



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE¹

Vanderlise Ines Angst²

Nas últimas décadas observou-se uma incomparável transformação do perfil etário da população, a qual está vivendo cada vez mais. A pessoa é considerada idosa ou da terceira idade quando passa dos 60 anos de idade. Esta mudança ocorreu por diversos fatores, entre os quais a melhora do saneamento básico, saúde pública e melhora na qualidade de vida. Segundo dados da Organização mundial da saúde, existiam 390 milhões de pessoas acima de 65 anos em 1998 e estima-se que em 2025 essa população será o dobro. Em muitos países em desenvolvimento, especialmente na América Latina e Ásia é esperado um aumento de 300% na população idosa chegando a dois bilhões de pessoas acima de 60 anos até 2025. No Brasil, em 2002, a população idosa era de 15 milhões, e estima-se que em 2020 o número de pessoas terá crescido 16 vezes em relação a 1950. Observando essas mudanças no perfil etário da população, podemos dizer que estamos diante de um grande desafio para a saúde mundial. É preciso saber combinar o aumento da prevalência de idosos com os recursos necessários para que esses possam viver com qualidade. Verificamos portanto, que o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência, conseqüentemente sem qualidade de vida. Dentre os inúmeros fatores que podem contribuir para a obtenção desses resultados, a prática da atividade física vem assumindo papel fundamental nos diferentes níveis de intervenção. Infelizmente, apesar de termos o conhecimento dos seus benefícios, todos os avanços tecnológicos têm propiciado uma progressiva redução das atividades motoras, seja no âmbito da moradia, do trabalho ou do lazer. Está sendo cada vez mais divulgado que a inatividade física pode ser um fator determinante na velhice, evidenciando prejuízos cruciais para a qualidade de vida. Segundo Okuma (1998) a prática da Atividade Física quando realizada regularmente, contribui com respostas positivas para um envelhecimento saudável, por isso é um importante recurso para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter um estilo de vida melhor. Além de estimular várias funções essenciais do organismo, não só como um importante controle de doenças degenerativas, mas é também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso.

¹ Pesquisa

² Acadêmica do curso de Educação Física da Unijui, campus Santa Rosa