



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE

Mário Carneiro de Oliveira¹; André Thomazelli Peres¹; Andressa Carolina Bianchessi¹; Joaquim Martins Junior²

RESUMO: O idoso é um elemento da nossa população que, ultimamente, tem sido alvo de muitos estudos por ser a população que mais cresce no Brasil e no mundo. Esses e outros motivos têm levado a que pesquisadores no mundo inteiro venham demonstrando a importância da atividade física como recurso de grande importância para minimizar a degradação do seu corpo e diminuir as anomalias e doenças decorrentes do processo de envelhecimento. Nesta perspectiva, este estudo tem o objetivo de abordar alguns aspectos do processo de envelhecimento, os benefícios e a importância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos na terceira idade. Saliendo-se a necessidade atual de estruturação efetiva de programas que enfatizem a prática de atividades físicas, bem como o engajamento dos profissionais de saúde frente a estas ações, analisar a integração do idoso na sociedade e a contribuição da prática de exercícios no seu aspecto orgânico, funcional e físico. Para tanto, partiu-se de procedimentos bibliográficos, tendo sido abordados os estudos recentes de pesquisadores em publicações de livros e artigos referentes ao assunto. O estudo demonstrou que, além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas trazem inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social, aspectos muito importantes para pessoas da terceira idade, devido às inúmeras mudanças desta fase da vida. Um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios. Pode-se, ao final, concluir que existe uma necessidade atual de estruturação efetiva de programas que enfatizem a prática de atividades físicas pela população idosa, bem como o engajamento dos profissionais de saúde frente a estas ações.

Palavras-chave: atividade física; idoso; qualidade de vida.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), mariowo@msn.com

² Orientador e docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), jmjuniior@cesumar.br