

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar os benefícios das atividades físicas para a promoção de saúde do idoso. A pesquisa através de revisão bibliográfica aborda resultados que indicam que as atividades físicas são fundamentais para um envelhecer com melhor qualidade de vida. É importante ressaltar que o idoso precisa saber que a adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde do mesmo, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. No entanto, tão importante quanto investigar os benefícios biopsicossociais adquiridos pela prática da atividade física, é compreender os fatores associados que influenciam a sua adesão e manutenção. Sendo assim, a partir de uma revisão da literatura, a pesquisa apresenta a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso. A metodologia utilizada na pesquisa é de cunho bibliográfico descritiva de caráter qualitativa, no qual foi desenvolvido um trabalho de pesquisa bibliográfica com relação à atividade física e os benefícios que a mesma traz ao idoso.

PALAVRAS CHAVES: Idoso, Atividade Física e Benefícios.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the importance of physical activity to promote health of the elderly. A search through the literature review discusses results indicate that physical activity is essential for growing old with better quality of life. Importantly, the elderly need to know that the adoption of an active lifestyle provides many health benefits of it, since it is regarded as an important component in improving quality of life and functional independence of the elderly. However, as important as investigating the biopsychosocial benefits acquired by the practice of physical activity, is to understand the factors that influence its members and maintain membership. From a literature review, the research shows the relationship between adherence to physical activity and functionality of the elderly. The main objective of the research is to analyze the benefits that physical activity brings to the elderly. The methodology used in this research is descriptive bibliographical qualitative character, which was developed in a work of literature with regard to physical activity and the benefits that it brings to the elderly.

KEYWORDS: Elderly. Physical Activity. benefits