



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A PESSOA IDOSA

Carina de Campos Silva Zwahlen¹

Paulo Zaratini²

Introdução: O envelhecimento traz mudanças físicas, psicológicas e sociais que podem afetar a qualidade de vida da pessoa idosa. Entre os principais desafios estão a sarcopenia, a perda óssea, a hipertensão, a depressão e a baixa autoestima. Nesse cenário, a atividade física torna-se essencial para promover saúde, autonomia e bem-estar. Este estudo analisa os benefícios do exercício para os idosos, considerando tanto dimensões fisiológicas quanto sociais e emocionais. **Metodologia:** A pesquisa é uma revisão de literatura em Educação Física, com base em artigos publicados a partir de 2020, disponíveis em bases digitais. Foram selecionados estudos que abordam os impactos da atividade física sobre a saúde física, psicológica e social do idoso. **Discussão:** Menezes et al. (2020) destacam que a prática regular de exercícios não se limita a benefícios físicos, mas influencia também a saúde mental e a integração social. Para os autores, aspectos como autoestima, bem-estar psicológico e condições socioeconômicas são determinantes na adesão à prática. Assim, a atividade física é vista como meio de inclusão e promoção da cidadania, fortalecendo o idoso em sua condição de sujeito social. Por outro lado, Alves et al. (2021) concentram-se nos benefícios fisiológicos. O estudo aponta que os exercícios ajudam a retardar o avanço da sarcopenia, a perda óssea e reduzem riscos cardiovasculares, além de melhorar a saúde mental ao atuar na prevenção da depressão e da demência. Esses achados mostram que a atividade física é um fator protetor contra limitações funcionais do envelhecimento. Essas duas perspectivas se complementam. Enquanto Menezes et al. (2020) enfatizam o papel social e psicológico, Alves et al. (2021) reforçam a importância fisiológica, ambos convergindo para a ideia de que a atividade física contribui para um envelhecimento integral e ativo. Nesse sentido, o Estatuto do Idoso (Brasil, 2013) assegura o direito à saúde, ao lazer e ao esporte, reforçando que o acesso a práticas de exercícios é também uma questão de dignidade e cidadania. **Conclusão:** A atividade física é fundamental para a promoção de um envelhecimento saudável, atuando na manutenção da saúde física, na prevenção de doenças e na melhoria da integração social e emocional. Garantir esse direito significa possibilitar que o idoso viva de forma plena e digna, reafirmando seu papel na sociedade.

Palavras-chave: Pessoa idosa. Atividade física. Saúde. Qualidade de vida.

Referências MENEZES, Giovanna; SILVA, Alexciana; SILVÉRIO, Leandro; MEDEIROS, Ana Claudia. Impact of physical activity on the quality of life of the elderly: as integrative review.

¹ Graduação em educação física, Academico, lessa, carinaaraujocampos.2101@gmail.com

² Graduação em educação física, lessa, paulo.zaratini@gmail.com