Eficácia das abordagens fisioterapêuticas na prevenção e tratamento dos efeitos fisiológicos do envelhecimento.

Autor(res)

Héllia Cristina Do Nascimento Moreira
Iury Catarina Gomes
Victória Martins Dias
Rayara Reami De Abreu Azevedo
Luiz Gustavo De Oliveira Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

O envelhecimento humano é um processo contínuo marcado por alterações biológicas, fisiológicas, psicológicas e funcionais, onde o indivíduo, ao atingir uma idade avançada sem uma rotina de exercícios físicos e alimentação balanceada, resulta no decorrer do envelhecimento o descobrimento de patologias e vulnerabilidade física, mental e fisiológica. O presente trabalho avalia a importância da atividade física precoce e habitual na vida do indivíduo desde a juventude, a fim de prevenir e reduzir as patologias e vulnerabilidades do envelhecimento. Ao realizar pesquisas nas bases de dados PubMed e Scielo, selecionamos 3 artigos que visam analizar a eficácia das atividades físicas no envelhecimento. Analisando o estudo por um todo, é notado valiosos benefícios do exercício aeróbico na melhoria da função cognitiva em pacientes com DA, melhorias significativas nos estados de fragilidade, força de preensão e velocidade de caminhada pelos exercícios de faixa elástica, e uma correlação estatisticamente significativa entre nível de atividade física, número de doenças crônicas autorreferidas e número de medicamentos entre idosos acima de 70 anos avaliados. Concluímos que a Fisioterapia é fundamental no processo de envelhecimento, principalmente quando é realizada previamente, o que remete a minimizar futuras patologias e vulnerabilidade física, mental e fisiológica.