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

1

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 auxilio. 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 integra. 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 fraquejaram 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

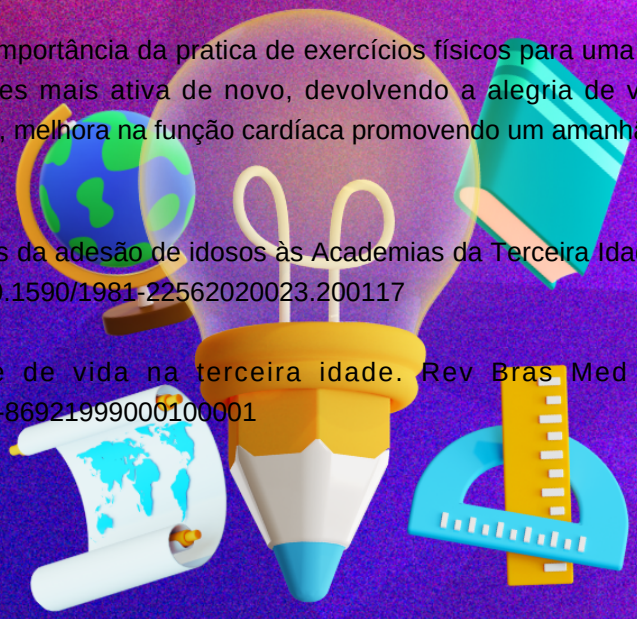
Anais da 3ª MOSTRA CIENTÍFICA DAS FACULDADES ANHANGUERA – BRASILIA – DF, 3ª edição, Brasília- DF, 2024. Anais [...]. Londrina, Editora Científica, 2024. ISBN 978-65-01-33529-2

Este trabalho demonstrou a importância da pratica 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



3ª MOSTRA CIENTÍFICA

Anhanguera

Anais da 3ª MOSTRA CIENTÍFICA DAS FACULDADES ANHANGUERA – BRASILIA – DF, 3ª edição, Brasília- DF, 2024. Anais [...]. Londrina, Editora Científica, 2024. ISBN 978-65-01-33529-2