



## Benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade

1. Tathyane Silva Alves. Faculdade Santa Maria/ FSM. Email:  
tathyanes2@live.com
2. Cleide de Matos Teixeira. Faculdade Santa Maria/ FSM. Email:  
cleide.e.alencar@hotmail.com
3. Elis Regina Bezerra. Faculdade Santa Maria/FSM. E-mail:  
elisbezerra.a@hotmail.com
4. Ocilma Barros de Quental. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:  
acilmaquental2011@hotmail.com
5. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa. Faculdade Santa  
Maria/FSM. Email: ankilmar@hotmail.com

**Introdução:** diversas pesquisas apontam que a população idosa em nosso país está crescendo consideravelmente a cada ano que passa. Tal fato enseja o despertar de uma maior atenção para a saúde do idoso, onde inúmeros fatores devem ser observados e colocados em prática para potencializar o crescimento dos índices da inversão da pirâmide etária da melhor idade no Brasil. Verifica-se que, para se ter uma vida saudável e uma maior expectativa de vida, são necessárias que se pratiquem hábitos saudáveis, com destaque para a prática de atividades físicas. Ao realizá-la diariamente e de forma moderada, uma pessoa reduz o risco de morrer por problemas cardíacos. Atividades como caminhar, pedalar e nadar, quando feitas na medida certa, apresenta efeitos terapêuticos, diminuindo o cansaço, a insônia, e até mesmo o humor depressivo tão comum na pessoa idosa. Ao praticar um exercício físico, a pessoa passa a conhecer melhor o seu corpo, e com isso, passa a acompanhar conscientemente o seu envelhecimento, entendendo suas limitações e reconhecendo ainda suas potencialidades. **Objetivos:** descrever através da literatura específica os benefícios da prática da atividade física para os idosos. **Metodologia:** Este trabalho desenvolveu-se através de pesquisa



basicamente bibliográfica, realizada no mês de fevereiro de 2014, nas bases de dados Scielo, através de artigos científicos, revistas acadêmicas, com a pretensão de demonstrar e tentar comprovar a eficácia efetiva do exercício físico como uma peça de indiscutível importância para a manutenção do vigor físico e propriamente como promotor de uma vida mais longa para a pessoa idosa. **Resultados:** os resultados adquiridos apontam a real e irrefutável eficácia da prática de exercícios físicos por pessoas na terceira idade. É através da atividade física que o idoso diminui os riscos de morrer por problemas cardíacos, e aumenta o vigor físico, o auto – conhecimento sobre o seu corpo e até mesmo sobre os efeitos da atividade na sua mente. Por último, e não menos importante, a pessoa idosa que se exercita, torna seu corpo mais resistente e corre menos riscos de sofrer acidentes de fraturas de quebra de membros. **Considerações Finais:** Conclui-se assim, que os estudos demonstram de forma clara que a pessoa idosa possui uma grande fórmula em suas mãos contra o seu envelhecimento precoce e acentuado. É através da atividade física desenvolvida continuamente que a pessoa na terceira idade melhora a sua qualidade de vida. Aquele que se exercita vive mais, vive melhor, vive mais feliz, pois tanto o seu corpo, quanto sua mente estão em atividade efetiva, produzindo elementos que lhe dão mais vigor, mais disposição, e até, um melhoramento na atividade cerebral em relação a atenção e bem estar. O exercício físico, é, indiscutivelmente um dos principais aliados contra o envelhecimento desregrado e doloroso da população idosa do nosso país.

**Palavras-chave:** Idoso. Terceira idade. Exercícios físicos. Benefícios. Saúde. Longevidade.