

VANTAGENS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE¹

Fabírcia de Souza Felix²
Mary Luce Melquíades Meira³
Jaquelline Pereira Moura⁴
Alberiza Veras de Albuquerque⁵
Marileide Pires Tavares⁶

INTRODUÇÃO: A execução de atividades físicas na terceira idade é um fator amplamente discutido no que concerne aos benefícios associados ao envelhecimento saudável. Essa prática está correlacionada à promoção da saúde e a qualidade de vida, que somados a outros fatores, a mencionar os fatores biológicos, psicológicos e sociais, contribuem significativamente para a promoção da longevidade. Na terceira idade, as atividades físicas mais recomendadas são atividades aeróbicas e treinamentos que proporcionem a melhora da força e do tônus muscular, a exemplo da caminhada. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo avaliar os principais benefícios proporcionados pela prática da atividade física na terceira idade. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática, realizada através de meta-análise simples no site de busca da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A pesquisa foi realizada no mês de Abril de 2013, utilizando os descritores “qualidade de vida” and “idoso” and “atividade física”. Como critérios de inclusão foram selecionados as variáveis: artigos (português), limites (idosos). Os artigos selecionados para análise se limitaram aos que possibilitassem responder ao objetivo da pesquisa e ao questionamento norteador (Quais os principais benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas em pessoas idosas?). Para a análise dos resultados foi empregada à descrição analítica simples. **RESULTADOS:** Os estudos evidenciam que tanto o treinamento aeróbico quanto o treinamento de força muscular nos idosos têm efeitos benéficos. Os autores

¹ Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

² Graduanda de enfermagem pela Faculdade Santa Maria. E-mail: fabriciasouzaefelix@gmail.com

³ Enfermeira. Professora da UFCG e da FSM, Especialização em Administração Hospitalar, integrante do grupo de estudo GEPAIE - Grupo de Estudo e Pesquisa sobre Administração e Informática em Saúde.

⁴ Enfermeira. Especialista em Enfermagem em Pediatria e Neonatologia. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Enfermagem (GEPE), FCM.

⁵ Enfermeira. Coordenadora e Docente da Faculdade Paulista de Tecnologia. Especialista em Saúde da Família e Saúde Coletiva.

⁶ Graduanda de enfermagem pela Faculdade Santa Maria.

sintetizam que estes exercícios físicos melhoram a densidade mineral óssea, a homeostase da glicose e reduz o risco de quedas. Autores apontam que o treinamento aeróbico é o método mais eficaz para melhorar do condicionamento cardiovascular, controlar a hipertensão arterial, melhorar as taxas lipoproteicas, e amenizar a hipertrofia do ventrículo esquerdo. Pesquisas demonstram que o exercício contribui na prevenção das quedas mediante diferentes mecanismos, dentre eles, o fortalecimento dos músculos das pernas e costas, melhora dos reflexos, da sinergia das reações posturais, da velocidade de andar, incrementando a flexibilidade, a manutenção do peso corporal, como também da morbidade e diminuição do risco de doença cardiovascular. Logo o exercício físico é apontado em vários estudos como sendo um aspecto fundamental para desenvolver o fortalecimento da densidade óssea e da musculatura que, por conseguinte, evitam as principais causas de inabilidade e de quedas, além disso, as atividades físicas promovem a manutenção da capacidade funcional e a independência desses idosos.

CONCLUSÃO: A prática de atividades físicas na terceira idade minimizam os efeitos advindos com o processo fisiológico do envelhecimento, contribuindo positivamente para a aceitação da senilidade, aumento da auto-estima, e promoção de um envelhecimento saudável. Seus efeitos são benéficos nos que concerne aos aspectos psicológicos, biológicos e sociais, sendo portanto relevante para reduzir os riscos de doença e inaptidão funcional. Proporcionando assim uma vida ativa, produtiva e com qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e bem sucedido.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Idoso.