



## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

### Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Lucas Cunha Gonçalves  
Cinara De Souza Nunes Freire

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

O exercício físico na terceira idade é capaz de promover feitos que para nós de menos idade são simples, para eles o movimento de sentar e levantar sozinhos, se vestir, e até mesmo cuidar da higiene pessoal sem auxílio. Segurar os netos no colo, sair para passear com o cachorro, amarrar o próprio tênis, limpar o quintal, coisas muito simples, mas que para alguns pode ser um sacrifício pois não tem mais a mesma destreza de antes, o corpo já não funciona como gostaria, mas que é possível melhorar.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é mostrar que com força de vontade, a supervisão de um profissional capacitado é possível conceder qualidade de vida para idosos que se fossem abandonados seriam rapidamente invalidados até pela própria família.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão literária, de umas bases de dados: Google Acadêmico e Scielo, no período de pesquisa de 2020 à 2024, a pesquisa foi feita com artigos em português que abordassem o tema da maneira mais fiel possível, disponível na íntegra. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre os benefícios exercício físico para os idosos. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

### Resultados e Discussão

Após leitura e análise dos materiais nós podemos facilmente observar que o exercício físico é um grande aliado para uma melhora na qualidade de vida do idoso, minimizando a degradação de sua massa óssea e muscular, fazendo também um trabalho aeróbico os beneficiando de uma longevidade, tornando melhor para eles o gesto de sentar e levantar, segurar algo, fazer uma caminhada na rua sem que as pernas fraquejem e ele caia, tudo isso que para pessoas com vidas ativas com exercícios físicos não sentem dificuldade, pessoas com pouca idade e uma vida sedentária já começam a sentir dificuldades. Por isso cuide da sua saúde cedo pra não ter que cuidar da doença tarde!

### Conclusão





Este trabalho demonstrou a importância da prática de exercícios físicos para uma boa qualidade de vida para os idosos, tornando a vida deles mais ativa de novo, devolvendo a alegria de viver, melhora da autoestima, manutenção de massa magra, melhora na função cardíaca promovendo um amanhã mais bonito para eles.

#### Referências

HARRIS, E.R.A. et al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. Rev. bras. geriatr. gerontol. 23 (2), 2020. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>

LAZZOLI, J.K. Qualidade de vida na terceira idade. Rev Bras Med Esporte 5 (1), Fev 1999. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000100001>



# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

