

# Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)

## EXERCICIO FISICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

Francisco Jeci de Holanda; José Elielton da Silva Pereira; Rubens Vinicius Letieri

O exercício físico, pode não representar necessariamente uma fonte da juventude, mas estudos científicos têm demonstrado os benefícios da prática regular de exercício físico, na prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares, neuromusculares e sócio afetiva, determinando a melhora da capacidade funcional e laborativa do idoso e até mesmo de se evitar a instalação, progressão ou correção de possíveis disfunções que acabam por incapacitá-lo, ou seja, a prática regular de exercício físico retarda o declínio na capacidade funcional associado ao envelhecimento. Objetivou-se investigar a influência do exercício físico na autonomia funcional de idosos. Metodologia: Foi utilizada uma pesquisa descritiva - qualitativa, Através deste estudo, pode-se verificar que dos 40 (quarenta) idosos entrevistados, 25 (vinte e cinco) eram homens e 15 (quinze), eram mulheres, com idade média entre 60 (sessenta) e 93 (noventa e três) anos, sendo que desse total, apenas 03 (três) idosos começaram a praticar regularmente atividades físicas, sem prescrição médica e antes de contraírem qualquer tipo de patologia, os demais, 37 (trinta e sete) só passaram a se exercitar depois que adoeceram e tiveram indicação médica. Que deu origem a um questionário, aplicado aos idosos no Município de Quixadá-CE. Resultados dos 40 idosos entrevistados na cidade de Quixadá-CE, 17 são Sedentários, 05 são Pouco Ativos e 18, são Ativos. Dos 17 idosos sedentários, 14 possuem Diabetes, Hipertensão, Problemas Cardíacos ou Depressão e apenas 03, não têm nenhuma dessas patologias. Dos 23 idosos Ativos ou Pouco Ativos, 14 possuem Diabetes, Hipertensão, Problemas Cardíacos ou Depressão e apenas 09, não têm nenhuma dessas patologias. Conclusão: Concluiu-se que a prática de exercício físico regular, ao contrário do sedentarismo, é capaz de proporcionar aos idosos, condições de vida ideais para sua plena autonomia funcional e um envelhecimento com qualidade de vida, uma vez que ela proporciona a esse grupo a possibilidade da socialização, da reconquista da autoestima, do fortalecimento muscular, da estabilidade postural, do equilíbrio, da flexibilidade, do aumento da força, da prevenção de doenças cardiovasculares, osteoarticulares e até mesmo de reverter ou retardar o declínio da atividade motora, provocado pelo envelhecimento.

**Palavras-chave:** Idoso. Exercício físico. Funcional.