

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: Revisão da literatura

Amanda Karla Silva de Oliveira¹
Kellyane Bheatrays de Souza Araújo²
Edeilson Matias da Silva³

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, um tema abordado neste estudo que revisa a literatura existente sobre o assunto. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define idosos como indivíduos com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e 65 anos ou mais em países desenvolvidos. (FAUSTINO; NEVES, 2020). O envelhecimento traz diversas alterações fisiológicas, como a diminuição do equilíbrio, flexibilidade e força muscular, o que pode comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. (SILVA; SANTOS; MIRANDA; MONTEIRO, 2021). A qualidade de vida é compreendida como a satisfação pessoal em diferentes aspectos da vida, incluindo saúde e bem-estar. (DE ANDRADE, DE MELO, 2022).

OBJETIVO

A pesquisa buscou responder a uma questão central: quais são os efeitos da prática de atividades físicas na qualidade de vida dos idosos?

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com busca em bases de dados como LILACS e SCIELO, utilizando descritores como "idosos", "atividade física" e "qualidade de vida". O levantamento bibliográfico foi realizado nos meses setembro de 2023 e setembro de 2024 e os critérios de inclusão e exclusão resultaram na seleção de cinco artigos relevantes para a análise.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados mostram que a atividade física traz benefícios significativos para a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Estudos indicam que a prática regular de exercícios ajuda na prevenção de doenças, manutenção da saúde e melhoria das capacidades funcionais. (DE ANDRADE, DE MELO, 2022). As atividades físicas promovem não apenas a melhora da força e resistência, mas também contribuem para a redução de dores, sintomas depressivos, e melhoram a qualidade do sono. (MOURA et al, 2020). Além disso, observou-se que a prática de exercícios pode levar a uma melhoria na composição corporal e na autonomia funcional dos

idosos. (FAUSTINO; NEVES, 2020). A atividade física deve ser adaptada às necessidades e preferências dos idosos. Caminhadas, natação, hidroginástica e danças são algumas das atividades recomendadas, sendo a caminhada a mais acessível e popular entre os idosos. (LEITE et al, 2022). O treinamento de força é destacado por aumentar a potência muscular e melhorar a composição corporal, enquanto o exercício aeróbico reduz a probabilidade de doenças cardiovasculares. (SILVA, SANTOS; MIRANDA; MONTEIRO, 2021).

CONCLUSÃO

Por fim, o estudo conclui que incentivar a prática de exercícios físicos é essencial para promover uma melhor qualidade de vida na velhice. As políticas públicas devem considerar a atividade física como um componente vital para a saúde dos idosos, visando maximizar os benefícios já comprovados pela pesquisa. A inclusão de atividades físicas na rotina dos idosos deve ser um foco central para garantir um envelhecimento ativo e saudável. As discussões no artigo enfatizam que, além dos benefícios físicos, a atividade física impacta positivamente a saúde mental e social dos idosos. A prática regular de exercícios é crucial para preservar a funcionalidade e a independência, contribuindo assim para um envelhecimento saudável. A adesão contínua a um estilo de vida ativo é fundamental e deve ser acompanhada por profissionais de educação física, que podem orientar e monitorar a prática de atividades adequadas.