

Título: Prescrição de Exercício Físico para Idosos de Idade Avançada: Promovendo Saúde e Qualidade de Vida

Apresentação: Este resumo aborda o tema da prescrição de exercício físico para idosos de idade avançada, com foco na promoção da saúde e qualidade de vida nessa população. O envelhecimento é um processo natural que traz consigo mudanças físicas, comportamentais e psicossociais, sendo fundamental adotar estratégias adotadas para preservar a saúde e o bem-estar dos idosos. A prática regular de exercício físico tem se mostrado eficaz na prevenção e no manejo de diversas condições associadas ao envelhecimento, proporcionando benefícios em termos de funcionalidade, capacidade física e aspectos psicossociais. **Objetivo Geral:** Este estudo tem como objetivo geral apresentar informações cientificamente fundamentadas sobre a prescrição de exercício físico para idosos de idade avançada, destacando os benefícios, as recomendações e as considerações específicas para essa população. **Justificativa implícita:** A população idosa enfrenta desafios específicos relacionados à idade, como perda de massa muscular, redução da densidade óssea, diminuição da capacidade cardiovascular e maior suscetibilidade a doenças crônicas. A prescrição de exercícios físicos adequados e individualizados pode contribuir para prevenir e tratar esses problemas, promovendo uma maior autonomia, independência e bem-estar para os idosos. **Conteúdo:** Abordará avaliação inicial do idoso, considerando sua saúde geral, capacidades físicas, condições médicas e autônias; princípios do treinamento de força, resistência cardiovascular e flexibilidade adaptados à faixa etária; recomendações de volume, intensidade e frequência do exercício; estratégias para minimizar o risco de lesões e quedas durante a prática de exercícios; seguimento do programa de exercícios para diferentes condições de saúde comuns em idosos, como hipertensão, diabetes e osteoporose; e a importância da supervisão profissional e do monitoramento contínuo do progresso. O treinamento de força contribui para a preservação da massa muscular, densidade óssea e força funcional, o risco de quedas e fraturas. O treinamento cardiovascular melhora a capacidade aeróbica, a circulação sanguínea e a função cardiovascular, atendendo o risco de doenças cardiovasculares. Já o treinamento de flexibilidade aumenta a amplitude de movimento e a mobilidade articular, facilitando as atividades cognitivas. A prescrição de exercícios deve levar em consideração a individualidade de cada idoso, respeitando suas capacidades e restrições. É essencial uma avaliação inicial detalhada para identificar as condições de saúde e necessidades específicas do idoso. Os profissionais de saúde devem estar envolvidos na prescrição e na supervisão dos exercícios, garantindo a segurança e seguindo o programa para sua efetividade.

Palavras-chave: Idosos; Prescrição; Exercício Físico.