



AUTOR(ES): RHENAN ERICK CAMPOS ROCHA, CARLOS FILIPE DALMONDES VIEIRA e VANESSA MORAES COSTA.

ORIENTADOR(A): KATHERINE SIMONE CAIRES OLIVEIRA

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

RESUMO: O envelhecimento saudável pressupõe a interação entre aspectos físicos, psíquicos e sociais, além do favorecimento a autonomia e independência nas atividades diárias e ocupacionais. A inclusão da prática de Atividade Física (AF) regular, mesmo aquela não estruturada, ou seja, aquela atividade relacionada ao cotidiano de um indivíduo, oferece benefícios em detrimento de uma rotina sedentária, e assim, se torna importante para reduzir e até mesmo reverter declínios de ordem biopsicossocial, que podem estar associadas ao processo de envelhecimento não ativo. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi identificar na literatura os impactos e benefícios que a prática da AF pode ocasionar entre pessoas idosas e, ainda, sintetizar as evidências sobre investigações desta prática no Brasil. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura integrativa, de artigos publicados no período entre 2014 e 2019, nas bases eletrônicas LILACS e MEDLINE, disponibilizadas pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e pela PubMed, utilizando os seguintes descritores: Exercise (Ejercicio, Exercício); Aged (Anciano, Idoso); Motor Activity (Actividad Motora, Atividade Motora). Os resultados deste estudo evidenciaram os efeitos preventivos e/ou terapêuticos da atividade física em relação às doenças metabólicas e cardiovasculares, depressão, lesões ou fraturas por quedas e/ou osteoporose. Apresentou, ainda, evidências sobre o impacto positivo na limitação funcional, função cognitiva e qualidade do sono. Mostrou que a adoção de estilo de vida mais saudável entre idosos praticantes de AF pode aumentar as relações sociais e rede de apoio, auxiliando na promoção da saúde e diminuindo o impacto das doenças crônicas na população idosa. Dessa forma, além de reduzir fragilidades, a AF permite um envelhecimento mais ativo, com maior independência e autonomia. Diante destes resultados, nota-se que, a prática de AF por pessoas idosas no Brasil favorece a prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis, aumentam a mobilidade física, ajudam a manter a capacidade funcional e consequentemente melhoram a qualidade de vida desta população.