



A Influência da atividade física no propósito de vida dos idosos

Mariana Regina Gonçalves, Luiza Scariot de Andrade, Tamara Graziela Cecato, Tharli de Lima Araujo, Lisia Costa Goncalves de Araujo

Saúde Coletiva - Saúde Pública

A atividade física beneficia a saúde, o bem-estar e a vida dos idosos. Exercícios regulares melhoram a saúde física, mental, social e emocional, gerando propósito e realização. A pesquisa foi bibliográfica, com abordagem qualitativa fundamentada na fenomenologia. O estudo foi conduzido por meio de análises, fichamentos e resenhas de artigos científicos, tanto da língua portuguesa quanto inglesa, diálogos em grupo e orientações, finalizando com um relatório de pesquisa. O objetivo primordial era investigar e aprofundar a compreensão das transformações inerentes ao processo de envelhecimento e ao impacto da atividade física. No seu conjunto, a pesquisa teve como centralidade explorar pontos cruciais, destacando a situação de um grupo que enfrenta desafios em sua integração e qualidade de vida no mundo atual, que está em constante crescimento, gradualmente sobrepondo valores éticos e culturais que foram cultivados ao longo dos últimos séculos. Adicionalmente, o estudo examinou as políticas públicas voltadas para promover o bem-estar social e físico dos idosos, com o propósito de reduzir e prevenir doenças crônicas não transmissíveis. No contexto abordado, o envelhecimento é interpretado como uma progressão natural da vida, engendrando modificações tanto físicas quanto psicológicas, culminando na fase sênior da existência. O propósito de vida é uma percepção da vida do indivíduo sobre sua evolução pessoal, realizações, felicidades, satisfações, amor-próprio, autoconfiança, motivação para viver e realizar suas atividades de vida. Envelhecer é chegar pouco a pouco a um período mais avançado da vida ou perder a jovialidade e a beleza, além das possíveis perdas das habilidades cognitivas. Idosos não possuem o que chamamos de PV (propósito de vida), o que gera assim uma taxa muito grande da falta de vontade de viver, depressão, doenças crônicas, obesidade e outros problemas que se acarretam diariamente nos últimos anos. O aumento da população idosa em vários países, inclusive no Brasil, tem ocasionado o fenômeno do envelhecimento populacional. Estimativas apontam que futuramente, no Brasil, haverá mais idosos do que crianças. Essa inversão da pirâmide etária ocorre por conta do aumento significativo da expectativa de vida das pessoas idosas, a redução da taxa de natalidade, as conquistas tecnológicas e científicas, os avanços da medicina e as mudanças no contexto sociopolítico econômico que o país vem passando nos últimos tempos. Em virtude dessa alteração demográfica, os países têm investido em pesquisas e programas a fim de garantir um envelhecer mais saudável e digno aos indivíduos idosos. Dentro desse contexto, estudos científicos têm comprovado a importância da prática regular de atividade física, associada à alimentação saudável, como medidas eficazes para melhorar fatores diretamente ligados à qualidade de vida desses indivíduos. O novo, o atual e o moderno têm transformado o processo de envelhecimento em um martírio, levando muitas vezes a uma exclusão social, causando temor às pessoas que envelhecem. Para que essa nova visão de envelhecimento se modifique, é importante que o idoso abandone os rótulos



que a sociedade lhe atribuiu, devendo buscar novas experiências e novas alternativas de vida, como participar de grupos de terceira idade, rodas de amigos ou atividades programadas para orientá-los a vivenciar essa etapa da vida de forma prazerosa e, na maioria das vezes, preparando-os para a aposentadoria. O benefício deste estudo para os pesquisadores do tema é a consolidação de evidências que reforçam a importância da atividade física na vida dos idosos. Para quem trabalha na área, como profissionais de saúde, educadores físicos e assistentes sociais, o estudo oferece uma base sólida para embasar suas práticas. Eles podem usar as conclusões para educar os idosos sobre os benefícios da atividade física, adaptando programas de exercícios às necessidades individuais e proporcionando uma abordagem holística para melhorar a qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Idosos; Propósito de vida; Atividades físicas

Apoio: Programa de Bolsas de Pesquisa do UNIEDU/Governo de Santa Catarina e UNIVALI