

EXERCÍCIO FÍSICO: UM SINÔNIMO DE MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E INCLUSÃO SOCIAL DOS IDOSOS.

Bruna Pereira Nascimento¹, Rejane Martins Canedo Lima²

1- Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

2- Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

bruna_patos@yahoo.com.br, llucas@acipatos.org.br

Introdução

A população mundial está cada vez mais velha devido ao aumento da expectativa de vida e por vários outros fatores como redução da mortalidade e avanços científicos. Assim, há uma necessidade muito grande de contribuir para um envelhecimento saudável e melhoria da qualidade de vida desta população. Baseado no censo de 2002, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apresentou dados importantes referentes à população idosa no Brasil, que chega a 14,5 milhões, ou seja, 8,6% da população total. A prática regular de exercício físico nessa fase da vida é muito importante, levando-se em consideração os benefícios proporcionados pela mesma, como diminuição das taxas de glicose e triglicérides, equilíbrio do peso corporal, controle da pressão arterial, diabetes e obesidade, além da elevação da auto-estima, reconhecimento do seu próprio “eu”, incentivo à busca pela vaidade e socialização. Nesse contexto, o foco da atividade física não está voltado apenas para o culto ao corpo, mas também para a busca da felicidade e prazer em se viver. O aumento do tempo livre também traz conseqüências aos idosos. Ficar sem fazer nada pode parecer bom, mas não é aconselhável. Esse tempo deve ser preenchido com atividades gratificantes e motivadoras, fazendo com que o idoso se sinta útil e ativo. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi comprovar a melhoria da qualidade de vida e inclusão social dos idosos através da prática de exercícios físicos.

Material e Métodos

A pesquisa deste presente trabalho foi realizada com os participantes com idade superior a 60 anos do Agita Patos - Programa de exercícios físicos direcionados para a Terceira Idade - durante o mês de agosto de 2007 em diferentes locais onde acontecem as atividades. Foram aplicados 100 (cem) questionários compostos de 6 (seis) perguntas referentes a exercícios físicos, inclusão social e melhoria da qualidade de vida.

Resultados e Discussão

Nossos resultados mostram que 32% dos idosos participantes da pesquisa tem idades entre 60 e 65 anos, 24% entre 66 e 70 anos, 28% entre 71 e 75 anos e 16% acima de 76 anos., sendo que 83% dos mesmos são do sexo feminino e apenas 17% do sexo masculino. As mulheres são capazes de administrar melhor o seu tempo, abrindo espaço para a prática de atividades físicas, além de serem mais assíduas. Dos 100 participantes questionados, 28 se sentem excluídos pela sociedade por serem idosos. Por outro lado, 72 deles se sentem respeitados nos ambientes que freqüentam como bancos, lojas, mercados, academias, etc. A melhoria da qualidade de vida dos idosos através do exercício físico foi 100%, pois todos os participantes notaram grande progresso nos quadros físico e psicológico após o início das atividades do Programa. Tendo em vista a motivação dos participantes 64% procuraram as atividades do Programa Agita Patos por indicação médica, 60% por diversão, socialização, 11% por culto ao corpo, 54% em busca do bem-estar físico e 50% em busca do bem-estar psicossocial. Cada entrevistado pôde optar por mais de um motivo nesta questão, dessa forma, o resultado ultrapassou 100%. A atividade física além de promover benefícios físicos ajuda na inclusão social. 100% dos entrevistados afirmaram que a atividade física tem um papel muito importante no eixo social de suas vidas.

Conclusões

Podemos concluir que o exercício físico contribui para melhoria da qualidade de vida e inclusão social dos idosos. Alguns participantes da pesquisa relataram que tarefas, antes tidas como impossíveis de serem realizadas como calçar os próprios sapatos, vestir as próprias roupas, ir à feira, cuidar da horta, hoje fazem parte de seus cotidianos. Dessa forma, eles se sentem mais úteis e inclusos na sociedade, tornando-se pessoas mais saudáveis, sociáveis e felizes. Assim, muitos participantes, em busca da harmonia que a vida ainda pode proporcionar, procuram os programas de exercícios físicos específicos para que possam, além de cuidar da saúde, se integrar socialmente.

Palavras Chave

Terceira Idade, Exercício Físico, Inclusão social.