



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### O USO DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Joseana de Almeida Dias- UFCG - joseana\_almeida@hotmail.com

Clarissa Gomes de Araújo-UFCG

Liliane Nóbrega Santos-UFCG

Robervânia Cruz dos Santos-UFCG

**INTRODUÇÃO:** As questões referentes à velhice e ao processo de envelhecimento vêm despertando cada vez mais o interesse da comunidade científica. Sabe-se que os benefícios não farmacológicos no tratamento e na prevenção de algumas doenças ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada em uma fase tardia da vida, por sujeitos sedentários, sendo extremamente benéfica para portadores de doenças crônicas. As vantagens da prática de exercícios para a pessoa idosa dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina de exercício físico praticado. **OBJETIVO:** Realizar uma análise da produção científica sobre os principais tipos de atividade física bem como seus benefícios para a pessoa idosa. **METODOLOGIA:** O processo metodológico deste estudo consistiu-se em uma revisão sistemática da literatura acerca dos benefícios da atividade física para idosos. O mecanismo de seleção dos artigos científicos pautou-se nas bases de dados (LILACS) Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe e (SciELO) Scientific Electronic Library Online, por meio de três estratégias de busca: 1) Idoso *and* atividade física *and* Envelhecimento 2) Idoso *and* Envelhecimento 3) Benefícios da atividade física *and* idoso . Para a busca no Scielo utilizou-se a estratégia 1e 2, encontrando 10 artigos científicos enquanto que a busca no LILACS proveu-se da estratégia 3 identificando 44 estudos. Definiu-se como critérios de inclusão: estudos direcionados a população de idosos, trabalhos



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

completos, em português e inglês, publicados entre 2006 e 2012, sendo excluídos os artigos científicos repetidos. Como resultado dessa seleção obteve-se 8 artigos científicos que foram analisados integralmente.

**RESULTADOS:** Observou-se que a região Sudeste destacou-se no que se refere à localização do desenvolvimento dos estudos concentrando 61,6% das pesquisas, predominando com 31,2% abordagem quali-quantitativa da amostra selecionada. Entre os principais tipos de atividade física desempenhada por essa população de idosos destacasse a caminhada (25%), subir escadas como forma de fazer exercícios (24%), seguidas por ciclismo, dança de salão, alongamento, hidroginástica, futebol corrida, musculação, e natação todas com (6,37%). O uso da atividade física proporciona aos idosos uma melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumento do nível de atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, além de ajudar no controle de algumas doenças crônicas como o Diabetes. **CONCLUSÃO:** Com base nos achados da presente revisão, é possível identificar que os benefícios da prática de exercício físico para a pessoa idosa é um importante mecanismo de prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida dos mesmos.

**ÁREA TEMÁTICA:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**PALAVRAS- CHAVE:** Idoso, atividade física, envelhecimento.