

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO BENEFÍCIO AO ENVELHECIMENTO

SUZAN KELLY ALVES DE ARAUJO*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

Suzankellyalvesaraujo@outlook.com

Palavras-chave: Exercício. Qualidade de vida. Envelhecimento.

INTRODUÇÃO: O número de idosos tem aumentado consideravelmente. A prática regular de exercícios físicos possui benefícios que manifestam sobre os aspectos do organismo, e que ajudam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade e qualidade de vida. **OBJETIVOS:** observar os aspectos benéficos do exercício físico no envelhecimento populacional. **METODOLOGIA:** Foram utilizados estudos da plataforma Decs e Google acadêmico, onde foram selecionadas três palavras-chaves “Exercício”, “Qualidade de vida”, “envelhecimento”, que levaram aproximadamente a 476 artigos relacionados, onde dos mesmos foram escolhidos cinco para base do trabalho. **RESULTADOS:** Segundo Bertoldi (2012) o exercício físico regular obtém benefícios fisiológicos, psicológicos e previne doenças cardiovasculares, importantes para promover a saúde e qualidade de vida no processo de envelhecimento. Silva (2007) assegura que a prática de exercícios regulares sendo aeróbicos ou de força possuem benefícios físicos, como também auxilia na prevenção do retardamento da memória do idoso. Petry (2012) fez uma avaliação objetiva em idosos que observou o desempenho cognitivo e qualidade de vida de pessoas ativas e não ativas fisicamente, onde os fisicamente ativos obtiveram um melhor desempenho da memória do que os não ativos. Rocha (2013) declara, que a musculação é recomendável no processo de envelhecimento, pois auxilia na capacidade funcional e na força muscular, diminuindo as quedas que conseqüentemente diminuirá as fraturas. Auxiliados por um educador físico com o papel de motivar e acompanhar para que o exercício seja algo prazeroso, relaxante, e não estressante. Oliveira (2013) dá ênfase a participação dos profissionais da saúde para levar o idoso a prática de exercícios, pois o incentivo, e amigos são provedores de fatores que levaram ao bem-estar, prevenindo doenças que podem levar a incapacidade, e aumentando os laços de amizade favorecendo a independência e qualidade de vida no envelhecimento da população. **CONCLUSÃO:** Pode-se declarar as diversas vantagens da prática do exercício físico, seja ele de força ou aeróbico, ambos feitos de forma regular e acompanhado por um profissional são de extrema importância para a promover a saúde no processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS:

- BERTOLDI. A atividade física como fator de prevenção e promoção da saúde: uma reflexão teórica. Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, dez, 2012.
- ROCHA. Musculação para a terceira idade. Centro universitário formiga, Minas Gerais, 2013.
- SILVA. Efeito do exercício físico e do exercício de força na memória em idosos. Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício, São Paulo, v.1, n.2, p.46-58, Mar/Abr,2007.
- OLIVEIRA. Idoso praticante de atividade física: fator determinante do envelhecimento saudável. Congresso internacional de envelhecimento humano, Campina Grande, jun, 2013.
- PETRY. Satisfação de vida, cognição e exercício físico em idosos praticantes de exercícios físicos. Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.