



## A importância da atividade física na terceira idade

Rafael Fagundes Jácomo

Vitor Sant'Ana Macedo Engel

### RESUMO

A porcentagem de pessoas acima dos 60 anos, no Brasil, em 2022, era de 31,2 milhões de indivíduos, representando um aumento de 39,8% em relação ao último censo. A “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças ou problemas de saúde. Possibilitando o aparecimento de patologias, tais como: Doenças cardiovasculares, Diabetes, Hipertensão arterial, Depressão, Osteoporose e entre outras.

**Palavras-chave:** atividade física, terceira idade, importância.

### 1 INTRODUÇÃO

A porcentagem de pessoas acima dos 60 anos, no Brasil, em 2022, era de 31,2 milhões de indivíduos, representando um aumento de 39,8% em relação ao último censo. A “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças ou problemas de saúde. Possibilitando o aparecimento de patologias, tais como: Doenças cardiovasculares, Diabetes, Hipertensão arterial, Depressão, Osteoporose e entre outras. Nesse sentido, é válido ressaltar a importância de intervenções as quais desacelere o aparecimento dessas sintomatologias as quais mitigam a qualidade de vida do público geriátrico, como no caso, a atividade física entendida como uma excelente aliada para prevenção de doenças físicas e de ordem psicológica. Dessa maneira, com o intuito de orientar e estimular a prática de atividade física em idosos, foi desenvolvida uma ação direcionada a idosos residentes de comunidade, em Presidente Prudente – SP, para abordar sobre o tema e ilustrar como a prática de exercícios físicos diários podem reduzir os sintomas e o desenvolvimento de doenças na terceira idade.

### 2 METODOLOGIA

Para tanto, os acadêmicos do curso de medicina da faculdade de medicina de presidente prudente/ FAMEPP elaboraram orientações sobre a prática de atividade física direcionada a idosos e, também, contaram com a presença de um educador físico que pode orientar individualmente cada participante da atividade em relação à frequência, intensidade e adequação do tipo de exercício conforme necessidade.



### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, é evidente que o envelhecimento da população brasileira demanda uma atenção especial para promover a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. O aumento significativo no número de pessoas acima dos 60 anos ressalta a importância de intervenções que desacelerem o aparecimento de doenças e problemas de saúde relacionados à idade. A prática regular de atividade física surge como uma poderosa aliada nesse contexto, capaz de prevenir uma série de patologias físicas e psicológicas que afetam o público geriátrico. A ação desenvolvida pelos acadêmicos de medicina da FAMEPP em Presidente Prudente, com orientações e acompanhamento de um educador físico, exemplifica a importância de abordagens direcionadas para incentivar e orientar os idosos na prática de exercícios físicos adequados às suas necessidades individuais. Ao investir em programas e ações voltados para a atividade física na terceira idade, é possível contribuir para a promoção da saúde e o envelhecimento saudável da população idosa, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.