

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

ALAN COSTA COSTA DE AMORIM ¹

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provocando alterações biológicas e socioambientais. A intensidade dessas modificações inerentes ao processo de senescência varia de indivíduo para indivíduo. O processo envolve multidimensões que se inter-relacionam, entre estas se destacam a biológica, a psicológica, a social e a adaptativa as novas situações de vida. A forma pela qual a pessoa envelhece depende apenas de sua constituição genética, mas também da vida que leva. Algumas teorias propõem que o ritmo de envelhecimento está associado à vitalidade que os indivíduos trazem consigo ao nascer e a sua capacidade de mantê-la durante toda a vida. **OBJETIVO:** Solevar a importância da prática dos exercícios físicos para a promoção e manutenção da qualidade de vida (QV) do idoso. **METODOLOGIA:** Este estudo consiste em uma pesquisa de revisão da literatura através da pesquisa sistematizada no banco de dados Scielo. Foram selecionados somente artigos indexados no período de 2003 a 2009, no idioma de português, cujos Descritores em Ciências da Saúde foram “Idoso, Atividade Física, e Qualidade de Vida”. A análise descritiva foi utilizada para embasamento teórico-discursivo dos resultados. **RESULTADOS:** As mudanças que ocorrem no envelhecimento são acompanhadas por limitações no desempenho funcional, que compromete a participação social dos idosos e, conseqüentemente, prejudicam a sua qualidade de vida. Verificou-se que os efeitos da atividade física e do exercício podem otimizar a qualidade de vida dos idosos contribuindo com o combate de quadros depressivos, por exemplo. A QV é influenciada pelo estilo de vida de cada um e um estilo de vida saudável inclui a atividade física (AF) regular. Os benefícios oriundos do aumento do nível de atividade física habitual se estendem desde a melhora da capacidade funcional, regulação de pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes até o combate de certos tipos de cânceres. **CONCLUSÃO:** O processo de envelhecimento é influenciado por vários fatores genéticos, por

patologias e sedentarismo, isto porque estes fatores estão diretamente relacionados com qualidade de vida; sendo que o sedentarismo é o que mais compromete a qualidade de vida do idoso. Então, para que o idoso tenha uma vida saudável, é de extrema importância à realização de atividade física regular, pois esta retarda as alterações fisiológicas do envelhecimento e, quando associada a outros cuidados, contribui para prevenção de determinadas doenças. São estas alterações estruturais e funcionais progressivas do organismo que diminuem a autonomia do idoso e pioram a qualidade de vida.

Palavras-chave: IDOSO, ATIVIDADE FISICA, QUALIDADE DE VIDA.

¹ UNESC -UNIAO DE ENSINO SUPERIOR DE CAMPINA GRANDE, allan.u2@hotmail.com;