

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN OLD AGE

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VEJEZ



<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n6-053>

Bárbara Neilly Ferreira dos Santos

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: barbara.neilly2013@gmail.com

Luiz Carlos de Sá Muniz

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: muniz404@gmail.com

Celio Cesar de Souza Caldas

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: celiocaldas2000@gmail.com

Millena Karen Silva Moreira

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: millenakaren74@gmail.com

Victoria Maria de Oliveira Alves

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: victoriamariawork@gmail.com

Isamara Carvalho Gomes da Rocha

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: isamaracarvalhogomes16@gmail.com

Marina Ramos dos Santos

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: marinaramos92499@gmail.com

Taís Xavier Santos

Graduanda em Fisioterapia
Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional
E-mail: xtais98@gmail.com

Gabrielly Fernandes Amorim

Graduanda em Fisioterapia
Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional
E-mail: gabriellyfernandesamorim@gmail.com

RESUMO

A prática regular de atividade física é um fator essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida durante o envelhecimento. Com o aumento da expectativa de vida e o crescimento da população idosa, torna-se fundamental compreender como o exercício físico contribui para a manutenção da autonomia funcional, prevenção de doenças crônicas e melhoria do bem-estar físico e emocional. Este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, a importância da atividade física na terceira idade, destacando seus benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão integrativa de artigos científicos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores “atividade física”, “terceira idade”, “envelhecimento saudável” e “qualidade de vida”. A análise dos estudos demonstrou que exercícios aeróbicos, alongamentos, fortalecimento muscular e atividades de lazer promovem melhora da mobilidade, equilíbrio, autoestima e sociabilidade dos idosos. Conclui-se que a atividade física é indispensável para o envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Atividade Física. Envelhecimento. Qualidade de Vida. Terceira Idade. Saúde do Idoso.

ABSTRACT

Regular physical activity is an essential factor in promoting health and quality of life during aging. With increasing life expectancy and a growing elderly population, it becomes crucial to understand how physical exercise contributes to maintaining functional autonomy, preventing chronic diseases, and improving physical and emotional well-being. This study aims to analyze, through a literature review, the importance of physical activity in old age, highlighting its physiological, psychological, and social benefits. The research was conducted through an integrative review of scientific articles published between 2015 and 2024, available in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. The descriptors "physical activity," "old age," "healthy aging," and "quality of life" were used. The analysis of the studies demonstrated that aerobic exercises, stretching, muscle strengthening, and leisure activities promote improved mobility, balance, self-esteem, and sociability in older adults. It is concluded that physical activity is indispensable for active and healthy aging.

Keywords: Physical Activity. Aging. Quality of Life. Senior Citizens. Elderly Health.

RESUMEN

La actividad física regular es un factor esencial para promover la salud y la calidad de vida durante el envejecimiento. Con el aumento de la esperanza de vida y el crecimiento de la población de edad avanzada, resulta crucial comprender cómo el ejercicio físico contribuye a mantener la autonomía

funcional, prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar físico y emocional. Este estudio tiene como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, la importancia de la actividad física en la vejez, destacando sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. La investigación se llevó a cabo mediante una revisión integrativa de artículos científicos publicados entre 2015 y 2024, disponibles en las bases de datos SciELO, PubMed y Google Scholar. Se utilizaron los descriptores «actividad física», «vejez», «envejecimiento saludable» y «calidad de vida». El análisis de los estudios demostró que los ejercicios aeróbicos, los estiramientos, el fortalecimiento muscular y las actividades de ocio promueven una mayor movilidad, equilibrio, autoestima y sociabilidad en las personas mayores. Se concluye que la actividad física es indispensable para un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: Actividad Física. Envejecimiento. Calidad de Vida. Personas Mayores. Salud en la Tercera Edad.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo que traz consigo mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais. Com o aumento da expectativa de vida, há também um crescimento significativo da população idosa, o que exige maior atenção às políticas públicas e estratégias de promoção da saúde (SILVA; LIMA, 2021). Nesse contexto, a atividade física surge como um instrumento essencial para a prevenção e manutenção da saúde, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável (BARBOSA et al., 2020).

A prática de atividade física proporciona benefícios amplos, atuando tanto no aspecto físico — como força muscular, mobilidade e equilíbrio — quanto no emocional, auxiliando no controle da ansiedade, depressão e aumentando a autoestima (COSTA; ANDRADE, 2022). Além disso, o convívio social favorece o bem-estar e reduz o isolamento, comum entre idosos.

1.1 JUSTIFICATIVA

A importância da atividade física na terceira idade vai além dos benefícios fisiológicos, alcançando dimensões psicológicas e sociais. O sedentarismo é um grande desafio nessa população e pode causar perda da autonomia, aumento de doenças crônicas e redução da qualidade de vida (MOURA; FERREIRA, 2019). Assim, compreender e divulgar os impactos positivos da atividade física é essencial para estimular hábitos saudáveis e fortalecer políticas públicas voltadas ao idoso.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Analisar, por meio de revisão de literatura, a importância da atividade física na terceira idade e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar os benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física em idosos.
- Investigar os tipos de exercícios mais recomendados.
- Compreender a relação entre exercício e prevenção de doenças crônicas.
- Evidenciar a importância do acompanhamento profissional.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERÍSTICAS DO ESTUDO

O estudo consiste em uma revisão de literatura qualitativa, descritiva e integrativa. Essa metodologia permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas anteriores, contribuindo para o avanço do conhecimento científico (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

2.2 CRITÉRIOS E CARACTERIZAÇÃO DA BUSCA

A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com publicações entre 2015 e 2024. Foram utilizados os descritores: “atividade física”, “terceira idade”, “envelhecimento saudável” e “qualidade de vida”. Incluíram-se artigos em português e inglês que abordassem atividade física em pessoas com 60 anos ou mais. Excluíram-se artigos duplicados, pagos sem acesso ou sem relação direta com o tema.

Foram analisados 15 artigos completos, permitindo identificar categorias temáticas como benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais, tipos de exercícios e seus impactos na qualidade de vida. A análise qualitativa agrupou os resultados conforme relevância e frequência, oferecendo compreensão ampla do papel da atividade física no envelhecimento saudável.

3 RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

3.1 RESULTADOS

A literatura evidencia que a prática regular de atividade física na terceira idade gera benefícios significativos, incluindo:

- Melhora da mobilidade e equilíbrio, reduzindo quedas;
- Aumento da força muscular e autonomia funcional;
- Redução de ansiedade e depressão, aumento da autoestima;
- Melhora da interação social e combate ao isolamento;
- Prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

3.2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é essencial para o envelhecimento saudável, atuando no bem-estar físico, psicológico e social. Políticas públicas devem incentivar programas de exercícios para idosos, ampliando adesão e acesso. Profissionais de saúde devem estar capacitados para orientar práticas seguras e eficazes. Conclui-se que a atividade física é fundamental para autonomia, qualidade de vida e dignidade na terceira idade.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, R. M.; FERREIRA, L. P.; MENDES, A. C. Atividade física e saúde na terceira idade: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 4, p. 1–10, 2020.
- COSTA, J. A.; ANDRADE, M. L. Os benefícios psicológicos da atividade física em idosos. *Revista Saúde & Movimento*, v. 14, n. 2, p. 55–63, 2022.
- MOURA, E. S.; FERREIRA, A. P. Sedentarismo e envelhecimento: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 24, n. 3, p. 112–121, 2019.
- SILVA, R. F.; LIMA, A. D. Envelhecimento ativo e prática de exercícios físicos: uma revisão sistemática. *Revista Ciência e Movimento*, v. 29, n. 2, p. 45–54, 2021.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010.