

OS EFEITOS POSITIVOS QUE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PROPORCIONA PARA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA TERCEIRA IDADE

Heitor Buosi RODRIGUES*

João Aldo ZANACHI**

RESUMO

Enquanto reduz-se a mortalidade por doenças transmissíveis, cresce o número de doenças crônico-degenerativas em consequência do aumento da longevidade. Nesse sentido, considera-se que a qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física é notória, e percebe-se que os efeitos são positivos no que concerne a saída do idoso do isolamento, diminuição das chances de doenças como depressão, melhora da força, qualidade de vida e do equilíbrio. O entendimento de que a saúde tem determinações que vão além das biológicas e genéticas, como as políticas culturais, fez com que a promoção passasse a ser entendida como responsabilidade tanto da população organizada quanto de atores de outros setores sociais, não necessariamente da área da saúde. A abordagem além de qualitativa é comparativa àqueles que às praticam e daqueles que não realizam qualquer atividade física. No tocante a problemática, o estudo aduz além das consequências prejudiciais à saúde daqueles que são sedentários, os fatores negativos que se criam através das políticas econômicas e sociais consideráveis que exigem aprovação e desenvolvimento de ações políticas. O objetivo do trabalho é abordar a importância que a atividade física proporciona, contribui para a qualidade de vida da população idosa. Utilizou-se a metodologia de revisão bibliográfica. Conclui-se que existem importantes desafios focados na transformação dos comportamentos dos indivíduos ou no estilo de vida de acordo com emprego e renda, habitação adequada, acesso e oportunidades. Portanto, o mais importante é entender a grande variedade de circunstâncias e de locais onde as influências sobre o comportamento individual e coletivo podem se dar, beneficiando-o ou não, mesmo que sem qualquer intenção específica para a promoção de saúde.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Idosos. Saúde.

* heitorbuosi@hotmail.com

** jazanachi@gmail.com