



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS FREQUENTADORES DA EJA DE MARINGÁ

Jovana Ravagnani¹; Fabiana Gomes de Souza¹; Gislane Cristina Vagetti²

RESUMO: Atualmente fala-se muito a respeito de saúde e qualidade de vida, e da prática de exercícios físicos, que além de combater o sedentarismo, pode contribuir de maneira significativa para a manutenção da saúde e aptidão física do idoso. A qualidade de vida está relacionada à auto-estima e ao bem estar pessoal, ou seja, o próprio estado de saúde e a independência para realizar atividades diárias, e também o relacionamento deste idoso com outras pessoas, criando assim, novos vínculos de amizade. A educação física não é ministrada nos grupos de alfabetização da EJA (Educação de Jovens e Adultos), pois não é obrigatória no currículo escolar, com isso os idosos deixam de vivenciar uma prática que trará grandes benefícios para eles. Este estudo caracteriza-se de cunho experimental, visa demonstrar a importância da atividade física para manutenção da saúde dos idosos frequentadores da EJA, além de proporcionar mudanças na qualidade de vida desta população. Visto que esta pesquisa não foi concluída obtivemos através de referências bibliográficas alguns resultados tais como; que a atividade física regular pode reduzir o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas; especialmente as cardiovasculares; diabetes; hipertensão; a sensação de depressão e ansiedade; mantendo a autonomia e a independência do idoso entre outros. Pode-se então concluir que a atividade física é de suma importância para a qualidade de vida do idoso e deve ser incluída no currículo escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Idoso; Qualidade de vida.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). jo_ravagnani@hotmail.com, fabiclickdez@hotmail.com

² Orientador e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. gislaine@cesumar.br