



Ponto de Vista

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE EM PESSOAS IDOSAS: QUAL A RELAÇÃO?

PHYSICAL EXERCISE AND HEALTH IN ELDERLY PEOPLE: WHICH THE RELATIONSHIP?

Resumo

Saulo Vasconcelos Rocha¹
Lélia Renata V. Carneiro²
Jair Sindra Virtuoso Júnior²

¹Faculdades de Tecnologia e Ciências (FTC)
Itabuna – BA – Brasil

²Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde, Departamento de Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)
Jequié – BA – Brasil

E-mail
saulorochoa@yahoo.com.br

O propósito deste ponto de vista foi descrever o papel da atividade física no processo de envelhecimento saudável. As evidências epidemiológicas quanto as clínicas experimentais indicam a importância e/ou efetividade da prática da atividade física na manutenção da aptidão funcional na velhice, na prevenção e minimização das doenças crônico-degenerativas (hipertensão, osteoporose, diabetes), além da melhora na capacidade funcional e aumento da auto-estima o que favorece as pessoas mais idosas a oportunidade de viver de forma autônoma.

Palavras-chave: envelhecimento, atividade física, saúde.

Abstract

The purpose of this point of view went to describe the paper of the physical activity in the process of healthy aging. The Epidemic evidences as the experimental clinic indicates the importance and/or effectiveness of the practice of the physical activity in the maintenance of the functional attitude in the age, in the prevention and reduction of the chronic-degenerative diseases (hypertension, osteoporose, diabetes), besides the improvement in the opportunity to live in an autonomous way.

Key words: aging, physical activity, health.