

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O ENVELHECIMENTO E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ruan dos Santos Barbosa

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

ruan.barbosa@aluno.unifametro.edu.br

Francisco Thiago Araújo da Silva

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

atletath2k@gmail.com

Roberta Oliveira da Costa

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

roberta.costa@professor.unifametro.edu.br

Bruno Feitosa Policarpo

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

bruno.policarpo@professor.unifametro.edu.br

Jurandir Fernandes Cavalcante

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

jurandir.cavalcante@professor.fametro.com.br

Julia Rocha Ribeiro

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

julia.ribeiro@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Processo de Cuidar

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida por seus benefícios na promoção de um envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Estudos globais têm destacado a importância da atividade física para a manutenção da saúde e do bem-estar em idades avançadas. Diante desse contexto, é essencial investigar de maneira abrangente os impactos do exercício físico sobre o envelhecimento e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo deste estudo é analisar os efeitos do exercício físico no processo de envelhecimento e na qualidade de vida dos idosos. A pesquisa busca identificar os benefícios

da atividade física regular e como ela pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos na terceira idade. Este estudo utiliza uma abordagem de revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi conduzida entre fevereiro a junho de 2024. Inicialmente, foram encontrados 927 artigos na base de dados SciELO. Após a aplicação de critérios rigorosos de inclusão e exclusão, foram selecionados cinco estudos relevantes para análise. Para a coleta de dados, foram empregados descritores específicos que garantiram a seleção de pesquisas pertinentes ao tema. Os resultados da revisão integrativa revelam que a prática regular de exercícios físicos oferece benefícios significativos para a saúde dos idosos. Entre os principais ganhos identificados estão a melhora na saúde cardiovascular, o aumento da força muscular, a ampliação da flexibilidade, o aprimoramento do equilíbrio, o suporte à cognição e o fortalecimento do bem-estar emocional. Esses resultados indicam que a atividade física é fundamental para promover um envelhecimento vigoroso e saudável. Os dados analisados demonstram que exercícios físicos adaptados às necessidades dos idosos são essenciais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. A prática regular de atividades físicas não só contribui para a redução do impacto das doenças crônicas, como também melhora aspectos importantes como o equilíbrio e a cognição. É crucial que programas de exercício sejam desenvolvidos levando em consideração as necessidades específicas e as limitações dos idosos, a fim de maximizar os benefícios e garantir a adesão a longo prazo. A revisão integrativa confirma que a atividade física regular desempenha um papel crucial no processo de envelhecimento, promovendo benefícios significativos para a saúde física e emocional dos idosos. Exercícios adaptados e bem planejados são fundamentais para um envelhecimento saudável e para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Recomenda-se a implementação de programas de exercício físico personalizados, que atendam às necessidades individuais dos idosos, promovendo assim um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Exercício Físico; Idosos; Qualidade De Vida.

Referências: HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; DA CUNHA VOSER, Rogério. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

LEITE, Leni Everson de Araújo et al. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 365-380,

2012.

LAZZOLI, José Kawazoe. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Rev bras med esport**, v. 3, n. 3, 1997.

MAIA, Sara et al. Respostas cardiovasculares de idosas hipertensas após uma sessão de exercício resistido com diferentes velocidades de movimento. **Motricidade**, v. 17, n. 2, 2021.

SILVA, Cinthia Fernanda da Fonseca et al. Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, n. 2, p. 186-192, 2021.