

CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

Sandra Mara Cardoso Bosqué

CESUMAR - Centro de Ensino Superior de Maringá, Maringá - Paraná

Gislaine Cristina Vagetti (Orientador)

CESUMAR - Centro de Ensino Superior de Maringá, Maringá - Paraná

As pessoas estão vivendo cada vez mais. Calcula-se que ocorrerá um aumento equivalente entre jovens e idosos daqui a 20 anos. O prolongamento da expectativa de vida se deve a fatores como os avanços das ciências, principalmente da medicina preventiva, avanços tecnológicos, aumento da produção de alimentos com incremento nutricional dentre outros. O envelhecer não se coloca como problema, pelo contrário, coloca-se como avanço do conhecimento produzido pelo homem. Contudo, uma das conseqüências deste envelhecimento é o aumento da incidência de doenças crônico-degenerativas progressivas, responsáveis por ocasionarem dependências dos idosos a outras pessoas, inclusive para as tarefas simples do cotidiano. De acordo com estudos realizados sobre a temática, pode-se constatar que a manutenção de atividades física e mental tende a retardar os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento, preservando a autonomia do idoso. Neste sentido, o presente trabalho tem por objetivo verificar a influencia da prática de atividade física regular na manutenção da saúde do idoso. Por intermédio da pesquisa bibliográfica, será apresentada a caracterização do processo de envelhecimento, a conceituação da atividade física, a contextualização do termo saúde para, então, verificar se a atividade física contribui para a manutenção da saúde, em particular a do idoso. A princípio, como resultado parcial verificou-se evidências claras da relação entre a inatividade física com várias doenças e mortes prematuras, o que propiciou a idéia da associação entre um estilo de vida fisicamente ativa e a qualidade de vida das pessoas em todas as idades. A atividade física hoje é relacionada ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida, por apresentar um valor significativo na prevenção primária e secundária de um número de condições cardiovasculares, doença renal secundária, osteoporose, equilíbrio, postura, locomoção, mobilidade, dificuldade respiratória, dores lombares, tempo de reação, ansiedade e depressão, circulação periférica. Desta forma, verifica se inicialmente que a atividade física regular beneficia os idosos, já que as principais causas da perda da saúde e da mobilidade do idoso, são relacionadas a estes aspectos de saúde que são melhorados através da atividade física.

www.path@wnet.com.br