



**Saúde da
Família**

Saiba mais em
gov.br/saude

**Ouv
SUS 136**
Ouvidoria-Geral do SUS

Importância da atividade física para saúde da pessoa idosa

Ligia Gualberto

Coordenadora de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (Copid/DGCI/Saps/MS)

Setembro/2025



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

Cenário Atual

**+35
milhões**
**Pessoas
idasas**



15,8% da população brasileira



Em 2022, aumento de **56%** em relação a 2010



Aumento projetado: **1,1 milhão ao ano**



79,6% dos idosos são independentes
para atividades instrumentais de vida diária

Fonte: Projeção e Censo IBGE, 2022 e PNS, 2019.



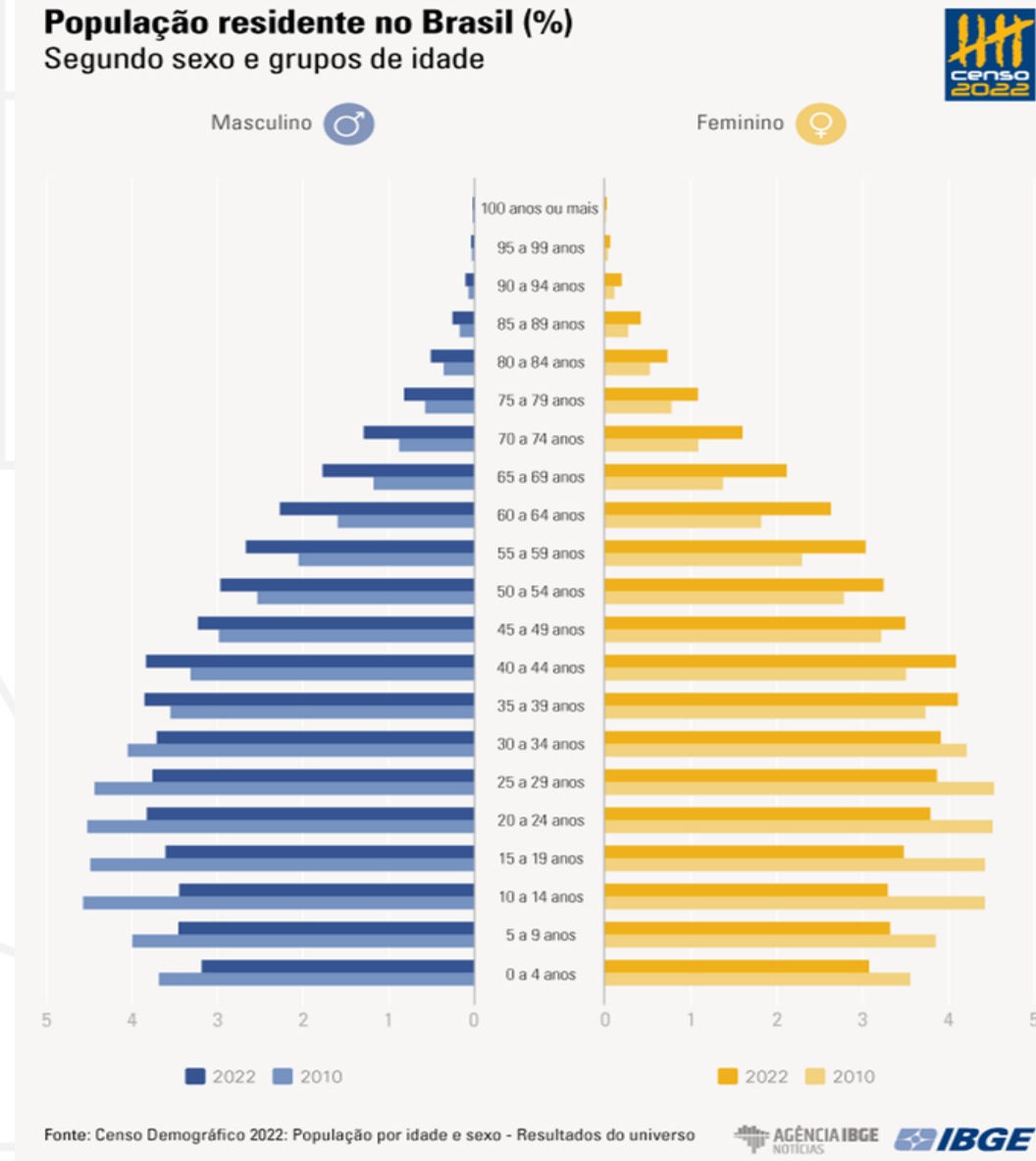
MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Cenário Atual

Transição Demográfica no Brasil

- Processo acelerado e desigual
 - Ex: 17.6% da população do Sudeste é idosa, enquanto no Norte esse número é de 10,4%.
- Feminização do envelhecimento
 - 55,7% da população idosa do Brasil em 2022 é do sexo feminino.



Limitações nas atividades

Vida Diária Instrumental
(cozinhar, fazer compras,
sair de casa, por exemplo)

20,4% das pessoas
acima de 60 anos

43% das pessoas
acima de 75 anos

Vida Diária Básica
(tomar banho, comer, por
exemplo)

9,1% das pessoas
acima de 60 anos

18,5% das pessoas
acima de 75 anos

Percentual de pessoas idosas com limitação funcional para realizar Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD)

	%
Raça/Cor	
Branca	19,4
Preta	23,5
Parda	21,0
Sexo	
Masculino	15,0
Feminino	24,6
Faixa etária	
60 a 64 anos	8,6
65 a 69 anos	11,9
70 a 74 anos	18,1
75 anos ou mais	43,2

Percentual de pessoas idosas com limitação funcional para realizar Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD)

	%
Raça/Cor	
Branca	9,6
Preta	10,5
Parda	9,2
Sexo	
Masculino	8,2
Feminino	10,6
Faixa etária	
60 a 64 anos	5,3
65 a 69 anos	6,3
70 a 74 anos	7,6
75 anos ou mais	18,5

»»» Década do Envelhecimento Saudável

(2021 - 2030)

As 4 áreas de ação da década

1. Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento.

2. Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas.

3. Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa.

4. Propiciar o acesso aos cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem.

Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI)

19 anos da PNSPI

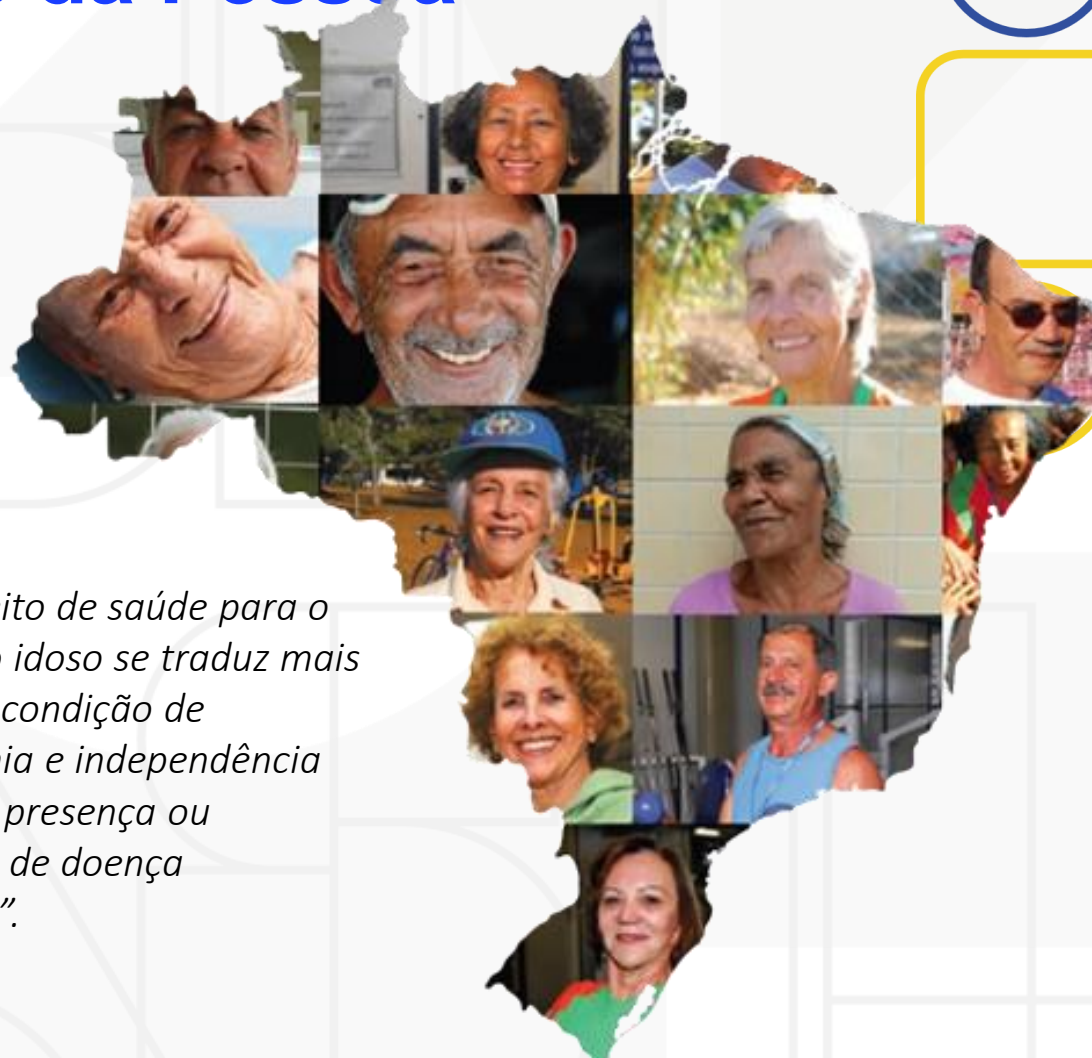
Finalidade

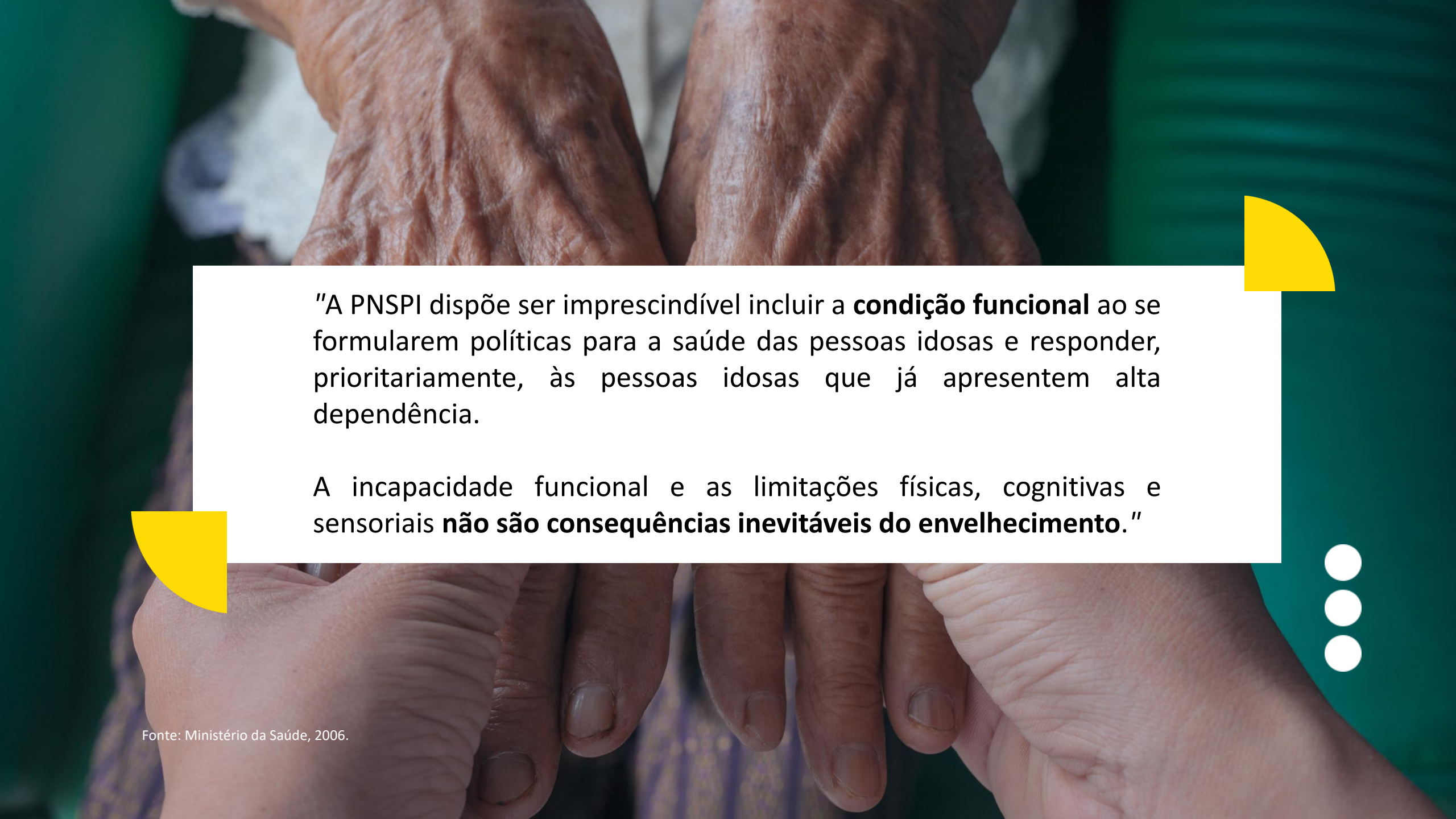
Recuperar, manter e promover a **autonomia** e a **independência** dos indivíduos idosos, a partir de medidas coletivas e individuais de cuidado integral que fortaleçam os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde.

Portaria de Consolidação GM/MS N° 2/2017;
Anexo XI (Origem: PT GM/MS 2528/2006)

Fonte: Ministério da Saúde, 2006.

“O conceito de saúde para o indivíduo idoso se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência que pela presença ou ausência de doença orgânica”.





"A PNSPI dispõe ser imprescindível incluir a **condição funcional** ao se formularem políticas para a saúde das pessoas idosas e responder, prioritariamente, às pessoas idosas que já apresentem alta dependência.

A incapacidade funcional e as limitações físicas, cognitivas e sensoriais **não são consequências inevitáveis do envelhecimento.**"



Estatuto da Pessoa Idosa

"Art. 3º É obrigação da **família, da comunidade, da sociedade e do poder público** assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária."



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Processo de desenvolver e manter a habilidade funcional, que permite o bem-estar na idade mais avançada.

(OMS, 2020)

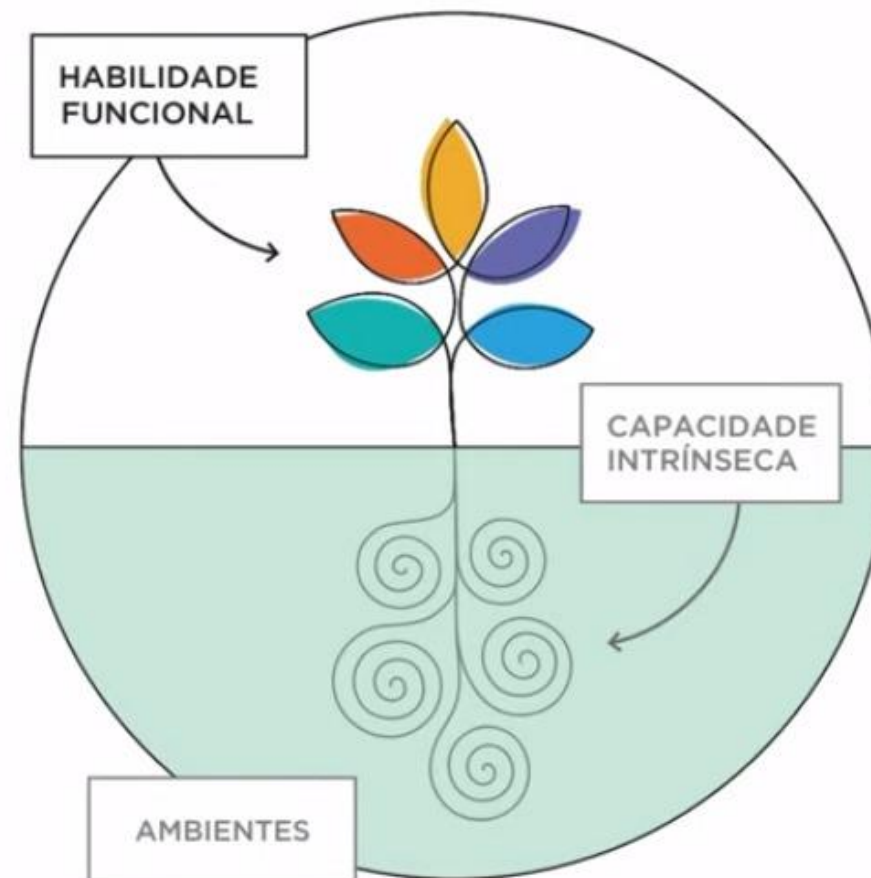


FIGURA 1.
PRINCIPAIS DOMÍNIOS DA CAPACIDADE
INTRÍNSECA

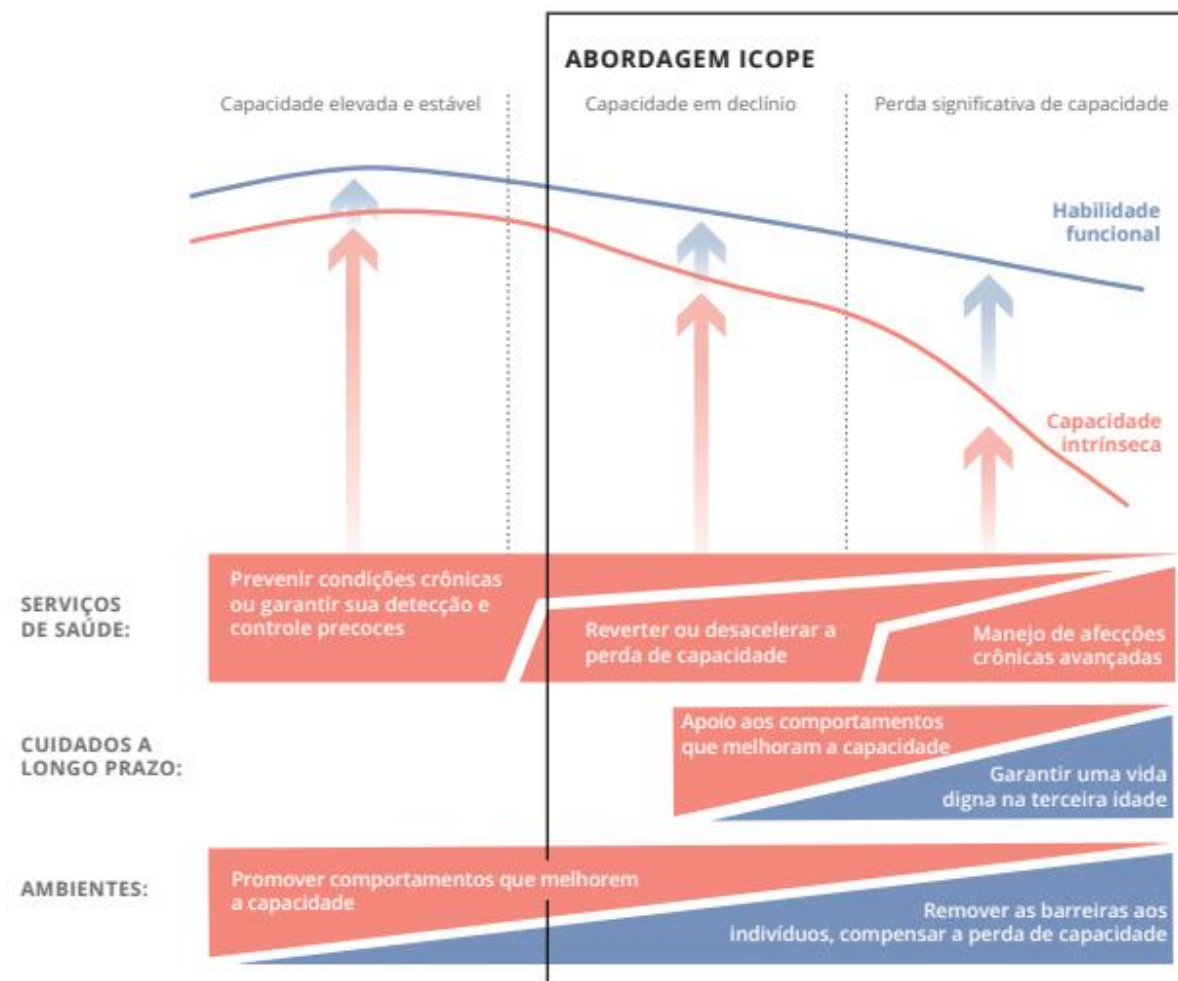


[...]

CAPACIDADE INTRÍNSECA E HABILIDADE FUNCIONAL

A OMS define capacidade intrínseca como a combinação das capacidades físicas e mentais (inclusive psicológicas) do indivíduo. A habilidade funcional é a combinação e interação da capacidade intrínseca com o ambiente no qual a pessoa está inserida.

FIGURA 2. UMA ESTRUTURA DE SAÚDE PÚBLICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL:
OPORTUNIDADES DE AÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA AO LONGO DA VIDA



Fonte: Organização Mundial da Saúde, 2015 (1).

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853

Published online July 30, 2021, <http://dx.doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>

Special Article

© The Author(s)

International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines

- Combinação aeróbico e resistido
- Aeróbico – todos os dias
- Resistido – 3x/sem
- Ex. equilíbrio e alongamento - suporte
- Individual ou coletivo



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



»»» EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls



Review Article

Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines

Christos Nikitas¹, Dimitris Kikidis¹, Athanasios Bibas¹, Marousa Pavlou², Zoi Zachou¹, Doris-Eva Bamiou^{3,4}

- Manter até o mínimo de atividade física (150 min por semana),
- Evitar acelerações inesperadas na intensidade,
- Aplicar as precauções necessárias e consultar um profissional de saúde.
- Introduzir exercícios de equilíbrio e exercícios de fortalecimento, para prevenir quedas.

- 9: 9 diretrizes recomenda-se treinamento de equilíbrio para prevenção de quedas!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8886780/>



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



Published by Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America 2009

¹Geriatric Research, Education and Clinical Center, Veteran's Affairs Medical Center
²Center for the Study of Aging and Human Development, Duke University
³Curriculum in Human Movement Science, University of North Carolina
⁴Department of Epidemiology, University of North Carolina
⁵Institute for Research in Extramural Medicine, VU University Medical Center
⁶Department of Physiology, University of Pittsburgh
⁷Sticht Center on Aging, Wake Forest University School of Medicine, Winston-Salem, NC
⁸Department of Medicine, University of Pittsburgh Medical Center
⁹Department of Epidemiology and Biostatistics, University of California
¹⁰Department of Preventive Medicine, University of Tennessee
¹¹Clinical Research Department, Department of Geriatrics, University of Tennessee
Division of Geriatric Medicine and Gerontology, Johns Hopkins University School of Medicine

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

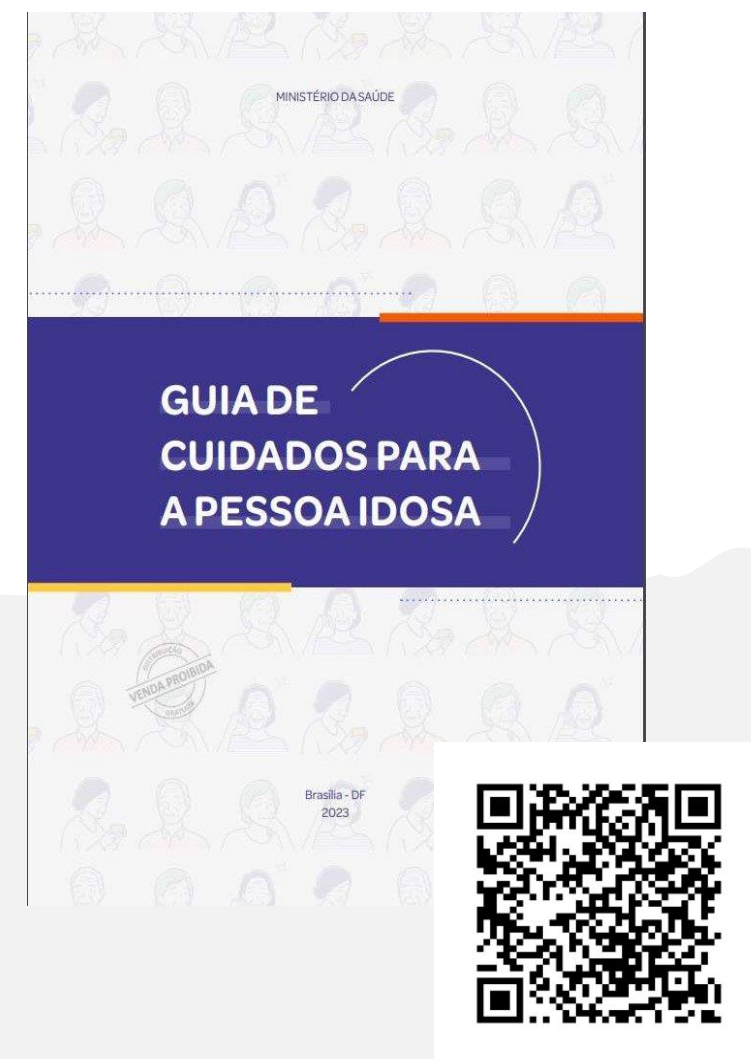
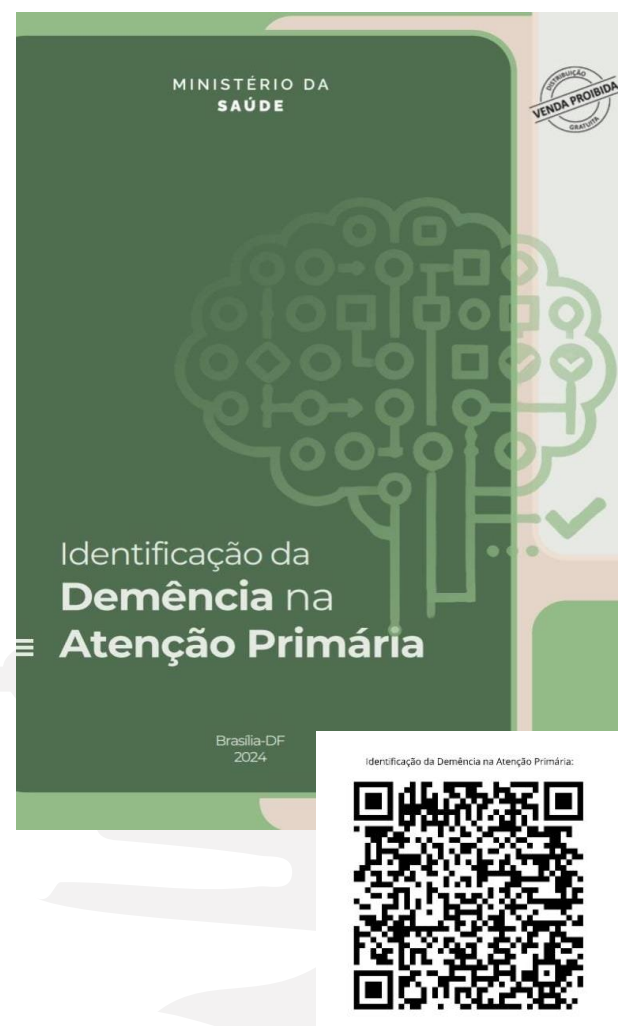


Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa

- Para pessoas idosas, familiares, cuidadores(as) e profissionais de saúde.
- Instrumento de cidadania e promoção da participação.
- Implementação da PNSPI e indução do modelo de cuidado biopsicossocial
- Atualização da Caderneta.
 - Fortalecer o uso e a aplicabilidade.
 - Desenvolver novos formatos.



Publicações recentes



Agradecida!



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

