

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Antonia Milena dos Santos Ferreira¹, Francisco Cleyvan ²da Silva Lucas, Maria do Socorro Ferreira dos Santos³, Maria Emanuely dos Santos Alves⁴, Maria Cintia de Freitas Souza⁵, Olívia Ferreira dos Santos⁶, Maria Luiza Santos Ferreira⁷.

O exercício físico tem valorosa importância na vida do idoso, feito de maneira regular traz o cuidado com a saúde proporcionando melhorias do corpo como um todo. A prática de exercício físico vem mostrando formas de obtenção de um maior tempo de vida. Dessa forma, o estudo objetiva analisar através da literatura a importância do exercício físico no processo de envelhecimento. Refere-se a uma revisão de literatura nas quais foram utilizados cinco artigos onde a busca se deu utilizando-se os descritores exercício físico, qualidade de vida e envelhecimento, cruzados através do operador booleano AND. Foram incluídos artigos em português, disponíveis para download gratuito e dos anos de 2015 á 2022 todos condizentes com a temática. As diligências para manter um bom envelhecimento pontuam-se na atuação do idoso ao ambiente de maneira ativa onde o mesmo está inserido. A Organização mundial da saúde (OMS) ressalta que o envelhecimento ativo caracteriza-se como um processo que favorece essa atuação, uma vez que propicia condições de saúde participação e segurança a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que os indivíduos envelhecem. Além disso, a prática de exercício físico beneficia o idoso tanto nos aspectos físicos cognitivos e nas condições de bem estar. Conclui-se que, o processo de envelhecimento acarreta ao idoso um desgaste natural do seu corpo e por consequência um decréscimo de suas capacidades físicas. O exercício físico de forma preparada oportuniza ao idoso equilibrar esse quadro, desfrutar uma melhor

¹ Universidade regional do cariri, Email: milena.sf72@urca.br

² Universidade regional do cariri, Email: cleyvan.lucas@urca.br

³ Universidade regional do cariri, Email: maria.fsantos@urca.br

⁴ Universidade regional do cariri, Email: manualves321.ma@urca.br

⁵ Universidade regional do cariri, Email: mariacintia.freitas@urca.br

⁶ Universidade regional do cariri, Email: olivia.ferreiradosssantos@urca.br

⁷ Universidade regional do cariri, Email: marialuiza.santos@urca.br

qualidade de vida, melhorar o quadro de doenças crônicas e inserir-se na sociedade.

PALAVRAS CHAVE: Exercício Físico. Qualidade de Vida. Envelhecimento.