

# ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

**Amanda Elizabeth Souza REIS<sup>1</sup>, José Araújo de SOUZA<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Estudante de Educação Física- Educação Física / Unincor - email: dinhaelizabeth@hotmail.com*

*<sup>2</sup>Orientador e professor do curso de Educação Física / Unincor - e-mail: josearaujosouza@hotmail.com*

## **Palavras-Chave: Atividade física, Processo de envelhecimento, Socialização do idoso**

### **RESUMO**

Os estudos sobre atividade física para idosos são recentes, a partir das décadas de 30 e 40 do século XX, mas comprovam que a incorporação de um modelo de vida fisicamente ativo gera vários benefícios fisiológicos e psicológico nos idosos que os praticam. O envelhecimento é uma fase do desenvolvimento humano que possibilita não apenas perdas mas também ganhos e para conviver com esta fase é preciso que se elimine os preconceitos e encarar o envelhecimento como uma fase de novas oportunidades, como por exemplo, realizar atividades físicas diariamente, viajar, etc. Este trabalho se fez por meio de revisão bibliográfica acerca da temática da atividade física voltada para o idoso. O tema se justifica pela necessidade de se conhecer as ações da prática da atividade física na terceira idade. Com o objetivo de saber quais os efeitos da atividade física no organismo do idoso? Qual as melhoras que a atividade física pode gerar para o idoso? Existe algum cuidado especial para se trabalhar com idoso? A atividade física, se realizada regularmente e corretamente, retarda as perdas funcionais proporcionando ao idoso, autonomia, e melhor qualidade de vida. Estudos mostram que são bem diversificadas as peculiaridades dos indivíduos com a atividade física, e que não basta saber os benefícios para incorporá-los sem que seja necessário novos métodos de abordagem e preparo adequado do educador físico. Os programas de atividade física para o idoso devem ser direcionados, para o crescimento, desenvolvimento, melhoras físicas, melhoras funcionais e autonomia do idoso, e ainda ensiná-lo sobre o seu próprio corpo, das limitações, das aptidões e também estimular o convívio social. A atividade física é capaz de induzir o idoso a ser comprometido consigo sendo responsável por se cuidar, e por suas decisões, planejamentos, tomando consciência de que tem influência direta no processo da atividade física; assim como no processo de envelhecimento, e na qualidade deste. Por meio da prática da atividade física é possível proporcionar ao idoso a inclusão social e assegurar seus direitos de preservação de sua saúde física e mental e social, em condições de liberdade e dignidade. Ao finalizar o artigo conclui que atividade física voltada para o idoso abrange várias áreas proporcionando ao idoso o cumprimento de seus direitos como um todo.