

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

RONALD DA SILVA MONTE SANTO
GURGEL MENDES DE ANDRADE
TICIANE SOARES FERREIRA
WILLIAM SANTOS DANTAS
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
ronald.silva.13@hotmail.com
Palavras-chave: idosos, benefícios, saúde.

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos o aumento da população de idosos vem crescendo de forma acelerada e importante no mundo. Isso vem ocorrendo devido à conscientização das pessoas em ter uma qualidade de vida melhor, mudando hábitos alimentícios e praticando atividades físicas, além de que, essa procura é de grande evidência por pessoas na terceira idade. A atividade física aparece como uma forma de permitir que os idosos tenham uma vida saudável e se tornem mais independentes. Os benefícios são evidentes na melhoria da capacidade física e no aspecto psicológico, levando essa população a maior integração na sociedade. **OBJETIVOS:** Realizar uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da atividade física na terceira idade. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão de literatura em sete artigos científicos, buscados na base de dados Scielo e Capes/Periódicos e, destes foram selecionados apenas cinco, nos quais abordavam os benefícios da atividade física e influência dessa prática na vida das pessoas com idade mais elevada. **RESULTADOS:** Os benefícios da atividade física para a saúde do idoso são inúmeros, dentre eles destaca-se o melhor funcionamento corporal, diminuição das perdas funcionais, preservação da independência, redução o risco de morte por doenças cardiovasculares, melhoria do controle da pressão arterial, da postura e do equilíbrio, controle do peso corporal, controle da ansiedade e do estresse. Para que isso possa ocorrer, o programa de exercícios deve ser feito com segurança, habitualmente precedido de um teste ergométrico com protocolo individualizado, com programas de atividades apresentando períodos de aquecimento e relaxamento mais longos e graduais, os exercícios propriamente ditos devem respeitar as restrições individuais, para evitar complicações. O aumento do número de idosos em academias, praças e clubes é grande, eles buscam objetivos relacionados à saúde e a qualidade de vida. Atividades físicas em forma de recreação são as mais recomendadas para adaptação do idoso, pois usando a ludicidade a sua prática pode ser de melhor aceitação pelos praticantes e posteriormente podem-se introduzir outros tipos de atividades mais específicas, tais como, treinamento de força, flexibilidade, alongamentos, resistência aeróbica, entre outros. **CONCLUSÃO:** É necessária uma atenção especial na distribuição de atividades com pessoas da terceira idade, pois, estes precisam de um programa de exercícios individualizados e seguros, cuidados especiais devem ser tomados caso haja alguma restrição, que pode estar relacionada às modificações progressivas da idade ou a patologias. É inevitável a comprovação da importância da prática de atividade física para adquirir benefícios tendo um envelhecimento mais saudável resultando em ganhos como saúde mental e o ajustamento social, contribuindo para melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

CALVINHO, Hermínio Júnior do Vale; LIRA, Josileia do Socorro Neves. **Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2008-2012.

-
- FERREIRA, Tacyany Karine de Almeida; PIRES, Vitória Augusta Teles Netto. **Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios.** Revista Enfermagem Integrada – Ipatinga: Unileste, V. 8 - N. 1 - Jul./Ago. 2015.
- FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156.
- KOPIER, Daniel Arkader. **Atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 3, Nº 4 – Out/Dez, 1997.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.