



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA

BRUNO RODRIGUES MAIA DE BARROS; CAMILLA STÉFANI DE OLIVEIRA; ISADORA FERREIRA LEÃO; LUCIANO LEMOS PAGLIARI

Introdução: A atividade física ou o exercício físico podem atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde. Dessa forma, é fundamental encorajar a população idosa a se envolver em atividades físicas que promovam o aprimoramento da melhoria física relacionada à saúde. Portanto, de acordo com estudos epidemiológicos, a prática de atividade física oferece benefícios abrangentes em termos de saúde psicofisiológica.

Objetivo: O objetivo deste trabalho é analisar as evidências científicas sobre os impactos do exercício físico na saúde e na qualidade de vida de indivíduos idosos. **Materiais:** É um estudo realizado por revisão bibliográfica, com busca conduzida nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO). Assim, foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2023, disponíveis na íntegra, em português e que abordavam a importância do exercício físico na qualidade de vida do idoso. Assim, foram considerados os descritores "exercício físico", "qualidade de vida" e "idosos" - terminologias inerentes à pesquisa. Como critérios de exclusão, descartou-se artigos duplicados, indisponíveis na íntegra e sem relação intrínseca com a temática deste estudo. Deste modo, foram encontrados 23 artigos no SciELO; em seguida, após a leitura e conferência, 13 artigos foram excluídos sendo 2 duplicados e 10 artigos foram selecionados para análise conforme sua relevância. **Resultados:** Os resultados obtidos revelaram vários benefícios associados ao estilo de vida ativo em idosos, demonstrando que o exercício físico potencializa a qualidade de vida. Nesse viés, constatou-se benefícios, como: um aumento do tônus e massa muscular; minimização do risco de sarcopenia; prevenção de doenças coronarianas; melhoria do perfil lipídico; prevenção e controle de doenças/comorbidades crônicas; redução de eventos cardioembólicos; prevenção primária do câncer de mama e cólon; diminuição da ocorrência de demência; decréscimo da taxa de mortalidade geral; redução da ansiedade e melhoria do estado psicológico, emocional, e da qualidade de vida. **Conclusão:** Portanto, os resultados deste estudo evidenciam o exercício físico como um fator primordial na promoção da saúde e no aprimoramento da qualidade de vida dos idosos, indicando um papel significativo no envelhecimento tardio, prevenção de doenças crônicas, melhoria da funcionalidade física e cognitiva, bem como na promoção de aspectos psicossociais positivos.

Palavras-chave: Exercício físico, Idoso, Qualidade de vida, Prevenção, Promoção da saúde.