



## A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA COMPETITIVA EM PROL DO BOM ENVELHECIMENTO

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Josimar Alves Mendes  
Victor Martins Aguilar Escobar  
Pablo Fraga Alexandre  
Diego De Carvalho Maia  
Thiago Santos Da Silva  
Leonardo Domingues Ramos  
Isadora Pesqueira Ribeiro De Araújo

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

#### 1 INTRODUÇÃO

Nunca houve um consenso dentro da educação física sobre as consequências de uma vida atlética competitiva, ou seja, baseada no alto rendimento em relação ao bom envelhecimento, embora haja uma opinião prevalente inconscientemente condicionada a concordar com o axioma “uma vida atlética causa um bom envelhecimento”. A falta de consenso se dá pelo fato de diversos atletas de alta performance terem adquirido problemas de saúde em detrimento do alto rendimento em sua prática esportiva, como é o caso do fisiculturista norte-americano, detentor do recorde de oito títulos consecutivos de Mr. Olympia, Ronnie Coleman.

### Objetivo

#### 2 OBJETIVOS

##### 2.1 OBJETIVO GERAL OU PRIMÁRIO

O objetivo geral desta monografia é comparar a prática esportiva diante da atividade física genérica em detrimento do bom envelhecimento, salientando o limite de intensidade indicado para a prática esportiva.

### Material e Métodos

#### 4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O trabalho apresentado é um estudo com o objetivo de pesquisar a importância da prática esportiva em relação ao bom envelhecimento e realizar uma comparação entre a prática esportiva e a atividade física.

Portanto é importante ressaltar que se trata de uma pesquisa de educação física, e os temas a serem abordados respectivamente, dentro desta pesquisa são: atividade física, desporto, esporte e prática esportiva.

### Resultados e Discussão



## 11 BOM E MAL ENVELHECIMENTO

Práticas esportivas, boa alimentação, regulamento do sono relacionamento social, entre outros são hábitos saudáveis

Hábitos saudáveis evitam possíveis problemas de saúde e ajudam a manter o corpo saudável prolongando e melhorando a expectativa de vida da população. Estes fatores podem ser modificados ao decorrer da medida do tempo em que vão envelhecendo (BRODY, 1999).

### Conclusão

O envelhecimento para muitos pode ser um período de dor e sofrimento tanto psicológico quanto físico, somente o fato de envelhecer, para muitos já acarreta em graves problemas psicológicos. A prática esportiva, além de proporcionar mudanças positivas no corpo, constantemente provoca melhorias na mente do

### Referências

#### 14 Referências

ABC DA SAÚDE. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br>. Acesso em 05 de maio de 2022.

G1 PORTAL DE NOTÍCIAS DA GLOBO. Disponível em: <http://g1.globo.com>. Acesso em 07 de maio de 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em 08 de maio de 2022.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. Disponível em: <http://www.mj.gov.br>. Acesso em 09 de 2022.

PORTAL DA TERCEIRA IDADE. Disponível em: <http://portalterceiraidade.org.br>. Acesso em 09 de maio de 2022.

PORTAL DO CORAÇÃO. Disponível em: <http://portaldocoracao.uol.com.br>. Acesso em 09 de maio de 2022.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Revista Saúde, 2005. Disponível em <http://www.educacaofisica.com.br> Acesso em 10 de maio de 2022