

# A PERCEPÇÃO DO IDOSO QUANTO ÀS PRÁTICAS DE EXERCÍCIO E LAZER PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Cruz, A.B.<sup>1</sup>  
Rodrigues, M.E.D.<sup>2</sup>

1- Universidade Regional do Cariri - URCA - Campus Avançado do Iguatu.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento; Qualidade de vida e Exercícios físicos.

## Introdução

Uma vida ativa pode melhorar as funções mentais sociais e físicas no envelhecimento, levar uma vida ativa produtiva vai promover a uma valorização do processo de envelhecimento, como exercício físico e lazer na vida dos idosos, prevenindo-se desde cedo contra os efeitos negativos da velhice, chega-se na fase mais avançada com um espírito alegre uma boa aptidão física, uma saúde invejável e uma grande experiência de vida. Com um pouco de disciplina e força de vontade, um idoso ativo beneficia-se muito com a prática regular de exercícios físicos cujos benefícios refletirão em vários aspectos de sua vida, como nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais<sup>1</sup>.

Este trabalho teve por objetivo conhecer as diferenças sócio-econômicas, culturais e de saúde dos idosos, analisar as vantagens de uma prática de exercícios e lazer para o idoso, identificar as possíveis mudanças na qualidade de vida do idoso após o ingresso na prática de exercícios e lazer e averiguar o nível de conhecimento dos idosos sobre a importância da prática de exercícios e lazer. Esse estudo tem como relevância, demonstrar não só para os idosos, como para toda a sociedade e enfermeiros, que uma vida ativa com exercícios físicos e lazer, pode trazer grandes benefícios para a saúde do idoso tanto no aspecto social, físico e mental.

## Resultados e Discussão

Destacaremos a caracterização dos entrevistados para que o leitor tenha melhor conhecimento dos idosos que praticam exercícios físicos. Das 14 idosas entrevistadas com 60 anos ou mais, predominou: faixa etária de 70 a 80 anos com 10 idosas (71,4%), 14 idosas do sexo feminino (100%), escolaridade: ensino médio completo com 7 idosas (50%), estado civil: viúvas com 9 idosas (64,3%), ocupação: aposentadas com 11 idosas (78,6%), residência: 12 moram em casa própria (85,7%), 10 idosas (71,4%) moram com a família, 14 idosas (100%) são católicas, não bebem nem fumam, 9 idosas tem problema de hipertensão arterial (64,3%).

No decorrer das entrevistas observou-se o bem que o exercício e lazer faz na vida dessas idosas e

suas modificações ocorridas conforme depoimentos:

*"Tornei-me uma pessoa mais ativa, mais bem disposta" (Bexigas);*

*"Aumentou minha auto-estima e minha saúde" (Esponja).*

Diante do que foi coletado<sup>2</sup>relata algumas modificações ocorridas, pois o exercício pode melhorar o tônus muscular, a circulação, o apetite, a digestão, a eliminação, a respiração, o sono e o autoconceito. As oportunidades para socialização e a recreação talvez sejam favorecidas pela participação em programas de exercícios físicos. O mesmo relata que um número crescente de idosos compreende os benefícios e está engajando-se nos programas de exercício.

A respeito de como as idosas pensam sobre a importância do exercício e lazer foi satisfatório, sugerem nos seus depoimentos:

*"É importante porque conserva o corpo e a mente mais sadia, a vida se torna melhor, com maiores objetivos" (Elástico);*

*"A gente consegue mais vitalidade, aumenta o ciclo de amizades, renova a mente e o corpo, me sinto realizada" (Bolas).*

## Conclusões

Percebe-se que a idade, a renda, escolaridade, ocupação, problemas de saúde e entre outros níveis socioeconômicos e culturais não representam obstáculo para a prática de exercícios físicos. Mudanças ocorridas a nível biológico: controle de doenças, como as doenças crônicas degenerativas, mantendo o peso e mais dependentes. Do ponto de vista social, percebe-se que conquistaram mais amizades proporcionando a diminuição da solidão e incapacidade. No aspecto psicológico percebe-se o envolvimento de melhora na memória, no aprendizado e autoconfiança.

## Agradecimentos

Aos meus pais por estarem presentes aconselhando e mostrando o caminho certo a seguir.

1. REUSING, K.D. B.; MIRANDA, L.M.M. **Envelhecendo com saúde**. 2004. Disponível em <HTTP://www.saudeequilibrio.com/artigo1.pdf>. Acesso em 15/042/008.
2. ELIOPOULOS, C. **Enfermagem gerontológica**. Trad. Aparecida Yoshie Yoshitome e Ana Thorell. - 5 ed. - Porto Alegre: Artmed, 2005.