

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS EM IDOSOS.

Jordana Milech¹
Pablo Souza Barbosa²

28

Todos sabemos que a atividade física é de suma importância para pessoas de todas as idades, não só pela redução de peso, mas também por diminuição de taxas, melhora na qualidade de vida, manutenção do equilíbrio e força, entre outras coisas. Quando se chega na terceira idade, há quem diga que se deve procurar a cura na quietude e no repouso, porém, é muito importante ressaltar o papel da atividade física no tratamento e na prevenção de doenças em idosos. Pesquisas apontam que a prática regular de exercícios físicos tanto aeróbicos quanto anaeróbicos, podem trazer impactos positivos tanto fisicamente quanto mentalmente e emocionalmente, tratando e prevenindo possíveis doenças. Além de ajudar no trato de doenças como osteoporose, artrite, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, AVC, dor lombar, entre outras e segundo o artigo desenvolvido por Marcos Gonçalves Maciel, ficou comprovada a eficiência da atividade física também no combate à depressão, estresse, ansiedade e melhora na qualidade de vida. O objetivo deste projeto foi trazer informações claras e confiáveis que pudessem sanar as dúvidas quanto ao assunto e incentivar não só idosos mas pessoas de todas as idades a praticar o exercício físico. A metodologia utilizada na elaboração do projeto foi a de pesquisas em sites informacionais, leitura de artigos, jornais, revistas e artigos que falassem sobre o tema. Dessa forma, conclui-se que a prática de exercícios em conjunto com um estilo de vida saudável é fundamental em todas as fases da vida, mas principalmente na terceira idade que é quando se perde diversas aptidões físicas como força, agilidade, entre outras.

Palavras-chave: Idosos; Bem-Estar; Exercícios.

¹Aluna do Ensino Médio do Colégio da Urcamp, Dom Pedrito. E-mail: jordana.milech2020@gmail.com

²Professor orientador do Colégio da Urcamp, Dom Pedrito.