

ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS

SANDRA MAHECHA MATSUDO^{1,2}, VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO²
E TURÍBIO LEITE DE BARROS NETO³

Rev. Bras. Med. Esporte, vol. 7, nº1, p.2-13, Jan/Fev, 2001

Resumo.

Introdução – A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. É o objetivo desta revisão estabelecer os principais fatores determinantes do nível de atividade física durante o envelhecimento e os benefícios do estilo de vida ativo na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, na mortalidade e na manutenção da capacidade funcional durante esse processo.

Alguns dos conceitos que serão utilizados ao longo da discussão dos assuntos aqui tratados têm sido adequadamente definidos e compilados pelos melhores especialistas da área, que em reunião especial chegaram a alguns consensos. Dentre aqueles, os conceitos que merecem especial atenção são:

- a) a) Atividade física: definida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto calórico.
- b) b) Exercício: definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva; resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física.
- c) c) Aptidão física: é considerada não como um comportamento, mas uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbia, *endurance* muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade.

Desta forma poderíamos também considerar a própria definição dos autores, de epidemiologia da atividade física, como a parte da epidemiologia que se preocupa com: a) a associação entre os comportamentos da atividade física e a doença; b) a distribuição e determinantes dos comportamentos da atividade física em populações específicas; e c) a associação entre atividade física e outros comportamentos.