

ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

ALAN COSTA COSTA DE AMORIM ¹

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico; um processo biossocial de regressão observável em todos os seres vivos expressando-se na perda da capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilos de vida, além de alterações psico-emocionais. Definido como fenômeno altamente complexo e variável, comum a todos os membros de uma determinada espécie, progressiva envolvendo mecanismos deletérios que afetam a capacidade de desempenhar um grande número de funções. Trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, pois há uma variabilidade na taxa e direção das mudanças (ganhos e perdas) em diferentes características em cada indivíduo e entre indivíduos. Entende-se por idoso ou pessoa de terceira idade, indivíduo com mais de 60 anos de idade, instituído pelo estatuto do idoso. No Brasil a população idosa era de 15 milhões em 2002 e estima-se que em 2020 o número de pessoas acima de 60 anos na população Brasileira terá crescido 16 vezes em relação a 1950. **OBJETIVOS:** Relacionar a importância os benefícios da atividade física para o idoso, e os conceitos do envelhecimento com sucesso. **METODOLOGIA:** O estudo presente teve por objetivo abordar aspectos do processo de envelhecimento, os benefícios e a importância da atividade física para alcançar qualidade de vida na terceira idade. Os dados foram transcritos para um roteiro estruturado de coleta em função das variáveis elencadas; estes foram distribuídos em tabelas por estatística simples e analisados de forma analítico-descritiva e comparativa. **RESULTADOS:** Há cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeto e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida. Segundo NERI mostra que baixos níveis de velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e

em estar. Também afirma que as dificuldades de idoso em realizar as atividades da vida diária,devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia,trazendo prejuízo a sua saúde emocional. Atualmente esta comprovada que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem.Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todos as idades,principalmente nos idosos.CONCLUSÃO:Conclui-se, por meio desse estudo,que a pratica de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso.Cabe,então, aos profissionais de saúde,educadores,gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos,na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e consequentemente com maior qualidade de vida.

Palavras-chave: ATIVIDADE FISICA, QUALIDADE DE VIDA, IDOSO.

¹ UNESC -UNIAO DE ENSINO SUPERIOR DE CAMPINA GRANDE, allan.u2@hotmail.com;