

## Os benefícios que programas de atividade física podem trazer para idosos: Um estudo bibliográfico.

FREITAS, Gabriela (autor)  
CÔRREA, Leandro (orientador)  
VALERIO, Mirella (orientador)  
LEÃO, Denise (orientador)  
gabriela.g.freitas@hotmail.com

13ª Mostra da Produção Universitária  
Área do conhecimento: Educação Física

**Palavras-chave:** benefícios; idosos; atividade física;

### Introdução:

O presente trabalho tem por objetivo verificar, através de uma revisão de literatura, os benefícios que os programas de exercício físico podem e vem trazendo para idosos ou indivíduos em processo de envelhecimento ao longo dos anos. Os estudos relacionados ao tema surgiram a partir de 1950, quando foi constatado um aumento crescente na longevidade da população mundial, o que acarretou em um novo cenário de políticas públicas e projetos para com a população idosa.

### Referencial teórico:

Segundo Stoppe Junior (1994), envelhecimento é o fenômeno biopsicossocial que atinge a população em todos os aspectos de sua vida, para que esse processo seja dado da melhor forma Santana e Maia (2009), acreditam que “há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário”, Da Silva, *et al.* (2012) também constataram em seus estudos que “os idosos que praticavam exercícios físicos obtiveram melhor qualidade de vida, sugerindo que o exercício físico pode ser fator determinante para um aumento nos níveis de atividade física e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida do idoso.”. Em questões dos benefícios trazidos pelos programas de exercícios físicos para os idosos estudos como o de Beneditti, Gonçalves e Mota (2007), apresentam a constatação de que os idosos que frequentam esse tipo de programa tendem a possuir uma significativa melhora na saúde, aumento no círculo de amizade e oportunidade de lazer.

### Metodologia:

O método utilizado para a construção do trabalho é de revisão bibliográfica, onde foram usadas como base de dados eletrônicos o PubMed, Scielo, HighWire e Google Acadêmico em que foram usados os descritores programas de exercícios físicos para idosos, benefícios da atividade física para idosos e atividade física e foram considerados artigos em português e inglês.

### Resultados e Discussão:

Os artigos pesquisados, ao todo 15 artigos, sendo 11 em português e 4 em inglês, onde 10 fez-se leitura total e 5 parcial, evidenciam que os idosos que participam de programas de atividade física tendem a perceber uma melhoria em diversos aspectos relacionados a saúde, tanto física como mental, ao convívio social e ao lazer, o que aumenta a autonomia do idoso e sua autoestima, retardando o processo de envelhecimento.

### Considerações Finais:

Portanto, evidencia-se com esta revisão muitos dos benefícios da atividade física, e principalmente dos programas de exercícios físicos para o processo de envelhecimento com melhor qualidade de vida, como Rolim (2005) relata no seguinte trecho, “muitos são os benefícios que a prática da atividade física proporciona ao organismo. A sua prática regular influencia tanto nas variáveis fisiológicas quanto nas psicológicas e sociais.”. Além disso, demonstra a necessidade de incentivo a programas sociais que atendam as necessidades dos idosos.

#### **Referências Bibliográficas:**

1. STOPPE JUNIOR, A.; **Aspectos Clínicos da depressão em idosos.**; Psiquiat. Clin. 1994, 21(4): 121 – 128.
2. SANTANA, M.S.; MAIA, E.M.C.; **Atividade Física e Bem-Estar na Velhice.**; Rev. Salud. Pública. 11 (2): 225–236, 2009.
3. Benedetti, T.R.B., Gonçalves, L.H.T., Mota, J.A.P.S.; **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos.**; Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 Jul-Set; 16(3): 387–98.
4. DA SILVA, M.F.; GOULART, N.B.A.; LANFERDINI, F.J.; MARCON, M.; DIAS, C.P.; **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.**; Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2012; 15(4):635–642.