



A INFLUENCIA POSITIVA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA E AUTO ESTIMA DE IDOSOS

Resumo

Ariane Caroline Antonio de Assis
Julia Carla Massing
Luize Moro (Orientadora)

O objetivo deste estudo é identificar a influência da atividade física na qualidade de vida e auto estima de idosos, destacando os conceitos da atividade física e a importância da mesma no processo de envelhecimento. O envelhecimento populacional brasileiro é um indicador básico que vem aumentando significativamente a cada ano, sendo um processo de alterações biológicas, sociais, corporais e psicológicas. É nesta fase também que encontra-se o maior índice de incidência de quedas, limitações física, depressão e isolamento social fatores que ocasionam a perda da auto estima e alterações na percepção da auto imagem, fatores estes que influenciam a qualidade de vida do idoso. Com base nestes pressupostos, a prática de atividade física pode ser utilizada como recurso para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento e, considerando seu potencial em estimular funções essenciais do organismo mostra-se essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pela autonomia e independência do idoso, que traz por consequência uma sensação de sucesso reforçando, a sua autoestima. Os principais aspectos básicos envolvidos na qualidade de vida é o bem-estar social, físico e afetivo que devem estar devidamente equilibrados. Este estudo é de revisão bibliográfica, de natureza qualitativa de caráter descritivo foram utilizados a ferramenta de dados Google acadêmico e a base de dados Scielo, corte temporal de 20 anos no período entre 1999 a 2019. Este estudo se encontra em andamento, pois ainda não contém discussão e análise de dados.

Palavras-chave: Idosos; Atividade física; Auto estima; Qualidade de vida.