

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO

BORGES, DANIEL SILVA¹; BORGES, JORGE ANDRÉ FERNANDES¹; PINHEIRO, YURI AUGUSTO FERREIRA¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ¹

1. Centro Universitário Patos de Minas – UNIPAM

O funcionamento dos sistemas do organismo diminui gradualmente desde a juventude, favorecendo a ocorrência de doenças crônicas, quedas e diminuição da capacidade funcional. O sedentarismo contribui significativamente na aceleração do ritmo do declínio, de modo que a eficácia da prática de atividade física na prevenção e controle dessas condições vem sendo progressivamente estudada. Nesse sentido, esse trabalho teve por objetivo analisar a influência da atividade física na capacidade funcional e na saúde do idoso. Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura com artigos pesquisados nos sites: *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Bireme*, no período de 2000 a 2017, utilizando-se das seguintes palavras chave: idoso, capacidade funcional, exercício físico para idosos. Foi possível perceber que a perda da capacidade funcional aumenta com a idade e está associada a diversos fatores clínicos como os relacionados à capacidade para desempenhar atividades diárias e participar socialmente em grupo. Verificou-se que o declínio nos níveis de atividade física habitual no idoso contribui significativamente para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças trazendo como consequência a perda da capacidade 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. Dessa forma, conclui-se que, a atividade física regular e adaptada aos diversos momentos e condições do idoso, promove a manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos e confirma inclusive a importância do incentivo à prática de atividade física em qualquer idade e principalmente ao idoso, dentro de suas amplas possibilidades e contextos. Destaca-se, por fim, a necessidade de mais estudos acerca dessa temática, em função do constante crescimento da população idosa no Brasil.

Área Temática: Educação Física.