

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

INTRODUÇÃO: Com o envelhecimento populacional, tornou-se necessário desenvolver hábitos mais saudáveis, objetivando a qualidade de vida na terceira idade. Nesse contexto, a atividade física constitui-se como uma das principais formas de reduzir processos relacionados às modificações fisiológicas, psicológicas e sociais da senilidade. **OBJETIVO:** Devido à relevância do tema objetiva-se, com este estudo, analisar os impactos do exercício físico nos indicadores que determinam a qualidade de vida e citar seus benefícios para a terceira idade. **MÉTODO:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, do tipo revisão de literatura. Inicialmente, os artigos foram buscados nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os descritores: “idosos”, “exercício físico” e “qualidade de vida”. Os critérios de inclusão usados foram: artigos em inglês ou português, publicados entre 2017 a 2021. **RESULTADOS:** Foram encontrados 56 artigos e, destes, 15 artigos foram selecionados, sendo 5 da PubMed e 9 do Google Acadêmico. Mediante a análise de literatura, foi constatado que, em relação à avaliação da qualidade de vida, os idosos ativos apresentam melhores domínios físico, psicológico e relações sociais, quando comparados aos inativos. Os artigos sugerem que a atividade física regular reduz as mortes por doenças cardiovasculares e tem se mostrado uma excelente alternativa não farmacológica em idosos com Alzheimer e depressão, promovendo a autonomia destes. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, conclui-se que a atividade física regular torna o envelhecimento mais saudável devido à prática de exercícios não só ser uma forma de convivência social estimulante, mas também melhorar todos os componentes vinculados à qualidade de vida além da composição corporal, das taxas de colesterol, glicose, pressão arterial e atuar de forma benéfica nos sistemas cardiovascular, ósseo, muscular e respiratório. Logo, ela deve ser incentivada como modo de prevenção de doenças e promoção de saúde nos idosos.

PALAVRAS - CHAVE: Saúde do idoso. Atividade física. Qualidade de vida.