



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Bianca Espínola Diniz¹
Andressa Gomes Ferreira²
Giovanna Targino de Sousa³
Gregório Fernandes Gonçalves⁴

Introdução: O envelhecimento acarreta no declínio progressivo da capacidade cognitiva e motora dos indivíduos. Essa depauperação associada à idade é acentuada por comorbidades sobrepostas comuns aos idosos, como doenças cardíacas, pulmonares e arteriais periféricas. Nesse sentido, o treinamento aeróbico pode contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida, beneficiando o funcionamento da vida cotidiana, na medida em que auxilia a prevenção da perda de massa muscular, da densidade óssea, de síndromes metabólicas, de doenças cardiovasculares, que são mais comuns nesse estágio da vida, além de favorecer saúde psicoemocional. **Objetivo:** O estudo em questão teve o intuito de investigar os principais benefícios da prática regular de atividade aeróbica associada ao envelhecimento. Para tanto, foram realizadas análises de estudos acerca da diminuição da característica na força, e na potência máxima, nos valores dos momentos de pico capacitivo e na taxa de desenvolvimento dos órgãos entre os idosos. **Metodologia:** A pesquisa foi desenvolvida fundamentada em artigos científicos relevantes nas áreas de gerontologia, medicina musculoesquelética e psíquica e educação física. O tipo de estudo foi pesquisa bibliográfica onde foram usados os bancos de dados: BVS e PubMed. **Resultados:** A atividade física regular influencia o funcionamento muscular, a coordenação e a magnitude dessa resposta, a depender da intensidade e do tipo de estímulo utilizado. Dessa forma, o incentivo à realização da atividade aeróbica regular, podendo ser realizada através de exercícios domiciliares, faz-se imprescindível para a população idosa, pois reduz a pressão arterial a partir da diminuição na rigidez aórtica e do aumento da dilatação arterial mediada pelo fluxo e pelo aumento da liberação de óxido nítrico das células endoteliais que revestem esses vasos sanguíneos. Outrossim,

estudos anteriores mostraram que altos níveis de atividade física em adultos mais velhos elevam o apoio social e diminuem o medo da ansiedade do envelhecimento.

Palavras-chaves: atividade física, envelhecimento, idosos, saúde, bem-estar.

[1] Graduando pelo Curso de Medicina do Centro Universitário de João Pessoa - PB, bia_espinola27@icloud.com;

[2] Graduando do Curso de Medicina do Centro Universitário de João Pessoa - PB, andressagff13@gmail.com;

[3] Graduando do Curso de Medicina do Centro Universitário de João Pessoa - PB, sousagiovanna507@gmail.com;

[4] Professor orientador: Prof. Dr. do departamento de Medicina, Centro Universitário de João Pessoa – PB, gregoriofgoncalves@gmail.com.