

## AS PERSPECTIVAS DA SENESCÊNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Amanda Fonseca Santana\*  
Suelen Cristina da Silva\*\*

Sabe-se que todo ser vivo possui um tempo limitado de vida e é no decorrer desse tempo que o organismo passa por mudanças fisiológicas. Se tratando da senescência, ou seja, o envelhecimento, a definição que melhor satisfaz é aquela que conceitua como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. O envelhecimento populacional é uma realidade no mundo, e o Brasil não diferente acompanha essa tendência, fato que proporcionou nos últimos anos um aumento de pesquisas voltadas para a mesma no país. Vale ressaltar que envelhecimento não é sinônimo de doença, e sim um desgaste natural das estruturas orgânicas devido às transformações que acontecem com o progredir da idade. O estudo teve como objetivo abordar estratégias que possam minimizar, reabilitar e/ou prevenir os efeitos desse processo que melhorem a qualidade de vida do idoso na terceira idade e em suas atividades de vida diárias. Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura nacional sobre o tema, consultando as bases de dados LILACS, SciELO e Google Acadêmico como auxílio, utilizando-se das palavras-chave: idoso, fragilidade, envelhecimento e fisioterapia. As publicações utilizadas referem-se ao período dos últimos doze anos. O estudo também apresenta referências de livros e dissertações de mestrado. As alterações anatômicas/fisiológicas que acometem o ser humano na senescência podem ser descritas, algumas delas são as mudanças na anatomia, na arquitetura óssea e musculoesquelética e nos sistemas sensoriais por exemplo, que acabam desencadeando uma série de efeitos e consequências na vida do idoso. Uma maneira de tratar e principalmente prevenir esses efeitos é praticar exercícios físicos regularmente. Dentre as diferentes possibilidades estão a hidroginástica baseado no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto diminuindo riscos de lesão, a dança sênior onde ocorre estimulação cognitiva e sensório-motora, também o Pilates, sendo uma excelente alternativa pois tem como objetivo principal o fortalecimento e alongamento simultaneamente da musculatura, despertando a consciência corporal. Foi observado que praticar atividades físicas não irá inibir totalmente as mudanças no organismo humano, todavia tem o poder de retardar o processo de declínio das funções e gerar manutenção da mesma, principalmente se for de forma preventiva, ou seja, pratica-los antes das manifestações clínicas. Destaca-se também o papel do fisioterapeuta que é um profissional capaz de atuar na saúde nos níveis de promoção, prevenção, preservação e recuperação da saúde do ser humano, podendo colaborar para um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Idoso, Fragilidade, Envelhecimento, Fisioterapia.

---

\*Discente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, 4º semestre da Faculdade Maria Milza (FAMAM). Email: [afonsecasantana@hotmail.com](mailto:afonsecasantana@hotmail.com).

\*\*Orientadora e Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia. Faculdade Maria Milza (FAMAM) Email: [suelencsfisio@gmail.com](mailto:suelencsfisio@gmail.com).