



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

INTRODUÇÃO: Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica a respeito dos impactos da atividade física na saúde do indivíduo de terceira idade. **OBJETIVO:** Informar sobre a influência positiva da prática de exercícios físicos no envelhecimento ativo e a necessidade de políticas públicas que estimulem tal ação. **METODOLOGIA:** Utilizamos, para pesquisa, o Portal de Periódicos da Capes e, para acessá-los, usamos os termos “sedentary AND older people” e “physical activity AND older”, restringindo a data de publicação aos últimos dez anos, o tipo de material a artigos e o idioma a inglês. A fim de refinar os resultados, restringimos os periódicos relacionados a “physical activity AND older” às coleções MEDLINE e OneFile (GALE). **RESULTADOS:** Na leitura dos artigos, percebeu-se que o ponto mais levantado foi a ênfase na relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria na saúde de idosos (6 artigos), incluindo efeitos positivos no sistema cardiovascular, imunitário, endócrino e, até mesmo, na capacidade cognitiva, com relevância tanto na doença de Alzheimer quanto na doença de Parkinson. Foi pontuada, também, a relação entre uma vida ativa e a redução dos níveis de fragilidade óssea, osteoporose e números de quedas, tão presentes na terceira idade, além de uma melhoria na satisfação dos idosos com a vida. Finalmente, outro ponto levantado foi a necessidade de incentivo à prática de atividades físicas como uma perspectiva de saúde pública (2 artigos) e a importância dos profissionais de saúde, inclusive de médicos, como ponto motivador na realização de exercícios físicos por indivíduos de terceira idade (2 artigos). **CONCLUSÃO:** A literatura científica analisada sustenta, de maneira conclusiva, os efeitos benéficos da atividade física na qualidade de vida e no envelhecimento bem sucedido. Por isso, é imprescindível que haja ações públicas prioritárias que insiram os indivíduos de terceira idade numa vida ativa, bem como é de fundamental importância que os profissionais da saúde estejam inseridos nessas ações como agentes motivadores da prática de atividade física para um envelhecimento de qualidade.