

Poster 06**O exercício como fator de inclusão social.**

Leite, S.¹; Morais, S.¹; Teixeira, S.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Hoje em dia, o envelhecimento das pessoas já não necessita de ser isolado. Todos os cidadãos têm direito a um envelhecer saudável e, dentro deste, não se inclui apenas a ausência de doenças porque uma velhice saudável também é um bem-estar mental e social. Os idosos que frequentam qualquer tipo de grupo, como grupos desportivos, religiosos, entre outros, encontram assim uma excelente forma de evitar o isolamento e assim contribuir para uma sociedade em pleno funcionamento. O exercício físico, no caso dos idosos, contribui para a movimentação das articulações, flexibilidade, diminuição da tensão articular, força e resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na eliminação de tensões mentais, entre outros. O exercício físico, é uma importante ferramenta que é utilizada na prevenção e na reabilitação desses indivíduos para que consigam ultrapassar as suas dificuldades e sentirem-se úteis na sociedade. A nível social o exercício contribui para a melhoria das relações interpessoais já que pode funcionar como um meio para combater a solidão e o isolamento dos idosos