



POLÍTICAS PÚBLICAS PARA O IDOSO COM FOCO NAS ATIVIDADES FÍSICAS

Sthephanny Mendes¹
Thais Vieira²
Cristiane Aparecida Costa³

Resumo: *É visível o aumento considerável da população idosa em todo o mundo. Há necessidade de envelhecer com saúde e qualidade de vida, neste sentido a pesquisa vem esclarecer como a atividade física contribui para a qualidade de vida dos idosos. Percebe-se que os exercícios são fundamentais para um bom desenvolvimento, para cada capacidade física do idoso, pois promove bons resultados no desempenho de atividades e funções ao longo da velhice e pode proporcionar uma melhora na longevidade. Vale ressaltar que a prática de atividade física também pode melhorar o emocional e o psicológico, pois eles desenvolvem confiança, melhoram suas interações sociais bem como comportamentos requeridos em seu dia a dia.*

Palavras-chave: atividade física; idosos; qualidade de vida.

Introdução

O envelhecimento é um processo complexo que envolve uma série de fatores que interagem entre si e influenciam o modo em que alcançamos determinada idade. As modificações estruturais e funcionais observadas no envelhecimento, associadas ao sedentarismo, aceleram o declínio da capacidade funcional.

A atividade física regular tem se mostrado protetora e ocasiona muitos benefícios a população idosa, pois melhora a saúde, qualidade de vida, capacidade funcional e independência nesta população (MATSUDO, 2004). Diante destas considerações percebe-se a importância da atividade física para a população idosa reforçando o papel das políticas públicas desenvolvidas para este grupo.

¹ Estudante de Educação Física, Bacharelado em Educação Física, IESSA, Sthephannymendes@outlook.com.

² Estudante de Educação Física, Bacharelado em Educação Física, IESSA, Thais.ap_vieira@hotmail.com.

Objetivos

Esclarecer como a atividade física contribui para a qualidade de vida dos idosos.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, pois será elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na Internet.

Resultados/Resultados parciais e discussão

Há um aumento considerável da população com mais de 60 anos de idade. Nota-se que esta população está em busca de envelhecer com saúde, envelhecer com qualidade de vida. A população idosa está buscando cada vez mais por programas de atividades físicas que possam lhes favorecer neste processo. Observa-se a necessidade de um atendimento especializado para esta população.

As modificações relacionadas com o envelhecimento sobre o sistema musculoesquelético constituem uma fonte de preocupação para os idosos. Para Vale et al.2004, a diminuição da massa muscular e da força muscular é uma das manifestações mais conhecidas nesta fase da vida.

O envelhecimento com uma saúde adequada é um tema atualmente muito discutido tendo em vista que a população de idosos no Brasil tem crescido no decorrer dos anos, segundo dados do instituto brasileiro de geografia e estatística IBGE (2008) são aproximadamente 30 milhões de pessoas em 2020 que corresponderão cerca de 13% da população brasileira. Para a Organização Mundial da Saúde OMS (1947 apud FILHO, 2006) Saúde é um estado de pleno de bem-estar físico, psíquico e social.

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Considerando seu padrão de conforto e bem-estar. Neste sentido, podemos afirmar que a qualidade de vida é definida como a satisfação do individuo no que diz respeito a sua vida cotidiana. Em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade, passou a ser considerada como um desfecho a ser obtido após práticas assistenciais, bem como nas políticas públicas nas ações de promoção à saúde e de prevenção de doenças.

Chibnall; Tait (1990) afirmam que qualidade de vida 'não é apenas o nível de funcionamento, mas o nível de satisfação com este'. Forattini (1991), refere ser a 'satisfação de viver'.

Gotay; Moore (1992), definiram o 'estado de bem-estar que compreenda a habilidade de realizar as atividades diárias e a satisfação com níveis de funcionamento e controle da doença ou sintomas relacionados com tratamento.

Gill, Feinstein (1994) apontaram que é a 'reflexão do modo com que o indivíduo percebe e reage a sua saúde e os outros aspectos não médicos da sua vida.

Diante das considerações e afirmações dos autores aqui supracitados ressalta-se a importância da prática da atividade física para uma melhor qualidade de vida para a população idosa, bem como para a prevenção de doenças e promoção à saúde deste grupo.

Considerações finais

A população idosa tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. Com o processo de envelhecimento a uma perda na capacidade funcional, ou seja, o idoso perde a capacidade para realizar as atividades da vida diária, a atividade física e esse fato tem despertado a atenção da comunidade acadêmica em desenvolver pesquisas e, do Estado em elaborar políticas públicas direcionadas para o envelhecimento saudável.

O presente estudo indica que a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo. Nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular.

Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população à essas atividades.

Referências

- FILHO, A. P. **Uma história da musculação competitiva no brasil.** Revista de musculação e Fitness, 2015.
- VALE, R. G. S.; TORRES, J. B.; MARTINHO, K. O.; LOPES, R. B.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. **Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas.** Fitness Performance J 2004;3(4):266-271