

Benefícios dos exercícios na terceira idade

Victor Hugo Bernardo Mateus¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo: Melhorar o dia a dia dos idosos para evitar diminuição da longevidade, conforme diversos estudos apontam, nos mostram que os profissionais de educação física devem ajudar a mudar o raciocínio comum sobre exercícios na terceira idade, muitas vezes citado como forma de passatempo ou unicamente lazer, por alguns fatores mais ligados à saúde, incluindo melhorar questões de saúde pública, melhorar a vida em idade “avançada” e até mesmo o acesso a programas de trabalho e valorização do idoso, já que, todos esperamos chegar nessa fase da vida. Neste estudo, pretendi descrever os benefícios que os idosos tem ao praticar atividade física, no qual estes buscam obter qualidade de vida e por tanto melhorando sua saúde e sua expectativa de vida. Como metodologia científica, realizei uma revisão de literatura via Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: benefícios do exercício durante a terceira idade. Na terceira idade, os exercícios físicos são indispensáveis para que não ocorra um declínio acentuado da capacidade funcional, deixando o organismo enfraquecido, prevenindo quedas ou tornando o indivíduo mais forte e resistente para não se ferir, ou caso sofra acidentes, não sejam muito graves. Qualquer acidente na terceira idade pode levar a diminuição da expectativa de vida ou diminuir sua autonomia, devido à dificuldade durante as realizações das atividades diárias devido à falta de exercícios regulares. Atualmente a atividade física nesse grupo é pouco difundida e pouco incentivada, devemos tornar algo corriqueiro na sociedade o incentivo e facilitar que o idoso se exercite e mantenha bons níveis de qualidade de vida, pois assim diminuirão os casos de depressão e, segundo consta nas pesquisas consultadas, um idoso quando não possui qualidade de vida, acaba adquirindo um estado suscetível a várias doenças e entra em um ciclo vicioso.

Palavras-chave: Benefícios; Exercícios físicos; Terceira idade.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: mateus_vic13@hotmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.