

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Autor(res)

André Victor Cordeiro
José Paulo Moraes
Rodrigo Martins Pereira
Erica Fernanda Lizão Pozzato

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O estudo foi baseado em revisão bibliográfica, análise de artigos científicos. Os resultados apontaram que o exercícios físicos na terceira idade pode trazer diversos benefícios para o corpo, mente, e o aumento da força muscular, melhoria da flexibilidade e coordenação motora, além de contribuir para a perda de peso e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Outro ponto destacado no qual foi a aplicação da exercícios calistenicos em diferentes públicos. A prática desse tipo de exercício pode ser adaptada para diversas necessidades e objetivos, sendo uma opção acessível e versátil para quem busca uma rotina de atividades físicas. Por fim, foi identificado como principal desafio para as popularizações dos exercícios calistenicos, atribuindo a falta de aptidão aos exercícios para a terceira idade deve se levar em considerações, a saúde e o bem estar de atividades e o exercício físicos própria mente dito. A prática da sua competência que o limita, que o transforma a esse exercício físico cotidiano subitamente prazeroso.