**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS**

Amanda Gabrielle Souza Cunha\*, Devyson de Oliveira Souza\*, Laila Nunes Pereira\*, Lucas Augusto de Paula Pimentel\*, Thaís Cristina Campos de Sousa, Walison Santos Oliveira \*.

\*Discentes do Curso de Educação Física Bacharelado do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara-GO

Com a chegada da terceira idade, muitas pessoas se veem no fim da vida; pois os mesmos não realizam mais as atividades diárias com firmeza, não estão mais com a mesma disposição e aptidão na realização de atividades que envolvem equilíbrio, força, agilidade, entre outras capacidades físicas. Há também a perca da capacidade de locomoção, o que leva geralmente a decorrentes quedas, assim dificultando a realização de atividades simples do dia a dia, pois a recuperação de lesão ocorridas com idosos necessitam de período maior.

É muito importante que o idoso tenha uma rotina que englobe a prática de exercícios físicos, pois com uma vida ativa ele pode prevenir doenças decorrentes do sedentarismo, e doenças acarretadas por mal hábitos durante a vida adulta. Dentre essas doenças estão: hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes e derrames.

Os benefícios da prática dos exercícios físicos trazidos para a vida dos idosos são inúmeros, principalmente quando são orientados por profissionais especializados na área. Esses benefícios são notados com a melhoria da coordenação motora, aumento de força muscular, facilita os movimentos articulares, diminui o risco de quedas, entre outros.

Além dos benefícios físicos, há também os benefícios psicológicos; pois com a prática de exercícios físicos o idoso também trabalha suas funções psicomotoras, onde trabalha o corpo e a mente, ajudando na memória, podendo prevenir também o Alzheimer e alguns tipos de câncer. O idoso é reintegrado socialmente, pois conhece novas pessoas e realiza atividades em grupos, ajudando a prevenir depressão e solidão, que geralmente afeta muitos idosos, por não poderem trabalhar mais como antes, ou até mesmo pelo abandono social e familiar.

Os exercícios geralmente indicados para pessoas na terceira idade são de baixa intensidade como: natação, hidroginástica, treinamento funcional e musculação. Os exercícios devem seguir a individualidade biológica de cada indivíduo, pois alguns idosos tem mais capacidades funcionais que os outros, e outro ponto importante é seguir um treino especifico e orientado por um profissional de educação física.

A recreação integrada com os exercícios físicos, também é relevante para que o idoso tenha uma vida ativa e também saudável. Os jogos, brincadeiras e danças trazem um momento lúdico, onde o idoso não se afeta tanto com as perdas acarretadas pela velhice. Assim a recreação também se torna uma maneira de buscar novos hábitos.

A busca pela vida saudável na terceira idade é de extrema importância pois através da pratica dos exercícios físicos o idoso está promovendo a prevenção da sua saúde física, mental, emocional, social e espiritual. Com todos esses benefícios, há o fortalecimento do coração e diminuição de gordura corporal. A prática dos exercícios físicos faz com que haja uma manutenção dos sistemas, garantindo o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, amenizando os efeitos causados nessa fase da vida.

O profissional de Educação Física tem um papel fundamental na transformação da vida do idoso, além de promover a melhora na qualidade de vida, ele também trará coisas novas que transformam o olhar do idoso para continuar tendo uma vida saudável e buscar sempre dar seu melhor dentro do seu limite. Esse profissional age tanto na parte física quanto na psicológica, pois além de trabalhar atividades lúdicas e exercícios de fortalecimento, ele também trabalha atividades interativas e que trabalham a mente. Uma boa orientação garante um bom resultado e evita lesões ou traumas.

Podemos concluir que ter uma vida ativa durante o decorrer da vida resulta em bons resultados na terceira idade, e que a prática de exercício físico é essencial na manutenção da saúde, principalmente para os idosos, e que quanto mais ativo se é, mais saúde ele terá para ter um bom desempenho durante suas atividades.

**REFERÊNCIAS**

SANTOS, Sofia Esteves. **Benefícios da atividade física na terceira idade**. Disponível em:<https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/beneficios-da-atividade-fisica-na-terceira-idade**>** Acesso em: 09 de out. de 2019

DANERES, Patricia Silveira; VOSER, Rogério da Cunha; Atividade física na terceira idade. Benefícios aos seus praticantes. **Revista Digital EFDeports**, Buenos Aires, ano 18 n. 179 abril de 2013.