

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Jornada Online de Farmácia e Saúde, 1ª edição, de 04/10/2021 a 05/10/2021

ISBN dos Anais: 978-65-81152-21-5

**LOPES; Fabiana Pires Rodrigues de Almeida<sup>1</sup>, MANTIZUMA; Debora Rodrigues Mantizuma<sup>2</sup>, CAMPOS; Jhon Cleyton Barbosa<sup>3</sup>**

### **RESUMO**

O processo de envelhecimento é uma fase da vida que desenvolve desde o momento da concepção e é definida como um processo dinâmico e progressivo, onde ocorrem modificações tanto morfológica como funcionais, biológicas e psicológicas. A expectativa de vida tem-se aumentado abruptamente devido a melhora na qualidade de vida, alcançado pela busca de uma atividade física que significa movimentos realizados pelos indivíduos e tem a finalidade de melhorar o condicionamento. Objetivo deste estudo foi analisar os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento. Trata-se de um artigo de revisão integrativa, onde se utilizou de artigos relevantes sobre a própria temática. Para seleção dos artigos, foram estabelecidos critérios de inclusão e após a leitura foi realizada uma análise descritiva dos mesmos. Nos resultados encontrados, identificamos que a atividade física tem como princípio o retardamento do processo de envelhecimento, através da manutenção de um bom estado de saúde possibilitando ao idoso uma vida normal, com uma melhor qualidade e expectativa de vida, melhorando as funções orgânicas, garantindo uma maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite, dor crônica, entre outros, que são comuns dessa idade. As atividades mais recomendadas para pessoas idosas são as atividades aeróbicas de baixo impacto tais como (caminhada, natação, ciclismo, hidroginástica, ioga), pois estes estão associados ao menor risco de lesões, sendo fundamental também incrementar a força muscular, já que sua perda é associada com instabilidade, quedas, incapacidades funcionais e perda de massa óssea, onde essa atividade física lhe trará benefícios a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico. Salientando que a atividade física destinada à pessoa idosa tem como objetivo prioritário aqueles que visam à saúde, a autonomia dos movimentos, a possibilidade de manter as atividades físicas habituais diárias e a integração a vida social, fazendo com isso um retardamento do processo de envelhecimento. Verifica-se que o exercício físico para o idoso, requer cuidados especiais, respeitando o limite de cada um, sempre direcionando o programa de atividades para o idoso, o qual favorece uma melhor qualidade de vida, apesar da atividade física não evitar o envelhecimento, que como sabe é inevitável, provocando efeitos benéficos que podem retardá-los. Portanto, a prática da atividade física é muito importante tornando indispensável para aqueles que realmente

<sup>1</sup> Enfermeira pela FACENE - Mestrado em Ciências da Saúde - UFT, biana.pires@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do 9º período da Graduação em Enfermagem na Faculdade Itop - Palmas-TO., deboramantizumajesus@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico do 9º período da Graduação em Enfermagem na Faculdade Itop - Palmas-TO., jhoncleytonf7@gmail.com

visam envelhecer com saúde, bem estar e qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso, Atividade Física, Benefícios

<sup>1</sup> Enfermeira pela FACENE - Mestrado em Ciências da Saúde - UFT, [biana.pires@hotmail.com](mailto:biana.pires@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do 9º período da Graduação em Enfermagem na Faculdade Itop - Palmas-TO., [deboramantizumajesus@gmail.com](mailto:deboramantizumajesus@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico do 9º período da Graduação em Enfermagem na Faculdade Itop - Palmas-TO., [jhoncleytonf7@gmail.com](mailto:jhoncleytonf7@gmail.com)