



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA NATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Rosângela Aparecida de Sousa Alves & Rosana Mendes Maciel

Introdução: Nos últimos anos, vem se destacando alguns fatores sobre o impacto positivo da atividade física para a melhor idade durante todo o seu envelhecimento. A natação promove muitos benefícios aos idosos e, sem dúvida, o de maior destaque é uma ampliação na expectativa de vida, através de fatores biológicos e funcionais, visto que há um aumento significativo da força da musculatura, da capacidade de rendimento do coração, da circulação e dos pulmões, resistência, modalidade e elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos. **Objetivo:** Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi realizar uma investigação sobre os benefícios da natação na qualidade de vida e convívio social do idoso, buscando diversos autores no intuito de levantar dados, trazendo maiores esclarecimentos sobre o tema. **Metodologia ou (Material e Métodos):** Para a realização deste artigo, foi desenvolvida uma pesquisa de revisão narrativa conceitual, de cunho bibliográfico, através de um aporte teórico em artigos, teses, dissertações, textos afins. O material pesquisado foi retirado de site na internet, através das plataformas *Special Edition*, *EBSCOhost*, *Scielo*, *Efdesportes* e *Google Acadêmico*. A pesquisa buscou revelar que os idosos que praticam exercícios físicos com regularidade, como a natação, têm, sem dúvida, um estilo de vida mais saudável, além de contribuir na prevenção e tratamento das doenças relacionadas à idade. De posse dos referenciais teóricas, foi feito um confronto e análise de todos os dados encontrados no desenvolvimento da pesquisa. **Considerações:** A execução deste trabalho foi de grande relevância, pois é possível perceber que com o passar da idade, os idosos vêm se tornando cada vez menos ativos, gerando consequências na saúde física e emocional. Com bases nas pesquisas, através dos estudos bibliográficos dadas ao tema proposto: "Benefícios da prática da natação na terceira idade", é possível avaliar a qualidade dos exercícios aquáticos para os idosos, as expectativas, as quais esperam, e melhoria na qualidade de vida e saúde dos idosos. Com este estudo foi possível pesquisar os seguintes pontos: importância da natação na qualidade de vida do idoso, principais fatores de prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, através da natação; natação e prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento e sedentarismo; atuação do profissional de educação física em atividades aquáticas com o idoso.

Palavras-chave: Exercícios Aquáticos; Terceira Idade; Qualidade de Vida do Idoso.