



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE MOTORA PARA O IDOSO: revisão integrativa

1. Fabrícia de Souza Felix. Acadêmica do Curso graduação em Enfermagem da Faculdade Santa Maria/FSM.
2. Marileide Pires Tavares. Acadêmica do Curso graduação em Enfermagem da Faculdade Santa Maria/FSM. Email: marileide15pb@hotmail.com
3. Patrícia Alves Machado. Acadêmica do Curso graduação em Enfermagem da Faculdade Santa Maria/FSM.
4. Evandro Dantas da Silva. Faculdade Santa Maria/FSM. Email: evandro-dantas@hotmail.com
5. Anna Karla Brandão Menezes. Faculdade Santa Maria/FSM. E-mail: karlinha_brandao@hotmail.com

Introdução: a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento saudável vem sendo cada vez mais discutida e analisada, pois envelhecer bem envolve múltiplos fatores, incluindo os fatores individuais, psicológicos, biológicos e sociais. **Objetivo:** realizar uma revisão sistemática sobre os benefícios da atividade física para o idoso. **Metodologia:** trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa da literatura realizado em livros e bases de dados SciELO, utilizando os seguintes descritores: atividade motora, idoso e qualidade de vida, usamos como critérios de inclusão artigos publicados entre os anos 2008 e 2012, escritos na língua português e publicados na íntegra. **Resultados:** na primeira filtração ao usarmos os descritores ora mencionados ficamos com 125 artigos publicados na base de dados SCIELO sobre a temática, quando inserimos o ano o número de publicações diminuiu para 69, e por fim ao usarmos os critérios de inclusão idioma e trabalho na íntegra finalizamos com apenas três artigo. Para



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

melhorar a qualidade de vida da população idosa são ofertadas as práticas de exercícios físicos, como o treinamento aeróbico que diminui os valores de frequência cardíaca no repouso, reduzindo os níveis de catecolaminas no coração e no plasma, proporciona benefícios no controle da pressão arterial onde influencia por diversos fatores diretos e indiretos a atividade física no organismo com alterações cardiovasculares, alterações endócrinas e metabólicas, composição corporal, aumento da massa e da força muscular, e também de comportamento. Outra atividade demonstrada é de força muscular, pois esta melhora a função neuromuscular, o andar e o equilíbrio, sendo fatores determinantes na redução de quedas em idosos, através do fortalecimento dos músculos das pernas e costas. Melhora os reflexos, a sinergia motora das reações posturais, a velocidade de andar incrementando a flexibilidade, manutenção do peso corporal, da mobilidade e ainda na diminuição do risco de doença cardiovascular. Os dois tipos de treinamento melhoram a densidade mineral óssea, a homeostase da glicose e o risco de quedas. O exercício físico em idosos tem mostrado diversos benefícios no controle de outras doenças além da hipertensão e prevenção de quedas, como diabetes, enfermidades respiratórias, artrose e desordens mentais ou psicológicas, artrite e dor crônica, entre outras. **Conclusões:** a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhora da mobilidade e capacidade funcional. É importante enfatizar que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica e de fortalecimento muscular, são as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo, que são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

Palavra-chave: atividade motora, idoso e qualidade de vida.