



## EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

### Autor(res)

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

### Categoria do Trabalho

1

### 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

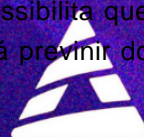
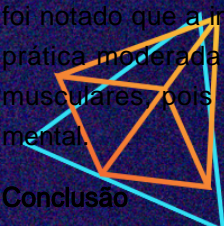
Os resultados abordados mostram que a prática regular de exercícios traz diversos benefícios para os idosos, incluindo melhoria da força muscular, o equilíbrio, a flexibilidade e até mesmo o bem-estar emocional. Além disso, foi notado que a importância desses programas podem ser adaptados para diferentes 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

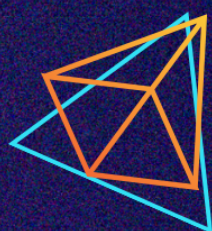
Santos EL, Fernandes HM, Reis JG, et al. Efeitos da atividade física na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2023;28(2):265-278.

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<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera