

A influência da atividade física na redução do uso de medicamentos em idosos com doenças crônicas: Estudo realizado em um bairro da zona leste de Manaus, Estado do Amazonas, Brasil

The influence of physical activity on reducing medication use in elderly people with chronic diseases: A study conducted in a neighborhood in the eastern zone of Manaus, Amazonas State, Brazil

La influencia de la actividad física en la reducción del consumo de medicamentos en personas mayores con enfermedades crónicas: Un estudio realizado en un barrio de la zona oriental de Manaus, estado de Amazonas, Brasil

Recebido: 17/04/2026 | Aceito: 30/04/2026 | Publicado: 02/05/2026

Victor Emanuel da Silva Barbosa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6483-8402>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: victoremanuelbarreto@gmail.com

Ronie Soares de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2134-4706>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: roniesoaresdesousa17@gmail.com

Paula Adriana dos Santos de Fontes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: paulasfontes19@gmail.com

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática regular de atividade física na redução do uso de medicamentos em idosos com doenças crônicas residentes em um bairro da zona Leste de Manaus/AM. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem quantitativa, desenvolvida a partir de buscas nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, com uso de descritores em português e inglês baseados nos vocabulários DeCS e MeSH, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos completos, publicados em português, inglês ou espanhol, com foco na relação entre atividade física, doenças crônicas e uso de medicamentos em idosos, com prioridade para ensaios clínicos randomizados, sem excluir outros delineamentos relevantes para a compreensão do tema. Os resultados apontaram que a prática regular de atividade física está associada à melhora de parâmetros clínicos, como controle da pressão arterial e da glicemia, aumento da capacidade funcional e melhora da qualidade de vida, além de indicar potencial para redução da dosagem ou da quantidade de medicamentos utilizados, especialmente em idosos com hipertensão arterial e diabetes mellitus. Conclui-se que a atividade física constitui estratégia não farmacológica relevante, acessível e de baixo custo, podendo contribuir para o controle das doenças crônicas, a redução da polifarmácia e a promoção da saúde da população idosa.

Palavras-chave: Exercício físico; Idoso; Doenças crônicas; Uso de medicamentos.

Abstract

This study aimed to analyze the influence of regular physical activity on reducing medication use among older adults with chronic diseases living in a neighborhood in the East Zone of Manaus, Amazonas, Brazil. It is an integrative literature review with a quantitative approach, based on searches conducted in the PubMed/MEDLINE, SciELO, and Virtual Health Library databases, using Portuguese and English descriptors drawn from DeCS and MeSH and combined with Boolean operators. Full-text articles published in Portuguese, English, or Spanish addressing the relationship between physical activity, chronic diseases, and medication use in older adults were included, with priority given to randomized controlled trials, without excluding other relevant study designs. The findings indicated that regular physical activity is associated with improvements in clinical parameters such as blood pressure and glycemic control, increased functional capacity, and better quality of life, in addition to showing potential for reducing medication dosage

or the number of medications used, especially among older adults with hypertension and diabetes mellitus. It was concluded that physical activity is an important, accessible, and low-cost non-pharmacological strategy that may contribute to chronic disease control, reduction of polypharmacy, and health promotion in the older population.

Keywords: Exercise; Older adults; Chronic diseases; Medication use.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la práctica regular de actividad física en la reducción del uso de medicamentos en adultos mayores con enfermedades crónicas residentes en un barrio de la zona este de Manaus, Amazonas, Brasil. Se trata de una revisión integradora de la literatura, con enfoque cuantitativo, desarrollada a partir de búsquedas en las bases de datos PubMed/MEDLINE, SciELO y Biblioteca Virtual en Salud, utilizando descriptores en portugués e inglés basados en los vocabularios DeCS y MeSH, combinados mediante operadores booleanos. Se incluyeron artículos completos publicados en portugués, inglés o español, centrados en la relación entre actividad física, enfermedades crónicas y uso de medicamentos en adultos mayores, con prioridad para ensayos clínicos aleatorizados, sin excluir otros diseños relevantes. Los resultados mostraron que la práctica regular de actividad física se asocia con la mejora de parámetros clínicos, como el control de la presión arterial y de la glucemia, el aumento de la capacidad funcional y la mejora de la calidad de vida, además de evidenciar potencial para reducir la dosis o la cantidad de medicamentos utilizados, especialmente en adultos mayores con hipertensión arterial y diabetes mellitus. Se concluye que la actividad física constituye una estrategia no farmacológica relevante, accesible y de bajo costo, capaz de contribuir al control de las enfermedades crónicas, a la reducción de la polifarmacia y a la promoción de la salud de la población mayor.

Palabras clave: Ejercicio físico; Adulto mayor; Enfermedades crónicas; Uso de medicamentos.

1. Introdução

O envelhecimento populacional constitui um fenômeno crescente no Brasil e tem provocado importantes transformações no perfil demográfico e epidemiológico da população (Miranda, Mendes & Silva, 2016)

Esse processo está diretamente relacionado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade, condições que acometem de forma significativa a população idosa e demandam acompanhamento contínuo e intervenções terapêuticas prolongadas (Jobe et al., 2024).

Em decorrência dessas condições, é frequente o uso simultâneo de múltiplos medicamentos, caracterizando a polifarmácia, prática que, embora muitas vezes necessária para o controle clínico, associa-se a interações medicamentosas, reações adversas, quedas, hospitalizações e redução da qualidade de vida (Alhumaidi et al., 2023; Davies et al., 2020).

Em contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica, como determinados bairros da zona Leste do município de Manaus/AM, esses desafios tendem a ser potencializados por limitações no acesso a serviços especializados, ações preventivas e estratégias sistemáticas de promoção da saúde (Abdulraheem, 2023; Feijão, 2025).

Nesse cenário, a atividade física destaca-se como importante estratégia não farmacológica na prevenção e no controle das doenças crônicas. Evidências científicas indicam que a prática regular e orientada de exercícios físicos contribui para o controle da pressão arterial, melhora do perfil glicêmico, aumento da capacidade funcional, redução de sintomas físicos e promoção do bem-estar biopsicossocial (Anderson & Durstine, 2019; Kara et al., 2025).

Além disso, a integração entre exercício físico e manejo medicamentoso na atenção ao idoso tem sido apontada como alternativa promissora para qualificar o cuidado e reduzir a polifarmácia, especialmente quando há acompanhamento multiprofissional (Izquierdo; Ramírez-Vélez & Fiatarone Singh, 2025).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática regular de atividade física na redução do uso de medicamentos em idosos com doenças crônicas residentes em um bairro da zona Leste de Manaus/AM.

2. Metodologia

Fez-se uma revisão integrativa da literatura (Snyder, 2019), num estudo de abordagem quantitativa no qual inicialmente por meio dos critérios de inclusão, obtiveram-se 20 artigos, e em seguida foram excluídos 3 artigos e, restaram 17 (Dezessete)

artigos para compor o corpus desta pesquisa e, com abordagem qualitativa (Risemberg et al., 2026; Pereira et al., 2018) na análise dos artigos do corpus, num estudo descritivo e exploratório, para sintetizar as evidências disponíveis sobre a DCA no Brasil, abrangendo seus padrões epidemiológicos, mecanismos de transmissão e desfechos clínicos.

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (Snyder, 2019), de natureza descritiva e exploratória (Risemberg et al., 2026) num estudo de abordagem quantitativa na quantidade de 19 (Dezenove) artigos selecionados para compor o *corpus* do estudo e, com valores de número de casos no Quadro 1 em de abordagem qualitativa em relação à discussão (Pereira et al., 2018) para sintetizar as evidências disponíveis sobre a DCA no Brasil, abrangendo seus padrões epidemiológicos, mecanismos de transmissão e desfechos clínicos.

A busca dos estudos foi realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionadas pela relevância na área da saúde. Foram utilizados descritores em português e inglês, baseados nos vocabulários controlados DeCS e MeSH, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

As estratégias de busca foram adaptadas para cada base. Houve prioridade para ensaios clínicos randomizados, por apresentarem maior robustez metodológica na avaliação de intervenções; contudo, também foram mantidos estudos observacionais, artigos de revisão e documentos de consenso que apresentavam contribuição direta para a discussão sobre atividade física, doenças crônicas e uso de medicamentos em idosos.

Foram incluídos artigos completos, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre atividade física, doenças crônicas e uso de medicamentos em idosos. Foram excluídos artigos duplicados, estudos sem acesso ao texto completo, resumos de eventos, editoriais e pesquisas sem relação direta com o tema.

O processo de seleção ocorreu em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e leitura na íntegra dos textos elegíveis. Após a seleção final, os estudos foram organizados em quadro de síntese contendo autores, ano de publicação, objetivo, amostra, metodologia, resultados e conclusão, sendo posteriormente realizada análise descritiva dos achados.

PubMed/MEDLINE: ("Exercise" OR "Physical Activity" OR "Exercise Training") AND ("Aged" OR "Older Adults" OR "Elderly") AND ("Hypertension" OR "Diabetes Mellitus" OR "Chronic Disease") AND ("Polypharmacy" OR "Medication Use")

SciELO: ("atividade física" OR "exercise" OR "physical activity") AND ("idosos" OR "elderly") AND ("doenças crônicas" OR "chronic diseases")

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): ("atividade física" OR "physical activity" OR exercise) AND ("idosos" OR elderly OR aged) AND ("doenças crônicas" OR "chronic diseases") AND ("polifarmácia" OR "polypharmacy" OR "uso de medicamentos")

Quadro 1 – Síntese dos estudos incluídos.

Título/Autores	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados	Conclusão
Atividade física na terceira idade — Daniel Arkader Kopiler (1997)	Discutir benefícios, recomendações e cuidados do exercício em idosos	Revisão (sem amostra própria)	Artigo de revisão	Descreve benefícios físicos e psicológicos e enfatiza prescrição segura, individualizada e precedida de avaliação quando necessária.	A atividade física é fundamental para autonomia e bem-estar do idoso, desde que orientada com segurança.
Posicionamento oficial: atividade física e saúde no idoso — Antonio Claudio Lucas da Nóbrega et al. (1999)	Divulgar conceitos e recomendações baseadas em evidências para atividade física em idosos	Documento de consenso	Posicionamento oficial	Resume efeitos da atividade física sobre aptidão cardiorrespiratória, força, equilíbrio, controle glicêmico, pressão arterial, autonomia e qualidade de vida.	Recomenda atividade física regular e adaptada como base da promoção da saúde no envelhecimento.
A randomized clinical trial comparing low-glycemic index versus ADA dietary education among individuals with type 2 diabetes — Yunsheng Ma et al. (2008)	Comparar dieta de baixo índice glicêmico com educação dietética padrão em indivíduos com DM2	N=40 adultos com DM2	Ensaio clínico randomizado	O controle de HbA1c foi semelhante entre os grupos, mas houve menor necessidade de medicação no grupo de baixo índice glicêmico.	A dieta de baixo índice glicêmico mostrou-se alternativa viável, com potencial para reduzir medicamentos mantendo o controle glicêmico.
Atividade física para prevenção e tratamento das DCNT e da incapacidade funcional — Christianne de Faria Coelho; Roberto Carlos Burini (2009)	Rever evidências e mecanismos que ligam atividade física à prevenção e ao tratamento das DCNT	Revisão (sem amostra)	Revisão narrativa	Associa atividade física a menor mortalidade e a melhoras na pressão arterial, perfil lipídico, sensibilidade à insulina e capacidade funcional.	Recomenda combinar exercícios aeróbios e de resistência, ajustados ao contexto clínico.
Atividade física e funcionalidade do idoso — Marcos Gonçalves Maciel (2010)	Discutir a relação entre prática de atividade física, funcionalidade e adesão no idoso	Revisão (sem amostra)	Revisão da literatura	Relaciona atividade física a melhor funcionalidade e qualidade de vida; destaca influência de fatores individuais e contextuais na adesão.	Para ganhos sustentados, programas devem considerar barreiras e facilitadores de adesão.
Applying the Stages of Change model to Type 2 diabetes care in Trinidad: a randomised trial — V. A. Partapsingh et al. (2011)	Avaliar consultas guiadas pelo modelo de estágios de mudança no controle glicêmico	N=122 adultos com DM2	Ensaio clínico randomizado	A HbA1c aumentou em ambos os grupos, porém o aumento foi menor na intervenção (diferença relativa de -0,57%; p=0,025).	Os efeitos foram modestos, indicando influência de condições sociais e comportamentais sobre os resultados clínicos.
Are benefits from diabetes self-management education sustained? — JoAnn Sperl-Hillen et al. (2013)	Avaliar a manutenção dos benefícios da educação em autogestão do diabetes	N=623 adultos com DM2	Ensaio clínico randomizado	A educação individual promoveu melhora sustentada em autoeficácia e distress, enquanto a melhora da HbA1c foi transitória.	Ganhos psicossociais foram mais duradouros que os clínicos, sugerindo necessidade de reforço contínuo.
Decrease in glycemic index associated with improved glycemic control among Latinos with type 2 diabetes — Monica L. Wang et al. (2015)	Examinar a associação entre mudança do índice glicêmico e marcadores metabólicos	N=238 adultos latinos com DM2	Análise secundária de RCT	O aumento do índice glicêmico associou-se ao aumento da HbA1c ($\beta=0,003$; $p=0,034$) e do perímetro abdominal ($\beta=0,12$; $p=0,026$).	A redução do índice glicêmico constitui alvo dietético útil em estratégias de autogestão do DM2.
The Lifestyle Intervention for the Treatment of Diabetes Study (LIFT Diabetes) — Jeffrey A. Katula et al. (2017)	Descrever desenho e características basais de um ensaio translacional	~N=260 adultos com DM2	Artigo de desenho/linha de base	Apresenta características dos participantes e a estrutura de um programa intensivo de estilo de vida versus autogestão clínica.	O estudo é útil para contextualização, mas não traz resultados de efetividade clínica.
Effect of oral semaglutide compared with	Avaliar relação dose-	N=632	Ensaio clínico	Houve redução dose-dependente da HbA1c e	A semaglutida oral melhorou o controle

Título/Autores	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados	Conclusão
placebo and subcutaneous semaglutide on glycemic control in patients with type 2 diabetes — Melanie J. Davies et al. (2017)	resposta, eficácia e segurança da semaglutida oral	participantes	fase 2	maior perda de peso com doses mais altas; eventos gastrointestinais foram frequentes.	glicêmico versus placebo, reforçando a importância do manejo farmacológico no DM2.
Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT) — Michael E. J. Lean et al. (2018)	Comparar intervenção estruturada de perda de peso com cuidado habitual no DM2	~N=306 adultos em atenção primária	Ensaio aleatorizado por clusters	Após 12 meses, 46% do grupo intervenção entrou em remissão versus 4% do controle, associado à perda substancial de peso.	Intervenções intensivas de estilo de vida podem induzir remissão do DM2 em parcela relevante dos participantes.
Impact of abdominal aortic aneurysm screening on quality of life — Bath et al. (2018)	Avaliar o impacto do diagnóstico de aneurisma de aorta abdominal na qualidade de vida	Coorte de homens com aneurisma	Estudo prospectivo de coorte	Observou-se redução transitória da qualidade de vida mental após o diagnóstico e manutenção de pior qualidade de vida física.	O estudo contribui para compreender repercussões psicossociais do cuidado, embora tenha relação indireta com o objetivo central.
Dor crônica em idosos: fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física — Fátima Kremer Ferretti et al. (2019)	Explorar dor crônica em idosos e sua relação com atividade física	N=385 idosos	Estudo transversal	Houve elevada prevalência de dor crônica, associada ao sexo feminino, sedentarismo e comorbidades.	A dor crônica é frequente e se relaciona a fatores clínicos e comportamentais, inclusive ao nível de atividade física.
Monitoring and intervention technologies to manage diabetic older persons: The CAPACITY Case — Rodrigo Pérez-Rodríguez et al. (2020)	Avaliar intervenção geriátrica multimodal parcialmente suportada por tecnologia	N=90 idosos; subamostra diabética N=26	Estudo piloto aleatorizado	Entre idosos diabéticos, houve melhora da fragilidade, menos visitas médicas e de enfermagem e menos dias de internação em comparação ao controle.	A intervenção multimodal mostrou-se eficaz, e o suporte tecnológico pode aumentar a eficiência do cuidado.
Effect of a polyphenol-rich dietary supplement containing Pinus massoniana bark extract on blood pressure in healthy adults — Jessica J. A. Ferguson et al. (2022)	Testar suplemento rico em polifenóis sobre pressão arterial	N=62 adultos de 55 a 75 anos	Ensaio clínico randomizado duplo-cego	A pressão arterial sistólica reduziu 3,29 mmHg em 12 semanas (p=0,028), com maior efeito em indivíduos com PAS >120 mmHg.	O suplemento pode reduzir a PAS, embora os resultados precisem de confirmação em populações hipertensas.
Effects of testing and disclosing ancestry-specific genetic risk for kidney failure on patients and health care professionals — Girish N. Nadkarni et al. (2022)	Avaliar os efeitos da devolução de risco genético APOL1 em hipertensos	N=2050 adultos com hipertensão	Ensaio pragmático randomizado	Houve redução da PAS e aumento do rastreamento renal; em genótipos de alto risco, observaram-se mais mudanças autorrelatadas no estilo de vida.	A devolução de risco genético com suporte clínico pode melhorar o cuidado, embora não trate diretamente da atividade física.
A whole-food, plant-based intensive lifestyle intervention improves glycaemic control and reduces medications in individuals with type 2 diabetes — Cody J. Hanick et al. (2025)	Comparar intervenção intensiva de dieta baseada em vegetais integrais associada a exercício com cuidado médico padrão	N=169 adultos com DM2	Ensaio clínico randomizado	Em 12 semanas, a intervenção reduziu adicionalmente a HbA1c em 1,3%; em 24 semanas, a redução adicional foi de 0,7%. Além disso, 63% dos participantes medicados reduziram fármacos hipoglicemiantes versus 24% no cuidado padrão, e parte dos participantes atingiu remissão do diabetes.	A intervenção baseada em alimentação integral e exercício mostrou-se mais eficaz que o cuidado padrão, com redução de medicamentos e melhora do controle glicêmico.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2026).

3. Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados indica que a prática regular de atividade física está associada a melhorias consistentes em parâmetros clínicos, funcionais e psicossociais em idosos e adultos com doenças crônicas, com possíveis repercussões sobre o uso racional de medicamentos. Os achados mais robustos concentram-se em intervenções estruturadas e integradas. Pérez-Rodríguez et al. (2020), por exemplo, observaram que uma intervenção multimodal envolvendo exercício físico, recomendações nutricionais e ajuste da polifarmácia promoveu melhora da fragilidade e redução do uso de serviços de saúde, o que sugere impacto positivo também sobre a organização terapêutica do cuidado. Na mesma direção, Hanick et al. (2025) demonstraram que uma intervenção intensiva baseada em alimentação integral de origem vegetal associada ao exercício reduziu a HbA1c e favoreceu a redução de medicamentos hipoglicemiantes e cardiovasculares, reforçando o papel das estratégias não farmacológicas no manejo do diabetes mellitus tipo 2.

Os estudos de caráter teórico e de revisão também convergem ao evidenciar os benefícios amplos da atividade física para a população idosa. Kopiler (1997), Nóbrega et al. (1999), Coelho e Burini (2009) e Maciel (2010) descrevem melhora da aptidão física, da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida, além do controle de indicadores como pressão arterial e perfil glicêmico. Em conjunto, esses estudos sustentam que a atividade física regular, quando prescrita de forma segura e individualizada, favorece maior estabilidade clínica, podendo reduzir a necessidade de ajustes frequentes na terapêutica medicamentosa.

No que se refere especificamente ao diabetes mellitus tipo 2, os estudos de Ma et al. (2008), Wang et al. (2015), Lean et al. (2018), Partapsingh et al. (2011) e Sperl-Hillen et al. (2013) mostram que intervenções no estilo de vida, educação em saúde e mudanças dietéticas podem melhorar o controle glicêmico e, em alguns casos, reduzir a necessidade de medicação. Ma et al. (2008) encontraram menor necessidade medicamentosa com dieta de baixo índice glicêmico; Wang et al. (2015) demonstraram associação entre redução do índice glicêmico e melhora de marcadores metabólicos; e Lean et al. (2018) relataram remissão do diabetes em parcela expressiva dos participantes submetidos à intervenção intensiva de perda de peso. Embora Partapsingh et al. (2011) e Sperl-Hillen et al. (2013) tenham mostrado efeitos mais modestos, seus resultados reforçam a importância da adesão e do acompanhamento contínuo. Já Katula et al. (2017) contribuem ao apresentar a estrutura de um ensaio translacional centrado em intervenção de estilo de vida, ainda que sem relatar desfechos de efetividade.

Outros estudos complementam a compreensão do fenômeno ao evidenciar fatores associados ao agravamento das condições crônicas ou ao manejo clínico. Ferretti et al. (2019) identificaram elevada prevalência de dor crônica associada ao sedentarismo e às comorbidades em idosos, condição que pode intensificar o uso de medicamentos. Ferguson et al. (2022) observaram discreta redução da pressão arterial sistólica com intervenção nutricional, enquanto Nadkarni et al. (2022) demonstraram que estratégias personalizadas de cuidado podem melhorar indicadores clínicos em hipertensos. Por outro lado, Davies et al. (2017) evidenciam a relevância do tratamento farmacológico no diabetes, embora com menor relação direta com a atividade física, e Bath et al. (2018) contribuem apenas de modo indireto, ao discutir repercussões psicossociais do cuidado em saúde. Assim, a discussão confirma que os artigos mobilizados no texto correspondem, de modo geral, aos estudos apresentados no quadro de síntese; entretanto, a análise também mostra que parte das evidências é indireta e nem todos os estudos tiveram como desfecho principal a redução da polifarmácia.

De modo geral, os resultados apontam que a atividade física, sobretudo quando integrada a outras estratégias de cuidado, contribui para o controle das doenças crônicas e pode favorecer o uso mais racional de medicamentos. Contudo, permanece limitada a quantidade de estudos que investigam diretamente essa relação em idosos residentes em contextos de vulnerabilidade socioeconômica, evidenciando lacuna relevante para realidades específicas, como a população idosa da periferia de Manaus.

4. Conclusão

A partir dos estudos analisados, observa-se que a prática regular de atividade física contribui de forma consistente para o controle das doenças crônicas não transmissíveis, especialmente hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus tipo 2, ao promover melhorias nos parâmetros clínicos, funcionais e na qualidade de vida (Anderson; Durstine, 2019; Hanick Et Al., 2025). Os resultados também indicam que os benefícios tendem a ser mais expressivos quando a atividade física está inserida em programas estruturados e articulada a outras estratégias de cuidado, como acompanhamento nutricional, educação em saúde e revisão terapêutica, o que pode favorecer o uso mais racional de medicamentos e reduzir a carga da polifarmácia (Pérez-Rodríguez Et Al., 2020; Izquierdo; Ramírez-Vélez; Fiatarone Singh, 2025).

Apesar desses avanços, ainda são limitadas as evidências que avaliam diretamente a redução da polifarmácia como desfecho principal, sendo mais frequente a análise de indicadores intermediários, como HbA1c, pressão arterial, peso corporal e capacidade funcional.

Conclui-se, portanto, que a atividade física representa estratégia essencial no cuidado à saúde do idoso com doenças crônicas, devendo ser fortalecida no âmbito da atenção primária por meio de políticas públicas, programas comunitários e ações interprofissionais. Também se faz necessário ampliar a produção científica voltada a idosos em contextos de vulnerabilidade social, de modo a aprofundar a relação entre exercício físico e uso de medicamentos em cenários como o da zona Leste de Manaus/AM.

Referências

- Abdulraheem, Y. (2023). Unveiling the significance and challenges of integrating prevention levels in healthcare practice. *Journal of Primary Care & Community Health*. 14, 1-6. DOI: 10.1177/21501319231186500.
- Alhumaiddi, R. M. et al. (2023). Risk of polypharmacy and its outcome in terms of drug interaction in an elderly population: a retrospective cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*. 12(12), 3960. DOI: 10.3390/jcm12123960.
- Anderson, E. & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Medicine and Health Science*. 1(1), 3-10. DOI: 10.1016/j.smhs.2019.08.006.
- Bath, M. F. et al. (2018). Impact of abdominal aortic aneurysm screening on quality of life. *British Journal of Surgery*. 105(3), 203-8. DOI: 10.1002/bjs.10721.
- Coelho, C. F. & Burini, R. C. (2009). Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*. 22(6), 937-46. DOI: 10.1590/S1415-52732009000600015.
- Davies, L. E. et al. (2020). Adverse outcomes of polypharmacy in older people: systematic review of reviews. *Journal of the American Medical Directors Association*. 21(2), 181-7. DOI: 10.1016/j.jamda.2019.10.022.
- Davies, M. et al. (2017). Effect of oral semaglutide compared with placebo and subcutaneous semaglutide on glycaemic control in patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *JAMA*. 318(15), 1460-70. DOI: 10.1001/jama.2017.14752.
- Dumith, S. C. & Feter, N. (2024). Demographic shifts and health dynamics: exploring the impact of aging rates on health outcomes in Brazilian capitals. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*. 1(3), 100044. DOI: 10.1016/j.aggp.2024.100044.
- Feijão, D. de M. (2025). Epidemiology of chronic diseases in the elderly and the management of long-term care. *Revista FT*. 29(145), 24-5. DOI: 10.69849/revistaf/ch10202504040724.
- Ferguson, J. J. A. et al. (2022). Effect of a polyphenol-rich dietary supplement containing *Pinus massoniana* bark extract on blood pressure in healthy adults: a parallel, randomized placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 71, 102896. DOI: 10.1016/j.ctim.2022.102896.
- Ferretti, F. et al. (2019). Dor crônica em idosos: fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. *BrJP*. 2(1), 3-7. DOI: 10.5935/2595-0118.20190002.
- Hanick, C. J. et al. (2025). A whole-food, plant-based intensive lifestyle intervention improves glycaemic control and reduces medications in individuals with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia*. 68(2), 308-19. DOI: 10.1007/s00125-024-06272-8.
- Izquierdo, M., Ramirez-Vélez, R. & Fiatarone Singh, M. A. (2025). Integrating exercise and medication management in geriatric care: a holistic strategy to enhance health outcomes and reduce polypharmacy. *The Lancet Healthy Longevity*. 6(9), 100763. DOI: 10.1016/j.lanhl.2025.100763.
- Jobe, M. et al. (2024). Prevalence of hypertension, diabetes, obesity, multimorbidity, and related risk factors among adult Gambians: a cross-sectional nationwide study. *The Lancet Global Health*. 12(1), e55-e65. DOI: 10.1016/S2214-109X(23)00508-9.

- Kara, H. et al. (2025). Effects of supervised aerobic exercise training on weight loss, functional capacity, quality of life and depression level in patients with essential hypertension: a non-randomized controlled trial. *Archives of Current Medical Research*. 6(2), 93-102. DOI: 10.47482/acmr.1629019.
- Katula, J. A. et al. (2017). The Lifestyle Intervention for the Treatment of Diabetes Study (LIFT Diabetes): design and baseline characteristics for a randomized translational trial to improve control of cardiovascular disease risk factors. *Contemporary Clinical Trials*. 53, 89-99. DOI: 10.1016/j.cct.2016.12.005.
- Kopiler, D. A. (1997). Atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 3(4), 108-12. DOI: 10.1590/S1517-86921997000400004.
- Lean, M. E. J. et al. (2018). Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *The Lancet*. 391(10120), 541-51. DOI: 10.1016/S0140-6736(17)33102-1.
- MA, Y. et al. (2008). A randomized clinical trial comparing low-glycemic index versus ADA dietary education among individuals with type 2 diabetes. *Nutrition*. 24(1), 45-56. DOI: 10.1016/j.nut.2007.10.008.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*. 16(4), 1024-32. DOI: 10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P. & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*. 17(4), 758-64.
- Miranda, G. M. D., Mendes, A. C. G. & Silva, A. L. A. (2016). Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 19(3), 507-19. DOI: 10.1590/1809-98232016019.150140.
- Nadkarni, G. N. et al. (2022). Effects of testing and disclosing ancestry-specific genetic risk for kidney failure on patients and health care professionals: a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*. 5(3), e221048. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.1048.
- Nóbrega, A. C. L. et al. (1999). Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 5(6), 207-11. DOI: 10.1590/S1517-86921999000600002.
- Partarsingh, V. A., Maharaj, R. G. & Rawlins, J. M. (2011). Applying the Stages of Change model to Type 2 diabetes care in Trinidad: a randomised trial. *Journal of Negative Results in BioMedicine*. 10, 13. DOI: 10.1186/1477-5751-10-13.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [Free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Pérez-Rodríguez, R. et al. (2020). Monitoring and intervention technologies to manage diabetic older persons: The CAPACITY Case—A pilot study. *Frontiers in Endocrinology*. 11, 300. DOI: 10.3389/fendo.2020.00300.
- Risemberg, R. I. C. et al. (2026). A importância da metodologia científica no desenvolvimento de artigos científicos. *E-Acadêmica*, 7(1), e0171675. <https://eacademica.org/eacademica/article/view/675>
- Rodrigues, M. E. S., Pinheiro de Carvalho, M. A. (2022). Fatores relacionados à polifarmácia e adesão medicamentosa em idosos: revisão integrativa da literatura. *Educação, Ciência e Saúde*. 9(2). DOI: 10.20438/ecs.v9i2.468.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Sperl-Hillen, J. et al. (2013). Are benefits from diabetes self-management education sustained? *The American Journal of Managed Care*. 19(2), 104-12.
- Wang, M. L. et al. (2015). Decrease in glycemic index associated with improved glycemic control among Latinos with type 2 diabetes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 115(6), 898-906. DOI: 10.1016/j.jand.2014.10.012.