

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

I Encontro de Iniciação Acadêmica

Daniel da Silva Oliveira, Claudio de Oliveira Assumpcao

Introdução: O envelhecimento traz consigo algumas alterações biológicas no ser humano como: redução da frequência cardíaca em repouso, diminuição da função pulmonar, perda de massa muscular e substituição desta por gordura, baixa da densidade óssea, atenuação das capacidades nervosas, decrescimento da força e flexibilidade, entre outras. Nesse contexto a prática regular de exercícios físicos aparece como forma de prevenção e remediação das perdas causadas pelo envelhecimento. **Objetivo:** Substanciar os benefícios da prática regular de exercícios físicos sobre as perturbações causadas pelo processo de envelhecimento. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado através de revisão literária, tendo como mecanismo de coleta a base de dados eletrônicos Google Acadêmico. **Resultados:** Constatou-se que o exercício físico se mostra um importante aliado na melhora da qualidade de vida e das capacidades físicas nas pessoas de mais idade. Sua prática regular apresenta um caráter profilático e também terapêutico quanto ao aparecimento de doenças nas diversas faixas etárias, atuando consideravelmente na prevenção de doenças cardiovasculares como AVC e hipertensão. Também é capaz de estabilizar e reduzir as perdas causadas pelo processo de envelhecimento, promovendo diminuição do cansaço e importante melhoria da capacidade aeróbia; melhorando a eficiência cardíaca, a função pulmonar e os níveis de cálcio; e aumentando substancialmente a massa muscular em idosos, o que ajuda no desempenho das atividades diárias, além da diminuição da frequência de possíveis quedas. **Conclusão:** A prática regular de exercícios físicos de forma preventiva ou terapêutica, apresenta grandes benefícios para se ter um envelhecimento saudável, com menor risco de doenças e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício Físico. Qualidade de Vida.