



A PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: O AUMENTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PESSOAS ACIMA DE 60 ANOS NO BRASIL

ERIVALDO DE SOUZA; JOSUÉ CRUZ DOS SANTOS

Introdução: O envelhecimento populacional no Brasil tem avançado rapidamente, com projeções indicando que, até 2050, aproximadamente 20% da população será composta por pessoas com 60 anos ou mais. Este cenário apresenta desafios significativos para a saúde pública, especialmente no que se refere à promoção de um envelhecimento saudável. A prática de atividade física surge como um componente crucial para melhorar a qualidade de vida e combater estigmas associados à velhice, conhecidos como etarismo. **Objetivo:** Compreender os fatores que contribuem para a adesão de idosos à prática de exercícios físicos e analisar como essa tendência ajuda a desmistificar o etarismo e promover a saúde e qualidade de vida nessa população. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão da literatura, utilizando as diretrizes PRISMA, a pesquisa foi realizada nas bases BVS, incluindo LILACS, MEDLINE e BDENF. Foram empregados os descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "ATIVIDADE FÍSICA" e "IDOSOS", "SAÚDE", "QUALIDADE DE VIDA", "EXERCÍCIO FÍSICO", combinados com o operador booleano AND e OR. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: estudos primários realizados no Brasil, publicados nos últimos anos (2019-2024), escritos em português, e que abordassem a prática de atividade física em pessoas com 60 anos ou mais. **Resultados:** Os resultados indicaram que fatores como proximidade geográfica, suporte técnico de profissionais capacitados e ambientes acolhedores foram determinantes para a adesão dos idosos. Além disso, benefícios físicos, como a redução de marcadores inflamatórios e melhora na força muscular, foram associados à prática regular de atividades físicas. A discussão ressaltou a importância de políticas públicas voltadas para a ampliação do acesso às atividades físicas e a necessidade de profissionais qualificados para atender às demandas específicas da população idosa. **Conclusão:** Concluiu-se que a prática de exercícios físicos não apenas melhora a qualidade de vida dos idosos, mas também desempenha um papel transformador na percepção social do envelhecimento, promovendo uma sociedade mais inclusiva e livre de preconceitos etários.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO FÍSICO; BEM-ESTAR; ENVELHECIMENTO**