

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DE IDOSOS COM NEOPLASIA

ROCHA, AMANDA MAGALHÃES¹; SILVA, DAYANE APARECIDA¹; SOUSA, DENISE ARAÚJO¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

O câncer é uma doença que sempre existiu e que em nosso tempo, se consta uma incidência maior fazendo parte da rotina do homem moderno. A capacidade funcional do corpo sofre alterações tanto do envelhecimento quanto do câncer. Somados estes dois fatores, o idoso com câncer sofre com as insuficiências causadas pela doença sendo a fadiga um dos fatores com maior incidência durante o tratamento da doença. Assim, a atividade física prescrita adequadamente está relacionada com a melhoria da qualidade de vida ajudando-os a seguir uma vida normal. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi demonstrar as dificuldades que idosos com neoplasias encontram ao praticar atividade física. O estudo foi desenvolvido através de uma revisão literária e bibliográfica de natureza qualitativa e foram discutidos os seguintes tópicos: processos do envelhecimento, disfunção muscular no envelhecimento, envelhecimento mental e corporal, doenças relacionadas ao envelhecimento, prevenção e tratamento do câncer, atividade física como prevenção do câncer, e os tipos de atividades físicas indicadas como tratamento de câncer em idosos. Um dos aspectos levantados no trabalho foi a dificuldade de motivar pessoas idosas para à prática de exercícios, pois além de necessitar de uma avaliação médica criando barreiras adicionais como o custo e tempo, o avanço da tecnologia vem colaborando para que o sedentarismo esteja em alta. Outro aspecto citado na pesquisa foi à questão da perda de força muscular que automaticamente atinge pessoas com o avanço da idade, levando ao desinteresse dos idosos ao praticar atividade física. As atividades aeróbicas são consideradas atividades indispensáveis para a prevenção e reabilitação de doenças crônicas como o câncer. Foi constatado que, embora a prática de atividade física esteja associada com o aumento da qualidade de vida em idosos e sobreviventes de câncer, ainda pouco se sabe sobre os efeitos das atividades físicas em diferentes intensidades do exercício em idosos com neoplasia, sendo assim, sugere-se que se façam mais trabalhos para um maior esclarecimento sobre o assunto.

Área Temática: Educação Física.