INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Matheus Bispo Lira Pontes

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

O envelhecimento é um processo natural de degradação geral do organismo, sendo ela progressiva e individual, sendo influenciado por fenômenos biológicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Esse processo causa alterações fisiológicas, funcionais e bioquímicas no organismo, fazendo com que o indivíduo se torne mais apto a adquirir doenças, ou sofrer acidentes devido aos problemas funcionais adquiridos.
Este artigo tem o intuito de conscientizar a terceira idade e para a população em geral sobre a importância e a necessidade da prática de exercícios físicos individualizados e adaptados se necessário, relatando os inúmeros benefícios que ela traz para o condicionamento físico dos idosos e a redução da incidência de doenças que acometem essa população

Objetivo

O objetivo primário dessa produção foi para identificar as contribuições dos exercícios físicos na redução de doenças e declínios funcionas nos idosos. Já o objetivo específico foi de possibilitar a compreensão da influência da prescrição de exercícios físicos individualizados para a saúde dos idosos e como o mesmo pode contribuir no retardo de doenças relacionadas a idade.

Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizado foi uma Revisão bibliográfica, onde foram pesquisados e consultados artigos científicos e dissertações que abordaram corretamente o tema proposto, através da base de livros, revistas, nos sites Google Acadêmico, Periódicos Capes, Scielo, e em sites de banco de dados.
Os trabalhos pesquisados foram os artigos publicados entre os anos 2013 a 2022. Onde foram utilizadas as

palavras chaves: Exercícios físicos, prescrição, saúde e idoso.

Resultados e Discussão

Conforme explicado por Souza et al. (2017) o envelhecimento e consequentemente a diminuição da massa óssea pode ocasionar importantes alterações
pessoal, dentre outros.
Alves (2021), ressalta que a sarcopenia além de ser caracterizado pela redução da massa muscular crônica, mas também é designada pela perda gradativa de força e funcionalidade muscular.
Rezende (2016) relata que o treinamento funcional por meio da utilização dos exercícios aeróbicos e resistidos são pilares fundamentais para uma prescrição de treinamento voltado ao idoso
Segundo Costa (2004) os benefícios do treinamento de força vão muito além da estética,
Gobbo (2005) afirma que devido a todo um histórico biológico e social, muitos idosos não procuram a dança por exibicionismo ou profissionalismo, mas pelo simples fato de que a dança pode suprimir desejos reprimidos

Conclusão

O artigo ressaltou a importância do combate às patologias causadas pela inatividade física em pessoas idosas e pelo processo natural do envelhecimento, como a sarcopenia e a dependência física. A importância da prescrição e orientação de exercícios físicos na promoção de um envelhecimento saudável e agradável, com os benefícios da prática do treinamento funcional, do treinamento resistido, da dança e da hidroginástica.

Referências

ALVES, I.C. Association Between Physical Activity Level, Sedentary Behavior, And Sarcopenic Obesityrelated Phenotypes In Elderly Women. 2021. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília. COSTA, A. J. S. Musculação e qualidade de vida, 2010. GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005. RESENDE-NETO, et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. R. bras. Ci. e Mov., v.24, n. 3, p. 167-177, jul. 2016. SOUZA, L. H. R. et al. Queda em idosos e fatores de risco associados. Revist