

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

CAIXETA, FRENCIELE MARIA¹; NEVES, ANDRESSA ADRIELE SILVA¹; SOARES, LORENNNA KERENN LOPES¹; VIEIRA, ALINE MORLEY DOS REIS¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A preocupação com o aumento da perspectiva de vida do ser humano vem sendo discutida nos últimos tempos em grande escala, visto que, esse fenômeno biológico acomete a todos os indivíduos devido o fator cronológico do homem ser inadiável. Todo indivíduo passa por um processo gradual de aprendizado motor, emocional, social, pedagógico e psicológico, este processo ocorre durante todo o ciclo de vida do mesmo, porém, com o passar do tempo o homem perde a capacidade de executar atividades cotidianas entrando em processo de declínio. Para que isso seja evitado ou retardado é necessário que o idoso tenha uma rotina de boa alimentação, atividades físicas e motoras diárias, ter acesso a moradia, a um bom convívio social, entre outros. Estudos afirmam que o exercício físico é um fator fundamental na promoção da saúde do idoso, pois, a prática usual dessas atividades na terceira idade proporciona ao indivíduo, um estado de saúde mental, física e social com maior qualidade de vida. Assim, o presente estudo teve por objetivo, verificar a influencia da prática do exercício físico na promoção da saúde do idoso. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos retirados dos bancos de dados *scielo*, *google acadêmico* e *lilacs*. A partir do tema pesquisado, verificou-se que, o exercício físico beneficia o idoso na promoção da saúde favorecendo o indivíduo da terceira idade em gozar de uma melhor qualidade de vida. Estudiosos afirmam que se manter fisicamente ativo e exercer atividades físicas regularmente podem ajudar na prevenção ou retardar muitas doenças e problemas de saúde. O exercício físico pode auxiliar no retardo e combate até mesmo de doenças crônicas e degenerativas melhorando a saúde de pessoas fragilizadas pela mesma. Sendo assim, conclui-se que existe uma relação muito forte entre promoção da saúde e os benefícios que o exercício físico trás não apenas para o indivíduo idoso, mas também, para a futura geração que caminha para ser a próxima geração da terceira idade. Porém, é necessário que as autoridades políticas continuem implantando projetos de atenção a saúde dos idosos, que ofereçam exercícios físicos com orientação profissional, e que promovam a saúde, a fim de que, todos tenham de uma melhor qualidade de vida ao atingirem essa faixa etária.

Área Temática: Educação Física.