A importância do exercício físico na terceira idade

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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 pratica de atividade a 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.