



QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

OLIVEIRA, Maiara Barcelos de¹
GOMES, Isadora Santos²
ROTHMANN, Leonice³
SCHERER, Tais⁴
CAPELLARI, Claudia⁵
maiarabarcelos@sou.faccat.br

Introdução: Envelhecer é um processo natural, que caracteriza uma etapa da vida em que ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais. O envelhecimento da população é um fenômeno mundial e a queda de mortalidade está relacionada, em grande parte, às conquistas e conhecimentos médicos, acesso a profissionais da saúde e melhora nutricional. Diante dessa realidade, observa-se que pessoas idosas que praticam exercícios físicos possuem uma melhor qualidade de vida, mantendo a funcionalidade do organismo. **Objetivos:** Identificar os benefícios que a atividade física traz aos idosos. **Método:** Trata-se de revisão narrativa. Realizou-se uma busca na literatura brasileira, em artigos, utilizando os descritores de acordo com a terminologia padronizada para área da saúde (DECS): Saúde do idoso, Atividade física e Envelhecimento. **Resultados:** Para que se tenha uma boa qualidade de vida, é importante considerar diversos fatores como capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, atividade intelectual, o autocuidado, o ambiente em que se vive e o suporte familiar. O convívio em sociedade permite a troca de experiências, ideias, sentimentos, conhecimentos, além de uma troca permanente de afeto. Segundo a literatura consultada, pessoas idosas que praticam exercícios físicos têm melhor resposta em relação à capacidade física, reduzindo e prevenindo doenças típicas do processo de envelhecimento. Um bom exemplo de incentivo a esses idosos são grupos sociais voltados ao exercício físico que, além de aumentar a interação entre indivíduos da mesma idade, os insere na sociedade. Idosos com capacidade física adequada conseguem realizar suas atividades do cotidiano com mais facilidade e sem precisar ajuda, o que é de grande importância para manter sua independência. **Conclusões:** De acordo com pesquisas na literatura, exercícios físicos praticados regularmente e orientados por profissionais qualificados reduzem a perda da capacidade física e reduzem efeitos do envelhecimento. Em resposta a isso, há um envelhecimento ativo, em que os idosos continuam participando da sociedade. Vale salientar que a atividade física é importante em qualquer idade, e deve ser estimulada desde a infância.

Descritores: Saúde do idoso, Atividade física e Envelhecimento.

Referências:

- MANCUSSI, A. C. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. Rev. Acta Paul Enferm. v. 18, n. 4, dez./fev. 2005.
- VECCHIA, R. D. et. al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Rev. Bras Epidemiol, v. 8, n. 3, 2005.
- SOUZA, W. C. et. al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. Rev. Saúde Meio Ambient. v. 4, n. 1, jan./jun. 2015.

¹ Tec. em Radiologia, estudante do primeiro semestre do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade Faccat.

² Estudante do primeiro semestre do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade Faccat.

³ Téc. em Enfermagem, estudante do primeiro semestre do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade Faccat.

⁴ Tec. em Enfermagem, estudante do primeiro semestre do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade Faccat.

⁵ Orientadora. Mestre em Enfermagem. Dda em Medicina e Ciências da Saúde. Coordenadora do curso de Enfermagem da FACCAT.