



Seminário de Produção Científica em Ciências da Saúde

Exercício físico na terceira idade

Caio Felipe David de Lino¹, Douglas Ortunes¹, Pedro Lauro de Almeida Barbosa Filho¹, Antonio Moreira Junior²
¹Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Estácio de Carapicuíba. ²Docente, Faculdade Estácio de Carapicuíba.
E-mail: sheriffciacountry@gmail.com

Ao olhar para uma pessoa idosa já imaginávamos que ela poderia não ter mais controle de suas funções motoras e não realizar tarefas simples com firmeza e coordenação. O tempo passa e a busca por qualidade de vida vem aumentando e com a ajuda das redes sociais, televisão, propagandas, ou seja, todos querendo viver mais e melhor. Sendo assim, cada vez que se fala mais sobre saúde e atividade física, o público da terceira idade vem buscando praticar mais exercícios físicos, melhorando o condicionamento físico, diminuindo a ingestão de remédios, tudo para evitar algumas complicações com a chegada da idade avançada como: baixa na qualidade de massa magra, força muscular, dores articulares, lesões dentre outros. A prática de atividade física na terceira idade só traz benefícios e ajuda a amenizar as mudanças que aparecem com o envelhecimento, para tanto devemos estar atentos a prática de exercícios moderados e frequentes como: caminhada leve em parques próximos de suas residências, alongamento, hidroginástica, dança até descobrir a musculação na academia. Existem várias formas de aplicação dos exercícios físicos, porém o mais sugerido é o uso de alta intensidade por longo prazo, entretanto, exercícios de força para idosos são fundamentais e interferem de forma preventiva nos fatores que tem como causa as quedas. A incapacidade de realizar qualquer tipo de tarefa seja a mais simples gera um grande constrangimento para este grupo que já tem as dificuldades com a chegada da idade a ao iniciar a prática de exercício físico o corpo reage melhor dando condições para uma vida mais independente e segura. O objetivo desse estudo é verificar os benefícios da prática regular dos exercícios físicos para terceira idade e sua função como agente motivador de uma melhor qualidade de vida. A metodologia utilizada para este trabalho é uma pesquisa de campo realizada através de um questionário com 40 participantes entre homens e mulheres de 50 a 72 anos que já praticam exercícios físicos em duas academias distintas. O questionário procura responder o que mudou na vida do idoso após agregar o exercício físico em sua vida. Os resultados preliminares apresentam que dos 35 idosos participantes 63% praticam atividade física e 37% não pratica nenhuma atividade física. Entretanto 100% dessa amostra afirma melhora no desempenho das atividades de vida diária mantendo seu corpo ativo. 71,4% desse público respondeu que não aferiu objetivo desejado e 28% conseguiu atingir objetivo desejado com a prática de exercícios físicos.

Descritores: Exercício Físico, Terceira Idade, Saúde, Qualidade de Vida.