



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA NA VELHICE

RAILANE NONATA DOS SANTOS¹

LUIZ SINÉSIO SILVA NETO²

NEILA BARBOSA OSÓRIO³

LEONARDO SAMPAIO BALEEIRO SANTANA⁴

GISELLE CARMO MAIA⁵

RESUMO:

O envelhecimento populacional é uma realidade global e traz consigo desafios relacionados à saúde e qualidade de vida. A prática regular de atividade física é amplamente recomendada para idosos, pois contribui para a manutenção da capacidade funcional, a prevenção de doenças crônicas e a melhora do bem-estar psicológico. No entanto, a adesão a programas de exercícios pode ser limitada por fatores como comorbidades, barreiras sociais e falta de motivação. Este estudo tem como objetivo analisar os benefícios da atividade física na população idosa, destacando seus impactos na saúde física, mental e social, além de discutir estratégias para promover a adesão a programas de exercícios. Foi realizada uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos publicados nos últimos anos, abordando a relação entre atividade física e envelhecimento. As fontes foram selecionadas em bases de dados acadêmicas, considerando estudos observacionais e experimentais que avaliaram os efeitos do exercício na população idosa. Os resultados evidenciam que a prática regular de atividade física melhora a mobilidade, a força muscular, o equilíbrio e a saúde cardiovascular dos idosos, reduzindo o risco de quedas e doenças crônicas. Além disso, o exercício está associado a benefícios cognitivos e emocionais, ajudando na prevenção de transtornos como depressão e demência. Para aumentar a adesão, é fundamental oferecer programas acessíveis, adaptados às necessidades individuais e que promovam o engajamento social. Dessa forma, a atividade física se torna uma ferramenta essencial para um envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Educação Física. Velhice

¹ Graduada em Educação Física. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: ranesantos.com@gmail.com

² Pós-Doutor em Ciências da Saúde. pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: luizneto@uft.edu.br

³ Pós-Doutora em Educação. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: neilaosorio@uft.edu.br

⁴ Mestre em Educação. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: leonardosbsantana@gmail.com

⁵ Mestranda em Educação. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: gisellemaia.maia@gmail.com