



ESTILO DE VIDA ATIVO NO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um fenômeno complexo e variável, sendo o seu estudo realizado sob uma perspectiva interdisciplinar. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas e modificações psicológicas. As condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária. Especificamente com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos não transmissíveis. Um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Porém, ao se refletir sobre as atividades físicas, precisa-se pensar além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, como também, compreender as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção dessas atividades. Essas só proporcionarão os devidos benefícios, se realizadas continua e corretamente. Sendo assim, tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito, também enfatizar a importância do Educador físico para prática de esporte ou atividade física adequadas levando em consideração funcionalidade individual da pessoa idosa. Neste contexto, a partir de uma pesquisa qualitativa realizada no centro de convivências, com uma população de 50 idosos, na região centro oeste do Paraná. O presente artigo teve como proposta discutir a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso. Os resultados demonstram que o alívio da dor, melhor disposição física, aumento da autoestima e melhora do relacionamento com outras pessoas foram fatores apontados como benéficos na adesão a atividade física. Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população à essas atividades.

Palavras-chave: Idosos; Saúde; Enfermagem; Atividade Física