

RESUMO DO TRABALHO

Os benefícios que traz a musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade.

PAVAN B. , ALMEIDA, M. A. B. / EEFERP USP –Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto . / Banco do Brasil.

Cada vez mais a terceira idade vem procurando as academias de ginástica para a prática da musculação. Essa atividade pode fazer com que eles recuperem a massa muscular perdida com o tempo, aumentem sua massa óssea, melhorem sua composição corporal, percam peso e com isso venham a se sentir mais fortes e ativos, mais seguros e com menos medo de sofrer acidentes, já que se fortalecerem sua musculatura e articulações podem vir a evitar lesões graves ou até diminuir as dobras cutâneas, e assim chegar a melhorar a frequência cardíaca, o colesterol e a pressão arterial sistólica e diastólica. Através disso podem vir a ter a chance de poder recuperar a vontade de sair, passear e fazer outras atividades físicas, como: caminhada, dança e alongamentos. Podem voltar a se relacionar com pessoas da mesma idade com mais facilidade, e vir a melhorar sua vida e principalmente seu convívio social, além de poderem recuperar sua auto-estima já que se sentem mais saudáveis e mais felizes.

O trabalho esta sendo dividido em capítulos, os quais tratam o assunto de forma evolutiva, os benefícios da musculação na parte fisiológica, social e psicológica e depois dando ênfase à auto-estima e por fim relaciona todos esses assuntos entre si e com a terceira idade concluindo se há realmente um benefício para esse grupo social, mostrando que a musculação além de fazer um bem para o corpo, pode fazer bem para a vida de quem o pratica, principalmente um grupo de pessoas que costuma perder com o tempo suas funções corporais como flexibilidade, agilidade, força entre outras habilidades.