

SAÚDE DO IDOSO: PREVENÇÃO E PROMOÇÃO

GIDMARQUES SANTOS LIMA*
MARCELO FERNANDES DOS SANOS*
RONALD DIAS DE ANDRADE*
EDINALDO DE JESUS SANTOS*
LAURO PRADO MOTA LIMA*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*#

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

#Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
gidmarques@hotmail.com

Palavras-chave: Idoso. Sedentarismo. Aptidão Física.

INTRODUÇÃO: O corpo humano é composto por organismo móveis, retráteis e elásticos, que exigem a manutenção e promoção da saúde física de um indivíduo. Deixar de lado os movimentos é deixar de lado a sua sobrevivência. O envelhecimento, processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. **OBJETIVO:** Observar como a prática de atividades físicas é importante para a manutenção da capacidade funcional do idoso. **METODOLOGIA:** Foram encontrados quatro artigos e todos utilizados, complementando o estudo com a utilização do livro Saúde do Idoso e a Enfermagem, destacando a importância e benefícios da atividade física na terceira idade. Permitindo concluir que um programa de exercícios físicos bem direcionado e eficiente para os idosos tem como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis da aptidão física. **RESULTADOS:** De acordo com Silva a resistência muscular refere-se à capacidade que os músculos apresentam em sustentar repetidas ações, e a força seria a capacidade de trabalho de um músculo, levando a aptidão física. Em conjunto, elas são responsáveis pela integridade fisiológica das articulações, pela postura corporal e qualidade de execução de exercícios de sobrecarga. A perda da força muscular no idoso impede e/ou restringe ações cotidianas. **CONCLUSÃO:** Uma boa qualidade muscular previne ao idoso com relação a quedas, melhora a resistência contra impactos e aumenta a massa óssea, diminuindo o risco de fraturas facilitado pela osteoporose. Deve-se ater a atividades físicas em que o idoso possa ter muitos contatos físicos e colisões com adversários, como esportes coletivos, podendo aumentar o risco de lesões.

REFERÊNCIAS:

SILVA, J.V. **Saúde do Idoso e a Enfermagem: Processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos**. 1.ed. São Paulo: Iátria, 2009

BENEDETTI, T. R. B. Atividade Física e estado de saúde mental de idosos. **Rev Saúde Pública** 2008; v.42, n.2, p.302-304 ,6, 2008.

ALVES, V. R. saúde Aptidão física relacionada à de idosos: influência da hidroginástica. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 1, Jan/Fev,p.254-258, 2004.

MAZO, G. Z. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev Bras. Fisioter.** São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007.

SIQUEIRA, F. V. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Rev eSaúde Pública**, Pelotas, v.41, n.5, p.749-756, 2007.