

Poster 01**Benefícios da actividade física na rotina diária dos idosos**

Melim, H.¹; Lima, E.¹; Castro, A.¹; Monteiro, A. M.^{1,2}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

A prática da Actividade Física promove a melhoria da capacidade corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhoria da utilização de glicose, a melhoria do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbica, a melhoria da força, da flexibilidade e da diminuição da resistência vascular. Este estudo consiste numa revisão bibliográfica no idioma português, utilizando a base de dados Google académico dos últimos cinco anos para comparar estudos onde avaliem os benefícios da atividade física nesta população etária. Para a identificação e selecção dos estudos foram utilizados os seguintes termos de pesquisa: benefícios, rotinas diárias, actividade física. Os critérios de inclusão dos estudos para análise foram: a) estudos com componente prática; b) população alvo composta por indivíduos ambulantes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Inicialmente, foram seleccionados 13 artigos, dos quais somente 5 foram enquadrados nos critérios de inclusão preestabelecidos. Com a realização desta revisão de artigos, podemos concluir que a actividade física só traz benefícios para a população idosa nas suas rotinas diárias tornando-os mais independentes, mais auto-confiantes e mais optimistas