



## ATIVIDADE FÍSICA NA VELHICE: SAÚDE E BEM-ESTAR

Kauana Raissa Tozetto<sup>1</sup>  
Jéssica Galvão<sup>2</sup>  
Or. Sandra Mara Dias Pedroso<sup>3</sup>

**Resumo:** Este estudo apresenta a obra de Kristiane Mesquita Barros Franchi e Renan Magalhães Montenegro Júnior, ao qual aponta que a proporção de idosos aumentou significativamente, mas isso se deve ao maior crescimento populacional. Expectativa de vida possivelmente associada a um melhor controle de infecções e doenças crônicas degenerativas, sugerindo uma necessidade de mudança estrutural. Para que essas pessoas possam viver uma vida com qualidade, a atividade física é um meio importante para prevenir e melhorar a saúde dos idosos de diversas doenças. O trabalho dos autores tem como objetivo abordar alguns aspectos do processo de envelhecimento. Sua epidemiologia, benefícios e importância da atividade física para o alcance da qualidade de vida na melhor idade. Os níveis de atividade física decaem no decorrer dos anos e estudos mostram que as atividades físicas mais comuns são caminhar e alongar-se e que o treino de força se minimiza junto ao avanço da idade. Um programa de exercício físico eficaz e bem direcionado para esta faixa etária deve ter como objetivo de melhorar a qualidade de vida do indivíduo, retardando a deterioração das variáveis relacionadas à aptidão física como: resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio. Diante do exposto, nota-se a importância de uma vida ativa para o cidadão idoso, tendo em vista que, além dos benefícios físicos, há também o aumento do contato social e redução de problemas de caráter físico e psicológico. Contudo, para que isso aconteça de maneira satisfatória, é preciso que haja um multiprofissionalismo integrando profissionais da saúde como: profissionais de educação física, fisioterapeutas, psicólogos, médicos, enfermeiros, e demais interessados em contribuir com este programa tão importante e necessário.

**Palavras-chave:** Atividade física; Idoso; Qualidade de vida.

<sup>1</sup> Bacharelado em Psicologia, acadêmica, Faculdade Sant'Ana, tozetto.kauana@gmail.com.

<sup>2</sup> Bacharelado em Psicologia, acadêmica, Faculdade Sant'Ana, jessicagalvaopg@gmail.com.

<sup>3</sup> Docente da Faculdade Sant'Ana, Mestre em educação pela UEPG, prof.sandra@iessa.edu.br.