

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, NA TERCEIRA IDADE, RELACIONADO ÀS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

ANA RITA FIALEK

Professora Orientadora: Diulie Graziela Felipe Cavassim

### INTRODUÇÃO

O Exercício Físico relacionado à saúde têm sido alvo de estudos há décadas, e cada vez mais se pode observar que a prática do exercício físico regular atua diretamente na prevenção de doenças crônicas, principalmente, em idosos diabéticos. Além disso, **a prática do exercício físico pode prevenir o surgimento precoce** dessas patologias, e melhorar a qualidade de vida dos idosos. As doenças crônicas representam a principal causa da mortalidade no mundo inteiro, mas é comprovado que uma mudança nos hábitos alimentares e no exercício físico pode influenciar fortemente vários desses fatores de risco, para adquirir doenças crônicas. Além da prática do exercício físico, diariamente, é fundamental uma alimentação saudável, e a promoção da atividade física.

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

Demonstrar os benefícios da Atividade Física, para a prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida do idoso.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Levantar o fator de risco de inatividade física (sedentarismo), o qual pode levar à senilidade de forma acelerada, e a manifestações de patologias, as quais comprometerão a saúde e a autonomia do idoso;
- b) Orientar sobre a importância do Exercício Físico como prevenção das DCNts;
- c) Desenvolver a autoestima dos idosos por meio do Exercício físico.

### METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo e exploratória, com análise de variáveis quantitativas e descritivas. Foi aplicado um questionário de pré-teste e, após as atividades concluídas, será aplicado o questionário de pós-teste. Foi elaborado um plano de atividade física leve e moderada, com exercícios aeróbicos, como a caminhada, corrida, bicicleta. A população pesquisada consta de cerca de 5 (cinco) idosos, quatro do sexo feminino e um masculino, a partir de 60 anos, com o fator de risco sedentarismo e outros fatores que podem trazer malefícios aos indivíduos como as DCNts. A pesquisa foi realizada na academia Recreativa Clube Sete de Setembro, que fica situada no município de Cruz Machado -PR.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO (OU RESULTADOS ESPERADOS, SE A PESQUISA ESTIVER EM DESENVOLVIMENTO)

Foram aplicados uns questionários como pré-teste e estão sendo aplicadas as atividades, em que os idosos praticam exercícios aeróbios, caminhada, corrida, bicicleta. Com essa pratica, e uma adequada alimentação espera-se uma melhora na qualidade de vida dele,, na autoestima de cada, melhora na saúde e diminuição dos sintomas das doenças, pois o exercício físico realizado, moderada e regularmente, diminui o índice das DCNTs ( Doenças Crônicas não Transmissíveis) em idosos.

## REFERÊNCIAS

World Health Organization [WHO]. Summary: surveillance of risk factors for noncommunicable diseases. The WHO STEP wise approach. Geneva; 2001.

BURT, J.J. The role of kinesiology in elevating modern society". Quest, v. 50, n 1, 1998.

BARBANTI, V. **Aptidão Física: Um convite a saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

BRASIL. Assembléia Nacional Constituinte. " Artigo 6º do Capítulo II - **Dos Direitos Sociais, Título II - Dos Direitos e Garantias e Fundamentais**". Constituição da República Federativa do Brasil, promulgada em 5 de outubro de 1988.

Organização Pan-Americana da saúde: **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. / Organização Pan Americana da Saúde. Brasília 2003.

POWERS, S. K; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo: Manole, 2000.

RIBEIRO, C.G. **Qualidade de Vida e educação para saúde: análise do profissional do ensino superior de educação física de Santa Catarina** - Brasil. Assunção: Uninorte, 2006. Dissertação de Mestrado.

ROEDER, M.A. **Atividade Física, saúde mental e qualidade de vida**. Rio de Janeiro - RJ: Campus, 2003.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality Of Life Assesment (WHOQOL): position paper from the world health organization. Social science and medicine. V. 12, p. 1403-1409, 1995.. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v20n2/27.pdf> Acesso em: 14 de abril de 2014.  
WHO - World Health Organization. Health promotion: A discussion document on the concept and principles. Copenhagen, WHO, 1994.