

**BOAS PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

**INTERDISCIPLINARY GOOD PRACTICES FOR IMPROVING QUALITY OF LIFE IN OLD
AGE**

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.036-023>

Nayara Cristina Milane

Mestre em Ensino de Ciência e Tecnologia
Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, Ponta Grossa PR
E-mail: nayaramilanenutri@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7858-4902>

Amanda Laranjeira Alves

Mestranda em Ciências do Movimento Humano
Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Manaus AM
E-mail: amandalaranj@gmail.com
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0424020164633544>
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8806-4070>

Diogo Henrique Juliano Pinto de Moura

Graduando em Medicina
Faculdade Serra Dourada - SERRA DOURADA, Lorena SP
E-mail: diogohjmoura@gmail.com
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6267523224276372>

Mariane de Souza Abreu

Graduanda em Medicina
Universidade Luterana do Brasil - ULBRA, Manaus AM
E-mail: mariane.souza.abreu@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios aos sistemas de saúde e exige estratégias que promovam a qualidade de vida e a autonomia da pessoa idosa. Este estudo teve como objetivo analisar a importância das boas práticas interdisciplinares para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade, com foco na atuação do nutricionista, do fisioterapeuta e do educador físico. Trata-se de pesquisa de natureza bibliográfica, desenvolvida a partir de publicações científicas e documentos oficiais que abordam o cuidado integral ao idoso. Os resultados evidenciaram que a atuação do nutricionista contribui para a adequação do estado nutricional, prevenção de doenças crônicas e manutenção da funcionalidade. A fisioterapia mostrou-se essencial na prevenção de quedas, no controle da sarcopenia e na reabilitação das capacidades motoras, favorecendo a independência. A atuação do educador físico destacou-se na promoção da atividade física regular e adaptada, com benefícios para a saúde cardiorrespiratória, força muscular e bem-estar

psicossocial. Observou-se que a integração dessas áreas potencializa os resultados, ampliando a adesão às intervenções e promovendo cuidado centrado nas necessidades individuais. As práticas interdisciplinares demonstraram impacto positivo sobre aspectos físicos, emocionais e sociais, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável. Conclui-se que o trabalho articulado entre os profissionais analisados constitui estratégia fundamental para a atenção integral à pessoa idosa, sendo necessária a ampliação de políticas e programas que fortaleçam essa abordagem nos diferentes níveis de atenção à saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Interdisciplinaridade; Nutrição do idoso; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging poses challenges to health systems and requires strategies that promote quality of life and autonomy for older adults. This study aimed to analyze the importance of interdisciplinary good practices for improving quality of life in the elderly, focusing on the role of the nutritionist, the physiotherapist, and the physical educator. It is a bibliographic study developed from scientific publications and official documents addressing comprehensive care for older people. The results showed that the nutritionist's performance contributes to the adequacy of nutritional status, prevention of chronic diseases, and maintenance of functionality. Physiotherapy proved to be essential in preventing falls, controlling sarcopenia, and rehabilitating motor abilities, favoring independence. The role of the physical educator stood out in promoting regular and adapted physical activity, with benefits for cardiorespiratory health, muscle strength, and psychosocial well-being. It was observed that the integration of these areas enhances outcomes, increasing adherence to interventions and promoting care centered on individual needs. Interdisciplinary practices demonstrated a positive impact on physical, emotional, and social aspects, contributing to active and healthy aging. It is concluded that the articulated work among the professionals analyzed constitutes a fundamental strategy for comprehensive care for the elderly, and it is necessary to expand policies and programs that strengthen this approach at different levels of health care.

Keywords: Aging; Interdisciplinarity; Physical activity; Quality of life; Senior nutrition.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios significativos à saúde pública, exigindo estratégias integradas voltadas à promoção da qualidade de vida e da autonomia dos indivíduos na terceira idade (Brasil, 2007). O aumento da expectativa de vida e a redução da mortalidade

em diferentes faixas etárias resultam em uma população idosa crescente, que demanda atenção especializada e políticas públicas eficazes (Brasil, 2006). O processo de envelhecimento é multifatorial e envolve alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, que podem comprometer a funcionalidade, a independência e o bem-estar do indivíduo (Rozeira *et al.*, 2024). Entre as principais mudanças fisiológicas destacam-se a perda de massa muscular, a redução da densidade óssea, alterações metabólicas, diminuição da flexibilidade e declínio da capacidade cardiorrespiratória, fatores que aumentam a vulnerabilidade a doenças crônicas e limitações funcionais (Corrêa *et al.*, 2024; Santos, 2022).

Diante desse cenário, práticas interdisciplinares que envolvam nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos assumem papel central na promoção da saúde integral do idoso. A atuação coordenada desses profissionais permite a implementação de ações complementares e integradas, abrangendo dimensões físicas, nutricionais e psicossociais, com foco no envelhecimento ativo e saudável (Custodio *et al.*, 2023; Leite *et al.*, 2023). O conceito de envelhecimento ativo valoriza a participação social, a autonomia, o bem-estar e a capacidade funcional do idoso, reforçando a necessidade de uma abordagem holística na atenção a essa população (Brasil, 2014).

A atuação do nutricionista na terceira idade é essencial para a manutenção da saúde, prevenção de doenças crônicas e promoção da qualidade de vida. A orientação alimentar individualizada e a educação nutricional contribuem para o controle de condições como obesidade, diabetes, hipertensão e sarcopenia, favorecendo a preservação da funcionalidade e da independência (Cicolo *et al.*, 2024; Ipuchima; Costa, 2021). A educação alimentar na terceira idade possui caráter preventivo e educativo, estimulando escolhas conscientes e a adoção de hábitos saudáveis que impactam positivamente a disposição física, a cognição e o bem-estar geral (Rodrigues *et al.*, 2024; Rocha *et al.*, 2024).

Além disso, estratégias nutricionais adequadas promovem a ingestão equilibrada de macro e micronutrientes, assegurando hidratação adequada e adaptando padrões alimentares às condições de saúde do idoso (Siqueira *et al.*, 2022). O acompanhamento nutricional possibilita a detecção precoce de deficiências nutricionais e o tratamento de desequilíbrios alimentares, prevenindo complicações que poderiam comprometer a autonomia e a qualidade de vida (Cicolo *et al.*, 2024).

A fisioterapia, por sua vez, desempenha papel estratégico na manutenção da mobilidade, da força muscular, do equilíbrio e da coordenação motora, prevenindo quedas e incapacidades funcionais (Rigoti *et al.*, 2024; Custodio *et al.*, 2023). A fisioterapia preventiva e reabilitadora contribui para o manejo de condições específicas do envelhecimento, como osteoartrite, alterações respiratórias e sarcopenia, favorecendo a autonomia nas atividades diárias e a participação social ativa (Corrêa *et al.*, 2024; Rigoti *et al.*, 2024).

Técnicas como exercícios resistidos, alongamentos, treino de equilíbrio, hidroterapia e Pilates têm demonstrado eficácia na promoção da saúde física e prevenção de limitações funcionais (Silva *et al.*, 2022).

A atuação do fisioterapeuta complementa a intervenção nutricional e a prática de atividades físicas orientadas, garantindo um cuidado integral e preventivo à população idosa (Rozeira *et al.*, 2024).

A prática regular de exercícios físicos, sob orientação de educadores físicos, representa outro eixo fundamental para a promoção da qualidade de vida na terceira idade. O exercício contribui para a preservação da massa muscular, da densidade óssea, da capacidade cardiorrespiratória e do equilíbrio metabólico, prevenindo doenças crônicas e promovendo saúde mental e emocional (Andrade; Mello, 2022; Leite *et al.*, 2023).

Além dos benefícios físicos, a atividade física influencia positivamente aspectos cognitivos, autoestima, interação social e percepção de bem-estar, favorecendo o envelhecimento ativo e a manutenção da autonomia do idoso (Santos, 2022; Siqueira *et al.*, 2022). A atuação do educador físico, em colaboração com nutricionistas e fisioterapeutas, permite a construção de programas personalizados, seguros e adaptados às limitações e potencialidades individuais, fortalecendo a integração de ações preventivas, reabilitadoras e educativas (Rozeira *et al.*, 2024).

A promoção da saúde na terceira idade demanda uma abordagem integral e centrada na pessoa, que contemple não apenas aspectos biomédicos, mas também dimensões nutricionais, físicas e psicossociais (Brasil, 2013; Brasil, 2016). Políticas públicas, como a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e as diretrizes do SUS, reforçam a necessidade de atenção interdisciplinar, visando à promoção da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida do idoso (Brasil, 2006; Brasil, 2014).

A integração entre nutricionista, fisioterapeuta e educador físico possibilita o desenvolvimento de ações complementares, como programas de reabilitação física, orientação nutricional individualizada e incentivo à prática de atividades físicas, gerando benefícios significativos na funcionalidade, na autonomia e no bem-estar do idoso (Rozeira *et al.*, 2024; Siqueira *et al.*, 2022).

Estudos demonstram que a implementação de estratégias interdisciplinares reduz a ocorrência de hospitalizações, aumenta a adesão a tratamentos e promove maior independência funcional (Custodio *et al.*, 2023; Rigoti *et al.*, 2024). A comunicação eficaz e o planejamento integrado entre profissionais de diferentes áreas garantem que os cuidados sejam contínuos, centrados na pessoa e baseados em evidências científicas (Rodrigues *et al.*, 2024; Rocha *et al.*, 2024).

A abordagem holística, que integra dimensões físicas, nutricionais e psicossociais, evidencia a importância de práticas interdisciplinares estruturadas, capazes de atender às complexas demandas da população idosa e promover o envelhecimento ativo, saudável e sustentável (Rozeira *et al.*, 2024).

Diante do exposto, observa-se que a promoção da qualidade de vida na terceira idade depende da articulação interdisciplinar entre nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos, atuando de forma integrada na prevenção de doenças, manutenção da funcionalidade e estímulo a hábitos saudáveis. O objetivo deste estudo é analisar as boas práticas interdisciplinares voltadas para a melhoria da qualidade de

vida na terceira idade, destacando a contribuição coordenada desses profissionais para um envelhecimento ativo, saudável e sustentável.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar as boas práticas interdisciplinares voltadas à promoção da qualidade de vida de pessoas na terceira idade. A revisão integrativa possibilita a síntese de informações provenientes de estudos primários, permitindo compreender de forma ampla o tema e identificar lacunas no conhecimento científico. Essa abordagem é adequada para temas complexos, como o envelhecimento, que envolvem múltiplas dimensões da saúde, incluindo aspectos nutricionais, físicos e psicossociais.

A busca por estudos relevantes foi realizada em bases de dados eletrônicas de acesso científico, incluindo PubMed, Scielo, Lilacs e Google Scholar, selecionadas por sua abrangência e pelo acesso a artigos nacionais e internacionais de relevância na área da saúde. Foram utilizados como descritores os termos “idoso”, “envelhecimento”, “qualidade de vida”, “interdisciplinaridade”, “nutricionista”, “fisioterapia”, “atividade física” e “promoção da saúde”, combinados por operadores booleanos “AND” e “OR” para ampliar a abrangência e a especificidade dos resultados. Essa estratégia permitiu identificar estudos que abordassem a atuação integrada de nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos na promoção da saúde e funcionalidade do idoso.

Foram definidos critérios de inclusão para garantir a relevância e a atualidade das informações. Foram considerados estudos publicados entre 2021 e 2026, em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem práticas interdisciplinares envolvendo os profissionais citados e que apresentassem resultados claros sobre promoção da qualidade de vida, saúde funcional ou bem-estar do idoso. Foram incluídos estudos de diferentes delineamentos, como revisões integrativas ou narrativas, pesquisas experimentais e observacionais, desde que apresentassem informações detalhadas sobre intervenções interdisciplinares aplicadas a pessoas na terceira idade.

Paralelamente, foram estabelecidos critérios de exclusão para refinar a seleção e assegurar a qualidade da análise. Foram descartados estudos que abordassem exclusivamente uma área isolada, sem integração interdisciplinar, bem como trabalhos publicados fora do período de 2021 a 2026. Também foram excluídos artigos que não apresentassem resultados mensuráveis ou claros sobre impacto na qualidade de vida do idoso, além de revisões ou relatos de experiência não sistematizados, dissertações, teses e documentos não revisados por pares. Esses critérios garantem que a pesquisa se baseie em evidências atualizadas, consistentes e confiáveis.

A seleção dos estudos seguiu uma sequência estruturada, iniciando pela análise dos títulos, seguida da leitura dos resumos e, por fim, da leitura completa dos artigos considerados potencialmente relevantes.

Cada estudo foi avaliado quanto à pertinência, objetivos, metodologia, tipo de intervenção interdisciplinar e resultados observados em relação à promoção da qualidade de vida e à funcionalidade do idoso. As informações extraídas foram organizadas em quadros sinóticos, incluindo autores, ano de publicação, país, objetivo, metodologia, principais intervenções e resultados, permitindo uma análise sistemática e estruturada dos dados.

A análise dos estudos foi conduzida de forma qualitativa e descritiva, com o intuito de identificar padrões, tendências e lacunas na literatura sobre a atuação interdisciplinar de nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos na terceira idade. Esse processo possibilitou sintetizar práticas de maior efetividade na promoção da qualidade de vida, na preservação da funcionalidade e na autonomia do idoso, além de fornecer subsídios para a elaboração de recomendações fundamentadas em evidências.

Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em literatura publicada, não houve contato direto com participantes, não sendo necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, todos os princípios éticos foram respeitados, incluindo a citação adequada das fontes, o reconhecimento dos autores e o uso responsável das informações obtidas.

Dessa forma, a metodologia adotada neste estudo permite compreender, de maneira sistemática e organizada, como a atuação interdisciplinar de nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos contribui para a promoção de hábitos saudáveis, prevenção de doenças, manutenção da funcionalidade e melhoria da qualidade de vida na terceira idade. A análise das práticas identificadas possibilita ainda a proposição de estratégias de cuidado integradas e fundamentadas, reforçando a importância da abordagem holística e centrada na pessoa idosa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidencia que a promoção da qualidade de vida na terceira idade depende fortemente da atuação interdisciplinar, envolvendo nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos em programas integrados de cuidado. A literatura demonstra que intervenções combinadas entre essas áreas contribuem para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças crônicas, melhoria da função física e promoção do bem-estar psicológico e social do idoso.

3.1 ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA

Segundo Cicolo *et al.* (2024) e Ipuchima e Costa (2021), a atuação do nutricionista na terceira idade é estratégica para prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e dislipidemias, além de minimizar perdas funcionais relacionadas ao envelhecimento, a exemplo da sarcopenia e da fragilidade. Rocha *et al.* (2024) e Rodrigues *et al.* (2024) apontam que a educação alimentar e nutricional individualizada constitui ferramenta essencial para incentivar escolhas alimentares saudáveis

e adequadas às necessidades específicas do idoso, respeitando suas condições clínicas, culturais e socioeconômicas.

De acordo com Cicolo *et al.* (2024) e Ipuchima e Costa (2021), dietas equilibradas, ricas em proteínas, vitaminas e minerais, associadas à ingestão hídrica adequada, são fundamentais para a preservação da massa muscular, da densidade óssea e da funcionalidade global. Rodrigues *et al.* (2024) e Rocha *et al.* (2024) ressaltam que o acompanhamento nutricional sistemático contribui para a prevenção de complicações decorrentes de deficiências nutricionais e favorece maior adesão dos idosos a programas de atividade física e reabilitação, fortalecendo o cuidado interdisciplinar.

Conforme Rocha *et al.* (2024), o planejamento alimentar deve considerar alterações fisiológicas do envelhecimento, como redução do metabolismo basal, modificações no paladar e dificuldades de mastigação e deglutição. Na visão de Rodrigues *et al.* (2024), o nutricionista também exerce papel educativo junto à família e cuidadores, orientando sobre preparo de refeições, leitura de rótulos e organização da rotina alimentar, o que amplia a efetividade das intervenções.

Para Cicolo *et al.* (2024), a educação alimentar em grupos de idosos possibilita troca de experiências, fortalecimento de vínculos e maior compreensão sobre a relação entre alimentação e saúde. Já Ipuchima e Costa (2021) defendem que hábitos alimentares saudáveis adquiridos na terceira idade refletem diretamente na prevenção de agravos, na manutenção da capacidade funcional e na melhora da qualidade de vida.

O quadro 1 apresenta um resumo das principais estratégias nutricionais identificadas na literatura, incluindo os objetivos das intervenções e os resultados obtidos.

Quadro 1 – Intervenções nutricionais para a promoção da qualidade de vida na terceira idade

Autor (ano)	Estratégia nutricional	Objetivo	Resultados observados
Rocha <i>et al.</i> , 2024	Educação alimentar individualizada	Prevenir doenças crônicas e deficiências nutricionais	Melhoria nos hábitos alimentares e aumento da adesão a dietas equilibradas
Rodrigues <i>et al.</i> , 2024	Planejamento dietético adaptado	Manutenção da massa muscular e funcionalidade	Redução de sarcopenia e melhoria da força muscular
Cicolo <i>et al.</i> , 2024	Reeducação alimentar + orientação prática	Promoção da saúde integral	Melhora na qualidade de vida e bem-estar geral do idoso

Fonte: Autoria própria (2026)

Os dados sugerem que intervenções nutricionais eficazes dependem do acompanhamento contínuo e da articulação com atividades físicas e fisioterapia, reforçando a necessidade de estratégias integradas. A abordagem interdisciplinar permite que o nutricionista adapte recomendações às condições funcionais do idoso, promovendo resultados mais consistentes na saúde global e no envelhecimento ativo.

3.2 ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA

Conforme Corrêa *et al.* (2024), a fisioterapia tem papel central na manutenção da mobilidade, do equilíbrio, da força muscular e da funcionalidade do idoso, prevenindo quedas e limitações que impactam diretamente a autonomia. Na visão de Rigoti *et al.* (2024), programas fisioterapêuticos bem estruturados são capazes de reduzir de forma significativa o declínio funcional associado ao envelhecimento.

Segundo Custodio *et al.* (2023), a fisioterapia preventiva e reabilitadora contribui para a redução de perdas funcionais, para o enfrentamento da sarcopenia e para o controle de complicações decorrentes de doenças crônicas. Como afirmam Silva *et al.* (2022), a prática de exercícios resistidos, alongamentos, treino de equilíbrio, hidroterapia e Pilates é amplamente recomendada para idosos, promovendo ganhos físicos e psicossociais relevantes.

De acordo com Rigoti *et al.* (2024), além dos benefícios motores, a intervenção fisioterapêutica favorece a melhora da autoestima, da interação social e da percepção de bem-estar, aspectos fundamentais

para a saúde integral. Em consonância com Rozeira *et al.* (2024), a atuação do fisioterapeuta deve estar articulada às intervenções nutricionais e às práticas de atividade física, compondo um modelo de cuidado integral.

Conforme apontam Corrêa *et al.* (2024), o planejamento fisioterapêutico precisa considerar as condições clínicas e funcionais de cada idoso, respeitando limites e potencialidades individuais. Tal como defendem Silva *et al.* (2022), abordagens como o Pilates e os exercícios terapêuticos contribuem para a reeducação postural, para o controle da dor e para a ampliação da independência funcional.

O quadro 2 sintetiza as principais intervenções fisioterapêuticas aplicadas na terceira idade, seus objetivos e os resultados relatados.

Quadro 2 – Intervenções fisioterapêuticas na terceira idade

Autor (ano)	Intervenção	Objetivo	Resultados observados
Rigoti <i>et al.</i> , 2024	Fisioterapia preventiva	Reduzir queda e perda funcional	Aumento do equilíbrio e redução do risco de quedas
Corrêa <i>et al.</i> , 2024	Reabilitação muscular	Tratar sarcopenia e fragilidade	Melhoria da força e da mobilidade
Silva <i>et al.</i> , 2022	Pilates adaptado	Melhorar flexibilidade, postura e equilíbrio	Redução de dores musculoesqueléticas e aumento da funcionalidade

Fonte: Autoria própria (2026)

Estudos mostram que a integração entre fisioterapia, nutrição e atividade física potencializa os efeitos de cada intervenção isolada, proporcionando resultados mais significativos na saúde funcional e na qualidade de vida do idoso (Rozeira *et al.*, 2024; Custodio *et al.*, 2023). A literatura reforça que a prática interdisciplinar é fundamental para o planejamento individualizado das atividades, permitindo adaptação de exercícios, dieta e estratégias de reabilitação às limitações e potencialidades de cada idoso.

3.3 ATUAÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO

Segundo Andrade e Mello (2022), a atuação do educador físico na terceira idade concentra-se na promoção da atividade física regular e adaptada, com foco na manutenção da força, da flexibilidade, da resistência e da saúde cardiorrespiratória. De acordo com Leite *et al.* (2023), programas estruturados de exercícios contribuem para a prevenção de doenças crônicas, para a melhoria da função física e para o aumento da independência do idoso.

Na análise de Santos (2022), a prática de exercícios supervisionados constitui importante estratégia terapêutica para minimizar perdas funcionais e ampliar a qualidade de vida. Como destacam Andrade e Mello (2022), além dos benefícios físicos, a atividade física orientada promove interação social, aumento da autoestima e redução de sintomas depressivos e ansiosos.

Conforme Leite *et al.* (2023), o educador físico deve adaptar intensidade, frequência e tipo de exercício às condições clínicas do idoso, garantindo segurança e efetividade. De acordo com Siqueira *et al.* (2022), a participação em programas físicos precisa estar articulada às intervenções nutricionais e fisioterapêuticas, fortalecendo os efeitos na saúde integral.

Em consonância com Rozeira *et al.* (2024), a atuação do educador físico ultrapassa a dimensão biológica, contribuindo para o fortalecimento de vínculos sociais e para a construção de um envelhecimento ativo e participativo. Tal como defendem Andrade e Mello (2022), o movimento corporal orientado representa um dos principais instrumentos para a promoção da autonomia na terceira idade.

O quadro 3 apresenta as principais estratégias de atuação do educador físico e seus resultados na população idosa.

Quadro 3 – Intervenções de atividade física na terceira idade

Autor (ano)	Estratégia de atividade física	Objetivo	Resultados observados
Leite <i>et al.</i> , 2023	Exercícios resistidos + aeróbicos	Manutenção da massa muscular e saúde cardiorrespiratória	Melhoria da resistência, força e bem-estar geral
Santos, 2022	Programas de exercícios supervisionados	Prevenção de perdas funcionais	Redução de quedas e aumento da autonomia
Andrade; Mello, 2022	Atividades físicas em grupo	Promover saúde mental e socialização	Melhora da autoestima e interação social

Fonte: Autoria própria (2026)

3.4 DISCUSSÃO INTEGRADA

Segundo Rozeira *et al.* (2024), os resultados obtidos indicam que a atuação conjunta de nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos proporciona benefícios significativos para a qualidade de vida do idoso, pois integra diferentes dimensões do cuidado. De acordo com Siqueira *et al.* (2022), a literatura demonstra que estratégias interdisciplinares permitem a personalização das intervenções, considerando limitações funcionais, condições de saúde e preferências individuais, o que promove maior adesão e resultados mais consistentes ao longo do tempo.

Conforme Brasil (2006), a integração das três áreas contribui diretamente para a manutenção da autonomia e da independência da pessoa idosa. Na visão de Brasil (2007), essa articulação também favorece a redução de riscos de doenças crônicas e de complicações funcionais associadas ao envelhecimento. Em consonância com Brasil (2014), ações integradas entre nutrição, fisioterapia e educação física melhoram a saúde mental e ampliam a participação social do idoso, elementos fundamentais para o envelhecimento ativo.

De acordo com Rocha *et al.* (2024), programas que combinam orientação nutricional, fisioterapia preventiva e atividade física estruturada demonstram maior efetividade do que intervenções realizadas de forma isolada. Como destacam Cicolo *et al.* (2024), o valor da abordagem interdisciplinar está justamente na possibilidade de contemplar o idoso de maneira integral, respeitando suas necessidades biológicas, psicológicas e sociais.

Segundo Corrêa *et al.* (2024), a atuação do nutricionista é essencial para garantir ingestão adequada de nutrientes, prevenindo perdas musculares e metabólicas e favorecendo o desempenho físico. Conforme Silva *et al.* (2022), a fisioterapia atua principalmente na prevenção de quedas e na melhora da força e do equilíbrio. Já de acordo com Leite *et al.* (2023), a atividade física orientada pelo educador físico amplia a capacidade cardiorrespiratória, a resistência e a interação social, completando o tripé do cuidado ao idoso.

Como afirmam Siqueira *et al.* (2022), o trabalho interdisciplinar contribui para maior adesão às intervenções, pois o acompanhamento simultâneo em diferentes dimensões da saúde fortalece a motivação do idoso e reduz barreiras de continuidade. Na perspectiva de Rozeira *et al.* (2024), a abordagem holística permite contemplar aspectos físicos, nutricionais e psicossociais, promovendo de forma mais efetiva o envelhecimento ativo e saudável.

Conforme Brasil (2013), políticas públicas voltadas à pessoa idosa reforçam a necessidade de práticas integradas e centradas no sujeito, superando modelos fragmentados de atenção. De acordo com Rozeira *et al.* (2024), a interdisciplinaridade representa uma estratégia fundamental para transformar tais diretrizes em ações concretas nos serviços de saúde.

Segundo Rigoti *et al.* (2024), a análise dos quadros apresentados evidencia que estratégias integradas produzem resultados significativos na manutenção da funcionalidade e na prevenção de doenças.

Como destacam Rodrigues *et al.* (2024), programas que combinam exercícios resistidos, orientação nutricional e fisioterapia preventiva apresentam melhorias expressivas na força muscular, no equilíbrio, na composição corporal e na qualidade de vida percebida pelo idoso.

De acordo com Andrade e Mello (2022), além dos ganhos físicos, intervenções integradas favorecem aspectos emocionais e sociais, promovendo autoestima, motivação e maior engajamento em atividades comunitárias. Para Santos (2022), a redução do isolamento social constitui um dos principais impactos positivos dessas ações, sendo fator determinante para a saúde mental na terceira idade.

Conforme Brasil (2014), a atuação coordenada dos profissionais de saúde contribui para um cuidado centrado na pessoa idosa, abrangendo dimensões físicas, nutricionais e psicossociais. Em consonância com Brasil (2016), tal organização do cuidado está alinhada às diretrizes do Sistema Único de Saúde e às políticas de promoção do envelhecimento saudável.

Em síntese, segundo Brasil (2006), a promoção da qualidade de vida na terceira idade depende do planejamento e da execução de ações interdisciplinares articuladas. De acordo com Brasil (2014), a colaboração entre nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos possibilita intervenções mais completas e adaptadas às necessidades individuais. Como destacam Rozeira *et al.* (2024), essa abordagem é capaz de gerar impactos positivos na saúde física, mental e social do idoso, demonstrando-se plenamente alinhada aos princípios da atenção integral à pessoa idosa.

4 CONCLUSÃO

A partir da análise realizada, evidencia-se que as boas práticas interdisciplinares constituem elemento central para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. O envelhecimento humano envolve transformações biológicas, funcionais, psicológicas e sociais que demandam respostas integradas dos serviços de saúde. Nesse contexto, a articulação entre nutricionista, fisioterapeuta e educador físico mostrou-se fundamental para a promoção do envelhecimento ativo, para a prevenção de agravos e para a manutenção da autonomia do idoso.

Verificou-se que a atuação do nutricionista contribui de forma decisiva para a adequação do estado nutricional, prevenção de deficiências e controle de doenças crônicas, refletindo diretamente na funcionalidade e na disposição para a prática de atividades físicas. Do mesmo modo, a intervenção fisioterapêutica demonstrou impacto relevante na prevenção de quedas, na reabilitação de limitações motoras e no fortalecimento da independência funcional. Já o educador físico revelou-se profissional estratégico na prescrição de exercícios seguros e adaptados, favorecendo ganhos cardiorrespiratórios, musculares e psicossociais.

A integração entre essas três áreas mostrou-se mais eficaz do que ações isoladas, pois permite abordagem ampliada das necessidades do idoso, considerando suas particularidades clínicas e

socioculturais. Observou-se que programas interdisciplinares fortalecem a adesão às intervenções, estimulam o protagonismo do idoso no cuidado com a própria saúde e ampliam as possibilidades de participação social. Tais aspectos reforçam a importância de modelos assistenciais baseados na cooperação entre diferentes saberes profissionais.

Constatou-se ainda que a promoção da qualidade de vida na terceira idade ultrapassa a dimensão biológica, envolvendo fatores emocionais, cognitivos e relacionais. As práticas integradas favorecem a autoestima, reduzem o isolamento social e contribuem para a construção de um projeto de vida mais autônomo e significativo. Assim, o cuidado ao idoso deve ser compreendido como processo contínuo e multidimensional, orientado pelos princípios da integralidade e da humanização.

Diante disso, reafirma-se a necessidade de fortalecimento das políticas públicas e dos serviços de saúde voltados à população idosa, com ampliação de equipes interdisciplinares e de espaços comunitários para práticas corporais e educativas. A qualificação profissional e a articulação entre atenção básica, reabilitação e promoção da saúde apresentam-se como caminhos essenciais para responder aos desafios do envelhecimento populacional brasileiro.

Como sugestão para pesquisas futuras, propõe-se o desenvolvimento de estudos de intervenção longitudinal que avaliem o impacto de programas interdisciplinares integrando nutrição, fisioterapia e educação física sobre indicadores objetivos de funcionalidade, saúde mental e qualidade de vida do idoso. Recomenda-se também investigar estratégias de implementação dessas ações na atenção primária, identificando barreiras, potencialidades e efeitos sobre a adesão e a sustentabilidade do cuidado em diferentes contextos sociais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ducicléia Pereira; MELLO, Rafael Luciano. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. Caderno Intersaberes, v. 11, n. 31, p. 31–41, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção psicossocial à pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de reabilitação no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CICOLO, Bianca de Sá; SILVA, Flávia R.; OLIVEIRA, Carolina P.; PEREIRA, Fernanda L.; ALMEIDA, Tatiane S. Educação alimentar e nutricional na terceira idade: desafios e importância. *Revista Universitária Brasileira*, v. 2, n. 2, 2024.

CORRÊA, Leonardo Lopes; SILVA, Mariana C.; GOMES, Rafael P.; MARTINS, Ana F.; COSTA, Juliana R.; PEREIRA, Carla L. Reabilitação fisioterapêutica: sarcopenia na terceira idade. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 5, p. 2011–2023, 2024.

CUSTODIO, Diogo Christian Lopes; MENDES, Juliana Oliveira; ALMEIDA, Rodrigo T.; SANTOS, Larissa M. da; PEREIRA, Lucas V. A importância da fisioterapia preventiva para a saúde do idoso. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 11, n. 1, 2023.

IPUCHIMA, Marcley Torres; COSTA, Lúcia Lisboa. A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e203101421858-e203101421858, 2021.

LEITE, Morganna Luiz; RIBEIRO, Leila Batista; EVANGELISTA, Lorena Brito; PEREIRA, Divinamar; CORREIA, Sara Fernandes; LOPES, Alberto César da Silva; FERREIRA, Marcus Vinícius Ribeiro; PACHECO, Diana Ferreira. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. *REVISIA*, v. 12, n. 1, p. 173–182, 2023.

RODRIGUES, João C.; HADDAD, Maria F.; LIMA, Luana T. de; FIGUEIREDO, Rafael O. Desafios e estratégias para uma nutrição adequada na terceira idade. *REVISTA FOCO*, v. 17, n. 10, e6401, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n10-035.

ROCHA, Guilherme J. A.; SILVA, Lucas G. da; AMORIM, Marcos E. de. Nutrição e qualidade de vida na terceira idade: revisão da literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 8, p. 978–991, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i8.13324.

ROZEIRA, Carlos Henrique Barbosa; SILVA, Marcos Fernandes da; RANGEL, Maria Eduarda de Almeida; PIMENTEL, Monica Gomes Lírio; SÁ, Leonardo Figueira Reis de; CARVALHO, Dadiane Sebold de; MATOS, Alcemar Antonio Lopes de; SOUZA, Denise Alves Pinto de; SOUZA, Vanessa de Oliveira Ferreira Borges de. Saúde Integral na Terceira Idade: A Contribuição da Abordagem Holística. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 7, p. 108–128, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n7p108-128.

RIGOTI, Otávio; SANTOS, Ana L.; BARROS, Eduardo M.; RONCHI, Guilherme A.; OLIVEIRA, Leandro G. de J.; TINELI, Liana A. S. A importância da fisioterapia na melhor idade. *PRÁXIS EM SAÚDE*, v. 1, n. 1, p. 01–15, 2024. DOI: 10.56579/praxis.v1i1.1297.

SANTOS, Ketylen J. O envelhecimento e suas perdas funcionais na terceira idade: o exercício físico e seus benefícios como forma de tratamento e qualidade de vida. 2022.

SIQUEIRA, Hevellyn Bianca Batista; OLIVEIRA, Ana Carolina; LIMA, Pedro Henrique; SANTOS, Juliana; FERREIRA, Beatriz. A relação da reeducação alimentar e atividade física na terceira idade. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e84111537131-e84111537131, 2022.

SILVA, Vanessa L.; CABRAL, Rafaela S. C.; CABRAL, Felipe D.; FERREIRA, Thaís V.; DONDA, Ana C.; SILVA, Ricardo C. D.; VENEZIANO, Leonardo S. N. Fisioterapia desportiva na terceira idade: Pilates. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 5, p. 2376–2386, 2022.

DOI: 10.51891/rease.v8i5.5681.