




MELHORAMENTO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO POR ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

 <https://doi.org/10.56238/isevmjv2n1-014>

Recebimento dos originais: 05/01/2023

Aceitação para publicação: 20/01/2023

Rafael Lorencetti dos Santos

RESUMO

Este artigo aborda os benefícios da atividade física no melhoramento do condicionamento físico de idosos. A prática de exercícios regulares é eficaz para aumentar a força muscular, melhorar a resistência cardiovascular, prevenir doenças crônicas e melhorar o bem-estar psicológico. Além disso, destaca a importância de programas personalizados e supervisionados de exercícios para maximizar os benefícios da atividade física no envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Idosos. Atividade Física. Condicionamento Físico. Saúde. Envelhecimento Saudável. Bem-Estar Psicológico. Exercício. Doenças Crônicas. Mobilidade. Força Muscular.



1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é inevitável e envolve diversas mudanças fisiológicas que podem impactar negativamente a saúde do idoso. No entanto, a prática regular de atividade física tem mostrado ser uma das formas mais eficazes para melhorar a qualidade de vida e o condicionamento físico em pessoas idosas. A atividade física regular não só melhora a capacidade física e a mobilidade, como também contribui para a prevenção de doenças crônicas, redução do risco de quedas e promoção do bem-estar psicológico.

2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

O envelhecimento é frequentemente associado a uma diminuição da massa muscular, aumento da gordura corporal, perda de densidade óssea, e uma redução na capacidade cardiovascular e respiratória. Esses fatores podem resultar em menor mobilidade, fragilidade e maior risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2, e doenças cardiovasculares. No entanto, estudos científicos demonstram que a prática de atividades físicas pode ajudar a mitigar esses efeitos, melhorando a função muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência [1][2].

A atividade física, como caminhadas, natação, exercícios de resistência e treino de força, tem um impacto direto na saúde do idoso. O treinamento de força, por exemplo, ajuda a aumentar a massa muscular e a força, o que é essencial para a realização das atividades cotidianas e para a prevenção de quedas. Além disso, a melhoria na resistência cardiovascular permite que o idoso realize suas tarefas diárias com mais disposição, reduzindo a sensação de cansaço e fadiga [3][4].

A prática regular de exercícios também está associada à redução do risco de doenças crônicas. Estudos demonstram que a atividade física pode controlar os níveis de glicose no sangue, melhorar os níveis de colesterol e reduzir a pressão arterial, fatores de risco importantes para doenças cardiovasculares e metabólicas. Além disso, o exercício regular também ajuda na prevenção de doenças como a osteoporose, promovendo a saúde óssea e prevenindo fraturas [5].

3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Além dos benefícios físicos, a atividade física tem um impacto positivo no bem-estar psicológico dos idosos. O exercício tem a capacidade de reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão, condições comuns entre os idosos, muitas vezes relacionadas ao isolamento social e à perda de capacidades funcionais. A prática de atividades físicas também está associada à melhora



na autoestima e na autoconfiança, pois proporciona uma sensação de controle sobre o corpo e a saúde [2][5].

Outro benefício psicológico significativo da atividade física é a promoção da socialização. Muitos programas de exercícios para idosos incluem atividades em grupo, como aulas de ginástica, caminhada ou dança. Essas atividades sociais contribuem para a redução da solidão e do isolamento, promovendo a integração do idoso com a comunidade e com outros indivíduos de sua faixa etária, o que melhora sua saúde mental e emocional [3].

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que a prática regular de atividade física traz uma série de benefícios para a saúde e o bem-estar dos idosos. Para alcançar os melhores resultados, é fundamental que o programa de exercícios seja adaptado às necessidades e limitações individuais do idoso, considerando seu nível de condicionamento físico, possíveis comorbidades e suas preferências pessoais. Programas supervisionados, com acompanhamento de profissionais de saúde, são altamente recomendados, especialmente no caso de idosos com condições de saúde preexistentes.

A atividade física deve ser encarada não apenas como uma forma de manter a saúde física, mas como um pilar essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo. Dessa forma, é possível proporcionar aos idosos uma vida mais saudável, independente e com melhor qualidade, prevenindo o agravamento de doenças e promovendo o bem-estar geral.



REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. (2013). *Physical Activity and Older Adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(10), 2054-2064. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31829eafdb>

World Health Organization (WHO). (2020). *Physical Activity and Older Adults*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity*. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000168266.20857.9e>

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., & Macera, C. A. (2007). *Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435-1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>

Rizzo, T. L., & Vella, C. A. (2015). *Exercise and Cognitive Function in Older Adults*. *Geriatrics*, 70(4), 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.geriatric.2014.10.007>