**ATIVIDADE FÍSICA APLICADA AO PROCESSO DE ENVELHECER**

Anna Caroline Nunes de Lima[[1]](#footnote-0)

Gabriela Fernanda Rocha Corrêa[[2]](#footnote-1)

Georgia Carolina da Conceição[[3]](#footnote-2)

Jéssica de Paula da Silva[[4]](#footnote-3)

Monalisa Monique de Moura Rosa[[5]](#footnote-4)

Denise Ribas Jamus[[6]](#footnote-5)

**Palavras-chave:** envelhecimento saudável, atividades físicas, saúde.

**Introdução:** O envelhecimento do ser humano é único, variando de indivíduo para indivíduo, e também não sendo ligado a uma doença. Há múltiplos fatores relacionados externamente no organismo, afetando internamente o indivíduo. Na terceira fase da vida, ocorre um caimento funcional do organismo, afetando todos os indivíduos, sendo sua conclusão a morte natural deste organismo. Por isso é impossível relatar com clareza quando se começa a envelhecer, assim dizemos que há uma variação no envelhecimento, ocasionando consequências biológicas, psicológicas e sociais (Cancela, 2007). Com a chegada do envelhecimento é esperado os problemas de saúde que costumam acompanhar e assombrar os indivíduos que se aproximam da terceira idade. Porém, há diversas formas de se amenizar os malefícios do tempo. No presente artigo, é possível entender um pouco mais sobre o processo de envelhecer que não é único, podendo ser vivenciado de diferentes formas de acordo com cada indivíduo e seus costumes adquiridos no decorrer de uma vida. É claro que, uma vida mais ativa, pode gerar uma velhice mais saudável, contudo, observaremos na literatura as diferentes interferências que podem vir a beneficiar ou prejudicar a terceira idade e como, e até que ponto, é possível colaborar para uma vida mais ativa e independente nessa fase. Para a realização do artigo, foram observadas 17 idosas de faixa etária 50/80 anos, do projeto Bem Estar e Lazer, no qual eram realizadas atividades físicas duas vezes por semana visando o melhoramento físico das participantes que relataram um melhor condicionamento para atividades simples do dia a dia e também um humor mais elevado. As observações e os relatos foram comparados à literatura, para então refletirmos perante os resultados obtidos e percebidos. Temos por objetivo analisar questões como autoestima, vitalidade e disposição física/mental associada às praticantes da ginástica aeróbica duas vezes na semana. **Revisão de Bibliografia:** A pesquisa fora realizada através de literaturas referentes ao assunto que serão comparadas a um relato de experiência a partir da observação de idosas praticantes de atividades físicas para, por fim, apresentarmos os resultados obtidos de acordo com as questões por nós apresentadas. Para Mônica de Assis (2005), o envelhecimento saudável vai além de envelhecer sem doenças, mas sim combinar seus hábitos com uma vida ativa. Os hábitos saudáveis citados pela autora são ter uma alimentação balanceada, praticar regularmente exercícios físicos, ter uma convivência social incitante, atividade ocupacional agradável, entre outros. Para Teixeira (2004), a velhice é fruto do percurso social desempenhada por cada individuo desde o seu nascimento, os acontecimentos dessa jornada irão intervir diretamente no processo de envelhecimento saudável, como a escolaridade, a alimentação, a saúde, a situação econômica, a condição psicológica, os estímulos e também devemos considerar a genética. Assis e Araújo (2004), destacam a atividade física como uma prática que mantém o idoso ativo e aumenta sua disposição para praticar suas atividade do cotidiano, sem falar que ainda o integra no convívio social. Estes benefícios e as sensações corporais prazerosas são aspectos também levantados por Franchi e Montenegro (2005). **Metodologia:** Foi realizado um relato de experiência através de observação interativa/descritiva. A população escolhida foi a de idosas entre 50 e 80 anos, participantes do programa Bem Estar e Lazer, onde praticam atividades físicas. O procedimento ocorreu em 5 (cinco) visitas pelas acadêmicas, onde nas duas primeiras foi realizada a observação e nas seguintes houve uma abordagem direta com as participantes para a realização de conversas informais referentes às realizações de atividades físicas no programa Bem Estar e Lazer, e a participação em outros exercícios no dia a dia. Ao fim da observação, as informações coletadas através das conversas e percepções do grupo ao observar a realização de atividades foram comparados à literatura. **Resultados e conclusão:** Um dos principais benefícios decorrentes do programa de exercícios físicos regulares que foi observado foram mudanças qualitativas no quadro diário das participantes, como facilidade em realizar movimentos e execução de tarefas. Durante o processo de pesquisa e observação, o grupo pode realizar uma clara comparação da literatura pesquisada com as atividades observadas. Das idosas participantes, a maioria apresentava algum tipo de doença causada por questões genéticas, isto é, apresentavam maior propensão a desenvolver determinado problema de saúde independente da idade, porém, foi percebido também, que há maior disponibilidade em idosos que praticam exercícios físicos, possibilitado uma vida física e psicológica mais saudável já que esta prática ajuda a manter uma maior independência no cotidiano. Apesar de não se ter uma garantia da inexistência de patologias ou demais problemas causados por fatores os quais não podemos controlar, recomenda-se cuidar dos que é possível e, assim, elevar a possibilidade de uma velhice mais saudável.

1. Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP). [↑](#footnote-ref-0)
2. Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia da FPP. [↑](#footnote-ref-1)
3. Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia da FPP. [↑](#footnote-ref-2)
4. Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia da FPP. [↑](#footnote-ref-3)
5. Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia da FPP. [↑](#footnote-ref-4)
6. Professora orientadora na matéria de Momento Integrador IV na Faculdades Pequeno Príncipe. [↑](#footnote-ref-5)