

Atividade Física na Terceira Idade: uma comparação entre a motivação do idoso de uma academia e de um projeto

Paulo Camargo Lima
Juliana Landolfi Maia

Resumo

Nas ultimas décadas o envelhecimento esta sendo um fenômeno que vem promovendo mudanças na estrutura da pirâmide demográfica em todo o mundo. Estima-se que á a existência de uma tendência a claras mudanças na estrutura etária da população do País. Acredita-se, portanto, no crescimento da população mais idosa nos próximos anos, com a crescente expectativa de vida, melhoria e evolução da medicina, a população acima dos 65 anos tende a ser maior. A atividade física na terceira idade se dá de forma a melhorar as funções cardiovasculares, na manutenção da força ocasionada pela sarcopenia, flexibilidade, funções psicológicas, minimização das alterações biológicas do envelhecimento, reversão de síndrome do desuso, controle das doenças crônicas, redução de quedas, fundamental para o balanceamento energético e controle do peso, diminuição dos gastos com tratamentos médicos e ingestão de drogas controladas. Partindo deste contexto, torna-se relevante o estudo da atividade física na terceira idade. Neste sentido, o objetivo deste estudo será, por meio de uma revisão bibliográfica, apontar os fatores motivacionais dos idosos com relação a pratica da atividade Física estruturada, além de mapear na literatura recente os motivos que levam um individuo idoso a buscar um projeto de atividade física ou uma academia. Quanto à metodologia, trata-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, e cunho descritivo-explicativo. Com este estudo pretende-se levantar alguns questionamentos que permeiam esta temática. Por tratar-se de um projeto detalhes metodológicos serão construídos posteriormente, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Motivação.