

## RESUMO

### **Titulo: ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO EXERCÍCIO: UMA PROPOSTA PREVENTIVA**

Autores: Constantin Iury de Medeiros e Bruno Eduardo Wanger Generoso

Instituição: PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS, CAMPINAS, SÃO PAULO, BRASIL.

E-mail: tin\_med@hotmail.com

O presente trabalho teve como principal objetivo investigar a prática do exercício físico em adultos de meia-idade, 45-59 anos, como um fator determinante para se envelhecer com saúde e qualidade de vida. Propõe também promover a participação do profissional de Educação Física nos serviços de saúde pública, no sentido de reduzir gastos com os sistemas de saúde e promover autonomia ao adulto que se encontra em processo de envelhecimento. Este tema foi escolhido por nós durante a realização dos estágios obrigatórios da PUC-CAMPINAS, onde verificamos as dificuldades das pessoas com idades mais avançadas em realizar tarefas cotidianas. Nos atentamos ao tema pois se mostra um campo promissor em nossa área de trabalho, já que a população idosa mundial cresce a passos largos. Para tanto, num primeiro momento foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o exercício físico, apresentando as diferenças entre o conceito de atividade física, mostrando que exercício físico regular vem se tornando extremamente importante para aquisição de saúde, bem-estar e qualidade de vida. Num segundo momento, houve uma breve retomada com relação à explosão demográfica, envelhecendo a população mundial, e como ocorrem as alterações fisiológicas durante tal processo, provocando dificuldades na atividade funcional do idoso. Por último verificou-se a importância do incentivo à prática de exercícios físicos regulares já na meia-idade, num sentido de adotar uma prática preventiva, proporcionando a esta população uma preparação física, psicológica e social, para atingir a terceira idade com total autonomia.

Palavras-chaves: envelhecimento; exercício físico; qualidade de vida.

**pdfMachine**

**A pdf writer that produces quality PDF files with ease!**

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, simply open the document you want to convert, click "print", select the "Broadgun pdfMachine printer" and that's it! Get yours now!