



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

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Daniele Pereira Ramos ¹

Aline Alves da Silva ²

Daniella Leite da Cunha ³

Tatiária Paz da Silva ⁴

Luiz Sinésio Silva Neto ⁵

RESUMO:

INTRODUÇÃO: A prática regular de exercícios físicos tem se mostrado uma estratégia resolutiva tanto para a promoção da qualidade de vida, bem como para a prevenção e controle de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas na população idosa. **OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo apresentar a influência da prática regular de exercícios físicos na prevenção de doenças cardiovasculares em pessoas idosas. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos publicados na plataforma Google Acadêmico e Scielo. Foram considerados estudos entre os anos de 2021 a 2025 escritos em Língua Portuguesa, entre os artigos publicados nesse período analisamos 5 publicações. **RESULTADOS:** A realização de exercícios físicos, como a caminhada, desempenha uma função primordial na redução dos riscos cardiovasculares, atuando como um fator protetor ao melhorar a circulação sanguínea. Porém, para que os benefícios sejam evidentes é necessário que a prática de exercícios físicos aconteça de forma regular, preferencialmente 3 vezes por semana, com intensidade compatível para cada indivíduo. Construir esse hábito ajuda a melhorar a qualidade de vida, dá autonomia na execução das atividades da vida diária e previne possíveis problemas de saúde. **CONCLUSÕES:** Diante do exposto, observa-se que para a obtenção do envelhecimento saudável é essencial a adoção de estratégias que favoreça a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas. A adoção de hábitos saudáveis deve ser promovida por meio de políticas públicas, programas de saúde e ações interdisciplinares, visando garantir em envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares; Exercício físico; Saúde do idoso. Qualidade de vida

¹ Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

² Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. alineas33@gmail.com

³ Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. iolina011186@gmail.com

⁴ Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. t-paz@hotmail.com

⁵ Pós-Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br