ISBN: 978-65-89908-43-2

# OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS

Congresso Online de Educação Física, 2ª edição, de 12/07/2021 a 14/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-43-2

**OLIVEIRA; Wechily Stanele da Silva [1]**

**RESUMO**

Nos dias atuais e há décadas atrás, a falta da prática de atividade física trouxe para os idosos, inúmeros malefícios associados à saúde e ao bem-estar desses indivíduos. Diante dessa ausência ou mesmo prática irregular de atividades físicas, traz consigo fatores que erradicam sua qualidade de vida. Tudo isso é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna que com as mudanças de hábitos, resultaram nesse ambiente propício e, juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida nada saudável. Importante destacar que atividade física não significa necessariamente pratica esportiva, atividade física é toda e qualquer atividade praticada regularmente com orientação e, preferencialmente, acompanhamento profissional. Por esse estudo se tratar dos benefícios das atividades físicas para grupos especiais voltados para idosos, mostrando que a prática regular das atividades físicas é crucial para desenvolver vários aspectos na saúde e na qualidade de vida de modo geral. Assim, esse estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, cujo objetivo foi apresentar os principais benefícios da prática da atividade física para a saúde dos idosos. Nota-se que por meio deste estudo que a prática de atividade física é essencial para a vida dos idosos, assim proporcionando aos mesmos inúmeros benefícios, tanto para sua saúde como para sua qualidade de vida. O processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Evidências atuais demonstram que a atividade física traz benefícios à saúde do idoso, mantendo independência funcional e melhorando sua qualidade de vida. A perda da massa muscular é outro aspecto importante a ser abordado. A perda da força e da potência muscular leva à diminuição na capacidade de promover torque articular rápido e necessário às atividades que requerem força moderada, como: elevar-se da cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio ao evitar obstáculos. Isso, além de causar maior dependência de outras pessoas, pode facilitar as quedas. Sobre o impacto da atividade física regular no aparelho locomotor das pessoas idosas, encontrou-se principalmente, estudos que avaliam o efeito do exercício físico no equilíbrio corporal do indivíduo idoso e naqueles apresentam osteoartrose. Com relação à osteoartrose, os estudos concluem que o treinamento físico não tem impacto sobre o processo fisiopatológico da doença e que ele é efetivo no controle da dor

[1] UNIASSELVI - Centro Universitário Leonardo Da Vinci., wechily@hotmail.com

e na melhora da função do idoso. Já para o equilíbrio, os estudos relacionam a atividade física com a melhora na estabilidade postural e na marcha do idoso, o que pode reduzir as quedas nessa faixa da população. Todavia, a inatividade física nesse grupo é predominante. Dentre os diversos motivos, destacam-se fragilidade, medo de sofrer quedas, falta de orientações e estímulos por parte da família, comunidade ou profissionais da saúde. O hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em uma independência prolongada.

**PALAVRAS-CHAVE**: Saúde, Atividade Física, Qualidade De Vida, Idosos

[1] UNIASSELVI - Centro Universitário Leonardo Da Vinci., wechily@hotmail.com