

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Luisa Gabriela de Lima Paz

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: luisagabriela823@gmail.com

Aglauvanir Soares Barbosa

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aglauvanirsoares@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O processo de envelhecimento consiste em alterações naturais das funções corporais que está ligada a um conjunto de ações biológicas, fisiológicas, sociais e psicológicas e que ocorre em todos os seres vivos, ou seja, envelhecer é toda a soma das alterações e adaptações que o organismo sofre com o passar dos anos. É perceptível o perfil demográfico do Brasil e a grande prevalência de idosos no país que segundo os dados do IBGE a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Com isso, faz com que tenha um maior número de doenças crônicas, principalmente cardiovasculares. Tendo em vista o que foi exposto, existe um agente considerável que auxilia na obtenção da qualidade de vida durante esse processo que é o exercício físico, podendo ser realizado individual ou em grupo e que tem influência satisfatória desse público em todos os aspectos. Existem diversas atividades que proporcionam lazer e melhoria na qualidade de vida, como a hidroginástica, caminhada, natação, yoga, pilates e dentre outras modalidades. Além disso, se tem uma alta taxa de problemas psicossociais em idosos, pois muitos levam a vida solitária, tendo pouca ou nenhuma oportunidade de se relacionar com outras pessoas. Portanto, atividades sendo realizadas em grupos regularmente, podem favorecer benefícios comportamentais e emocionais nesses indivíduos. Partindo desse pressuposto, a presente pesquisa tem como objetivo compreender o processo de envelhecimento do ser humano quanto as suas diversas alterações, bem como os benefícios de atividades físicas frente a esse processo inevitável do ser humano. Esse estudo consiste na utilização do método exploratório com uma revisão bibliográfica. Para a elaboração da pesquisa utilizou-se as seguintes etapas: determinação do tema e definição da pesquisa e dos artigos que seriam utilizados como subsídios: autor, ano, título, objetivo e desfecho. O levantamento dos artigos foi em literatura portuguesa de fácil acesso em acervos digitais nas seguintes bases de dados: SCIELO, PubMed e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), combinando com os seguintes descritores: idosos, exercício físico e qualidade de vida. A busca foi realizada via acesso online do dia 20/10 ao dia 25/10 do ano de 2022. De início obteve-se 12 artigos, mediante leitura e análise e foram selecionados apenas 5 que melhor se adequaram sobre a influência da atividade física e os benefícios que ela traz para o envelhecimento humano. Considerando o que foi pesquisado e analisado, percebe-se que os idosos compreendem sobre os resultados positivos que o exercício favorece tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. Portanto, conclui-se que essa pesquisa proporcionou um melhor entendimento sobre a qualidade de vida dos idosos que poderiam ter se praticassem regularmente a atividade física. Além disso, levando em consideração a melhoria no aspecto de vida no dia a dia, são inúmeros efeitos positivos que o exercício auxilia, ou seja, evita o isolamento social se praticado em grupos, menor as chances de depressão, melhora a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar. Diante disso, faz-se necessário os órgãos de saúde criar ações educativas junto à família do idoso para auxiliarem na prática regular dos exercícios físicos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade Física. Qualidade de Vida.