



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO¹

Débora Pantoja dos Santos²
Thiago Carrera Cantanhede³

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; qualidade de vida; idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano. Para Franchi e Montenegro (2005) “O envelhecimento refere-se a uma função fisiológica e de comportamento social, comum a todos os seres vivos, influenciado por fatores genéticos, estilo de vida e características sócio e psicoemocional”.

Por conseguinte, a vida é uma construção diária, desta maneira a velhice não é igual para todos, é consequência de tudo realizado no passado, portanto, é necessário se cuidar para quando atingir a velhice poder gozar de qualidade de vida. Segundo a OMS (2005), a qualidade de vida engloba o estado de saúde física do indivíduo, psicológico, as relações sociais, a autonomia e independência.

Com isso, é de fundamental importância a atividade física, para que o idoso interaja com o ambiente vivido, mantendo a cognição preservada. Para tanto, existem programas de atividades que contribuem na longevidade, estimulando a autonomia, trazendo participação social, políticas e cognitivas.

2 METODOLOGIA

Diante desse contexto, trabalhando com idosos no estágio da graduação, tivemos a necessidade de pesquisar sobre a qualidade de vida proporcionada através da atividade física em grupo de acordo com o que observamos, então elaboramos o objetivo geral que foi, identificar quais os benefícios da atividade física em grupo para a qualidade de vida dos idosos. E o objetivo específico foi conhecer quais as atividades físicas melhor proporciona o bem estar para os idosos.

Realizamos a pesquisa de campo em uma academia localizada no centro da cidade de Castanhal-Pará. O estudo tratou-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, realizada por meio de observações e conversas informais com 25 idosos que frequentavam a academia.

1 O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Formada pelo CEDEF/UEPA, deborah_pantoja@hotmail.com

3 Formado pelo CEDEF/UEPA, tc.carrera@hotmail.com

3 AUTONOMIA E COMPANHEIRISMO

De acordo com relatos, os idosos a partir do momento que decidiram praticar atividade física, a fim de buscar qualidade de vida, relataram que possuem melhor capacidade física, diminuíram os quadros de enfermidades, além disso, melhoram o estado de ânimo e a disposição. Ao serem perguntados por qual o motivo levaram a buscar atividade física em grupo, a resposta mais recorrente foi por conta da socialização, pois para eles, um idoso sedentário iniciar uma atividade física não é fácil, então os grupos tornam a aceitação da atividade física maior, pois possibilita fazer novas amizades, tornando as atividades prazerosas, alguns disseram que antes já haviam feito exercício físico só, mas não passaram muito tempo, pois a monotonia e solidão faziam com que logo desistissem.

Diante de uma academia com aulas em grupo de alongamentos, jump, step, dança, treino funcional, lutas, a atividade física que é mais praticada pelos idosos é a dança, incluindo homens e mulheres, pois segundo eles a dança transcende gerações, eleva a autoestima, fazendo com que os idosos ao terminarem a aula já esperando o outro dia.

O relato mais marcante foi de uma idosa revelando que a dança fez com que ela voltasse a viver depois de um avançado quadro de depressão, onde ela achava que o melhor caminho era o da morte para a fuga do grande sofrimento e então uma filha convidou ela para ir fazer uma aula experimental, ela negou várias vezes, mas diante da insistência resolveu acompanhá-la, ao chegar, ela não se sentiu bem, mas ao decorrer da aula ela foi se desenvolvendo e a partir desse momento ela obteve um motivo para viver e hoje ela viaja o Brasil inteiro dançando em bailes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o que foi observado e das falas, chegamos a seguinte conclusão, o exercício físico realizado em grupo, além de melhorar os aspectos físicos, ele trabalha o cognitivo e psicológico, revelando a melhor adesão e permanência em determinado exercício. A atividade física mais procurada por eles é a dança, na qual eles se sentem mais felizes em praticá-la.

Porém a atividade física na velhice ainda se restringe a uma pequena parcela da sociedade, por diversas questões, uma delas financeiras, portanto é necessário que o governo invista em políticas públicas para esse público, principalmente para melhorar a qualidade de vida dos idosos e diminuir a entrada de idosos nas redes públicas hospitalares.

REFERÊNCIAS

FRANCHI, KMB; MONTENEGRO, RM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Rev Bras Promoção Saúde**. 2005;18(3):152. Acesso em 25/01/2017. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000080&pid=S0100-7203201000090000400001&lng=en

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Acesso em 28/01/17.