

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM RELAÇÃO AS ALTERAÇÕES FÍSICAS E FUNCIONAIS DO ENVELHECIMENTO

Ronei Diniz de Carvalho¹, Rízia Tayline Nunes Silva², Henrique Cananosque Neto³, Sonaldo Marcos Vieira Barbosa⁴, Milena Santos Santiago de Almeida⁵.

1Faculdade Sete Lagoas FACSETE, 2Escola Superior de Ciências da Saúde ESCS, 3Universidade Estadual Paulista UNESP, 4Universidad Internacional Três Fronteiras UNINTER, 5Faculdade Santa Casa. (roneidc15@hotmail.com)

Introdução: O envelhecimento é um processo natural e dinâmico, que corresponde a uma fase inerente de desgaste fisiológico do corpo, levando a alterações bioquímicas, físicas e funcionais. As alterações físicas mais significativas correspondem principalmente, ao declínio das valências relacionadas a resistência, força e potência muscular. De acordo com estudos, idosos na faixa etária de 75 anos de ambos os sexos, sofrem um declínio de aproximadamente 50% da força muscular, quando comparado a um adulto de 30 anos, sendo grande parte deste declínio nos parâmetros de força e potência, justificado pelo acometimento das fibras musculares do tipo IIb. Devido a íntima relação entre força, controle muscular e desempenho motor, surgem diversas alterações relacionadas ao ajuste fino e padrão de movimento, o que dependendo da severidade, pode levar ao comprometimento da execução de movimentos básicos de vida diária, diminuição da flexibilidade e capacidade funcional e aumento do risco de quedas. Deste modo, faz-se necessário a busca constante por estratégias que minimizem ou previnam esses declínios. **Objetivos:** Destacar os principais benefícios da prática de exercícios físicos, sobre as alterações físicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura por meio das bases de dados: PubMed, SciELO e BVS, utilizando os Descritores: “Envelhecimento”, “Força muscular” e “Funcionalidade”, com a finalidade de selecionar artigos entre os anos de 2013 e 2022 nos idiomas inglês e português. **Resultados:** Após análise, foram incluídos 8 artigos que demonstraram que o exercício físico de leve a moderado, pode repercutir em diversos aspectos, como na melhora cardiovascular através de regulação da pressão arterial e maximização da capacidade respiratória, alcançado com exercícios aeróbios (caminhada, pedaladas e natação). Também, na melhora da força geral, densidade óssea e aumento da taxa metabólica basal por meio de exercícios de força e resistência, além da melhora do equilíbrio e diminuição do risco de quedas, principalmente quando realizado treinos com especificidade de tarefa. **Considerações Finais:** O exercício físico é uma abordagem de extrema importância para atenuar os declínios de força e equilíbrio que resultam na alteração da funcionalidade do idoso, sendo necessário sua incrementação precoce a rotina desta população, a fim de potencializar seus resultados, garantindo um envelhecimento senescente e com qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Força Muscular. Funcionalidade.

Área Temática: Temas livres em ciências da saúde