

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO HUMANO SAUDÁVEL

GUILHERME CÉZAR SOARES ¹

FÁBIO RODRIGO ARAÚJO PEREIRA ²

ANA LARISSA CÉSAR SOARES ³

RAFAELA VANESKA DO NASCIMENTO SILVA ⁴

MILENE EVARISTO PEREIRA ⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber, numa atuação interdisciplinar e multidimensional, promovendo um conhecimento das interrelações entre saúde, qualidade de vida e envelhecimento, e assim desenvolver ações especificamente direcionadas à prevenção e promoção da saúde como estratégia fundamental de ampliação do envelhecimento bem-sucedido. Dentre os distintos programas que são oferecidos aos idosos, visando o aumento de sua qualidade de vida e o crescimento de sua participação na sociedade, encontram-se os programas de atividades físicas, já que se trata de um recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento. A atividade física possui grande potencial para estimular inúmeras funções essenciais do organismo, não atuando apenas no tratamento e controle de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, osteoporose), como também é essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor principal responsável pelo desenvolvimento das atividades da vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso. **OBJETIVO:** Revisar sistematicamente a importância da realização de atividades físicas pelos idosos, para que estes possam manter uma qualidade de vida satisfatória, melhorando o bem-estar funcional. **METODOLOGIA:** Revisão sistemática de artigos científicos com busca bibliográfica nas bases de dados do Scientific Eletronic Library Online e Biblioteca Virtual em Saúde, referente aos anos de 2007 a 2013, onde se utilizou os seguintes descritores: Idosos, atividade

física e saúde. RESULTADOS: Verificou-se através da revisão sistemática, que a prática de atividades físicas por parte dos idosos, contribuem para o aumento do tônus e trofismo musculares, ganho de massa óssea, diminuição dos níveis de pressão arterial, glicose e colesterol, normalização do peso corporal e diminuição do stress, proporcionando a estes indivíduos uma melhor qualidade de vida. CONCLUSÃO: Pode-se observar que existe uma relação significativa entre a prática de atividades físicas e o envelhecimento saudável, uma vez que o exercício físico pode ser atribuído como um meio benéfico no decorrer da idade, contribuindo para minimizar o envelhecimento biológico, e os fatores fisiológicos e funcionais que reduzem ao longo do tempo, podendo diminuir os riscos de fraturas e desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, favorecendo a manutenção da saúde, aptidão física e bem-estar.

Palavras-chave: IDOSOS, ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE.

¹ FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, guilhermecezarsoares@gmail;

² UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO, fraper21@gmail.com;

³ FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE CAMPINA GRANDE-FCM, analarissacs@hotmail.com;

⁴ FACULDADE MAURICIO DE NASSAU, rafaela_vaneska@hotmail.c;

⁵ FACULDADE MAURICIO DE NASSAU, milene.trab@gmail.com;