



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE - ENVELHECER COM SAÚDE

Adriano da Rocha de Andrade¹
Keila da Silva Fogaça²
Adriana Oliveira Marques Santos³
Gustavo Gomes da Silva Delmondes⁴

Palavras chave: atividade física, terceira idade, envelhecer com saúde.

Pesquisas tem comprovado o importante papel dos exercícios para que idosos tenham um envelhecimento saudável no campo psicológico, social, físico e biológico. A atividade física é um meio significativo na promoção da qualidade de vida, que contribui para um desempenho autônomo nas atividades diárias e uma expectativa maior de vida. O objetivo da presente pesquisa é levantar informações sobre a importância da atividade física na terceira idade. Pesquisa indireta de tipo bibliográfico com informações e dados coletados do acervo da biblioteca Martim Lutero Ji-Paraná RO e artigos do Google Acadêmico. O envelhecimento ativo é o processo de otimizar oportunidade para saúde, participação e segurança de modo a aumentar a qualidade de vida à medida em que envelhecemos. Ainda que uma boa parte de idosos pratiquem algum tipo de atividade física, a inatividade física mostra que um número sempre crescente de idosos estão vivendo abaixo dos limites da capacidade física. A atividade física e a aptidão física tem sido associadas ao bem-estar, à saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos de potenciais de inatividade se materializam, levando a perda precoce de muitos anos de vidas úteis. De acordo com os estudos feitos pela pesquisa nacional dos Estados Unidos, 38,8% das mulheres, fazem exercício por orientação médica, e outros 33,3% fazem com influência de amigos. Os homens já por sua parte fazem mais acompanhamento médico, segundo a pesquisa, cerca de 50,3% dos homens fazem atividade física por orientação médica, já outros 25,8% fazem por influência de amigos. O que se destaca como objetivo principal da atividade física na terceira idade, é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, a atividade física para a terceira idade é importante pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações e aumenta os tônus muscular, proporcionando maior disposição para o dia a dia, dando a eles uma qualidade de vida melhor nessa etapa da vida. Concluímos que, com a interseção das atividades físicas realizadas de maneira adequada, há uma redução quanto as percas físicas na terceira idade, o que de fato melhora as condições de execução das atividades básicas do cotidiano, o convívio social e previne o surgimento de doenças crônicas e psicológicas, melhorando a expectativa e o aspecto de vida na terceira idade.

BIBLIOGRAFIA.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e Qualidade de Vida: Análise da Produção Científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2013000300009&script=sci_abstract&tlng=pt

Acesso em: 10/08/18.

MEIRELLES, Morgana E. A. **Atividade Física na 3ª Idade**. 2.ed., Rio de Janeiro: SPRINT, 1999.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina. MEDIAGRAF. 2013.

¹ Acadêmico do curso: Educação Física. Adriano da Rocha de Andrade. CEULJI/ULBRA. e-mail: adajipr@gmail.com.

² Acadêmica do curso: Educação Física. Keila da Silva Fogaça. CEULJI/ULBRA. e-mail: keila_jipa96@hotmail.com.

³ Acadêmica do curso: Educação Física. Adriana Oliveira Marques Santos. CEULJI/ULBRA. e-mail: adriana-pg@live.com.

⁴ Acadêmico do curso: Educação Física. Gustavo G. da S. Delmondes. CEULJI/ULBRA. e-mail: gustavogomes_opo@hotmail.com.