

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA TERCEIRA IDADE

ANDRELLY CAROLINE SANTOS MELO
ANDRÉ FELIPE MACHADO DOS SANTOS
NARA MICHELLE MOURA SOARES - CREF 001090-G/SE
Universidade Tiradentes- Aracaju- SE/ Brasil
andrelycaroline@hotmail.com

PALAVRAS- CHAVES: atividade física, terceira idade e envelhecimento.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é o responsável por algumas alterações fisiológicas no sistema neuromuscular que levam a uma redução da força muscular (FM) e conseqüentemente a diminuição das suas funções básicas, aumentando, assim, a perda da densidade óssea mineral e o número de quedas e fraturas ósseas. Desta forma, é de suma importância que os idosos pratiquem atividade física para aprimorar a força e a resistência do músculo esquelético. **OBJETIVO:** Compreender a partir de alguns princípios do treinamento, como o da individualidade biológica e especificidade, os benefícios que a pratica da atividade física regular e adequada pode trazer para o dia a dia dos idosos, possibilitando uma melhor qualidade de vida e maior interações sociais. A manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. **METODOLOGIA:** Antes que o idoso comece a praticar qualquer atividade física, é necessário dirigir-se à procura de um médico e um profissional de educação física para obter informações sobre as melhores atividades para serem desenvolvidas, onde, será realizada uma anamnese e conseqüentemente alguns exames para identificar qualquer problema ou doenças crônicas. Dessa forma, será possível identificar quais são as principais limitações que possam desabilitar o idoso, comprometendo sua autonomia e independência. **RESULTADO:** A atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico, psicológico e social. Através dela, o idoso tem a possibilitar de conhecer e interagir com outras pessoas, trocando experiências e revigorando sua autoestima. **CONCLUSÃO:** As informações apresentadas permitem concluir que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde, na prevenção e controles das patologias. Além disso, percebemos que o estilo de vida ativo está completamente associado também com uma melhor mobilidade, capacidade funcional e mental durante o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler; **Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários;** Motriz, Rio Claro, v.15, n.3, p.562-573, jul./set. 2009
- DAVINI. R.; Nunes, C. V; **Alterações no sistema neuromuscular decorrentes do envelhecimento e o papel do exercício físico na manutenção da força muscular em indivíduos idosos;** Rev. bras . .fisiologia Vol. 7 No. 3, 2003
- FILHO, Wilson Jacob;** Atividade física e envelhecimento saudável, **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.,** São Paulo, V.20, P.73-77, Set. 2006. Suplemento N.5.
- FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro De; FREYRE, Carmen; LEÃO, Ana Carolina; VIANA, Ana Tereza; SANTIAGO, Marcela De Souza; **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de Exercícios Físicos;** Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 2007;9(1):92-100

MATSUDO, Sandra Mahecha; **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**; Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006. Suplemento n.5.