

QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS

Bruno Teixeira Couto
Dalvaney Firmino Neiva¹

Nota-se um crescimento da taxa de longevidade, e também o número de pessoas que atingem a terceira idade tem tendência a aumentar, pois com o avanço da tecnologia na área da medicina. Com esse crescimento da terceira idade, aumentou a demanda de atividades de lazer, e ainda tem que se fazer muito para que a terceira idade se constitua a faixa etária privilegiada para vivência do lazer, com isso foi traçado um Projeto chamado PAI, que vem para dar auxílio a essas pessoas, com atividades como a dança, hidroginástica, natação, jogos e passeios turísticos.

O crescimento desta taxa de longevidade se deve a alguns fatores, como: o grande desenvolvimento da medicina neste século, principalmente no que se refere à prevenção de doenças, à melhoria na alimentação, e à queda na taxa de fecundidade observada nos últimos 30 anos, o que por sua vez pode gerar um aumento maior da população idosa em relação à população mais jovem e economicamente ativa.

Tendo em vista estas circunstâncias, surgem novas demandas sociais, principalmente no que se refere à assistência social e à saúde. O MEC tem por definição a responsabilidade com o segmento mais jovem da população. No entanto, desenvolve também um importante papel de apoio à Política Nacional do Idoso. Procura facilitar ações educativas em relação à terceira idade, em especial, no ensino fundamental e médio, incentivo à produção de conhecimentos em Geriatria e Gerontologia, apoiando a formação de pessoal especializado na área em nível de graduação e pós-graduação e ações universitárias voltadas para a população idosa.

Pode se perceber que, no Brasil, as ações governamentais destinadas a estas parcelas da população ainda de encontram muito limitadas. Não há uma política que beneficie os idosos e deparamo-nos com uma questão social que pode colocar em desequilíbrio econômico toda a sociedade e, por isso, exige ações imediatas.

A atividade física pode ser uma grande aliada no que se refere às soluções imediatas para esta demanda social. Cada vez mais estudos evidenciam a atividade física como recurso

¹Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade Araguaia. Trabalho elaborado para fins de avaliação parcial de NI, na disciplina de Língua Portuguesa do 1º período de Educação Física da Faculdade Araguaia, 2011.02, sob orientação da Profª. Me. Adélia Freitas da Silva.

importante para amenizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, bem como para possibilitar ao idoso manter uma qualidade de vida ativa.

Segundo Okuma (1998), estudos em gerontologia têm demonstrado que a atividade física aliada a outros aspectos tais como hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados, podem melhorar em muito a qualidade de vida dos idosos. Embora existam questionamentos em relação ao papel da atividade física no processo de envelhecimento, há muitos dados que configuram seu benefício incontestável para aqueles que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social.

Pautado nesta realidade, o projeto visa proporcionar aos idosos, uma melhor qualidade de vida, por meio da atividade física, objetivando implantar uma mudança de hábitos e valores em relação ao corpo e propiciar benefícios físicos, psicológicos e sociais ao idoso, retardando o desenvolvimento de doenças crônicas que acometem a população idosa, melhorando a auto-estima dos indivíduos e oferecendo a eles a oportunidade de uma vida mais ativa.

Pudemos constatar, de um modo geral, que a atividade física é um recurso importante na melhoria da auto-estima dos idosos, as mudanças nos corpos resultantes da atividade física alteram positivamente a imagem corporal, os idosos adquirem maior independência, sentindo-se capazes de realizar atividades que anteriormente não realizavam. A possibilidade de interação social se constitui em um dos aspectos positivos levando-os a se sentirem capazes e úteis enquanto integrantes da sociedade. A atividade física ameniza a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso uma melhor qualidade de vida ativa, sendo benéfica para a saúde física, psicológica e social.

Referências Bibliográficas

LORDA PAZ, C. Raul. **Educação Física e recreação para a terceira idade**. Porto Alegre, RS: Sagra 1990.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP: Papyrus, 1998.