

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Evandson Rodrigues da Silva Dias¹, Bianca Matos², Neide Medeiros Kazan³

¹Discente do Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: pauloelvandson@gmail.com; ²Discente do Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: biancamartos819@gmail.com; ³Pedagoga. Mestrado em Literatura. Especialista em Linguística. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: neidemkazan@gmail.com

Introdução: A atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no aumento da qualidade de vida da população idosa. Diversos estudos demonstram que a prática regular de exercícios está associada à melhoria da capacidade funcional, da saúde mental e da independência dos idosos. Fisicamente, os exercícios ajudam a preservar a massa muscular, a densidade óssea e o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e fraturas. **Objetivo:** Analisar, com base na literatura científica, os efeitos da prática regular de atividade física na qualidade de vida de pessoas idosas, compreender de que forma a atividade física contribui para a saúde física, mental e social dessa população, promovendo um envelhecimento saudável e ativo. **Material e Método:** Pesquisa bibliográfica com base em artigos científicos indexados em bases como PubMed, SciELO. **Resultados e Discussão:** A análise dos artigos revelou que a prática regular de atividade física está fortemente associada à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Os benefícios identificados incluem aumento da força muscular, melhora do equilíbrio e da coordenação motora, redução do risco de quedas, prevenção de doenças crônicas como hipertensão e diabetes tipo 2, e manutenção da autonomia funcional. Psicologicamente, a atividade física está relacionada à redução de sintomas de depressão e ansiedade, melhora do humor e aumento da autoestima. **Considerações Finais:** Conclui-se que a atividade física regular exerce um impacto extremamente positivo na qualidade de vida dos idosos. Os benefícios são amplos, englobando aspectos físicos, mentais e sociais, e contribuindo diretamente para um envelhecimento mais saudável, autônomo e com maior bem-estar. Torna-se evidente a necessidade de políticas públicas e estratégias de saúde que incentivem e facilitem o acesso dos idosos a programas de atividade física adaptados às suas condições. A promoção do exercício físico deve ser vista como uma prioridade no cuidado com a população idosa, visando não apenas o aumento da longevidade, mas também a melhoria efetiva da qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física, Qualidade de Vida, Idoso.