



## COMO O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA IMPACTA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

João Victor Ramalho Furieri  
Aparecido Mateus dos Santos Melo  
Rodrigo Bozza

Países como o Brasil vem demonstrando um crescimento de sua população idosa, estimando-se que até o ano de 2060 a população idosa (+60 anos) aumente de 17,1% de 2019, para 38,7%. Alguns transtornos mentais podem ser observados, como depressão, demência e ansiedade, que comprometem a saúde no envelhecimento, isso ocorre porque, ao invés de reagirem com a resposta de luta ou fuga diante de situações ameaçadoras, reagem de uma forma mais fria, aceitando e complementando o estímulo, onde ocorrem manifestações depressivas em vez de ansiosas. O profissional de Educação Física tem um papel fundamental promovendo a saúde e priorizando ao máximo a segurança e autonomia dos idosos, prescrevendo exercícios bem elaborados, com boa intensidade e volume, com uma frequência adaptada às demandas dos mesmos. Recomenda-se a prática de atividade física, não somente por recomendações médicas, mas também por estar em convívio social. O presente estudo tem como objetivo analisar de que forma a atuação do profissional de Educação Física influencia positivamente na qualidade de vida dos idosos, por meio da promoção da saúde física, mental e social. Trata-se de uma revisão narrativa, definida como um processo que vai além da descrição dos estudos identificados, buscando avaliar, interpretar e sintetizar criticamente os resultados relevantes, visando apresentar novas perspectivas teóricas ou práticas sobre o tema investigado. As bases de dados utilizadas foram Scielo e buscas manuais nas listas de referências dos artigos incluídos, com recorte temporal de 20 anos, artigos somente em português, com delineamentos metodológicos qualitativo e quantitativo ou mistos que abordassem o como o profissional de Educação Física impacta na qualidade de vida dos idosos. Foram excluídos artigos de revisão, editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso, teses e dissertações. Estudos que não abordaram diretamente o objeto de estudo definido na questão de pesquisa e publicações sem acesso ao texto completo ou que não apresentaram dados primários. Os resultados parciais mostram que sim, o profissional de Educação Física tem um impacto muito significativo para os idosos, promovendo a prática de atividades físicas juntamente com o convívio social, assim reduzindo grandes riscos de doenças mentais e crônicas, promovendo hábitos e envelhecimento saudável. Destaca-se que a pesquisa se encontra em desenvolvimento, e novas análises estão em andamento para aprofundar as discussões.

**Palavras-chave:** Idosos; Qualidade de vida; Profissional de Educação Física; Envelhecimento; Atividade Física.