



A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PELOS IDOSOS

GRILO, Bianca de Miguel¹; ROSSATO, Vânia Mari²

A ocorrência do aumento de pessoas acima de 60 anos reflete a projeção do aumento da expectativa de vida. Este é um fator positivo para a população, mas que também vem acompanhado de muitos desafios, principalmente os relacionados à manutenção de sua saúde e qualidade de vida, para usufruir de sua longevidade com qualidade. A prática de atividade física traz inúmeros benefícios para a autonomia do idoso além de prevenir diversas doenças, porém deve ser sempre acompanhado de um profissional da área de educação física, com atividades planejadas e adequadas de modo que o idoso pratique os exercícios com segurança e desenvolva gosto pela sua prática regular, adotando um estilo de vida ativo. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva diagnóstica, que teve como objetivo verificar o tipo de atividades físicas praticadas pelos idosos que frequentavam as academias de ginástica do centro da cidade de Cruz Alta. Somente participaram da pesquisa os idosos que concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido disponibilizado pelo pesquisador, sendo 40 idosos com idade entre 60 e 86. As motivações que levaram os idosos a frequentar as academias estão relacionadas em primeiro lugar a manutenção da saúde (90%), seguidos de (7,5%) por lazer e (2,5%) por motivos estéticos. A busca de uma boa saúde como motivo para aderir a programas de atividades físicas, também foi constatado em estudos de Freitas et al (2007), no qual verificou que os motivos mais significativos foram os relacionados a melhorar a saúde (84,2%), melhorar o desempenho físico (70,8%), adotar um estilo de vida saudável (62,5%), reduzir o estresse (60,8%), seguir orientação médica (56,7%), recuperar lesões (55%), melhorar a autoimagem (50,8%). Adotar um estilo de vida ativo beneficia à saúde, por ser considerado um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Porém, tão importante quanto investigar a forma como os idosos participam de programas de atividade física é investigar seus motivos, suas preferências de prática, a forma de adesão aos programas e também sua frequência semanal. Programas de atividades físicas são de fundamental importância para o idoso tendo em vista às alterações físico-funcionais que ocorrem em virtude do processo de envelhecimento. A escolha pelo tipo de atividade que é mais adequada está relacionada às necessidades e características de cada um. O desenvolvimento de atividades com o idoso envolve muitas complexidades que devem ser observadas na sistematização de propostas oferecidas pelas academias, observando as especificidades do envelhecimento de modo a contribuir para que esse processo ocorra com maior qualidade. Promover atividades que estão mais adequadas aos interesses dos idosos no sentido de prepara-los para realizar suas atividades com maior autonomia e funcionalidade.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Atividade Física. Saúde.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – bianca.grilo@hotmail.com

² Professora Me. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta UNICRUZ – vrossato@unicruz.edu.br