

## importância da prática da atividade física na terceira idade

### Autor(res)

André Victor Cordeiro  
Reinaldo Pedro Da Silva  
Rodrigo Martins Pereira  
Erica Fernanda Lizão Pozzato

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

O presente estudo tem como objetivo geral descrever as praticar das atividades físicas na terceira idade, a fim de prevenir vários tipos de patologias, e poder envelhecer com saúde e qualidade de vida. Entende ser que para os idosos poderem ter saúde e qualidade de vida, existem vários tipos de atividades recomendadas para eles, afim e evitar o sedentarismo, pois sabe-se que com o tempo o corpo humano se torna mais frágil sendo suscetível a lesões, e para isso é recomendado atividades sem impacto. Entender o processo de envelhecimento e desenvolver atividades que reduzam o impacto do tempo no corpo. Apresenta como objetivos específicos: Evidenciar o processo de envelhecimento, e analisar as atividades recomendadas para os idosos, evidenciando a importância das atividades e os benefícios causadas pela mesma. Para isso, utilizou-se a metodologia pesquisas bibliográficas, como resultado da análise teórica; observação, estudos e reflexões que permitem reconhecer a vital importância do envelhecer com saúde. Os resultados levam à conclusão de que os idosos passam adquirir qualidade de vida e saúde quando reconhecem que a atividade física trás diversos benefícios para saúde fisiológica e mental.