

## IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

**Pedro Henrique Lessa De Oliveira<sup>1</sup>; Juliano Policarpio Moura<sup>2</sup>; Sâmella Soares Oliveira Medeiros<sup>3</sup>.**

DOI: 10.47094/IICOLUBRASC.2024/RS/29

### RESUMO

**Introdução:** A prática regular de atividade física é essencial para a manutenção da saúde dos idosos, pois pode melhorar a mobilidade, reduzir o risco de doenças crônicas e aumentar a longevidade. **Objetivos:** Analisar os benefícios da atividade física na qualidade de vida de idosos. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura baseada em artigos indexados nas plataformas PubMed e LILACS, utilizando os termos “atividade física” e “qualidade de vida” para realizar a busca e selecionar publicações em inglês ou português, publicadas entre 2018 e 2023. Dessa forma, foram recuperados 85 artigos, dos quais 5 foram selecionados para análise detalhada. **Resultados e discussão:** Os estudos revisados demonstraram que a atividade física regular está associada a melhorias na qualidade de vida dos idosos, na saúde cardiovascular, aumento da força muscular e redução de quedas. No entanto, falta de motivação, medo de lesões e condições de saúde preexistentes podem dificultar a adesão dos idosos aos programas de exercícios. **Conclusão:** A atividade física é uma ferramenta eficaz para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Ademais, é fundamental promover programas de exercícios adaptados às necessidades dessa população e abordar as barreiras que impedem a prática regular de atividades físicas. Dessa maneira, a continuidade dos estudos na área é essencial para aprofundar o conhecimento sobre os benefícios dessa ferramenta.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física. Qualidade de vida. Idosos.