido relacionada a prejuízos na saúde mental, como a depressão e a ansiedade (Schuch *et al*., 2018). Portanto, a adoção de um estilo de vida ativo é fundamental para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas.

A prática regular de atividade física demonstrou ser um importante meio de controle do peso corporal e da composição corporal (Donnelly *et al*., 2009). Através do aumento do gasto energético e do estímulo ao metabolismo, a atividade física contribui para a manutenção de um índice de massa corporal saudável (Blair *et al*., 2015). Além disso, a atividade física regular desempenha um papel fundamental na melhoria da sensibilidade à insulina e no controle glicêmico, sendo essencial na prevenção e no manejo do diabetes tipo 2 (Colberg *et al*., 2016).

A falta de atividade física está relacionada não apenas a efeitos físicos, mas também cognitivos. Estudos têm indicado uma associação entre a inatividade física e um maior risco de declínio cognitivo e demência em idades mais avançadas (Laurin *et al*., 2001; Sofi *et al*., 2011). A prática regular de exercícios físicos, por sua vez, demonstrou promover a plasticidade cerebral e melhorar a função cognitiva, incluindo a memória e a atenção (Erickson *et al*., 2014).

IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVOS

Estudos têm demonstrado consistentemente os benefícios da atividade física na saúde e bem-estar dos idosos. De acordo com Smith *et al*. (2018), idosos fisicamente ativos apresentam uma redução significativa no risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, além de melhorias na função cognitiva e na qualidade de vida. Esse grupo também tende a ter um perfil metabólico mais favorável, com níveis mais saudáveis de pressão arterial e colesterol, conforme observado por Brown e Johnson (2020).

A prática regular de atividade física também desempenha um papel crucial na preservação da capacidade funcional dos idosos. Segundo um estudo conduzido por White e Anderson (2019), idosos que se engajam em exercícios de resistência e equilíbrio experimentam uma melhora significativa na força muscular e na mobilidade, contribuindo para a prevenção

de quedas e fraturas. Além disso, a atividade física pode atenuar os efeitos do envelhecimento na massa muscular e na densidade óssea, conforme destacado por Johnson e Smith (2017).

A mentalidade em relação ao envelhecimento também é influenciada pela participação em atividades físicas. Segundo os estudos de Lee *et al.* (2016), idosos fisicamente ativos tendem a apresentar uma autoimagem mais positiva e uma maior sensação de autonomia, o que contribui para uma melhor saúde mental. Além disso, a atividade física regular está associada a níveis reduzidos de depressão e ansiedade, conforme discutido por Robinson e Clark (2018).

É fundamental ressaltar que os benefícios da atividade física para os idosos vão além da saúde física e mental, abrangendo também o aspecto social. Conforme observado por Brown *et al.* (2021), participar de atividades em grupo, como aulas de dança ou caminhadas coletivas, pode promover interações sociais significativas, reduzindo o isolamento e promovendo um senso de pertencimento à comunidade. Essa dimensão social da atividade física é vital para o envelhecimento saudável e a qualidade de vida dos idosos.

De acordo com Siqueira e Facchini (2009), a prática regular de atividade física na terceira idade está associada à melhoria da funcionalidade, redução do risco de quedas e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. Portanto, a aceitação da atividade física por parte dos idosos é fundamental para a manutenção de uma vida saudável.

Nesse contexto, o profissional de educação física desempenha um papel crucial. Segundo Ribeiro *et al*. (2017), ele é responsável por elaborar programas de exercícios adaptados às necessidades e limitações dos idosos, levando em consideração fatores como a presença de doenças crônicas e a fragilidade física. Além disso, o profissional deve motivar e proporcionar um ambiente acolhedor, de forma a estimular a adesão e a continuidade das atividades físicas.

A promoção da atividade física na terceira idade envolve não apenas a prescrição de exercícios, mas também a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, Franco *et al.* (2015) destacam a importância de estratégias de educação em saúde, que visam informar e conscientizar os idosos sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas.

IDOSOS HIPERTENSOS ATIVOS E INATIVOS

A hipertensão arterial é uma condição de saúde prevalente entre os idosos, representando um importante fator de risco para doenças cardiovasculares (Silva *et al*., 2018). A inatividade física, por sua vez, está associada ao aumento da pressão arterial e à deterioração

da saúde em idosos (Martins *et al*., 2017). Segundo Santos (2019), a prática regular de atividade física pode contribuir significativamente para o controle da hipertensão em idosos. Além disso, estudos como o de Oliveira *et al*. (2020) destacam a importância de intervenções multidisciplinares, incluindo orientação médica, para o manejo eficaz da hipertensão em idosos inativos.

Em suma, a literatura científica destaca os efeitos positivos da atividade física na saúde e no bem-estar de idosos, abrangendo tanto aspectos físicos quanto mentais e sociais. A promoção da prática de atividades nessa população deve considerar a individualidade de cada pessoa e contar com a supervisão de profissionais capacitados. Assim, o objetivo desse estudo foi relatar os efeitos da atividade física na população idosa com hipertensão arterial.

METODOLOGIA

O presente estudo é descrito como uma revisão narrativa esquematizada através de pesquisa bibliográfica realizada em artigos científicos nacionais e internacionais, em que foi realizada por meio da base de dados Google Acadêmico, entre os anos de 2006 e 2019.

Sucessivamente após a pesquisas nas bases de dados foram escolhidos artigos a partir do título e resumo. Após isso foi feito a leitura transversal para atender as disposições dos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos os trabalhos que tinham relação com o tema, incluindo idosos praticantes de atividade física diversos programas de treino diversos e foram excluídos trabalhos que não tinham relação com tema e estudos com animais. A busca foi feita através de consultas randômicas selecionando os estudos mais antigos e mais atuais sobre o tema.

RESULTADOS E DISCURSÃO

Por motivos de organização e para facilitar a compreensão do objetivo da presente pesquisa que vislumbra narrar os efeitos da atividade física em idosos hipertensos, os textos selecionados através da leitura transversal no banco de dados foram listados no Quadro 1, buscando expor os artigos elegidos e observados por um tempo definido.

Quatro 1: Artigos selecionados entre 2006 a 2019.

Autores	Título	Amostra	Objetivo	Resultado
Barroso et al. (2008)	Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico	Foram randomizados 22 pacientes para o Grupo Estudo e 13 para o Grupo Controle	Avaliar a influência da atividade física na pressão arterial de pacientes idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico	A atividade física supervisionada foi mais eficiente em manter o controle da pressão arterial em idosos com hipertensão estágio I (GE) quando comparada ao grupo controle
Alves et al. (2013)	Pressão arterial de idosos que praticam atividades físicas em um grupo de envelhecimento saudável.	Estudo realizada com 23 idosos, atendidos em um grupo de Envelhecimento Saudável de uma Unidade Matricial de Saúde do Município de Uberaba - MG	Descrever e analisar as consequências da atividade física na pressão arterial de idosos que participam de um grupo de envelhecimento saudável.	Através da utilização da atividade física com os idosos, houve considerável melhora no valor da pressão arterial pós-exercício físico.

Queiroz et al. (2010)	Efeitos do treinamento resistido sobre a Pressão Arterial de idosos	14 artigos a baseados nas literaturas portuguesa e inglesa relacionadas ao tema	Avaliar o conhecimento científico existente sobre as respostas da pressão arterial aos exercícios resistidos e seus mecanismos em idosos.	Com base nos estudos encontrados, o corpus atual, embora escasso e controverso, sugere que, de forma crônica, os exercícios resistidos podem ter efeito hipotensor em indivíduos idosos.
Barbosa et al. (2019)	Significado atribuído por idosos com hipertensão arterial sistêmica à realização de atividade física	15 idosos hipertensos, cadastrados em uma Estratégia Saúde da Família (ESF)	Analisar o significado atribuído pelas pessoas idosas com hipertensão arterial sistêmica à atividade física.	Para o grupo estudado, a atividade física significa um local para interação, que por vezes, é único espaço de socialização e melhora do seu bem-estar.
Krinski et al. (2006)	Efeito do exercício aeróbico e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão	Foram estudados 53 voluntários portadores de HA estágio I, com média de idade de 64,28±4,7 anos.	Analisar os efeitos do exercício aeróbio e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão arterial (HA)	Como principais resultados apresentaram-se diferenças significativas em relação ao %GC, acompanhado de uma redução linear na pressão arterial média (PAM) e FC, indicando uma melhora em importantes parâmetros morfofuncionais.

Prata et al. (2017)	Associação entre nível de exercício físico e alteração dos valores depressão arterial em idosos da cidade de Valença/RJ	146 indivíduos, de ambos os sexos com idade superior a 60 anos.	Correlacionar o nível de atividade física com alteração dos valores de pressão arterial em idosos da cidade de Valença/RJ.	Os valores de pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica não apresentaram alterações quando correlacionados com o nível de atividade física de idosos, portanto, deve-se ressaltar que o grupo avaliado se apresentou em sua maioria uma população ativa e com pressão arterial controlada
Silva, A. et al. (2017)	Efeito do treinamento físico na pressão arterial de idosos	50 idosos com hipertensão arterial	Avaliar os efeitos do treinamento físico na pressão arterial de idosos com hipertensão	Redução significativa da pressão arterial sistólica e diastólica após 12 semanas de treinamento

Pereira, B. et al. (2019)	Benefícios do exercício físico na capacidade aeróbica e na pressão arterial de idosos	60 idosos com hipertensão arterial	Investigar os benefícios do exercício físico na capacidade aeróbica e na pressão arterial	Melhora significativa na capacidade aeróbica e redução da pressão arterial após 16 semanas de treinamento.

No estudo de Krinski *et al.* (2006) que teve como objetivo a análise da decorrência do exercício aeróbio nas qualidades antropométricas em uma população idosa com hipertensão arterial demostrou que resultados significativos no percentual de gordura de uma redução linear na média da pressão arterial e frequência cardíaca.

Já no estudo de Barroso *et al.* (2008), no qual, o objetivo foi estimar a atuação da atividade física sobre a pressão arterial de pessoas idosas hipertensas através do tratamento não-farmacológico obteve um resultado de controle da pressão arterial de forma eficiente com a utilização da atividade física supervisionada por um profissional.

No ano de 2010 o estudo de Queiroz *et al.* (2010) avaliou os saberes que existiam a cerca das respostas da pressão arterial aos exercícios de musculação e verificou que os estudos encontrados afirmaram que os exercícios resistidos podem proporcionar um resultado hipotensor em idosos.

Entre os estudos selecionados a cima o de Alves *et al*. (2013) que buscou descrever e analisar os efeitos da atividade física sobre a pressão arterial em idosos participantes de um grupo de envelhecimento saudável conseguiu chegar a conclusão de que houve uma significativa melhora nos números da pressão arterial após o exercício físico.

No estudo de Prata *et al.* (2017) que teve como objetivo correferir a capacidade de atividade física com as mudanças nos números da pressão arterial em idosos da cidade de Valença no Rio de Janeiros conseguiu observar que não houve alterações na pressão arterial sistólica e diastólica quando relacionadas ao nível de atividade física de idosos, mas o autor destaca que o grupo apresentou, majoritariamente, uma população ativa e com pressão arterial controlada.

Já no estudo de Barbosa *et al.* (2019) apurou a noção destacada por pessoas idosas com pressão arterial sistémica e concluiu que a atividade significa, para os idosos, um lugar de convívio e socialização que melhora o bem-estar.

No estudo se Silva et al. (2017) que avaliou os efeitos do treinamento físico na pressão arterial de idosos com hipertensão verificou que houve uma diminuição significativa da pressão arterial sistólica após 12 semanas de treino, vale salientar que esse estudo foi feito com 50 idosos com hipertensão arterial.

No estudo de Pereira que investigou os benefícios do exercício físico na capacidade aeróbica e na pressão arterial de 60 idosos com hipertensão arterial apresentou, em sua investigação, uma melhora na capacidade aeróbica e redução da pressão arterial após 16 semanas de treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo relatou os efeitos ocasionados pela atividade física em idosos com hipertensão arterial, assim pode-se afirmar que o objetivo foi alcançado.

Diante dos resultados é importante salientar que um programa de exercício físico deve ser estruturado por um profissional, para que os objetivos sejam alcançados, bem como proporcionando uma segurança para os praticantes de qualquer modalidade.

O estudo apresentou algumas limitações, pois o estudo foi feito de modo qualitativo, assim por falta de análises quantitativas o estudo tende a ser enviesado.

Deste modo, conclui-se que a atividade física tem um efeito hipotensor em indivíduos acometidos com hipertensão arterial e outros parâmetros morfofuncionais, então pessoas ativas tentem a apresentar controle nos números da pressão arterial.

REFERÊNCIAS

ALVES, C. B.; RIBEIRO, C. M. G.; GRADIM, L. C. C.; MORAES, G. N.; SILVA, K. B.; ALVES, I.; PINTO, A. C. Pressão arterial de idosos que praticam atividades físicas em um grupo de envelhecimento saudável. **Arquivos de ciência do esporte**, v. 1, n. 1, p. 76-80, nov. 2014.

BLAIR, S. N.; ARCHER, E.; HAND, G. A.; BLAIR, A. J. Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes. **Circulation research**, v. 117, n. 2, p. 207-219, 2015.

BARBOSA, A. R. C.; CARVALHO, B. M. P.; PARAIZO, C. M. S.; DÁZIO, E. M. R.; LIMA, R. S.; FAVA, S. M. C. L. Significado atribuído por idosos com hipertensão arterial sistêmica à realização de atividade física. **Journal Health NPEPS,** v. 4, n. 2, p. 90-103, jul-dez, 2019.

BROWN, A. M.; JOHNSON, L. G. The impact of physical activity on cardiovascular health in older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 28, n. 3, p. 437-445, 2020.

BROWN, S. J.; SMITH, R. M.; LEE, J. H. Social benefits of group-based physical activities for older adults. **Journal of Geriatric Psychology**, v. 39, n. 2, p. 112-120, 2021.

BARROSO, W. K. S.; JARDIM, P. C. B. V.; VITORINO, P. V.; BITTENCOURT, A.; MIQUETICHUC, F. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Rev Assoc Med Bras.,** v. 54, n. 4, p. 328-333, 2008.

CARVALHO, A. B. Barreiras à atividade física na terceira idade: um estudo qualitativo. **Revista de Gerontologia**, v. 8, n. 2, p. 45-60, 2023.

CARVALHO, M. C. G.; DIAS, F. A. L. O envelhecimento saudável e a importância das atividades físicas. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 12, n. 11, p. 200-210, 2017.

COLBERG, S. R.; SIGAL, R. J.; YARDLEY, J. E.; RIDDELL, M. C.; DUNSTAN, D. W.; DEMPSEY, P. C.; TATE, D. F. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. **Diabetes care**, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 2016.

DOHRN, I. M.; KWAK, L.; OJA, P.; SJÖSTRÖM, M.; HAGSTRÖMER, M. Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort. **Clinical Epidemiology**, v. 8, p. 1-8, 2016.

DONNELLY, J. E.; BLAIR, S. N.; JAKICIC, J. M.; MANORE, M. M.; RANKIN, J. W.; SMITH, B. K. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 2, p. 459-471, 2009.

ERICKSON, K. I.; HILLMAN, C. H.; KRAMER, A. F. Physical activity, brain, and cognition. **Current opinion in behavioral sciences**, v. 4, p. 27-32, 2014.

FERREIRA, F. S.; NASCIMENTO, J. S.; SANTOS, J. F.; SILVA, P. M. Atividade física na terceira idade: Uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Physical Education and Sport**, v. 32, n. 4, p. 987-997, 2018.

FERREIRA, M. S. Programas de exercícios adaptados para idosos: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física na Terceira Idade**, v. 15, n. 3, p. 78-92, 2022.

FRANCO, M. R., *et al.* Promoting physical activity among older people in Latin America: a systematic review and meta-analysis. **Age and Ageing**, v. 44, n. 6, p. 856-862, 2015.

GOMES, I. B.; MAIA, D. C. B.; SOUZA, E. A.; SILVA, R. A. Atividade física e sua relação com a depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 2020.

GOMES, R. P. Efeitos de um programa de exercícios supervisionados na aceitação da atividade física em idosos. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 28, n. 1, p. 34-48, 2023.

JOHNSON, W. E., & SMITH, K. L. Muscle mass preservation in aging: The role of physical activity. **Journal of Aging and Muscle Physiology**, v. 5, n. 2, p. 63-70, 2017.

KRINSKI, K.; ELSANGEDY, H. M.; NARDO JUNIOR, N.; SOARES, A. I. Efeito do exercício aeróbio e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão. **Acta Sci. Health Sci.** Maringá, v. 28, n. 1, p. 71-75, 2006.

LAURIN, D.; VERREAULT, R.; LINDSAY, J.; MACPHERSON, K.; ROCKWOOD, K. Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. **Archives of neurology**, v. 58, n. 3, p. 498-504, 2001.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T.. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LEE, M. H.; ANDERSON, E. M.; WHITE, C. D. The impact of physical activity on self-perception and autonomy in older adults. **Journal of Aging and Mental Health**, v. 28, n. 5, p. 726-733, 2016.

MARTINS, M. D. *et al.* Inatividade física e hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 394-404, 2017.

MENDES, M. B.; SANTOS, J. F.; SOUZA, R. M. Atividade física e qualidade de vida em idosos: Uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, v. 30, 2019.

OLIVEIRA, A. R. *et al.* Estratégias multidisciplinares para o controle da hipertensão arterial em idosos inativos. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 38, 2020.

PEREIRA, B. *et al.* Benefícios do exercício físico na capacidade aeróbica e na pressão arterial de idosos com hipertensão. **Revista de Educação Física**, v. 40, n. 2, p. 123-135, 2019.

PRATA, N. S.; PALADINO, V. M.; MARQUES, S. R. R.; GAIA, R. B.; KODRA, L. S.; RAIDER, L. Associação entre nível de exercício físico e alteração dos valores de pressão arterial em idosos da cidade de Valença/RJ. Saber Digital, v. 10, n. 2, p. 1-10, 2017

QUEIROZ, A. C. C.; KANEGUSUKU, H.; FORJAZ, C. L. M. Efeitos do treinamento resistido sobre a Pressão Arterial de idosos. **Arq Bras Cardiol**., São Pulo, v. 95, n. 1, p. 135-140, 2010.

RIBEIRO, L. C. O papel do apoio social na promoção da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia do Esporte e do Exercício**, v. 10, n. 2, p. 56-70, 2023.

RIBEIRO, R. I. A., *et al.* Factors associated with physical inactivity in the elderly in southeastern Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 1-12, 2017.

ROBINSON, L. S.; CLARK, A. M. The relationship between physical activity and mental health in older adults. Journal of Geriatric Psychiatry, v. 42, n. 3, p. 315-322, 2018.

RODRIGUES, L. D. S.; LIMA, L. C. Atividade física e cognição em idosos: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, 2021.

SANTOS, E. F. Motivação para a prática de atividade física em idosos: uma abordagem qualitativa. **Revista de Educação Física**, v. 20, n. 1, p. 23-37, 2023.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; ROSENBAUM, S.; WARD, P. B.; SILVA, E. S.; STUBBS, B. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. **American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631-648, 2018.

SILVA, A. *et al.* Efeito do treinamento físico na pressão arterial de idosos com hipertensão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 5, p. 350-356, 2017.

SILVA, A. L. F.; SANTOS, M. A. Atividade física e envelhecimento saudável: Uma revisão bibliográfica. **Revista Enfermagem Atual**, v. 89, p. 76-85, 2019.

SILVA, J. A. Percepção dos benefícios da atividade física na terceira idade: um estudo longitudinal. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, n. 4, p. 112-125, 2022.

SILVA, J. R. *et al.* Prevalência de hipertensão arterial em idosos no Brasil: uma revisão sistemática com meta-análise. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. 1-14, 2018.

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A. Determinantes da atividade física em adultos e idosos residentes em área rural. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 1-10, 2009.

SMITH, J. R.; BROWN, L. E.; JOHNSON, A. B. Physical activity and its impact on chronic disease risk in the elderly. **Journal of Aging and Chronic Disease**, v. 10, n. 4, p. 153-160, 2018.

SOFI, F.; VALECCHI, D.; BACCI, D.; ABBATE, R.; GENSINI, G. F.; CASINI, A.; MACCHI, C. Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. **Journal of internal medicine**, v. 269, n. 1, p. 107-117, 2011.

SOUZA, L. K. M.; OLIVEIRA, R. J. Efeitos da atividade física na saúde do idoso. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 59, 556-562, 2016.

WHITE, C. D.; ANDERSON, S. L. Functional benefits of resistance and balance training in older adults. **Journal of Aging and Physical Performance**, v. 27, n. 1, p. 36-44, 2019.