



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

A PERSISTÊNCIA NA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Área temática: Envelhecimento Ativo

Selma Alves Rozendo Silva¹

Neila Barbosa Osório²

Marileide Carvalho de Souza³

Sueliane Rodrigues Isaac Santos⁴

Lucia Rosângela Ferreira Flor Lino⁵

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios às políticas de saúde pública, demandando estratégias que transformem a longevidade em anos de vida qualificados. Nesse cenário, a persistência na prática de atividade física regular emerge como um dos pilares determinantes para a promoção da saúde e a manutenção da autonomia na terceira idade. A continuidade do exercício físico — seja por meio de caminhadas, natação, ginástica localizada ou treinos de força — promove adaptações fisiológicas cruciais. Do ponto de vista biológico, observa-se a melhora da capacidade cardiovascular, o fortalecimento do sistema imunológico e a mitigação da sarcopenia (perda de massa muscular), fator diretamente ligado ao risco de quedas e fraturas. Além dos benefícios somáticos, a prática regular atua como um potente agente neuroprotetor, auxiliando no controle de sintomas depressivos e ansiosos, além de estimular funções cognitivas como memória e atenção. No entanto, o diferencial para a qualidade de vida não reside apenas no início da prática, mas na sua manutenção a longo prazo. A persistência permite que o idoso preserve sua capacidade funcional, garantindo independência nas atividades da vida diária. Além disso, os espaços de prática coletiva fomentam a ressocialização, combatendo o isolamento social e elevando a autoestima. Conclui-se que a atividade física resiliente não é apenas uma intervenção estética ou corretiva, mas uma ferramenta indispensável de gestão da saúde, proporcionando um envelhecimento ativo, digno e com menor dependência medicamentosa.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Capacidade Funcional; Exercício Físico; Promoção da Saúde; Autonomia.

¹ Pós-graduada em Educação Física Escolar. UMA/UFT. selmarozendo@hotmail.com.

² Pós-doutorado em Ciências do Desenvolvimento Humano - Portugal. UMA/UFT. leilaosorio@uft.edu.br

³ Doutoranda em Educação – UFT/UMA/UFT. carvalho.marileide@uft.edu.br

⁴ Pós-graduada em Tecnologias em Educação - PUC /RJ. UMA/UFT. suelianeri2014@gmail.com

⁵ Pós-graduada em Psicopedagogia. UMA/UFT. luciarosangelafior@gmail.com