

# EFEITOS DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO EM PROL DA MANUTENÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

**Lucas Henrique de Oliveira PEREIRA<sup>1</sup>, José Araújo de Souza<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Estudante de Educação Física – UNINCOR/Betim – email: lucasdeoliveira05@oi.com.br*

<sup>2</sup> *Orientador e Mestre do curso de Educação Física – UNINCOR/Betim – email:*

*josédearaujodesouza@yahoo.com.br*

**Palavras-chave: Capacidade funcional, Envelhecimento, Estilo de Vida.**

## **Resumo**

Diante desse processo natural da vida do Homem, buscamos encontrar maneiras de reduzir as perdas funcionais do indivíduo, o tornando mais independente. Ao contrário da doença, o processo de envelhecimento é um fenômeno normal e universal, ao qual devemos lidar com naturalidade, porém com cuidados especiais. O envelhecimento surge como um fator importante nas várias sociedades e traduz-se por um aumento expressivo dos idosos, assim o mundo envelhece. O envelhecimento da população, como herança do século anterior, coloca-se como um dos fenômenos mais importantes deste início de época, dado que as suas consequências são múltiplas e difusas, como uma defasagem na economia, falta de profissionais capacitados no mercado de trabalho, falta de pessoas de boa índole para cuidar desses idosos. A partir de dados vistos em um estudo de NAHAS (2006) foi visto que, 200 mil mortes/ano podem ser atribuídas ao estilo de vida sedentário, e que níveis moderados da atividade física podem reduzir o risco de diversas doenças. Apesar do processo de envelhecimento recente, a população idosa brasileira pode ser considerada uma das maiores do mundo, superior a da França, Itália e Reino Unido. Ao ver essa situação, nos últimos anos, os profissionais da saúde têm enfatizado a necessidade de prevenir ou retardar o desenvolvimento das doenças crônicas que acometem a população idosa, numa tentativa de aumentar a expectativa de vida ativa, através da manutenção do bem estar funcional a partir da aquisição de aptidão física através do exercício físico. É definida como aptidão física a capacidade de realizar atividade física, ligada à performance motora ou relacionada à saúde (como outra possibilidade, quando relacionada ao bem estar, saúde e qualidade de vida de todas as faixas etárias). Como componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde, caracteriza-se: aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal. A manutenção da capacidade funcional é uma das maneiras mais viáveis de promover a saúde, já que assim o idoso terá mais autonomia e independência. Capacidade funcional tem haver com capacidade fisiológica e/ou física para executar as atividades da vida diária de forma segura e autônoma, sem revelar fadiga. Veremos mais profundamente que o declínio linear natural das capacidades funcionais, que se inicia ao redor dos 30 anos, pode ser substancialmente modificado pelo exercício físico, pelo controle do peso e pela dieta. Então, como a perda da capacidade funcional leva à incapacidade para realizar as atividades da vida diária, devemos fazer o uso da atividade física regular de forma preventiva, já que a mesma tem efeitos importantíssimos na manutenção da capacidade funcional, mesmo na presença de doenças.