

## O EXERCÍCIO FÍSICO ASSOCIADO À GERIATRIA: IMPACTO NA LONGEVIDADE

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos  
Fabiano Rocha Cardoso  
André Victor Cordeiro

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O exercício físico tem sido amplamente reconhecido como um fator importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida em idosos. Com o envelhecimento, ocorrem diversas mudanças fisiológicas que podem levar a uma diminuição da capacidade funcional e aumento do risco de doenças crônicas, como a osteoporose, doenças cardiovasculares e diabetes. No entanto, estudos têm mostrado que o exercício físico regular pode ajudar a prevenir e/ou controlar essas condições, contribuindo para uma maior longevidade e bem-estar dos idosos.

De acordo com uma revisão sistemática realizada por Denkinger e colaboradores (2012), o exercício físico regular em idosos está associado a uma redução significativa do risco de quedas, melhora da função cognitiva e redução da mortalidade. Outros estudos também sugerem que o exercício físico pode ajudar a manter a massa muscular e óssea, além de melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos (Holland et al., 2012; Guadalupe-Grau et al., 2014).

Além disso, a prática de exercícios aeróbicos e de resistência pode ter efeitos benéficos sobre o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares em idosos (Ranadive et al., 2016). Estudos também mostram que o exercício físico pode ajudar a prevenir a sarcopenia, condição caracterizada pela perda de massa muscular e força, comum em idosos (Hurst et al., 2022).

No entanto, é importante destacar que a prescrição de exercícios para idosos deve ser individualizada e considerar as condições de saúde e capacidade funcional de cada indivíduo. De acordo com as diretrizes da American College of Sports Medicine (2014), os idosos devem realizar exercícios aeróbicos moderados por pelo menos 150 minutos por semana, além de exercícios de força muscular duas vezes por semana.

Em resumo, o exercício físico regular tem um papel importante na promoção da longevidade e qualidade de vida em idosos, contribuindo para a prevenção e/ou controle de diversas condições de saúde. A prescrição de exercícios deve ser individualizada e considerar as condições de saúde e capacidade funcional de cada indivíduo.

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.