

DOI: 10.35621/23587490.v8.n1.p724-737

## A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS E SUA CORRELAÇÃO COM UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

*THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN ELDERLY PEOPLE AND THEIR CORRELATION WITH HEALTHY AGING*

Hirisdiane Bezerra Alves<sup>1</sup>  
Karla Pereira Vasconcelos<sup>2</sup>  
Cleisla Thamires Lacerda Silva<sup>3</sup>  
Kalyne Araújo Bezerra<sup>4</sup>  
Hirisleide Bezerra Alves<sup>5</sup>

**RESUMO:** O processo de envelhecimento é caracterizado por mudanças nos hábitos e estilo de vida. A taxa de inatividade física entre os idosos chega a ser de 32,3%, o que é um grande desafio para a saúde pública. **Objetivo:** Nesse contexto, nota-se que há uma necessidade de estudos mais aprofundados acerca da importância da prática regular de atividade física pelo idoso. Assim a presente pesquisa visa descrever a prática de atividade física em idosos e a sua correlação com um envelhecimento saudável. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, onde as bases de dados MEDLINE/PUBMED, LILACS, SCIELO, DOT LIB, livros e Revistas Eletrônicas de Saúde foram consultadas para o levantamento de artigos científicos. Como critérios de inclusão utilizou-se: Artigos sem restrição de língua, que estivessem disponíveis nas bases de dados no período de busca, além de estarem dispostos integralmente. Foram utilizados 41 artigos a fim de compor a presente revisão. Para a busca foram selecionados descritores de ciências da saúde: Envelhecimento. Promoção da saúde. Exercício físico. Saúde. **Resultados:** A prática regular de exercícios físicos em idosos melhora as funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal, prevenindo e controlando

---

<sup>1</sup> Enfermeira pelo Centro Universitário Maurício de Nassau/Campina Grande. Pós-graduanda em Urgência, Emergência e UTI pelo Instituto Michele Sales/Campina Grande. Pós-graduanda em Obstetrícia e Neonatologia pelo Instituto Michele Sales/Campina Grande. Dianyalves06@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba (Campina Grande/PB). Karlapv2017@gmail.com.

<sup>3</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba (Campina Grande/PB). cleislalacerda@gmail.com.

<sup>4</sup> Graduanda em Enfermagem pela UNIFACISA/Campina Grande/PB. Kalyneearaújo@gmail.com.

<sup>5</sup> Mestra em Genética pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Biomédica e especialista em Microbiologia Clínica pelo Centro Universitário Maurício de Nassau/Campina Grande. Hirisleidebezerra@gmail.com.

doenças como diabetes, hipertensão, síndrome sarcopénica, depressão e demência, além de atuar na prevenção de agravos à saúde do idoso como quedas e fraturas. **Conclusão:** A prática regular de atividades físicas pelo idoso é de suma importância na prevenção, tratamento e redução de algumas doenças, sendo um fator que atua fortemente na qualidade de vida, promoção da saúde e envelhecimento saudável.

**Palavras chave:** Envelhecimento. Promoção da saúde. Exercício físico. Saúde.

**ABSTRACT:** *The aging process is characterized by changes in habits and lifestyle. The rate of physical inactivity among the elderly reaches 32, 3%, which is a major challenge for public health. **Objective:** In this context, it is noted that there is a need for more in-depth studies on the importance of regular practice of physical activity by the elderly. Thus, the present research aims to describe the practice of physical activity in the elderly and its correlation with healthy aging. **Methods:** This is an integrative bibliographic review, where the MEDLINE / PUBMED, LILACS, SCIELO, DOT LIB databases, books and Electronic Health Journals were consulted for the survey of scientific articles. As inclusion criteria we used: Articles without language restriction, that were available in the databases during the search period, in addition to being fully available. 41 articles were used in order to compose the present review. Health sciences descriptors were selected for the search: Aging. Health promotion. Physical exercise. Health. **Results:** Regular physical exercise in the elderly improves organic and cognitive functions, ensuring greater personal independence, preventing and controlling diseases such as diabetes, hypertension, sarcopenic syndrome, depression and dementia, in addition to acting in the prevention of health problems elderly as falls and fractures. **Conclusion:** The regular practice of physical activities by the elderly is extremely important in the prevention, treatment and reduction of some diseases, being a factor that acts strongly in the quality of life, health promotion and healthy aging.*

**Keywords:** *Aging. Health promotion. Exercise. Health.*