



#### Autor(res)

Héllia Cristina Do Nascimento Moreira

Iury Catarina Gomes

Luiz Gustavo De Oliveira Silva

Rayara Reami De Abreu Azevedo

Victória Martins Dias

#### Categoria do Trabalho

1

#### 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 analisar 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. Concluimos 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.