

EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

ANGÉLICA PEREIRA DE ARRUDA¹

¹ UNIDERP, arrudaangelica07@gmail.com ; ² Fisioterapeuta.

Os idosos estão mais suscetíveis a doenças, e declínio funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população. O presente estudo, teve como objetivo, verificar a importância e efetividade do exercício físico na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade e o papel do fisioterapeuta neste contexto. Portanto, procurou-se coletar dados sobre o tema em livros, periódicos científicos e publicações. Após a reunião das fontes de pesquisa, os mesmos foram selecionados pelos seguintes critérios de inclusão: fontes referentes ao exercício físico na terceira idade, fisiologia do envelhecimento, qualidade de vida na terceira idade e fisioterapia na saúde do idoso, as demais fontes não referentes ao escopo do estudo foram excluídas da análise bibliográfica. Foram selecionados artigos e periódicos entre os anos de 1990 e 2017, a pesquisa foi realizada nas bases de dados do Scielo, LILACS e Google acadêmico. Sendo assim, este trabalho é constituído de uma revisão de literatura, de objetivo explicativo e descritivo e de campo bibliográfico. Pelo estudo ficou evidenciado que a atividade física promove além da prevenção, a reabilitação da saúde do idoso, pois acrescentam melhoras à aptidão física, e conseqüentemente, facilita a manutenção de bons níveis de independência e autonomia para as atividades da vida diária. O exercício físico reduz o risco de doenças crônicas e diminui outros fatores de riscos, também contribuem para mudanças no estilo de vida e saúde, deixando os indivíduos com uma melhor qualidade de vida. O fisioterapeuta é parte fundamental neste processo, tanto na avaliação quanto no exame, no tratamento e prevenção de distúrbios cardiovasculares, pulmonares, neuromusculares e musculoesqueléticos nestes pacientes. Portanto o exercício físico é um forte aliado na promoção da saúde desta população, sendo dever de todos os profissionais da saúde, inclusive fisioterapeutas, alertar as pessoas sobre os melhores cuidados de como obter um envelhecimento saudável, através de bons hábitos e práticas regulares de atividade física.

Palavras-chave: Exercício Físico; Terceira Idade; Promoção.