



ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS PARA OS IDOSOS

NASCIMENTO, Richard Ferreira do ¹; NOGUEIRA, Jorge Henrique Bittar de Moraes Alexandrino²; SILVA, Sávia Mendes da ³; PEREIRA, Samantha Peixoto ⁴

RESUMO

Introdução: O envelhecimento trata-se de um processo no qual ocorre uma perda progressiva no organismo. Além disso, ocorre também alterações orgânicas como a redução das capacidades fisiológicas, redução da mobilidade, equilíbrio e modificações psicológicas¹. Com base na OMS², as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia e o estilo de vida adotado pelo mesmo, representam um dos componentes essenciais para uma boa saúde, sendo a atividade física um meio importante que reduz os fatores de risco para o desenvolvimento de patologias como a hipertensão arterial, diabetes, doenças do coração e artrite³. O objetivo do nosso trabalho, é enfatizar sobre a necessidade do acompanhamento profissional para determinar as atividades físicas mais adequadas e prazerosas para cada indivíduo, seja ele idoso ou não, com base no estado de saúde de cada pessoa. **Metodologia:** O presente trabalho, consiste em uma revisão bibliográfica abordando o tema sobre os benefícios da atividade física para os idosos. O mesmo foi elaborado por meio de um levantamento de dados através de pesquisas realizadas nas plataformas SCIELO, Google acadêmico e OMS. **Resultados/Discussão:** Devemos considerar inicialmente que o idoso não possui um condicionamento físico e que possui uma limitação músculo-esquelética. Portanto, é recomendado iniciar com atividades de baixo impacto e intensidade, além disso, ser de curta duração e fácil realização⁴. **Conclusão:** Por fim, concluímos que a partir de um bom condicionamento físico, aliado a práticas regulares de exercício físico, permitem com que a população idosa tenha uma sobrevida maior e uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. **Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Caderno de Saúde Pública. 2003; 19(3):735-43.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. **Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Medicine Science Sports Exercice. 2007, Aug; 39(8):1435-45.

VOGEL, T.; BRECHAT, P. H.; LEPRETTE, P. M.; KALTENBACH, G.; et al. **Health benefits of physical activity in older patients: a review**. International Journal of Clinical Practice. 63(2):303-20, 2009.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>>. Acesso dia 06 de Julho de 2020.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; benefícios; estilo de vida; idosos.