

O EFEITO DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A TONTURA RECORRENTE EM MULHERES IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.13025171010>

Luciene Cardoso Rodrigues

Pós-Graduanda Stricto Sensu do Mestrado em Promoção da Saúde do Programa de Pós-Graduação da Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Brasil

Isabela Piassi Crisostomo

Graduanda do curso de Fonoaudiologia da Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Brasil

Braulio H.Magnani Branco

Doutor em Educação Física, Docente e coordenador do Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Brasil.

Luciana Lozza de M. Marchiori

Doutora em Medicina e Ciências da saúde, Docente do Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Brasil.

RESUMO: Introdução: Mulheres idosas apresentam alterações físicas que podem ser minimizadas por prática regular de exercício físico, no entanto pouco se tem relatado sobre o impacto dessa prática na minimização de tonturas recorrentes nessa população. Objetivo: analisar evidências científicas sobre a prática de exercícios físicos na sensação de tontura recorrente em mulheres idosas. Metodologia: Revisão integrativa da literatura com estratégias de busca baseadas em diretrizes nacionais e internacionais para a sistematização de dados usando os unitermos “physical activity” and “elderly women” and “dizziness” em artigos publicados entre 2020 e 2025. Resultados: Poucos estudos avaliaram os níveis de atividade física em indivíduos com tontura crônica, sendo encontrados apenas 32 artigos na língua inglesa no PubMed sobre o tema proposto, dos quais apenas 2 corresponderam ao escopo da pesquisa. Neles destaca-se que mulheres com tontura frequentemente enfrentam problemas de equilíbrio e ansiedade, o que pode resultar em níveis reduzidos de atividade física e menor participação em suas atividades diárias, demonstrando que apenas uma minoria das mulheres com tontura crônica ou recorrente realiza altos

níveis de atividade física. Conclusão: Ainda há escassez de literatura sobre a prática de exercícios físicos na sensação de tontura recorrente em mulheres idosas, com a literatura encontrada demonstrando que as mulheres que treinaram com frequência e intensidade apresentam menos queixa de tontura recorrente ou crônica.

The effect of regular physical exercise on health promotion in elderly women with recurrent dizziness: An integrative review

ABSTRACT: Introduction: Elderly women experience physical changes that can be minimized by regular physical exercise; however, little has been reported about the impact of this practice on minimizing recurrent dizziness in this population. Objective: To analyze scientific evidence on the practice of physical exercise in relation to recurrent dizziness in elderly women. Methodology: Integrative literature review with search strategies based on national and international guidelines for data systematization using the keywords "physical activity and elderly women and dizziness" in articles published between 2020 and 2025. Results: Few studies have evaluated levels of physical activity in individuals with chronic dizziness, with only 32 articles in English found on PubMed on the proposed topic, of which only 2 corresponded to the scope of the research. These studies highlight that women with dizziness frequently face balance problems and anxiety, which can result in reduced levels of physical activity and less participation in their daily activities, demonstrating that only a minority of women with chronic or recurrent dizziness have high levels of physical activity. Conclusion: There is still a scarcity of literature on the practice of physical exercise in relation to recurrent dizziness in elderly women, with the available literature showing that women who exercised frequently and intensely reported fewer complaints of recurrent or chronic dizziness.

INTRODUÇÃO:

Um bom nível de atividade física com a prática regular de exercícios físicos reduz ou minimiza as tonturas com diminuição de sua intensidade e frequência, por se constituir em intervenção efetiva trazendo vários benefícios aos mecanismos fisiológicos, como a melhora da função vestibular. (FERREIRA et al., 2019; SILVA et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2020; LEE et al., 2018. As tonturas afetam = em torno de 20% da população geral, constituindo-se em um sintoma bastante comum na prática clínica, com 85% das tonturas sendo ocasionadas por alterações no sistema vestibular, com prevalência em mulheres e com possível recorrência nessa população (FRANCO et al., 2008).

Na menopausa, que se constitui em processo natural do envelhecimento feminino, podem ocorrer sintomas como ondas de calor, sudorese noturna, alterações de humor e problemas de sono e tontura (SILVA et al., 2020). O exercício físico regular, neste contexto é essencial para a saúde das mulheres, podendo melhorar de maneira significativa a qualidade de vida e reduzir os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa (SILVA et al., 2020). Um estudo explicita a atividade física regular como fator redutor dos sintomas vasomotores e correlacionado a melhora da qualidade de vida em mulheres na menopausa (NORTHROP et al., 2020).

Estudo com objetivo de verificar se fatores mecânicos podem desempenhar um papel no início de forma idiopática num tipo de vertigem chamado Vertigem Posicional Paroxística Benigna (VPPB) avaliou sessenta e três pacientes consecutivos com VPPB idiopática com idade média foi de $59,2 \pm 14,5$ anos, dos quais 49 eram mulheres. Sessenta e quatro indivíduos saudáveis, pareados por idade e sexo, serviram como grupo controle. Os níveis de atividade física foram avaliados pelo questionário PASE, que consiste em 12 itens que quantificam a atividade física durante atividades de lazer, domésticas e ocupacionais ao longo de um período de 7 dias. A pontuação total de atividade física foi significativamente menor em pacientes com VPPB do que no grupo controle. As diferenças foram encontradas principalmente na atividade doméstica e de lazer, enquanto a atividade ocupacional foi semelhante em ambos os grupos, independentemente do sexo, demonstrando que os participantes com mais de 60 anos apresentaram pontuações PASE significativamente menores do que os controles, enquanto pacientes com 60 anos ou menos relataram atividade física semelhante à dos controles. Não foram encontradas diferenças entre as pontuações de atividade física em diferentes tipos de VPPB ou em pessoas com o primeiro episódio versus episódios recorrentes de vertigem. (POLLAK, KUSHNIR, GOLDBERG, 2011)

O exercício físico regular auxilia na prevenção e tratamento de doenças crônicas, como osteoporose, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, que são comuns durante o climatério e menopausa (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018).

A partir dos pressupostos acima citados a presente pesquisa visou analisar evidências científicas sobre a prática de exercícios físicos na sensação de tontura recorrente em mulheres idosas.

METODOLOGIA

Estudo de revisão integrativa da literatura com intuito de sintetizar o conhecimento disponível sobre um tema, combinando resultados de diferentes tipos de estudos, efetuado nas bases de dados PubMed , SciELO, e LILACS, com os seguintes descritores (DeCS) “physical activity” and “elderly women” and “dizziness”. Foi realizada pesquisa bibliográfica sobre textos publicados nas citadas bases com os citados descritores intercalados pelo operador booleano. “AND” na língua inglesa, livres para leitura na íntegra.

Como critério de inclusão dos estudos, optou-se por selecionar artigos a partir dos seguintes critérios de elegibilidade: constituir-se em artigo de pesquisa original; trabalho completo e disponível na íntegra; ter sido publicado nos últimos cinco anos, ou seja, de 2020 até 2025.

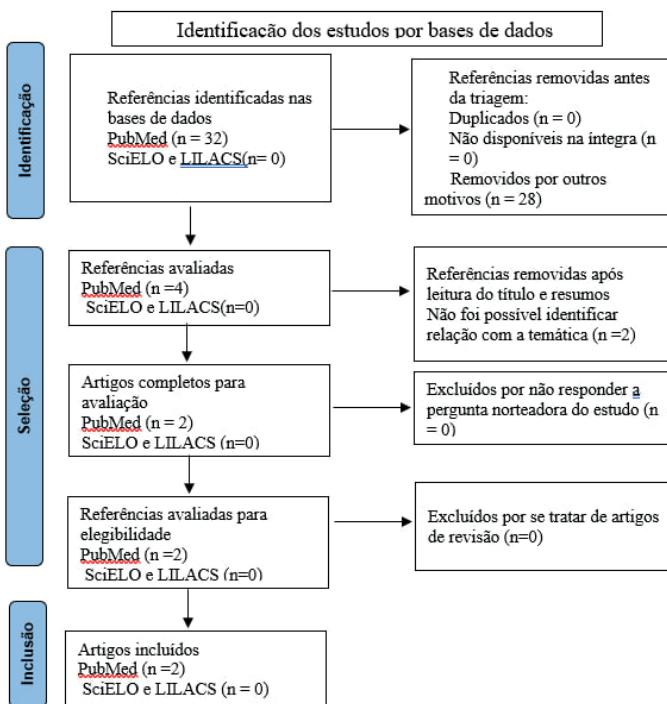
As estratégias de busca foram baseadas em diretrizes nacionais e internacionais para a sistematização de dados (Berwanger *et al.*, 2007; Braga; Melo, 2009). Foram construídos alguns passos: formulação da pergunta de pesquisa; busca na literatura; seleção dos artigos; extração e avaliação da qualidade metodológica dos dados; e síntese dos achados (Galvão; Pereira, 2014). Na formulação da pergunta norteadora, foi utilizada a estratégia População, Intervenção, Comparação e Outcome/Desfecho (PICO); na delimitação da população, foram considerados adultos e pessoas idosas; quanto à intervenção, exercícios físicos; os estudos incluídos analisaram o efeito de exercícios físicos e os principais desfechos analisados foram os resultados na diminuição da sensação de tontura. A seguinte questão norteadora foi definida: “Os exercícios físicos podem diminuir a sensação de tontura em mulheres melhorando a qualidade de vida?”. A definição dessa questão foi essencial para guiar todas as etapas subsequentes da revisão.

A revisão foi alinhada em fases integradas que envolveram a definição do problema a ser pesquisado, critérios de inclusão e exclusão, categorização e síntese dos resultados, e por fim, interpretação das conclusões com base na literatura encontrada.

Foram incluídos artigos em português e inglês; acesso gratuito; e que incluíssem mulheres idosas. Foram excluídos artigos não relacionados ao tema, duplicados, que não abordassem a população-alvo, relatos de opinião, ensaios teóricos, revisões, teses, capítulos de livros, monografias e estudos que, após leitura preliminar, não contemplassem a pergunta da pesquisa.

A análise dos artigos foi organizada em três etapas: (1) leitura e análise dos títulos e resumos, aplicando os critérios de inclusão; (2) leitura integral dos artigos selecionados para verificar a relevância com a questão de pesquisa; e (3) seleção de informações importantes em tabelas, incluindo dados como ano, país, tipo de estudo, amostra, objetivo, período, faixa etária, instrumento utilizado e principais resultados. A ferramenta PRISMA foi utilizada para garantir transparência na descrição dos métodos e resultados (Page, 2022).

A busca foi realizada nos meses de setembro a novembro de 2025, identificando 32 artigos com as palavras-chave eleitas para o presente estudo, sendo que destes 32 artigos encontrados, foram selecionados dois e 30 descartados por estar fora do tema proposto para a pesquisa. O fluxograma da seleção está descrito na Figura 1.



Fluxograma da identificação, seleção e inclusão dos artigos, conforme PRISMA (2020)

RESULTADOS

A busca de artigos nas diferentes bases de dados possibilitou identificar o total de 32 trabalhos que contemplavam preliminarmente os critérios de elegibilidade. Foram excluídos os estudos não relacionados ao tema que não respondia à pergunta norteadora e aqueles que tratavam de revisão. Após a leitura na íntegra dos artigos, foram selecionados 2 estudos para esta revisão. A identificação e as características dos estudos incluídos estão apresentadas na tabela 1. Os instrumentos utilizados para a avaliação, variaram de acordo com o objetivo dos autores e estão demonstrados na mesma figura. Os achados deste estudo devem ser interpretados com cautela, considerando algumas limitações, como a ausência de estudos que abordem especificamente a atividade física na sensação de tontura. Todos os dados foram analisados qualitativamente e apresentados narrativamente.

Autor/Ano	País	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivos	Principais Resultados
Joffily, L.; Mayet, U.; Kaski, D. (2025)	Reino Unido	Observacional, transversal	Pacientes com diagnóstico de migrânea vestibular (MV) e tontura postural perceptiva persistente (TPPP)	Investigar se o nível de atividade física autodeclarada diferencia pacientes com MV e TPPP.	Pacientes com MV relataram níveis significativamente menores de atividade física do que os com TPPP. A menor prática de exercício foi associada a maior intensidade de tontura e pior impacto funcional. A atividade física regular parece exercer efeito protetor sobre a percepção de tontura e estabilidade postural.
Ohara, A.; Yasuhiro, M. et al., (2021)	Japão	Experimental (pré e pós-intervenção)	21 pacientes ≥65 anos com tontura crônica por ≥3 meses e pontuação ≥26 no Dizziness Handicap Inventory	Avaliar os efeitos da reabilitação vestibular (RV) e do uso de bengala na melhora da marcha e do equilíbrio em idosos.	Após a reabilitação vestibular, houve aumento significativo no comprimento do passo e na velocidade da marcha com o uso de bengala. A RV e a bengala apresentaram efeito sinérgico na melhora do equilíbrio e da função de marcha, indicando o potencial da reabilitação física no manejo da tontura em idosos.

Tabela 1: Identificação, Características e Principais Resultados dos Estudos Incluídos

DISCUSSÃO

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente associada à melhora do equilíbrio corporal, à redução da tontura e à prevenção de quedas em idosos. No entanto, observa-se que ainda são escassos os estudos que investigam especificamente os efeitos da atividade física sobre a tontura recorrente em mulheres idosas, o que evidencia uma lacuna importante na literatura e reforça a relevância de aprofundar pesquisas nessa área. Os estudos incluídos nesta revisão contribuem de forma significativa para compreender o papel do movimento e da reabilitação funcional no manejo da tontura.

O estudo de Joffily, Mayet e Kaski (2025) analisou o papel da atividade física autodeclarada na diferenciação entre pacientes com migrânea vestibular (MV) e tontura postural perceptiva persistente (TPPP). Os autores observaram que os indivíduos com migrânea vestibular relataram níveis significativamente menores de prática de atividade física em comparação aos diagnosticados com TPPP. Essa menor participação em atividades físicas foi associada a maior intensidade de tontura e pior

impacto funcional. Esses resultados sugerem que o nível de movimento corporal e o engajamento em exercícios físicos podem atuar como fatores moduladores da percepção da tontura e da estabilidade postural, influenciando o bem-estar e o desempenho funcional. Assim, mesmo em condições neurológicas complexas, como a migrânea vestibular, a prática de exercícios pode exercer efeito protetor, promovendo melhor adaptação sensorial ao movimento e redução da sensibilidade vestibular.

Em consonância, o estudo de Ohara et al. (2021) investigou os efeitos da reabilitação vestibular (RV) e do uso de bengala sobre a função de marcha e o equilíbrio em idosos com tontura crônica. Após o programa de reabilitação vestibular, os participantes apresentaram aumento significativo na velocidade da marcha e no comprimento do passo, demonstrando melhora da estabilidade e da confiança motora. O uso de bengala potencializou os benefícios da intervenção, indicando um efeito sinérgico entre o treino vestibular e o suporte físico à marcha. Esses resultados evidenciam o impacto positivo da RV como forma estruturada de exercício terapêutico, capaz de promover adaptação vestibular, compensação neural e maior segurança na movimentação.

A análise integrada desses achados reforça a ideia de que o movimento, em diferentes formas e intensidades, desempenha papel fundamental na regulação vestibular e no controle postural. O estudo de Joffily et al. (2025) aponta para o valor da atividade física espontânea e cotidiana como um fator protetor, enquanto o de Ohara et al. (2021) destaca os benefícios de programas sistematizados de reabilitação vestibular. Ambos convergem na constatação de que a inatividade física agrava os sintomas vestibulares, enquanto a estimulação motora contínua melhora a adaptação funcional e emocional diante da tontura.

Entretanto, ao mesmo tempo em que reforçam a importância do exercício, os dois trabalhos evidenciam a escassez de pesquisas clínicas que avaliem de maneira específica a relação entre atividade física regular e tontura recorrente em idosos, especialmente em mulheres. Essa limitação dificulta a generalização dos resultados e ressalta a necessidade de novos estudos longitudinais e com amostras maiores, que explorem diferentes modalidades de exercício como treinamento de equilíbrio, caminhada e práticas corporais integrativas e seus efeitos sobre a função vestibular e a percepção de tontura.

Outro ponto importante destacado nos estudos é o impacto psicossocial da tontura. Pessoas com menor prática de exercícios tendem a apresentar maior limitação nas atividades da vida diária, medo de cair e evitação de movimentos, contribuindo para o ciclo de descondicionamento físico e insegurança postural. A reabilitação vestibular, por outro lado, ao estimular o movimento gradual e seguro,

rompe esse ciclo, promovendo autonomia, autoconfiança e melhora da qualidade de vida. Esses resultados dialogam com a literatura sobre envelhecimento ativo, que enfatiza o papel do exercício físico na manutenção da capacidade funcional, na saúde mental e na prevenção de quedas.

Em síntese, os resultados discutidos indicam que a prática regular de exercícios físicos e a reabilitação vestibular representam abordagens eficazes e seguras para a redução da tontura e melhora do equilíbrio em idosos. Apesar disso, a quantidade limitada de estudos sobre o tema ainda restringe a consolidação de evidências científicas sólidas, especialmente no público feminino. Portanto, futuras pesquisas devem priorizar ensaios clínicos randomizados e estudos longitudinais que explorem diferentes tipos, intensidades e durações de exercício, de modo a fortalecer a base teórica e prática para intervenções que promovam equilíbrio, autonomia e qualidade de vida em idosos com tontura recorrente.

CONCLUSÃO

Ainda há escassez de literatura sobre a prática de exercícios físicos na sensação de tontura recorrente em mulheres idosas, com a literatura encontrada demonstrando que as mulheres que treinaram com frequência e intensidade apresentam menos queixa de tontura recorrente ou crônica. Essa constatação reforça a hipótese de que a atividade física regular exerce efeito protetor sobre o sistema vestibular, contribuindo para o equilíbrio corporal, a estabilidade postural e a autoconfiança motora. O movimento corporal, seja em forma de exercício espontâneo ou em programas estruturados de reabilitação vestibular, mostra-se capaz de estimular a compensação neural, reduzir a hipersensibilidade aos estímulos de movimento e promover a adaptação sensorial, diminuindo assim a intensidade e a frequência das tonturas.

Os estudos analisados evidenciaram que níveis mais altos de atividade física estão associados à menor percepção de tontura e melhor desempenho funcional, enquanto a inatividade física se relaciona a maior desconforto, insegurança e limitação nas atividades da vida diária. Além disso, a reabilitação vestibular especialmente quando combinada a recursos de apoio à marcha, como a bengala mostrou-se eficaz na melhora da velocidade da marcha, do equilíbrio e da confiança durante o movimento, reforçando a importância de estratégias terapêuticas ativas e personalizadas para esse público.¹⁰

Apesar dos resultados promissores, a quantidade reduzida de estudos específicos sobre a temática limita a generalização das evidências e impede conclusões definitivas sobre a melhor forma, intensidade e duração dos exercícios a serem recomendados para idosas com tontura crônica. Dessa forma, torna-se essencial a realização de

novas pesquisas clínicas e longitudinais, com amostras maiores e delineamentos controlados, a fim de aprofundar a compreensão da relação entre atividade física, função vestibular e percepção de tontura.

Conclui-se que o estímulo ao movimento e à prática regular de atividades físicas deve ser parte integrante das ações de promoção da saúde e prevenção de quedas em idosas, considerando tanto os benefícios fisiológicos quanto os psicossociais. Intervenções que valorizem a autonomia, o equilíbrio e a qualidade de vida das mulheres idosas podem contribuir significativamente para a redução da tontura recorrente, favorecendo um envelhecimento mais ativo, seguro e funcional.

REFERÊNCIAS:

- BERWANGER, O ET AL., Como avaliar criticamente revisões sistemáticas e metanálises. *Rev Bras Ter Intensiva*. 2007;19(4):475-80.
- FERREIRA, L. M. et al. Exercício físico e vertigem posicional paroxística: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 23, n. 2, p. 151-158, 2019. DOI: 10.1016/j.bjpt.2018.11.002.
- FRANCO, E. S.; PANHOCA, I. Sintomas vestibulares em crianças com queixa de dificuldades escolares. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, v. 13, n. 4, p. 362–368, 2008. DOI: 10.1590/S1516-80342008000400011.
- JOFFILY, L.; MAYET, U.; KASKI, D. A atividade física autodeclarada diferencia a migrânea vestibular da tontura postural perceptiva persistente. *Journal of Vestibular Research*, v. 35, n. 3, p. 145–151, maio 2025. DOI: 10.1177/09574271251318971.
- KIM, J. H. et al. Exercise-induced changes in oxidative stress and inflammation in patients with vestibular disorders. *Journal of Vestibular Research*, v. 30, n. 1, p. 1-9, 2020. DOI: 10.3233/VES-200693.
- LEE, S. C. et al. Effects of exercise on vestibular function in patients with vestibular disorders: a systematic review. *Journal of Vestibular Research*, v. 28, n. 1-2, p. 1-11, 2018. DOI: 10.3233/VES-180623.
- NORTHROP, A. et al. Exercise to reduce vasomotor and other menopausal symptoms: a review. *Menopause*, v. 27, n. 10, p. 1231-1238, 2020. DOI: 10.1097/GME.0000000000001635.
- OHARA, A.; YASUHIRO, M.; MOCHIZUKI, F.; SHINOHE, T.; SASANO, Y.; SUZUKI, K.; MIKAMI, K.; KOIZUKA, I. Efeitos do uso de bengala e da reabilitação vestibular na função de marcha em pacientes idosos com tontura. *Auris Nasus Larynx*, v. 48, n. 4, p. 571–576, ago. 2021. DOI: 10.1016/j.anl.2020.10.010.

OLIVEIRA, S. F. et al. Exercício físico e doença de Ménière: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 23, n. 3, p. 259-266, 2019. DOI: 10.1016/j.bjpt.2019.02.001.

PAGE, M.J; McKENZIE, J.E; BOSSUYT, P.M; BOUTRON I, Hoffmann T, Mulrow CD, et al. Mapping of reporting guidance for systematic reviews and meta-analyses generated a comprehensive item bank for future reporting guidelines. *J Clin Epidemiol.* 2020;118:60-8. doi: 10.1016/j.jclinepi.2019.11.010

POLLAK, L; KUSHNIR, M; GOLDBERG, HS. Physical inactivity as a contributing factor for onset of idiopathic benign paroxysmal positional vertigo. *Acta Otolaryngol. Jun*;1v.31, n.6, p.624-627, 2011. doi: 10.3109/00016489.2011.552524. Epub 2011 Feb 18. PMID: 21332295.

SILVA, C. F. et al. Efeitos do exercício físico sobre a vertigem posicional paroxística: um estudo randomizado controlado. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*, v. 86, n. 2, p. 147-154, 2020. DOI: 10.1016/j.bjorl.2019.08.004.

SILVA, M. A. et al. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 2, p. 1-9, 2020. DOI: 10.1590/1980-220X-2020-0115.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Physical activity*. 2018. Disponível em:<(link indisponível)>. Acesso em: 10 jan. 2025.