



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DA MULHER NA TERCEIRA IDADE

NATHALIA TERESA DA COSTA SOARES CASTELO BRANCO; ANNE CAROLINY SILVA DE SÁ; JULIA MORAES FIALHO; SABRINA PEREIRA MORAIS; WILLIAM RODRIGO DE SOUSA MORAIS

INTRODUÇÃO: O crescente aumento da população idosa, e a busca por uma melhor qualidade de vida, indagam a necessidade de diferentes meios para controle e manutenção da saúde física. A realização de atividades físicas pode trazer muitos benefícios para a saúde das mulheres na terceira idade. Além de ajudar na adaptação às mudanças fisiológicas, os exercícios físicos também podem reduzir o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e osteoporose, auxiliando na manutenção da força muscular e no ganho de massa óssea. **OBJETIVOS:** É importante salientar que a atividade física traz benefícios não só para essas doenças, mas reduzem também o estresse, ansiedade que pode levar a internações em casas de repouso e hospitalizações prolongadas. **METODOLOGIA:** Foram utilizados critérios para a seleção e inclusão dos artigos na revisão, sendo eles: dados comparativos entre grupos de diferentes tipos de atividade e exercício físico, níveis de qualidade de vida na terceira idade, ação em diferentes tipos de patologias crônicas e próprias da saúde da mulher. Base de dados: Pubmed, SciELO e BVS saúde. **RESULTADOS:** A atividade física de intensidade moderada a vigorosa tende a maximizar os benefícios para a saúde, porém, mesmo atividades de baixa intensidade podem melhorar a qualidade de vida em relação a condições como diabetes e osteoartrite. Além disso, é importante lembrar que cada indivíduo tem suas limitações e histórico de saúde, portanto, é essencial consultar profissional para orientação sobre quais atividades físicas são mais adequadas para cada caso e seguir uma rotina saudável, incluindo uma dieta equilibrada e prática de exercícios regulares. **CONCLUSÃO:** Portanto a realização de exercícios físicos regulares, com diferentes intensidades, levam à redução das principais patologias e alterações fisiológicas da terceira idade na mulher, consequentemente aumento a longevidade.

Palavras-chave: Atividade física, Saúde da mulher, Terceira idade, Qualidade de vida, Benefícios.