

José Carlos Lopes Penha

Respostas Fisiológicas do Exercício e da Atividade Física nas Pessoas Idosas

Orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina
Título de Mestre, através do Mestrado Profissionalizante promovido pelo Centro de
Estudos em Fisiologia do Exercício – Deptº Fisiologia da UNIFESP - EPM
2003

Resumo: O objetivo desta revisão foi identificar as principais evidências científicas sobre os efeitos do exercício e atividade física, durante o processo de envelhecimento. Nas variáveis cardiovasculares, o exercício incrementa a potência aeróbia, especialmente pelo incremento da diferença artério-venosa de oxigênio, volume sistólico, débito cardíaco, volume plasmático e sanguíneo, melhora nas propriedades de enchimento diastólico do coração, que em algumas variáveis acontece de forma distinta entre homens e mulheres. Considerando as variáveis antropométricas, o exercício físico regular está associado com o controle do peso corporal, diminuição e/ou manutenção da gordura corporal e periférica e da massa muscular. Em relação ao aspecto neuromotor, o treinamento específico da força muscular leva a hipertrofia das fibras musculares I e II, aumento da força muscular dos membros superiores e inferiores, assim como da capilaridade e capacidade oxidativa muscular, melhora na flexibilidade e diminuição das quedas. Da mesma forma, a atividade física apresenta efeitos benéficos nos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos. Portanto, os benefícios associados com atividade física e o exercício regular contribuem para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida nesta população.

Palavras Chaves: exercício – atividade física envelhecimento