

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ASILADOS

MILENA CRISTINA DE CARVALHO

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CESUMAR

Há um crescimento notório do número de pessoas que atingem a terceira idade, e com isso, há um aumento na expectativa de vida do Brasileiro. Conforme o IBGE (2000), 50% da população idosa brasileira apresenta de 60 a 69 anos, 36%, 70 a 79 anos e 14% estão acima de 80 anos. Com essa tendência de longevidade a busca pelo bem-estar tende a aumentar nas próximas décadas possivelmente tornando as pessoas mais preocupadas com a saúde física, mental e condição social buscando assim uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, cresce conseqüentemente a população que necessita de cuidados, principalmente, em asilos, pois este deve ser como um lar, proporcionar aos idosos uma programação adequada, onde estes lembrem uma moradia e uma família. Os asilos devem proporcionar bem-estar, saúde e condições sociais, promover atividades e exercícios físicos para prevenção e reabilitação da saúde dos idosos, para que estes estejam aptos a desenvolverem atividades corriqueiras do dia-dia, tendo sua própria autonomia e independência. Neste intuito o objetivo desse estudo bibliográfico foi analisar os benefícios da atividade física para o bem-estar e qualidade de vida de idosos asilados. Foi utilizando para o estudo fontes primárias como artigos científicos e fontes secundárias como livros texto e enciclopédias. A partir das análises pode-se tecer as seguintes considerações: a atividade física é um dos fatores determinantes no processo de envelhecimento, onde a atividade física regular e um estilo de vida ativo são necessários para a prevenção e recuperação de inúmeras doenças, contribuindo na autonomia de vida cotidiana; o profissional de Educação Física deverá ser o mediador, proporcionando aos idosos um estilo de vida ativo com controle, melhorando a sua saúde, auto-estima e qualidades físicas, podendo oferecer condições agradáveis de vida aos indivíduos idosos asilados que são carentes, e que precisam de profissionais que ofereçam cotidianamente uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: atividade física; idosos asilados; bem estar e qualidade de vida

carvalhomilena@hotmail.com