



MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Jessica Silva Benito¹
Jhonatan Carlos de Abreu¹
Matheus Cáo Cordeiro¹
Saymon Pereira de Souza¹
Nair Port de Lima²

Palavras chave: Terceira Idade, Saúde e Atividade Física.

Introdução: A terceira idade por si só já é algo difícil de se vivenciar; somando a isso a inatividade dos membros superiores e inferiores teremos serias consequências, porém a adaptação de novos hábitos mais saudáveis podem reverter esse contexto, proporcionando um viver com mais disposição, alegria e qualidade de vida. **Objetivo/s:** A presente pesquisa tem como objetivo conscientizar a terceira idade sobre a importância das atividades físicas e de uma boa alimentação. **Metodologia:** O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica utilizando como referência dois artigos científico e um livro. As pesquisas virtuais foram feitas através Google acadêmico utilizando como palavra-chave “A educação física na terceira idade”

Resultados e Discussão: Com o passar do tempo a expectativa de vida tende a aumentar, principalmente na população mais idosa, que sofre em decorrência da idade, várias mudanças no organismo, estas acarretam algumas deficiências motoras, desencadeando algumas doenças como artrite, hipertensão, doenças do coração, diabetes entre outras causadas pelo sedentarismo e a falta de atividades físicas. Esses fatores têm levado os idosos a procurar ter uma vida melhor, adotando hábitos de vida mais saudáveis, através de atividades físicas e uma boa alimentação, esses hábitos são fundamentais para uma saúde física e mental, como também para um bom convívio social através da interação com outras pessoas, além disso essas práticas são benéficas para manter um peso corporal ideal, favorece as funções cardiorrespiratórias, fortalece a musculatura, a flexibilidade, o equilíbrio, ajudando também a combater problemas de colesterol e diabetes. A uma grande influência dos exercícios fisioterápicos, em razão do atrofiamento de alguns membros do corpo, em decorrência de uma má postura e da falta de atividades no decorrer da vida. A conscientização e preocupação por parte dos idosos com a própria saúde está relacionada ao bem-estar com o próprio corpo e a autoestima se torna mais elevada, diminuindo o stress e a ansiedade. As atividades físicas e bons hábitos alimentares, e o consumo de verduras e frutas, proporcionando grandes benefícios a saúde, não somente dos idosos, mas da população em todas as faixas etárias. Uma caminhada leve pela manhã e ingerir bastante água durante tal atividade, já contribui grandemente para uma “velhice” saudável e mais feliz, assim as pessoas ao seu redor também estarão felizes por ver a “vozinha(o) bem de saúde e feliz consigo mesma.

Conclusão ou considerações finais: Por fim, com a prática de atividades físicas conciliadas com bons hábitos alimentares, que é indispensável para um bom funcionamento de todo o corpo desenvolvendo uma melhor qualidade física e mental, atribuindo mais força e uma vida longa, se praticarmos atividades que beneficiam ao nosso corpo teremos uma vida prolongada.

Bibliografia:

- CRISTO, S. **Saúde e longevidade em 12 passos**. Health 4D, 2010.
FILHO, W. J. **Atividade física e envelhecimento saudável**. São Paulo, set. 2006.
SOARES, T.R.C. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso**. Rio de Janeiro, 2007.
SOARES, T. R. C. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso**. Rio de Janeiro, 2007.

¹ Acadêmica cursando o primeiro período de Licenciatura em Educação Física no Centro Educacional Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ ULBRA – E-mail: jessicabenito.2395@gmail.com

Acadêmico cursando o primeiro período de Licenciatura em Educação Física no Centro Educacional Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ ULBRA – E-mail: jhonatancarlos81@gmail.com

Acadêmico cursando o primeiro período de Licenciatura em Educação Física no Centro Educacional Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ ULBRA – E-mail: matheuscorde14@gmail.com

Acadêmico cursando o segundo período de Licenciatura em Educação Física no Centro Educacional Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ ULBRA – E-mail: saymon68@hotmail.com

² Professora Orientadora/ Especialista do Curso de Educação Física no Centro Educacional Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. E-mail: rostlima@yahoo.com.br