

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

**Relatoria:** JOSIMEIRE RIBEIRO DA SILVA

Krysnah Allen da Silva Melo

**Autores:** Mahine Assunção de Sousa Dário

Migna Jucy Marques da Silva

Maura Vanessa Silva Sobreira

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Determinantes de vida e trabalho

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A velhice traz consigo a redução das aptidões físicas, declínio das capacidades funcionais, diminuição da massa óssea e muscular, elasticidade, circulação e movimentos das articulações; aumento de peso, maior lentidão e doenças crônicas. Está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem, dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. **OBJETIVO:** verificar a importância da atividade física visando uma melhor qualidade de vida na terceira idade. **METODOLOGIA:** Estudo de revisão bibliográfica, realizado através de pesquisas em artigos acerca da temática, dispostos nos bancos de dados da BVS e no Scielo, sendo consultados no período de maio e junho de 2012. **RESULTADOS:** A prática de exercício físico além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, seja nas capacidades funcionais. A atividade física promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e a melhora da autoestima. Os exercícios aeróbicos promovem o controle de doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, já os exercícios que envolvem força e flexibilidade melhoram a manutenção da capacidade funcional e autonomia dos idosos. **CONCLUSÃO:** É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis que favoreçam a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente. A atividade física regular deve ser incentivada e motivada visando à promoção da saúde e do desempenho, através de diferentes formas, direcionado ao prazer pessoal, além da conscientização da necessidade de movimentar seu corpo, proporcionando uma melhor qualidade de vida durante a terceira idade.