

## **PROJETO PIBICT: Ativa Melhor Idade**

*Marcello da Silva Soares<sup>1</sup>, Ingrid Dinorah de Araújo Cavalcante<sup>2</sup>*

**Resumo:** O envelhecimento é um processo natural que resulta na perda progressiva das capacidades funcionais do corpo humano, impactando negativamente a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Este projeto, que inicialmente seria uma pesquisa com intervenção prática, consistirá apenas em uma revisão bibliográfica devido à demora na aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O objetivo é investigar o impacto da atividade física regular na saúde e qualidade de vida de indivíduos com mais de 60 anos. A pesquisa consistirá em uma revisão sistemática da literatura, na qual serão analisados estudos anteriores que abordam a relação entre atividade física e saúde mental e física em idosos. Serão examinados artigos científicos, revisões sistemáticas e diretrizes de saúde que descrevem intervenções de atividade física adaptadas para essa faixa etária. A análise da literatura buscará identificar os benefícios da atividade física, como a melhora na capacidade funcional, o aumento da autoestima e a maior satisfação com a vida. Esperamos que os resultados revelem a atividade física como um fator crucial para o envelhecimento ativo e saudável, destacando não apenas os benefícios físicos, mas também os aspectos sociais e emocionais. A prática regular de exercícios poderá proporcionar um espaço importante de socialização, ajudando a combater a solidão e o isolamento social frequentemente observados entre os idosos. As conclusões deste estudo deverão oferecer uma base sólida para o desenvolvimento de futuras intervenções com seres humanos, facilitando a criação de programas eficazes que promovam a saúde e o bem-estar da população idosa. Além disso, a pesquisa poderá atuar como um recurso valioso para profissionais, como educadores físicos, ao fornecer informações sobre a relevância da atividade física na promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

**Palavras-chave:** Saúde; Envelhecimento; Idoso; Movimento; Qualidade.

**Apoio financeiro:** PIBICT/IFRR.

<sup>1</sup>Professor do IFRR: **Marcello da Silva Soares**, Instituto Federal de Roraima, Licenciatura Educação Física, Campus Boa Vista, Av. Glaycon de Paiva, 2496 - Pricumã Boa Vista - RR CEP: 69.303-340, Marcello.soares@ifrr.edu.br

<sup>2</sup>Bolsista do Pibict/IFRR: **Ingrid Dinorah de Araújo Cavalcante**, Instituto Federal de Roraima, Licenciatura Educação Física, Campus Boa Vista, Av. Glaycon de Paiva, 2496 - Pricumã Boa Vista - RR CEP: 69.303-340, ingrid.dinorah@academico.ifrr.edu.br