

A CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA AUTONOMIA DO IDOSO

Isolda da Silva Sousa¹
Diego Frazão de Sousa Silva²
Yohanna Alves Caetano³
Libânio Dantas de Oliveira⁴
Rodolfo Heckmann de França Clemente e Rodrigues de Oliveira⁵
Regimênia Maria Braga de Carvalho⁶

RESUMO

O processo de envelhecimento é visto como algo natural a todos os indivíduos, atrelado a este processo está a perda da capacidade funcional dos idosos, diante disto uma opção não medicamentosa para retardar os efeitos deste processo seria a prática de exercícios físicos, uma vez que os mesmos garantem melhoria na aptidão física, possibilitando uma vida mais autônoma para os idosos. O objetivo desta pesquisa foi analisar a influência da prática de exercícios físicos na autonomia de idosos. A amostra foi composta por 40 idosos com média de idade de 71,83 anos de ambos os sexos. Observou-se que independentemente do tipo de exercício físico, há um entendimento que o mesmo proporciona uma melhora significativa na autonomia funcional do idoso, houve um aumento da disposição e motivação entre os participantes, além de uma íntima relação entre a prática de exercícios físicos e a autonomia dos participantes, destacando a hidroginástica como a modalidade de maior preferência entre os participantes. Concluiu-se que os idosos a cada dia estão mais bem informados e cientes quanto a prática regular de exercícios físicos, que seus benefícios trazem autonomia e contribui de forma positiva para sua qualidade de vida. Tornando-se uma estratégia viável e saudável para uma vida mais ativa do idoso, contribuindo para a sua rotina cotidiana e longevidade.

Palavras-chave: Envelhecimento, Aptidão Física, Exercício Físico, Treinamento de Força.

¹ Graduada do Curso de Educação Física do Centro Universitário Unifacisa, isolda.s.sousa@gmail.com;

² Graduado pelo Curso Educação Física do Centro Universitário Unifacisa, treinadordiego13@gmail.com;

³ Graduada do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, yohannajolie@gmail.com;

⁴ Graduando pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba- UEPB, libanio.oliveira@aluno.uepb.edu.br;

⁵ Graduando pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - UEPB, rodolfoclemente@live.com

⁶ Professora orientadora: Doutora, Universidad Autonoma de Assunción, contatoregimeniacarvalho@gmail.com.