



PÔSTER DIGITAL

Cuidado individual, familiar e comunitário

A atividade física como ação promotora da saúde do idoso

Elizabeth Machado Paulo¹; Juliana Vieira de Araújo Sandri²

¹ Universidade de Vale do Itajaí (UNIVALI). elizabethmpaulo@hotmail.com

² Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). jusandri@univali.br

Introdução: O envelhecimento populacional é um grande desafio para o próximo milênio, tornando necessário o desenvolvimento de ações promotoras de saúde a esta população. Com o crescimento mundial da população idosa, a preocupação em relação à capacidade funcional vem surgindo como novo destaque para a estimativa da saúde desse segmento etário. A relação entre o envelhecimento e os benefícios da atividade física está sendo analisada cientificamente e praticamente já é consenso entre os profissionais de saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do envelhecimento.

Desenvolvimento: O presente estudo objetivou realizar uma revisão sistemática da literatura para analisar a relação entre atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Este trabalho foi baseado na análise das publicações da base de dados da Scielo, do período de 2000 a 2010, utilizando os descritores, idoso e atividade física de forma combinada. A análise dos artigos mostrou o envelhecimento como um processo biológico que afeta a todos, mas de intensidade diferente para cada indivíduo, sofrendo interferência dos hábitos de vida de cada um. A prática regular de atividade física beneficia o aumento da força muscular, do fluxo sanguíneo, aprimora a flexibilidade, diminui o percentual de gordura, melhora os aspectos neurais, reduz os fatores de quedas e diminui o risco de osteoporose. O processo de senescência provoca alterações biológicas, mas as evidências demonstram que, grande parte do declínio da capacidade funcional dos idosos é provocada pela atrofia por desuso. A perda da capacidade funcional leva à incapacidade para realizar as atividades diárias, com efeito nos domínios sociais e psicológicos. Devido aos benefícios produzidos pela atividade física, a Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde do Brasil preconizam que a população realize atividade física de intensidade moderada por aproximadamente 150 minutos/semana para a prevenção de algumas doenças crônicas e manutenção da capacidade funcional.

Conclusão: Programas de atividade física podem contribuir de forma expressiva na qualidade de vida dos idosos, tanto pelo engajamento social que promovem quanto pelo estímulo positivo nos aspectos físicos, o que na prática resulta em maior autonomia. As pesquisas devem se concentrar em conhecer melhor as barreiras e os fatores que facilitam a adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de exercício.

Palavras-chave: Atividade Física. Idoso. Promoção da Saúde.