

CONSCIENTIZAÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

LUIZ CLÁUDIO DOS SANTOS CORTEZ

UEL - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, LONDRINA - PR

INTRODUÇÃO: Este artigo traça um perfil dos alunos do PROJETO UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual de Londrina, sobre o nível de conhecimento e conscientização que os idosos possuem sobre os benefícios provocados pela atividade física.

OBJETIVO: O presente estudo teve como objetivo, verificar se os alunos do Projeto Unati reconhecem os benefícios proporcionados pela atividade física como um dos fatores primordiais para a promoção da saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA: O estudo de caráter investigativo realizou-se através de uma pesquisa de campo com aplicação de questionário com perguntas abertas e fechadas, para elaborar um perfil dos alunos do Projeto Unati, desenvolvido pelo CESA/UEL no ano de 2.000, tendo uma amostra constituída de 52 (cinquenta e dois) indivíduos, na faixa etária dos 41 a 79 anos de idade, ambos os sexos, com o 2º grau completo, residentes e domiciliados na cidade de Londrina/PR, com nível sócio-econômico de médio para alto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: A análise dos dados obtidos para elaboração do perfil apresentou os seguintes resultados: a definição mais completa sobre saúde 78,80% é o bem estar físico, mental e psicológico, 7,70% é não precisar ir ao médico, 3,80% não permanecer internado em hospital ou clínicas, 3,80% acham que é não ter problemas físicos e não ter enfermidades, 1,92% é não ter excesso de peso (obesidade). Sobre os benefícios proporcionados pela atividade física, as questões de maior incidência foram: 78,85% aumento da força, resistência, flexibilidade e agilidade devido à prática de atividade física, 46,15% melhoria da função respiratória, 32,69% diminuição dos níveis de gordura (obesidade) ocasionado pela prática regular, 30,77% aumenta a capacidade de trabalho do coração, 26,92% melhoria da capacidade mental, 23,08% auxilia no tratamento contra a osteoporose, 7,69% previne contra o câncer e 1,92% auxilia no combate contra a hepatite, gripe, sarampo e tuberculose, a partir destas duas últimas justificativas (7,69% e 1,92%) observamos que alguns alunos não têm o conhecimento dos benefícios proporcionados pela atividade física na prevenção de doenças e manutenção da saúde. A atividade física mais praticada: 86,84% caminhada/corridas, 26,32% dança, 15,79% alongamentos/flexibilidade, 13,16% hidroginástica, 10,53% atividades físicas para a 3ª idade e ginástica, 5,26% natação, 2,63% ginástica estética, 2,63% tênis e 2,63% futebol, sendo que a maioria dos alunos pratica mais de uma atividade. Justifica-se o alto índice de caminhada/corrida por ser a prática mais acessível a toda população, assim como espaço apropriado, roupas e de ser baixo custo monetário. A dança, alongamentos, ginástica para 3ª idade, hidroginástica, advêm do incentivo que os idosos recebem para praticar outras atividades físicas que promovam uma vida mais saudável e em grupos sociais.

CONCLUSÃO: O perfil dos alunos caracterizou-se como positivo, devido ao entendimento que possuem sobre saúde, ao reconhecimento dos benefícios da atividade física e pela grande maioria que pratica uma atividade física regular com orientação profissional, além do desejo de viver uma velhice mais saudável, com a integração através do contato com outras pessoas idosas.

Palavras-chave: educação física; qualidade de vida; idosos

cortez@uel.br