

## **D. Ciências da Saúde - 1. Enfermagem - 2. Enfermagem de Saúde Pública**

### **INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DE IDOSOS.**

LILIAN DA SILVA COSTA <sup>01</sup>

GEOVÂNIO BRITO LIMA <sup>02</sup>

LUZIANE DOS SANTOS <sup>03</sup>

CLAUDIA FEIO DA MAIA LIMA <sup>04</sup>

CÍNTIA CARDEAL <sup>05</sup>

MÁRCIA COZZANI <sup>06</sup>

1. GRADUANDA; UFRB - CCS
2. GRADUANDO; UFRB - CCS
3. GRADUANDA; UFRB - CCS
4. DOCENTE; UFRB - CCS; ORIENTADORA
5. DOCENTE; UFRB - CFP; ORIENTADORA
6. DOCENTE; UFRB - CFP; ORIENTADORA

### **INTRODUÇÃO:**

O crescente número de pessoas acima de 60 anos é um indicador de que a expectativa de vida do ser humano tem aumentado. Segundo dados fornecidos pelo Ministério da Saúde (2010), o Brasil será um país velho em 2050, quando a população terá 63 milhões de idosos. A senilidade é caracterizada por uma série de transformações fisiológicas entre elas doenças cardiovasculares, doenças ósseas, perda de massa muscular, redução da flexibilidade, força e coordenação motora, redução do peso, altura, entre outras. Tais alterações podem submeter o idoso a uma condição de dependência ao exercer atividades diárias. Os fatores de transformação intrínsecos a esses indivíduos são acentuados quando aliados à desnutrição, sedentarismo, desuso, ansiedade, insônia e depressão. O desenvolvimento de hábitos saudáveis como boa alimentação e prática de exercícios físicos contribuem para um envelhecimento saudável, pois proporcionam aumento da densidade óssea e dos músculos, evitando fraturas; melhoria no equilíbrio; manutenção da autonomia; auxílio no controle de doenças - diabetes, artrite, doenças cardíacas, dislipidemias, hipertensão e depressão; melhora da auto-eficácia e da auto-imagem (SAÚDE EM MOVIMENTO, 1999; MONTEIRO, 2001; RODRIGUES et al, 2005).

### **METODOLOGIA:**

Conhecendo a importância da prática de exercícios físicos, o referido trabalho teve a proposta de promover uma pesquisa com idosos da Unidade de Saúde Viriato Lobo, localizada no município de Santo Antônio de Jesus/Bahia, com o objetivo de coletar dados através de entrevista semi-estruturada, utilizando como recurso material câmera filmadora e fotográfica. Vale ressaltar que os sujeitos tiveram esclarecimentos e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. Foi elaborada, em seguida, vídeo-reportagem com 24 usuários do serviço (idosos do sexo feminino), com o registro da opinião sobre a importância da prática de atividade física, e se identificaram ou não alterações fisiológicas ou benefícios à prática de atividades cotidianas.

### **RESULTADOS:**

Através dos dados obtidos certificamos a importância da prática de atividade física assídua, uma vez que os indivíduos entrevistados afirmaram perceber alterações físicas que contribuíram para o desenvolvimento de suas atividades diárias, bem como alterações psicológicas que favorecem a sua auto-percepção.

### **CONCLUSÃO:**

Concluiu-se que a prática assídua de atividade física auxilia o indivíduo a exercer atividades diárias, minimizando

os efeitos causados pela idade e o risco para dependência física. Esperamos assim, que esses indivíduos prossigam com a prática de exercícios e que novos adeptos possam surgir através dos estudos feitos.

Palavras-chave: IDOSO, ATIVIDADE FÍSICA, DEPENDÊNCIA.