Educação Física na Terceira Idade

Autor(res)

Lucas De Paula Reynaldo

Categoria do Trabalho

3

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O envelhecimento populacional no Brasil tem crescido significativamente, trazendo desafios para a saúde pública. A prática regular de atividades físicas é considerada essencial para um envelhecimento saudável, pois previne doenças, melhora o bem-estar físico e mental, e promove autonomia. No entanto, muitos idosos enfrentam dificuldades para aderir aos exercícios, como falta de informação e barreiras sociais. Este estudo, por meio de revisão bibliográfica, investiga os benefícios da atividade física na qualidade de vida dos idosos. Além disso, identifica os principais obstáculos à prática e propõe estratégias para aumentar a adesão. O objetivo é contribuir com políticas públicas e ações voltadas à saúde dos idosos. Espera-se promover uma cultura de envelhecimento ativo e saudável.

Objetivo

Tenho como principal objetivo, enfatizar e conscientizar a importância da atividade física tanto como prevenção a doenças comuns na terceira idade, como também para tratamento das mesmas, trazendo maior longevidade e independência para a população da terceira idade.

Material e Métodos

A pesquisa, de caráter bibliográfico e qualitativo, analisou os efeitos do treinamento físico em idosos. Foram utilizados estudos de bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Identificaram-se os benefícios do exercício funcional e resistido na saúde e autonomia dos idosos. As informações foram organizadas em categorias temáticas e discutidas criticamente. O estudo visa apoiar profissionais na criação de estratégias eficazes para promover o envelhecimento saudável.

Resultados e Discussão

A prática regular de atividades físicas é essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida, especialmente entre os idosos. Estudos demonstram que o exercício físico melhora o sono, a saúde mental, previne doenças crônicas e fortalece o bem-estar geral.

Em idosos, os benefícios incluem melhora da força muscular, equilíbrio, postura, autonomia, interação social e redução de dores e isolamento. A atividade física também contribui para a prevenção de doenças como diabetes,

hipertensão e osteoporose, além de reduzir o risco de quedas e melhorar a função cognitiva.

Diversas pesquisas apontam que a prática de exercícios deve ser adaptada ao contexto de vida (urbano ou rural) e às limitações individuais. Entre os exercícios mais indicados estão os resistidos (como musculação), que aumentam força e densidade óssea, sendo eficazes mesmo para idosos com comorbidades.
A atividade física, portanto, deve ser incentivada em todas as idades como medida preventiva e terapêutica.

Conclusão

A prática regular de atividades físicas é fundamental para a qualidade de vida na terceira idade, promovendo saúde física, mental e social, além de manter a autonomia dos e independência dos idosos para o seu dia a dia. Diante do envelhecimento populacional, é essencial implementar políticas públicas e programas acessíveis e adaptados às necessidades dessa faixa etária, para maior longevidade da população.

Referências

Envelhecimento populacional e o crescimento do número de idosos no Brasil (IBGE, 2018);
Impactos positivos da atividade física sobre:
qualidade de vida (BARROS MOURA et al., 2020; MENEZES et al., 2020);
saúde mental e emocional (BENEDETTI et al., 2008; OLIVEIRA & GONÇALVES, 2020);
mobilidade, equilíbrio e funcionalidade (BOCALINI et al., 2007; MACIEL, 2010; OLIVEIRA et al., 2020);
cognição e prevenção de doenças (SOARES et al., 2013; SHEPHARD, 2018);
Comparações entre idosos rurais e urbanos (BARBOSA et al., 2015);
Importância de programas específicos, como dança, musculação e exercícios funcionais (CAMPOS & CORAUCCI NETO, 2014; SILVA et al., 2021);
Condições de institucionalização, comportamento sedentário e apoio social (GINÉ-GARRIGA et al., 2020; SANTOS et al., 2015);
Papel do exercício na redução de riscos cardiovasculares e melhora do sistema imune (FERNANDES, 2018; FREIRE et al., 2018).