



## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AS OCCUPATIONAL THERAPY FOR THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Wallace Pires Alves<sup>1</sup>; Felipe Gonçalves Bezerra<sup>2</sup>; Iury Bezerra Gonçalves<sup>3</sup>; Raony Mangueira Lima Lopes<sup>4</sup>

**Resumo:** O Brasil vem se destacando pelo acentuado crescimento da população acima de 60 anos, onde os idosos é o grupo que mais cresce. Indica-se que em 2050, 19% da população brasileira esteja nesse grupo etário. A maneira como cada indivíduo se adapta às alterações físicas, psicológicas e sociais pode acarretar em um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades. As transformações sejam de caráter físico, social ou emocional, são intrínsecas ao envelhecimento e interferem consideravelmente nas atividades do dia a dia do grupo da terceira idade. Sendo assim, as atividades físicas como forma de terapia ocupacional atuam a fim de promover ao idoso o equilíbrio funcional das suas atividades importantes em sua vida cotidiana.

**Palavras-chave:** Idoso; Saúde; Terapia Ocupacional.

**Abstract:** Brazil has been distinguished by the sharp growth of the population over 60 years, where the elderly is the fastest growing group. By 2050, 19% of the Brazilian population is in this age group. The way each individual adapts to physical, psychological, and social changes can lead to healthy aging or stressful aging. Transformations, whether physical, social or emotional, are intrinsic to aging and considerably interfere with the daily activities of the elderly group. Thus, physical activities as a form of occupational therapy act to promote the elderly the functional balance of their important activities in their daily life.

**Keywords:** Elderly; Cheers; Occupational therapy.

<sup>1</sup>Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

<sup>2</sup>Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

<sup>3</sup>Discente do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras da Universidade Federal de Campina Grande-ETSC/UFCG-Cajazeiras-PB;

<sup>4</sup>Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB, Especialista em Educação Física Escolar pelo Instituto Superior de Educação de Cajazeiras (ISEC/FASP). Docente da Universidade Federal de Campina Grande lotado na Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras do Centro de Formação de Professores (Campus Cajazeiras) (ETSC/CFP/UFCG).