



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

MARCELLA CRISTYNNNA SANTOS; RODRIGO CLIMACO DE LIMA PEREIRA

Introdução: A prática regular de exercício físico é uma estratégia eficaz para retardar essas perdas e de acordo com a Organização Mundial de Saúde idosos ativos e independentes conseguem manter o seu potencial físico, social e mental ao longo de todo o ciclo de vida, envolvendo-se em atividades físicas, sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, melhorando assim a sua qualidade de vida. O processo de envelhecimento envolve diversas alterações em todo o organismo humano, com declínio em quase todas as funções assim as atividades físicas melhoram a saúde e a qualidade de vida nessa faixa etária. **Objetivo:** Trata-se de uma revisão literária sobre a prática de atividades físicas na terceira idade que podem beneficiar a saúde e qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizado junto ao banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Foram selecionados estudos realizados entre o ano de 2015 a 2022. **Resultados:** Após análise dos artigos conforme critérios de inclusão, compuseram este estudo 10 artigos. Entre as atividades voltadas para os idosos, destacam a importância de oferecer a prática de exercício físico regular orientado por um profissional nos serviços de saúde, visto ser comprovado que pode reduzir os sintomas depressivos, entre outros benefícios, como a melhoria da vitalidade, aptidão física, bem-estar psicológico e qualidade de vida. **Conclusão:** Diante disso, conclui-se que o exercício regular pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas e promover uma melhor qualidade de vida física e mental para os idosos e a importância da orientação profissional na prescrição de exercícios, respeitando as condições de saúde e as capacidades individuais dos idosos.

Palavras-chave: Atividade física, Sedentarismo, Terceira idade, Saúde, Qualidade de vida.