

ATIVIDADE FÍSICA E A PESSOA IDOSA: ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM

Área de concentração: Enfermagem Assistencial

Ana Fábيا Campos dos Santos¹; Dauana Lourenço de Moraes²; Karla Anieli Ferreira Nunes³; Kézia Rodrigues Marcelino Soares⁴; Kamila Nethielly Souza Leite⁵

¹ Faculdades Integradas de Patos, anafabia_campos@hotmail.com

² Faculdades Integradas de Patos, daumorais@gmail.com

³ Faculdades Integradas de Patos, nunesaniely@gmail.com

⁴ Faculdades Integradas de Patos, keziarms@gmail.com

⁵ Docente de Enfermagem das FIP, ka_mila.n@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida (CIVINSKI et al., 2011). Na velhice é onde as dificuldades começam aparecer, ou seja, o envelhecimento vem acometido por inúmeros problemas de saúde, destacando os que vão desde a hipertensão, depressão, e a falta de exercício físico que são um dos grandes problemas deste século. Hoje em dia as pessoas não se encontram preparadas para envelhecerem (ALMEIDA et al., 2014). A prática regular de exercícios físicos é fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo (CIVINSKI et al., 2011). O cuidado à saúde desses indivíduos tem o propósito de assegurar que os mesmos tenham condições de desfrutar de sua vida. Dessa maneira, os reflexos da assistência e do cuidado de enfermagem contribuem para o bem-estar e pelo atendimento das necessidades de saúde dos mesmos (FONSECA et al., 2013). Este estudo teve como objetivo descrever a importância de atividades físicas na terceira idade.

MATERIAIS E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, a qual seguiu as seguintes etapas: levantamento bibliográfico e coleta de dados, informações e definições, contidas na bibliografia selecionada. O levantamento foi feito nas bases de dados vinculadas ao Google Acadêmico, utilizando-se os descritores: Atividade física, idoso, assistência e enfermagem. A partir desta busca, foram selecionados cinco artigos publicados entre 2010 e 2014 e que se encaixavam a temática proposta. Após seleção da literatura, foi realizada uma leitura crítica e interpretativa com a necessária imparcialidade e objetividade, na qual foram relacionadas às informações e ideias dos autores com o objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Pessoas idosas que não realiza exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição, agravando o risco de uma queda ao tomar banho ou ao caminhar em algum piso irregular (CIVINSKI et al., 2011). A atividade física é um ponto importante no processo de envelhecimento. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo, é muito importante a prática regular de exercícios físicos não apenas na juventude, mas, sim, ao longo de toda uma vida (FILHO et al., 2010). Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser físicos, sociais e psicológicos. Ao praticar exercícios

(83) 3322.3222

contato@congregip2017.com.br

www.congregip2017.com.br

físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicérides, reduzirem sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros benefícios como a diminuição de riscos de quedas e fraturas (CIVINSKI et al., 2011). O profissional da saúde, em especial o enfermeiro, precisa orientar e encorajar o idoso à realização de atividades que envolvam práticas preventivas dedicadas ao bom funcionamento e conservação de seus sistemas corporais. Desta maneira, torna-se possível o adiamento dos danos provocados pelo processo fisiológico do envelhecimento, que se colocam como barreiras à capacidade funcional. Para isto, é preciso lançar mão de incentivo para o autocuidado e a realização de consulta de enfermagem individualizada e/ou grupal, pois nela é possível reunir dados significativos para a tomada de decisão relacionada às ações preventivas, visando prolongar o aparecimento de patologias, estabilizar sinais e sintomas e promover mais saúde e bem-estar à clientela idosa, a enfermagem tem forte influencia na promoção e proteção a saúde do idoso. (SANTOS et al, 2013).

CONCLUSÕES: Portanto, com o passar dos anos o ser humano traz consigo o desgaste natural do corpo, que conseqüentemente irá trazer mudanças em relação ao desenvolvimento de atividades que antes eram feitas sem esforços, ocorrendo à diminuição do seu aparelho locomotor, debilitando a qualidade de vida com o decorrer dessa nova fase. O idoso através da prática de atividades físicas tem a oportunidade de reverter esses agravos e levar uma vida saudável, qualidade de vida melhor e prolongando o aparecimento de patologias. A enfermagem tem uma forte influência no bom desenvolvimento do idoso.

Palavras-Chave: Assistência. Atividade física. Enfermagem. Idoso

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. ALMEIDA, M. F. I; et al. Depressão do idoso: o papel da assistência de enfermagem na recuperação dos pacientes depressivos. **Rev.univar.edu.br.**, v.1, n.1, p.107-111, 2014.. Disponível em: <<http://univar.edu.br/revista/index.php/interdisciplinar/article/view/278>>. Acesso em: 20 de setembro de 2016.
2. CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe.**,v.9, p.163-175. 2011. Disponível em: <<http://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68/57>>. Acesso em: 24 de setembro de 2016.
3. FILHO, M. L. M; et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **RBCEH**, v. 7, n. 1, p. 97-106, jan./abr. 2010. Disponível em:< www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/download/448/926>. Acesso em: 21 de setembro de 2016.
4. FONSECA, G. G. P; et al. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. **Rev Enferm UFSM.**, v.3, n.1, p.362-366, 2013. Disponível em: <<http://cascavel.cpd.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/6390/pdf>>. Acesso em: 24 de setembro de 2016.
5. SANTOS, E. I; et al. Atuação do enfermeiro na promoção da qualidade de vida na terceira idade segundo produções científicas brasileiras. **Rev. Augustus.** v. 18, n. 35, p. 51-62, jan./jun. 2013. Disponível em: <<http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/revistaaugustus/article/view/196/271>>. Acesso em: 20 de setembro 2016.