

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: ANÁLISE DO CONTEÚDO DAS PUBLICAÇÕES CIENTÍFICAS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Relatoria: RAILANE GONÇALVES DE SOUSA
EDINA ARAÚJO RODRIGUES OLIVEIRA

Autores: RAUÊNIA GONÇALVES DE SOUSA
SAMMYRA ALENCAR COSTA
MARLUZA GREYCE CELLA

Modalidade: Pôster

Área: Determinantes de vida e trabalho

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: A prática de atividade física proporciona mudanças nos hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas e mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária. **OBJETIVO:** Caracterizar a produção científica sobre os benefícios da atividade física para idosos quanto aos aspectos de conteúdo. **METODOLOGIA:** Estudo bibliográfico, realizado com as publicações da base de dados LILACS, no mês de maio de 2012. Utilizaram-se os descritores atividade física e idoso apreciando as publicações dos cinco últimos anos, totalizando 167 publicações. Foram excluídas teses, dissertações, produções indisponíveis online, as repetidas, resultando em uma amostra de 38 estudos. Utilizou-se um instrumento estruturado para a coleta dos dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O objeto de estudo das publicações abordou sobre os benefícios da atividade física para idosos de diferentes contextos. Os objetivos dos estudos visaram descrever a percepção dos idosos sobre a influência das atividades físicas em sua vida bem como explicar quais os benefícios que a atividade física pode trazer para os mesmos, expondo quais são os exercícios usualmente indicados para essa população. As pesquisas foram realizadas principalmente em programas de atividade física para idosos, 8 (21%) e em Centros de Saúde 6 (15,8%). Foram concentrados principalmente na região sudeste, 15 (39,5%), e sul 10 (26,3%). As principais conclusões evidenciaram que dentre os benefícios decorrentes da prática de exercícios físicos pelos idosos, destacam-se a melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, coordenação e velocidade de movimento. **CONCLUSÃO:** A adesão a prática regular de atividade física parece ser mais difícil para idosos porque alguns nunca aprenderam como e nem porque se exercitarem ou, ainda, porque muitos se consideram frágeis e incapazes de cumprir uma rotina ou sequência de exercícios. Assim, pode-se afirmar que os profissionais de saúde, em especial os de enfermagem, têm um papel imprescindível nesse contexto, devendo utilizar intervenções educativas que promovam novas aprendizagens, que levem os idosos a refletirem sobre si e sobre a importância e os benefícios da atividade física, valorizando a sua prática.