

Exercício físico e qualidade de vida no envelhecimento

Francisco Caio Augusto Costa Fonsêca¹; Raquel Santana de Freitas²; Rhaíssa Maria Assunção Andrade de Souza²

¹ Autor, acadêmico de medicina da Universidade Federal de Campina Grande.

² Coautor, acadêmico de medicina da Universidade Federal de Campina Grande

Palavras-chave: Qualidade de vida. Promoção da Saúde. Idoso.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um processo natural que ocorre desde o nascimento até a morte, e que se manifesta por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, principalmente a partir da sexta década de vida. Dentre os países que apresentam maior ritmo de crescimento da população idosa, encontra-se o Brasil. A expectativa de vida dos brasileiros, que em 1900 não alcançava os 35 anos de idade, em 1950 atingiu 43 anos, em 2000, 68, com a expectativa de atingir os 80 anos em 2025. Juntamente com o crescente número de idosos na população, tem-se observado significativo aumento na incidência de várias doenças, como hipertensão arterial, osteoporose e diabetes, que comprometem a qualidade de vida e autonomia dos idosos. Em contrapartida, as mudanças no estilo de vida, incluindo especialmente o exercício físico, assume papel de destaque na relação saúde-doença, pois diversos estudos apontam para os benefícios desta mudança na diminuição da incidência e prevenção de várias doenças.

OBJETIVOS: Realizar uma revisão da literatura sobre a relação entre envelhecimento, estilo de vida e saúde, caracterizando o exercício físico como

um dos principais fatores na relação saúde-doença e na melhoria da qualidade de vida, especialmente entre as pessoas acima de 60 anos de idade.

METODOLOGIA: Revisão sistemática da literatura realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde. Foi utilizado o título “atividade física regular e qualidade de vida em idosos”, texto completo e limite idoso.

RESULTADO: À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes. Sendo assim, um envelhecimento bem-sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar. As vantagens da prática de exercícios para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina de exercício físico praticada. Sabe-se que os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada numa fase tardia de vida. Em idosos, a atividade física regular é importante para o aumento ou preservação da força e da potência muscular, manutenção da mobilidade e da vida independente, e prevenção e redução das quedas e das fraturas. Além disso, existe uma série de estudos que ressaltam os benefícios do exercício físico para com a saúde, mostrando melhoras nos quadros de hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e significativo aumento na qualidade de vida.

CONCLUSÃO: Mesmo com o conhecimento dos benefícios que a prática regular de exercícios físicos gera para a saúde e com diversas campanhas de incentivo à prática regular de exercícios físicos, os níveis de sedentarismo ainda permanecem elevados na população brasileira (60 a 70% da população não participa de programas regulares de exercício). Desta forma, incentivar campanhas que priorizam as mudanças no estilo de vida são atitudes acertadas para gerar melhor qualidade de vida à população e sobretudo para o



fortalecimento da relação saúde-doença, especialmente por intermédio do exercício físico.