



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO DIA-A-DIA DOS IDOSOS

Derek Rafael Rodrigues da Rocha ¹
Felipe Alexandre de Campos Pereira ²

RESUMO: Embora o envelhecimento seja um processo normal, ele sujeita o organismo a várias alterações anatômicas e operacionais que repercutem na saúde e nutrição do idoso. O presente trabalho fala um pouco sobre os benefícios do exercício físico para os idosos e cita sobre algumas das doenças mais comuns que ocorrem com esse público nos dias de hoje. A artrite é uma doença grave e progressiva com causas desconhecidas que afeta mais mulheres do que homens. Causa incapacidade, morbidade, mortalidade e é responsável por uma redução de 4 anos na expectativa de vida dos homens e uma redução de 10 anos na expectativa de vida das mulheres. Uma doença das articulações sinoviais chamada artrose se distingue por uma perda localizada de cartilagem e pela capacidade do corpo de repará-la. Isolada entre as doenças reumáticas é a causa mais significativa de incapacidade locomotora. A osteoporose é uma doença osteo metabólica local ou geral que se caracteriza por redução progressiva da massa óssea, resultando num estado de fragilidade óssea e aumentando assim os riscos de fraturas. As principais doenças cardiovasculares que acometem os idosos são: insuficiência cardíaca, arritmias cardíacas ventriculares e supraventriculares, doença arterial coronariana, miocardiopatia hipertrófica e doenças das válvulas do coração. A diabetes é causada pela falta de produção de insulina, o que resulta em sintomas agudos e complicações crônicas distintas. O distúrbio envolve o metabolismo da glicose, gorduras e proteínas e pode ter efeitos graves tanto quando se desenvolve rapidamente quanto quando demora para se instalar. O número de pessoas que agora exibem alguma doença é uma preocupação de saúde pública na sociedade atual. O exercício físico é essencial se você deseja perder peso de forma saudável. O exercício regula os níveis de açúcar no sangue, permitindo que você consuma mais calorias e perca peso mais rapidamente. Além disso, estudos mostram que combinar exercícios aeróbicos com treinamento de resistência é crucial para maximizar a perda de gordura e manter a massa muscular. Além disso o exercício com regularidade também previne a chance de desenvolver o Acidente Vascular Cerebral (AVC), isso ocorre por fatores como diabetes, colesterol alto e hipertensão. Um benefício é a diminuição do risco de desenvolver o AVC porque o exercício e o treinamento atlético ajudam a regular os hormônios. O exercício físico regular também aumenta a produção de substâncias semelhantes à cannabis do próprio corpo, que reduzem a inflamação e podem ajudar a tratar doenças como artrite e câncer. O trabalho apresentado acima ainda está em fase de construção por isso ainda faltam várias informações, para que possa aprofundar um pouco mais no assunto, pelo resumo apresentado temos noção de como o exercício físico ajuda na vida dos idosos e como são alguns dos problemas mais vistos nesse público hoje em dia.

Palavras-chave: Exercício físico, envelhecimento, saúde, doença.



Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT

ISSN 1806-6933

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. derekrocha02@gmail.com ² Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. felipe.alexandre@professor.fait.edu.br