



**O exercício físico como fator protetor no desenvolvimento de doenças na terceira idade –
uma revisão narrativa.**

Amaury Longaray Brum de Borba
Universidade La Salle

Leda Sallette Ferri Nascimento (Orientadora)

Tipo do trabalho

Pôster

Tema

Ciências Médicas e da Saúde

Palavras-chave

Envelhecimento, Exercício Físico, Educação Física.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi buscar na literatura quais são as melhores metodologias de exercício físico que buscam melhorar a qualidade no processo de envelhecimento.

MATERIAL

Através de uma revisão narrativa de literatura buscou-se registrar essa resposta mostrando os efeitos desse objetivo e destacar qual a melhor forma do profissional de Educação Física aplicar na sua vivência profissional com esta população. Os critérios de inclusão e exclusão foram: Descrever a importância do exercício físico como um fator protetor para o desenvolvimento de doenças na terceira idade. Terem sido publicados entre os anos de 2006 até 2018. Descrever o exercício específico que foi utilizado e não ser revisão de literatura.

METODOLOGIA

Buscou-se no banco de dados PUBMED, SCIELO artigos com as seguintes palavras chaves: exercício, doenças, idosos e prevenção.

RESULTADOS

Nos resultados encontramos poucos artigos que respeitaram os critérios de inclusão e exclusão do estudo, ao total 5 artigos foram retirados para essa revisão. Duarte D. et al. (2017) escreve que o método pilates e as rodas de conversa sobre a saúde dos idosos asseguram uma melhora na autonomia funcional. O autor Nascimento C.M.C et. al descreve que os idosos praticantes de fitness além de apresentam alterações motoras significativas. Já Daher destaca em seu trabalho a intervenção de um programa de exercício físico intercalado é capaz de reduzir o aumento de morbidades na terceira idade. Já Santos (2018) exemplifica que o simples fato de realizar as atividades física diárias de forma independente já é capaz de trazer benefícios a saúde dos idosos. Porém Medeiros (2018) verificou que a adição da dupla tarefa sobre o treinamento multicomponente não foi capaz de melhorar performances físicas de idosos.



CONCLUSÃO

Acredita-se que novos estudos sobre treinamentos específicos devam ser mais explorados pelos pesquisadores da área. E que os aspectos sociais em conjunto com uma boa saúde nutricional e a prática de atividade física é fundamental para a manutenção de uma boa saúde nessa população.