

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO

ROSANA BARALDI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

PATRÍCIA D'ANDREA MANGOLIN CONCI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

NELI MARQUES DE OLIVEIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem sendo observado atualmente. Esta tendência associada à falta de infra-estrutura nos serviços de atenção à saúde transformou o envelhecimento em um dos problemas cruciais da sociedade moderna. Até o final do século passado, chegar a uma idade avançada costumava ser um privilégio para poucos. Esta preocupação do homem tem aumentado no sentido de como se viver mais, equilibrando sua saúde física e mental, buscando a longevidade. Considerando que muitos idosos são sedentários há vários anos, a perda de aptidão física apresentada por este idoso sedentário, pode transformar algumas atividades que poderiam ser prazerosas em atividades impossíveis de serem realizadas por ele. Sendo assim, este estudo bibliográfico tem como objetivo verificar quais benefícios psicológicos são proporcionados aos idosos através da atividade física. A atividade física moderada regular estende a duração e qualidade de vida do indivíduo. As pessoas saudáveis são livres de doenças, ansiedade e depressão. Sua condição física, estado nutricional e aparência emocional capacitam-no a realizar tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga excessiva e com ampla energia para desfrutar atividades de lazer e enfrentar emergências imprevistas. A promoção de saúde e a qualidade de vida são os objetivos mais importantes numa atividade física com idosos. Com a diminuição das atividades e o isolamento forçado, imposto pela falta de oportunidade que a sociedade estipula, as pessoas idosas criam os hábitos rotineiros, fazendo todos os dias a mesma coisa, no mesmo horário. Tal comportamento repetitivo constitui-se em um limite, pela dificuldade de fazer o que é novo, o que freqüentemente os amedrontam. Sem projetos de vida e sem opções, eles morrem ainda estando vivos. A prática regular de atividades físicas pode justificar as alterações, mesmo não prolongando o tempo de vida, porém, oferecendo melhor qualidade deste tempo. Portanto, a atividade física pode ajudar no combate à depressão, atuando como um catalisador de relacionamento interpessoal, produzindo agradável sensação de bem estar e estimulando a auto-estima pela superação de pequenos desafios. Com a prática de qualquer atividade, física e de lazer, o idoso se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais auto-estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Palavras-chave: atividade física; aspectos psicológicos; envelhecimento

florzinhame111@hotmail.com