



A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

LUCIANA JORDÃO DE BRITO; BRUNA MAFRA DE MENDONÇA MELO; FLÁVIA CASTRO PINTO DO RÊGO; LETÍCIA MAGALHÃES PEDROSA CAPITOL

INTRODUÇÃO: O número de idosos no Brasil e no mundo cresceu de forma expressiva nas últimas décadas. No Brasil, idoso é considerado o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. Em razão desse crescimento, práticas relacionadas à qualidade de vida dessa faixa etária estão cada vez mais em evidência, como o exercício físico, uma vez que tal prática é uma importante ferramenta para controle de doenças crônicas e prevenção do risco de quedas. **OBJETIVOS:** Apresentar uma revisão de literatura sobre a importância da prática da atividade física para os idosos. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica realizada pela pesquisa de dados eletrônicos da SCIELO, utilizando os descritores "idoso" e "atividade física" com o conector "and", coleções do Brasil, no idioma português, incluindo apenas os anos de 2020 a 2022, resultando em 27 artigos, excluindo-se 22 artigos por incompatibilidade e elegendo 5 artigos pertinentes ao tema proposto. **RESULTADOS:** É notório que a busca dos idosos por locais que promovam saúde e bem-estar vem crescendo ao longo dos anos. No entanto, ainda é visto que o desempenho das atividades essenciais é um desafio para muitos idosos sedentários, por razões de redução da força nos membros inferiores e superiores e diminuição do equilíbrio. As doenças crônicas também apresentam uma grande influência na funcionalidade diária dos idosos, assim como as doenças degenerativas e a presença de comorbidades. Idosos portadores de hipertensão arterial aumentam em 39% a chance de serem dependentes nas atividades diárias, enquanto doenças cardíacas, artropatias e doenças pulmonares aumentam em 82%, 59% e 50%, respectivamente. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, foi identificado que o sedentarismo ao longo da vida dos idosos vem acompanhado de diversos tipos de comorbidades, e que, a atividade física de longo prazo se correlaciona com o retardo da instalação de doenças crônicas e maior independência dos idosos no seu dia a dia, mostrando a importância da atividade física nessa faixa etária.

Palavras-chave: Exercício físico, Saúde do idoso, Doença crônica, Quedas, Envelhecimento.