

## **ENVELHECIMENTO ATIVO: A IMPORTÂNCIA DE PROMOVER A SAÚDE** **ATRAVÉS DOS ESPORTES**

Ana Laura de Deus Tavares<sup>1</sup>

Júlia Barros Skeff<sup>2</sup>

Sarah Moreira Borja Marques<sup>3</sup>

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Censo Demográfico 2022, as pessoas idosas fazem parte de um grupo populacional que está aumentando, no Brasil, devido aos avanços significativos na medicina que promovem o aumento da expectativa de vida. Esse crescimento, no entanto, traz consigo o desafio de garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida dessas pessoas. Diante disso, o conceito de envelhecimento ativo emerge como uma resposta a essa realidade, destacando a importância de proporcionar condições para que os idosos vivam de maneira participativa e saudável. Entre as estratégias para promover o envelhecimento ativo, os esportes ocupam um lugar central, beneficiando o corpo, a autoestima e a mente. A prática de atividades esportivas, como caminhadas, hidroginástica, pilates, dança, ioga e esportes coletivos, tem se mostrado eficaz em manter o idoso fisicamente ativo, o que é essencial para prevenir a sarcopenia, a diminuição da flexibilidade e a senilidade do sistema osteoarticular, além de atuar no controle de doenças crônicas que os acometem, como diabetes, hipertensão e osteoporose. Diante disso, esse estudo buscou identificar a relevância dos esportes para a promoção de um envelhecimento saudável. Para tanto, foram analisados artigos no Google Acadêmico, SciELO e PubMed, com os descritores: saúde no idoso OR exercício físico OR envelhecimento ativo, publicados nos anos de 2018-2024, na língua portuguesa. A prática de esportes e exercícios físicos no contexto do envelhecimento ativo revela resultados amplamente positivos para a saúde física, mental e social dos idosos. Inicialmente, sobre a sarcopenia, o exercício resistido é uma intervenção eficaz para preservar a massa muscular e melhorar a força dos idosos, segundo o Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, o qual mostrou que programas de treinamento de força reduzem até 35% o risco de perda muscular, promovendo uma melhor mobilidade e capacidade funcional, características essenciais para a independência física e autonomia do idoso. Outrossim, o Journal of Bone and Mineral Research revela que a prática regular de atividade física pode reduzir em até 30% o risco de osteoporose em idosos, promovendo ossos

<sup>1</sup> Discente de Medicina do Centro Universitário de Mineiros Câmpus Trindade (UNIFIMES) – [analaurededeuss@gmail.com](mailto:analaurededeuss@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente de Medicina do Centro Universitário de Mineiros Câmpus Trindade (UNIFIMES)

<sup>3</sup> Docente de Medicina do Centro Universitário de Mineiros Câmpus Trindade (UNIFIMES)

mais fortes, saudáveis e com melhor densidade óssea, sendo importante na prevenção de fraturas. Além disso, a prática de atividade física regular pode controlar a diabetes tipo 2 em idosos, como mostrado no *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, a combinação de exercícios resistidos com aeróbicos pode reduzir em até 58% a progressão da doença. Já na hipertensão, a Sociedade Brasileira de Cardiologia indica que 150 minutos semanais de exercícios podem reduzir em até 40% os níveis de pressão arterial. No mais, no âmbito mental, estudos da *American Journal of Geriatric Psychiatry* mostram que a prática de exercícios físicos, especialmente quando realizada em grupo, reduz em até 45% os sintomas de depressão e ansiedade entre idosos, atuando contra o isolamento social e favorecendo o bem-estar psicológico e emocional. Logo, conclui-se que a prática de atividade física acarreta em um envelhecimento ativo, influenciando tanto na saúde física (sarcopenia, osteoporose, diabetes e hipertensão) quanto no psicossocial e emocional do paciente.

**Palavras-chave:** Saúde no idoso. Exercício físico. Envelhecimento ativo.