



EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Autor(es)

Walbron Arlan Freire De Sousa
Jucielle Raika De Sousa Rodrigues
Cinara De Souza Nunes Freire

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

Nos últimos anos, o aumento significativo da população idosa tem ressaltado a importância crucial de garantir uma boa qualidade de vida para esses indivíduos através da prática regular de atividades físicas. É fundamental reconhecer que os idosos podem desfrutar de uma saúde física robusta e uma maior disposição mediante a incorporação de exercícios físicos em suas rotinas diárias. Neste contexto, exploraremos como a atividade física pode contribuir positivamente para a saúde e o bem-estar dos idosos.

Objetivo

O objetivo deste estudo é analisar e compreender a eficácia de programas de educação física para idosos, afim de ajudar na melhoria da saúde física, mental e social desse ciclo de pessoas.

Material e Métodos

Foi utilizado bases de dados como SciELO, LILACS e PubMed, para identificar estudos publicados entre 2015 e 2024 que abordassem a educação física para idosos, os critérios de inclusão foram estudos que abordassem a educação física específicas para idosos, com avaliação de resultados físicos, mentais e até mesmo sociais. utilizei os termos "educação física para idosos", "atividade física na terceira idade" e "exercícios para idosos".

Resultados e Discussão

Os resultados abordados mostram que a prática regular de exercícios traz diversos benefícios para os idosos, incluindo melhoria da força muscular, o equilíbrio, a flexibilidade e até mesmo o bem-estar emocional. Além disso, foi notado que a importância desses programas podem ser adaptados para diferentes casos de idosos, e que a prática moderada e constante de exercícios, possibilita que o idoso tenha mais proatividade e menos dores musculares, pois se exercitando bem ele poderá prevenir doenças e poderá aumentar sua saúde física e até mental.

Conclusão

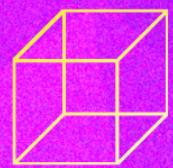
Com base nesses estudos e nas informações colhidas, concluímos que a educação física é uma ferramenta importante para promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos. É essencial investir em programas de



3ª MOSTRA CIENTÍFICA



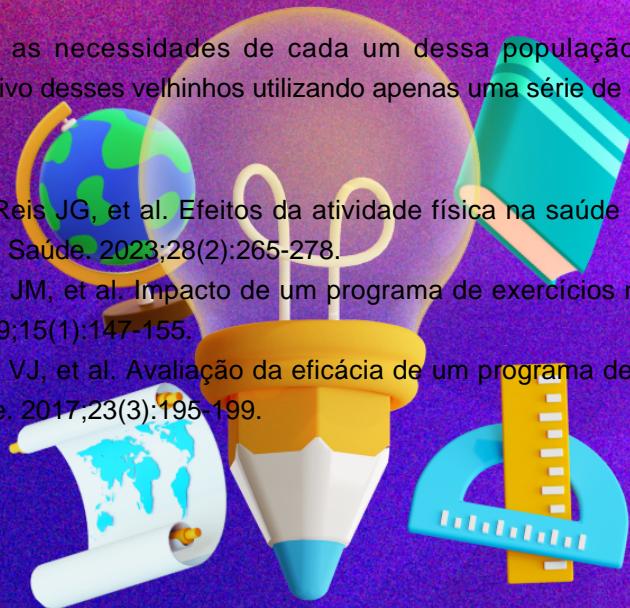
Anhanguera



educação física adaptadas as necessidades de cada um dessa população para podermos garantir um envelhecimento saudável e ativo desses velhinhos utilizando apenas uma série de exercícios físicos.

Referências

- Santos EL, Fernandes HM, Reis JG, et al. Efeitos da atividade física na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2023;28(2):265-278.
- Oliveira BR, Cunha AC, Dias JM, et al. Impacto de um programa de exercícios na qualidade de vida de idosos sedentários. *Motricidade*. 2019;15(1):147-155.
- Silva AR, Ribeiro MO, Souza VJ, et al. Avaliação da eficácia de um programa de atividade física adaptada para idosos. *Rev Bras Med Esporte*. 2017;23(3):195-199.



3^A MOSTRA CIENTÍFICA

