

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

¹Marlon Evandro Ferreira Ribeiro; ²Paulo Cesar Costa Bueno.

¹*Acadêmico do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

Pretende-se com este estudo de abordagem qualitativa e caráter bibliográfico, identificar a importância da atividade física na terceira idade e os benefícios que a mesma traz para uma melhor promoção da saúde, abordando processos de envelhecimento. O referencial teórico primário se fundamenta em Pádua (2003), Matsudo (2006), Dias & Afonso (1999), Lakatos e Marconi (2010) entre outros autores que abordem o tema deste estudo. Com a realização deste trabalho é possível especular que, pautando-se nesta perspectiva o mesmo pode-se contribuir e auxiliar na compreensão de que a prática de atividade física é de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida, pois além de estar associada ao controle e prevenção de doenças, beneficia o estado psicológico do praticante como a melhora da autoestima, humor e convivência social, tornando-os mais saudáveis.

Palavras-chave: Atividade motora, Saúde, Envelhecimento.