

ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO

KLAS, Julia (Graduanda)
VENTURA, Suziane (Graduanda)

Para salientar a importância do presente tema, apresentamos algumas considerações importantes. Hoje em pleno século XXI, vivemos em uma sociedade que sofre diversos problemas como sedentarismo, alto nível de estresse, depressão e doenças degenerativas. A atividade física tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, sendo seu incentivo uma importante medida de prevenção de quedas, oferecendo aos idosos uma maior segurança, na realização de sua atividade diária. Mesmo com esses fatores de risco há se observando um grande desenvolvimento da população idosa. Segundo o IBGE (2013) a estimativa dos idosos no Brasil vai quadruplicar até o ano de 2060, de acordo o órgão, as mulheres irão continuar vivendo mais do que os homens. Em 2060, a expectativa de vida delas será de 84,4 anos, contra 78,03 dos homens. Devido ao aumento da população, o Brasil deverá passar por transformações socioeconômicas, sendo: aposentadoria, bônus demográfico entre outras. O interesse deste estudo surgiu a partir do crescimento da população idosa e o nível de atividade física dos praticantes para a melhora da qualidade de vida. O nível de mortalidade de pessoas na melhor idade está diminuindo e para que os idosos tenham uma qualidade de vida e um estilo de vida mais saudável é muito importante às práticas de atividades físicas, que devem ser realizadas dia-a-dia com consciência no limite do indivíduo. Durante a prática das atividades a motivação é um dos fatores que levam a desistência, pois o inicio é indicado pelo médico. Analisando está realidade, compreendemos que a importância da prática de atividades físicas na terceira idade melhora a qualidade de vida, níveis de mortalidade e como consequência a redução das doenças crônicas possíveis e do uso de medicamentos. Esta pesquisa será a princípio desenvolvida em uma abordagem de natureza qualitativa. Os instrumentos utilizados serão: (1) pesquisa bibliográfica com base de dados Scielo, Capes e Google acadêmico (2) livros relacionados com atividade física e envelhecimento, (3) documentários, (4) Análise a partir de resultados apresentados por documentos aprovados e publicados na Revista Brasileiras de Educação Física, Revista Brasileira de Geriatrologia e Gerontologia, (5) Através de trabalhos de conclusão de curso disponíveis na biblioteca da universidade e pesquisados na internet, nas conclusões e resultados apresentados na área do idoso. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Idosos, qualidade de vida, atividade física.