



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Atividade física ao ar livre para idosos portadores de osteoporose

Maria Olivia Fernandes dos Anjos. Universidade Veiga de Almeida (UVA).

oliviagicovate@yahoo.com.br

Maristela Pubel Araujo. Universidade Veiga de Almeida (UVA). maristelapoubel@hotmail.com

Introdução: A osteoporose, enfermidade multifatorial, se constitui em um problema de saúde pública gerando incapacidade ou invalidez a inúmeros idosos. Diversos fatores, dentre eles, a inatividade, contribuem para essa patologia. A atividade física ao ar livre se constitui em uma forma de prevenção e tratamento da osteoporose, proporcionando aos idosos mais autonomia e qualidade de vida.

Objetivos: Analisar a eficiência da atividade física ao ar livre para idosos portadores de osteoporose, visando verificar o aumento de autonomia, bem como a melhoria da qualidade de vida dessa população.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Este estudo trata-se de revisão bibliográfica. Foi desenvolvido a partir de levantamento bibliográfico através de livros e artigos científicos na base de dados LILACS, num recorte de 1991 a 2012, utilizando os seguintes descritores: idoso, atividade física, osteoporose, autonomia, qualidade de vida.

Resultados: Atualmente, cerca de 60 a 65% dos adultos das grandes cidades são sedentários ou irregularmente ativos no Brasil (MS, 1988; Datafolha, 1977). Para Casagrande (2006), o sedentarismo é tão prejudicial à saúde quanto qualquer outra doença, como a osteoporose, distúrbio osteometabólico que deixa o idoso predisposto a outras patologias. Caracteriza-se pela diminuição da densidade óssea, elevando a fragilidade esquelética e o risco de fraturas de fêmur e quadril. Segundo a Organização Mundial de Saúde, atinge os indivíduos acima de 50 anos, com maior incidência entre as mulheres brancas e indivíduos idosos e pode ser prevenida e tratada pela atividade física devidamente orientada.

Conclusão ou Hipóteses: Sabe-se hoje que os exercícios regulares aumentam a longevidade do idoso, melhoram sua energia, disposição e raciocínio, sua velocidade de reação e nível intelectual, seu convívio social e saúde, ou seja, seu estilo de vida e a própria qualidade de vida. Exercícios físicos, acompanhados ao ar livre, tornam a atividade física mais segura e completa, capaz de gerar mais saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Idoso. Atividade Física ao ar Livre. Osteoporose.