Exercicio Físico Para Idosos

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
Emerson Malveira Saraiva
José Alberto Martins Da Silva
Francisco Chagas Ricardo Neto
Yves Régis Do Carmo Soares
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
Jeferson Oliveira Dos Santos
Karollyne De Oliveira Saldanha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE PITÁGORAS UNOPAR ANHANGUERA

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impacta a saúde pública, pois traz mudanças fisiológicas, funcionais e cognitivas, aumentando a fragilidade, o risco de quedas e o desenvolvimento de doenças crônicas, afetando diretamente a qualidade de vida e a autonomia dos idosos Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos se destaca como estratégia não farmacológica essencial, proporcionando benefícios como melhora da força, equilíbrio, densidade óssea, saúde cardiovascular e bem estar psicológico e social Além disso, reduz riscos de declínio cognitivo e promove interação social Diante disso, torna se fundamental revisar e consolidar estudos sobre os benefícios, modalidades mais eficazes e precauções na prescrição de atividades físicas para essa faixa etária

Objetivo

Investigar os benefícios da prática regular de exercícios físicos para idosos, analisando como ela contribui para a melhora da força, equilíbrio, saúde física e mental, além de reduzir riscos de quedas e doenças crônicas,

visando promover um envelhecimento saudável e com qualidade de vida

Material e Métodos

A revisão integrativa sobre exercício físico para idosos segue etapas rigorosas para garantir qualidade e abrangência Inclui definição da pergunta e objetivos, busca ampla em bases de dados, seleção criteriosa de estudos, extração e avaliação dos dados por revisores independentes Os resultados são analisados e sintetizados qualitativamente ou por metanálise O processo deve ser transparente, documentado e com revisão por múltiplos avaliadores, visando orientar práticas clínicas e futuras pesquisas

Resultados e Discussão

O exercício físico é essencial para preservar a saúde cerebral em idosos, melhorando memória, atenção e prevenindo doenças como Alzheimer A atividade estimula a neuroplasticidade e a liberação de BDNF, que protege os neurônios Referência Santos et al 2023
Pesquisa da Unicamp mostrou que seis meses de musculação, duas vezes por semana, preservaram áreas cerebrais e melhoraram a memória em idosos com comprometimento cognitivo leve Referência UOL VivaBem 2025
Exercícios aeróbicos, praticados 3 a 5 vezes por semana, também aumentam a vascularização cerebral e reduzem inflamações, prevenindo o declínio cognitivo Referência Oliveira et al 2024 Treinamento resistido com equipamentos reduziu depressão e ansiedade, fatores que afetam a cognição, mostrando se mais eficaz que exercícios com elásticos ou peso corporal Referência UOL VivaBem 2024
Assim a musculação e exercícios aeróbicos são aliados na prevenção do declínio cognitivo, devendo ser adaptados à saúde de cada idoso e acompanhados por profissionais Referência Souza Lima, 2023

Conclusão

O exercício físico é fundamental para a saúde dos idosos, promovendo autonomia, prevenção de doenças e melhor qualidade de vida Programas bem estruturados, adaptados às condições individuais e baseados em evidências, são essenciais para um envelhecimento saudável e ativo

Referências

PubMed /MEDLINE, Scopus , Web of Science, LILACS, Cochrane Library, PsycINFO

file:///C:/Users/Ant%C3%B4nio%20Jos%C3%A9/Downloads/content%20(3).pdf

https://blog.icatuseguros.com.br/minha vida/saude/qualidade de vida na terceira idade/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=search&utm_term

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198382202015000200009&script=sci_arttext

https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_57_2021.pdf

https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Fp5Fg4Lc4Dk5xWwQLKdgMqK/?format=pdf

https://ieps.org.br/wp content/uploads/2023/01/Estudo_Institucional_IEPS_10.pdf