

A ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Lara Vento Moreira Lima¹, Ana Luiza Vaz Carvalho², Danielle Taveira Araujo³, Gabriel Neves Amaral⁴, Talyta Freitas Santos⁵,
Viviane Lemos Silva Fernandes⁶

¹Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: laravento.unievangelica@gmail.com; ²Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: analuizavaz34@gmail.com; ³Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.

E-mail: danielletaveira1@hotmail.com; ⁴Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: gabrielneves.acad@gmail.com;

⁵Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: talytinhafreitassantos195@gmail.com; ⁶Docente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: viviane.fernandes@unievangelica.edu.br

Introdução: O processo de envelhecimento é um fenômeno que vem ocorrendo em todo o mundo e, nos países em desenvolvimento, como o Brasil, o envelhecimento ainda vem acontecendo, de forma rápida e intensa, não necessariamente atrelado a saúde e bem-estar. Discute-se, portanto, alternativas para um envelhecimento com qualidade de vida, baseado em hábitos que melhorem o conforto desses indivíduos, como as atividades físicas. Logo, o exercício físico é qualquer atividade que possua movimento da musculatura e gasto de energia, possuindo diversas alternativas a depender da necessidade de cada indivíduo, possuindo importante papel na saúde física e mental da população, principalmente para os idosos. **Objetivo:** Haja visto o exposto esse resumo tem como objetivo descrever a atividade física como fator essencial para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio da análise de publicações com intervalo temporal de 2020 a 2022, utilizando bases de dados PubMed e Scielo e descritores como “Atividade física no envelhecimento” e “Benefícios do exercício físico na terceira idade”. **Resultados e Discussão:** Envelhecer é um processo natural do ser humano, e a expectativa de vida tem crescido cada vez mais. Entretanto, essa longevidade não está associada a uma melhor qualidade de vida, sendo a idade um fator de risco para diversas doenças. Assim, a qualidade de vida na terceira idade se dá por um conjunto de fatores e hábitos adquiridos ao longo da vida, como alimentação, baixo consumo de álcool e tabaco e atividade física regular. Dessa forma, o exercício físico para o idoso auxilia o organismo a manter seus hábitos cotidianos, como realizar atividades domésticas, ir ao mercado, se vestir e alimentar sozinho, entre outras. Essas atividades precisam, no entanto, ser orientadas por um profissional, de modo individual e específico para cada pessoa, uma vez que determinadas doenças irão exigir formas e intensidade de exercícios diferentes. Assim, o exercício físico é uma excelente forma não farmacológica para prevenção e cuidado da população idosa, diminuindo taxas de morbimortalidade e auxiliando na preservação da cognição, independência e funcionalidade. **Conclusão:** Conclui-se que há uma tendência mundial do envelhecimento populacional, no entanto, apesar da longevidade, nem todos os idosos chegam a terceira idade com qualidade de vida. Dessa forma, o exercício físico entra como uma alternativa de prevenção de doenças e de agravos e auxilia essa parcela populacional a adquirir uma vida com maior conforto e saúde.

Descritores: Atividade Física; Envelhecimento Saudável; Senescência.