



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

ANTONIO WILLIAN DE SOUZA FARIAS; SARA DE LIMA OLIVEIRA; ÍTALO BORGES DALL' ORTO; SEBASTIÃO DE JESUS POMPEU PINHEIRO DE MENEZES; CADMO CAIRÊ FARIAS SIMIONE

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento no corpo humano acontece de forma natural e gradativa, manifestando inúmeras alterações fisiológicas e funcionais, trazendo consequências diretas na autonomia e independência do indivíduo idoso. Em vista disso, a atividade física é de suma importância, pois proporciona um estilo de vida saudável, promovendo a diminuição de riscos de doenças crônicas e metabólicas. **OBJETIVOS:** O presente estudo tem como objetivo geral discutir sobre o processo de envelhecimento saudável e o impacto da atividade física na qualidade de vida da pessoa idosa. **METODOLOGIA:** O método utilizado foi o levantamento bibliográfico de artigos publicados a partir de 2019 a 2023, que ressaltassem o processo de envelhecimento saudável, bem como, a contribuição da prática de atividade física e sua influência na qualidade de vida do idoso, a pesquisa dos artigos foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, PubMed/Medline e Google Acadêmico. **RESULTADOS:** Os estudos salientaram que o envelhecimento saudável está relacionado aos hábitos de vida da pessoa idosa, que perdurou durante toda a sua juventude, além da saúde mental e integração social. É de grande importância também mencionar o fato de que a ausência de atividades físicas voltadas a terceira idade podem causar o desenvolvimento de diversas patologias, tais como, ansiedade e depressão, fatores muito recorrentes vivenciados na população idosa atual. **CONCLUSÃO:** Com base nos estudos analisados pode-se concluir que a prática de atividade física realizada por idosos traz inúmeros benefícios, tais como físicos, psicológicos e sociais, possibilitando a promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida, proporcionando o envelhecimento saudável dos mesmos.

Palavras-chave: Atividade física, Qualidade de vida, Envelhecimento saudável, Idoso, Saúde.