

EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROVIDORA DE QUALIDADE DE VIDA NA 3ª IDADE

DANIELLE SANTOS SILVA
NATALHA PEREIRA MATOS
ROMARIO MENEZES
RAFAEL FELIPE SOUZA FERREIRA
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
danielle.silva96@outlook.com
Palavras-chave: Prevenção. Idoso. Qualidade de Vida

INTRODUÇÃO: O ciclo da vida consiste em processos de nascimento, desenvolvimento, envelhecimento e morte. O corpo possui características inerentes de cada etapa deste ciclo. No envelhecimento, o organismo desenvolve um processo degenerativo das funções motoras e físicas, entretanto diversas linhas de pesquisas convergiram em estabelecer práticas de forma mitigar os efeitos desse processo na velhice. **OBJETIVOS:** Definir os efeitos degenerativos comuns na velhice; apresentar as recomendações dos especialistas para minimizar tais efeitos; demonstrar os resultados pela implementação das recomendações. **METODOLOGIA:** A metodologia consiste em pesquisas bibliográficas propostas pelo professor orientador. **RESULTADOS:** Segundo Shepard (2001) apud Aragão et al (2002), os humanos passam pelos processos fisiológicos de nascimento, desenvolvimento, envelhecimento e morte. Naturalmente, o organismo sofre alterações biológicas, psicológicas e sociais inerentes de cada etapa. Durante a história da humanidade, o ser humano fez uso de diversas práticas para aumentar sua longevidade desde o místico ao racional. O desenvolvimento socioeconômico e cultural proporcionou uma mudança radical nos hábitos da sociedade, alguns negativos. Essas alterações comprometeram a capacidade de adaptação e de desempenho psicofísicas, afetando a qualidade de vida das pessoas. (WHO, 1999b, apud ARAGÃO et al, 2002). Diversas pesquisas estabelecem uma relação entre atividade física e longevidade, indivíduos que mantiveram um nível de atividade física sistemática, possuem maior capacidade física do que seus companheiros sedentários. Aqueles que não praticam exercícios apresentam o dobro de risco de doenças cardiovasculares quando comparados com os ativos. Os exercícios, tem efeito protetor da arteriosclerose. Além disso, estudos mostram o efeito positivo da atividade física na autoestima, autoconceito, autoimagem, depressão, ansiedade, insônia e na socialização. (MATSUDO, 2006). Os idosos são os mais vulneráveis a fatores como a morte de amigos, a aposentadoria, os problemas financeiros, o isolamento, o estado de saúde – doença. Deste modo, a atividade física pode ser um elemento útil, ajudando as pessoas mais velhas a um melhor ajustamento a estas alterações do seu papel na sociedade, quer do ponto de vista profissional e não raramente do ponto de vista familiar. (MOTA et al, 2016). As estatísticas demonstram que 30% dos idosos em países ocidentais sofrem queda ao menos uma vez ao ano. Devemos considerar o gasto do estado na assistência em saúde. Logo, tais estudos comprovam que atividades físicas regulares contribuem para mitigar a incidência desses eventos, por fortalecer as funções motoras do corpo. (MAZO et al, 2007). Os benefícios de uma atividade física regular de intensidade relativamente baixa como andar, subir escadas, pedalar e dançar são extremamente significativos para o idoso. O profissional orientador fomentar atividades informais para cativar o aluno, analisando o perfil de cada pessoa para minimizar o risco de lesões ou complicações de forma a garantir que a atividade seja prazerosa. (CARVALHO et al, 1996). **CONCLUSÃO:** Os idosos necessitam cuidados especiais, são fundamentais ações governamentais, familiar e do próprio ancião. Levantamentos governamentais sobre a relação custo x assistência à saúde comprovam

que a implantação de uma rotina com atividades físicas diminuem a incidência de doenças degenerativas e favorecem o bem estar psíquico, consolidando os preceitos da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, J. C. B. DANTAS, E. H. M. DANTAS, B. H. A. **Efeitos da resistência muscular localizada visando à autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso.** Fitness & Performance Journal. 2002.
- CARVALHO, T. NÓBREGA, A. C. L. LAZZOLI, J. K. MAGNI, J. R. T. REZENDE, L. DRUMMOND, F. A. OLIVEIRA, M. A. B. ROSE, E. H. ARAÚJO, C. G. S. TEIXEIRA, J. A. C. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde.** 1996.
- MATSUDO, S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento.** São Paulo, SP. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, 2006.
- MAZO, G.Z. LIPOSCKI, D.B. ANANDA, C. PREVÊ, D. **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos.** Florianópolis, SC. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2007.
- MOTA, J. RIBEIRO, J. L., CARVALHO, J. MATOS, M.G. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** São Paulo, SP. 2006.