



PROMOVENDO A SAÚDE COLETIVA: O PAPEL VITAL DA ATIVIDADE FÍSICA

FABÍOLA MARTINIANO DA SILVA

Introdução: À medida que envelhecemos, praticar exercícios regularmente se mostra essencial para uma vida independente e saudável. Os benefícios das atividades físicas para os idosos são inúmeros, abrangendo melhorias na saúde física, condições sociais e psicológicas, bem como aprimoramentos nas condições cardiovasculares e circulação. Idosos que se exercitam têm mais resistência, o que significa menor chance de quedas. Essa resistência extra facilita as atividades diárias, promovendo uma vida mais autônoma. **Objetivos:** Analisar a importância da atividade física na funcionalidade dos idosos e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida. **Metodologia:** Este estudo baseou-se em uma revisão de literatura, explorando o impacto da atividade física na saúde dos idosos. **Resultados:** O treinamento resistido, que incorpora resistência externa, revelou melhorias significativas na musculatura, prevenindo a sarcopenia associada ao envelhecimento. Destaca-se como uma estratégia eficaz para a manutenção da massa muscular e prevenção de condições adversas. **Conclusões:** Os benefícios não se limitam apenas à prevenção da perda muscular relacionada ao envelhecimento, mas se estendem à melhoria da resistência, redução do risco de quedas e, consequentemente, à promoção de uma vida mais independente. Este estudo ressalta a importância de incentivar e apoiar a participação dos idosos em atividades físicas como uma estratégia eficaz para aprimorar não apenas sua condição física, mas também sua qualidade de vida geral. Dessa forma, reforça-se a necessidade contínua de programas de exercícios adaptados, visando atender às demandas específicas dessa faixa etária e contribuir para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Idosos, Atividade física, Funcionalidade, Saúde coletiva.