ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE.[1]

Elisangela de Oliveira[2]*. UNIJUI*

A expectativa de vida da população vem crescendo consideravelmente nos últimos anos, com isso, aumentando a população idosa em todo o mundo. Este fato tem relação com o aumento dos cuidados com as doenças crônicas degenerativas, da imunização contra doenças infecto contagiosas, melhores condições de saúde, higiene, conscientização da população e preocupação com a saúde de todos. Este artigo de revisão bibliográfica teve por objetivo identificar as influências fisiológicas e psicológicas da atividade física nos indivíduos da terceira idade, quais os principais exercícios físicos que devem ser praticados nesta faixa etária, porque, e as possíveis relações existentes entre eles. Assim, constatou-se que os idosos devem manter um nível de atividade física regular, incluindo as tarefas do dia-a-dia e algumas mais complexas, mantendo-se assim ativos, diminuindo suas dificuldades de executar as atividades da vida diária, evitando com isso o sedentarismo. Também que, o lado emocional deve ser considerado, pois seu nível de satisfação com as atividades propostas juntamente com o convívio social trazem, juntos, resultados significativos para a manutenção da saúde corporal, uma vez que estes fazem com que o idoso permaneça nas atividades físicas, buscando sua satisfação, manutenção da sáúde corporal e emocional, evitando com isso sua dependência total de outros indivíduos. Percebeu-se ainda, que cabe às autoridades investirem em espaços adequados para a realização destas atividades, pois estes atos diminuem as doenças emocionais e caradterísticas da idade avançada.

Palavras-chave: Atividade Física; Terceira Idade; Sociedade.

[1] Projeto de pesquisa realizada no curso de Educação Física da Unijuí, Campus Santa Rosa como critério de avaliação do componente currícular de Seminário, sob avaliação do professor Luiz Lói

[2] Acadêmica do curso de Educação Física da UNIJUI, Campus Santa Rosa.