



# 4<sup>a</sup> SEMANA DE CONHECIMENTO —



## A importância do exercício físico na terceira idade

### **Autor(es)**

Gloria Maria Guizellini  
Maria Jaisa Mendes De Almeida  
Cassandra Vargas Dos Santos  
Jaqueline D' Arc Marcolino  
Daniela Bruni De Souza

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### **Resumo**

Esse estudo objetiva analisar a importância da atividade física em mulheres acima de 60 anos e quais as principais atividades realizadas nessa faixa etária. O estudo define-se como revisão integrativa com abordagem qualitativa, a partir dos descritores em saúde: “Idosos”, “Atividade física” e “Qualidade de vida”. Com artigos indexados nas bases de dados: Scielo, Redalyc, Capes e Pubmed do período de 2013 a 2023. Utilizando-se como critérios de inclusão: artigos disponíveis gratuitamente e nos idiomas português e inglês. E foram excluídos: teses, dissertações e monografias. Considerando a melhora da qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física percebe-se que, os efeitos são positivos a prática de atividade física diminui os números de doenças e melhora a qualidade de vida. Conclui-se, que existe a necessidade do acompanhamento da equipe multiprofissional para ampliar e divulgar os trabalhos que são realizados na terceira idade.