



BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES MOTORES PARA O PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE

1. Anna Karolyna Santos Marques. Faculdade Santa Maria/FSM
Email: annakarolynas@gmail.com
2. Maria de Fatima Braga Alves Dantas. Faculdade Santa Maria/FSM
Email: mbragadantas@bol.com.br
3. Jéssica Layra Santana Callou. Faculdade Santa Maria/FSM
Email: jessicafsm2012@gmail.com
4. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email: ankilmar@hotmail.com
5. Salma Aparecida Oliveira Lins . Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
salminhalins@hotmail.com

Introdução: a população está crescendo no Brasil e no mundo. Com o controle das doenças infectocontagiosas e com o aumento da expectativa de vida, houve crescimento da população de idosos que cada vez mais vem se preocupando com sua saúde e cuidando dela. A prática de atividade física na terceira idade está se tornando um fenômeno cada vez mais comum. O processo do envelhecimento é acompanhado por uma serie de alterações fisiológicas ocorridas no organismo. A atividade física foi entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Com relação ao tipo de exercício físico, existe um consenso de que a melhor opção esta nos exercícios dinâmicos de predominância aeróbia (caminhar, natação, ciclismo, hidroginástica).

Objetivos: listar por meio da literatura Benefícios das atividades motores para o público da terceira idade. **Metodologia:** revisão sistemática, realizada no



mês de fevereiro de 2014, nas bases de dados Scielo e Lilacs, por meio dos descritores associados: A importância da atividade física para a terceira idade . Inicialmente encontramos 643.519 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão: trabalhos publicados entre os anos de 2010 e 2013, escritos na língua portuguesa e publicados na íntegra, totalizaram 10 artigos, Indicação para a prescrição de exercícios dirigidos a idosos: Daniela Karina da Silva

Resultados: a atividade física melhora a flexibilidade a postura, a coordenação motora e o equilíbrio. Ameniza a sensação de depressão. Contribui na manutenção ou aumento de densidade óssea. Colabora na melhoria de seu sistema digestivo. Controla os índices do diabetes, triglicérides e colesterol. Fortalece as estruturas musculares e ósseas do corpo prevenindo doenças como artrose e osteoporose. Melhora a sua postura corporal. Previne doenças tanto psicológicas, físicas, emocionais ou espirituais. Mantém o peso corporal ideal. Diminui o risco de doenças cardiovasculares e respiratórias. Diminui o uso de medicamentos. Melhora e muito a capacidade de memorização e concentração. Melhora a qualidade de seu sono. Reduz a obesidade e previne contra o câncer de cólon, mama, próstata e reto. Manter e promover a independentização. **Conclusão:** é notório o quanto a prática dessas atividades trazem benefícios para idosos, tornando sua vida mais saudável e prazerosa. A atividade física escolhida deverá ser a que lhe dê mais prazer e satisfação, os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhado por um profissional de educação física. Citamos vários estudos a fim de comprovar que a pratica regular de exercícios físicos contribui para uma melhor qualidade de vida, com isso destaca-se sua grande influencia como medida profilática para a sociedade. Assim as metas associadas a pratica de exercícios deveriam ser: melhoria da qualidade de vida retardamento das alterações fisiológicas, melhoria das capacidades motora e benefícios sociais, psicológicos e físicos.

Palavras chave: Velhice. Atividade motora. Melhoria de qualidade