



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO: REVISÃO SISTEMÁTICA

Thalita Lisbôa de Menezes-UFCG- thalitalisboa.m@gmail.com

Julianne Naziazeno de Lima-UFCG- juliannelima1@hotmail.com

Danielle Abrantes de Oliveira- UFPB- daniabrantes@gmail.com

INTRODUÇÃO: Com o envelhecimento da população, observa-se o aumento de doenças crônico-degenerativas, o que provoca um acréscimo significativo nas despesas com tratamentos médicos e hospitalares. A atividade física é uma estratégia simples e eficaz, para diminuir os custos relacionados à saúde, além de melhorar a qualidade de vida dos idosos. Nesta perspectiva, alguns fatores favorecem a incorporação dessa prática, como o incentivo de amigos e familiares, determinados programas de atividade física e a orientação do profissional de saúde quanto à adoção de um modo de vida mais saudável. **OBJETIVO:** Identificar e analisar a produção científica sobre os benefícios que a atividades físicas conferem aos idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada em periódicos indexados na base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Idoso” *and* “Atividade física” *and* “Benefícios”. Foram selecionados 8 artigos os quais atenderam os seguintes critérios de inclusão: texto completo disponível online, estar escrito em português, inglês ou espanhol e ter sido publicado no período de janeiro de 2005 a dezembro de 2012. **RESULTADOS:** A atividade física é apresentada como estratégia para preservar a autonomia funcional e o envelhecimento saudável, bem como possibilitando a integração social e reduzindo o desenvolvimento precoce de doenças crônicas, favorecendo, assim, um envelhecimento com maior qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** Os profissionais de



saúde devem adotar atitudes direcionadas à saúde do idoso, proporcionando condições de autonomia e melhor qualidade de vida. Neste sentido, o exercício físico tem se mostrado eficaz no que diz respeito ao bem-estar físico, social e mental.

Palavras- Chave: Envelhecimento, Atividade Física, Enfermagem.

Área temática: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.