

O exercício como factor de inserção social

+idade+saúde



Morais, S., Teixeira, S. Leite, S.; Monteiro, A.M.

Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;

*Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança ,
Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.

Email: mmonteiro@ipb.pt, Webpage: www.ipb.pt/~mmonteiro/+idade+saude

1. Introdução

O Projecto +idade +saúde é um programa de actividade física semanal para idosos e faz um grande esforço para lutar contra o isolamento dos idosos ainda por cima, numa zona mais rural como é o interior do país, onde os idosos são deixados ao abandono pelas suas famílias que vão para os grandes centros urbanos à procura de trabalho.

Hoje em dia, o envelhecimento das pessoas já não necessita de ser isolado. Todos os cidadãos têm direito a um envelhecer saudável e dentro deste não se inclui apenas a ausência de doenças porque uma velhice saudável também é um bem-estar mental e social.

Os idosos que frequentam qualquer tipo de grupo, como grupos desportivos, religiosos, entre outros encontram assim uma excelente forma de evitar o isolamento e assim contribuir para uma sociedade em pleno funcionamento.

2. Desenvolvimento

O envelhecimento é acompanhado por alterações fisiológicas e por um aumento de doenças agudas e crónicas, tais como: distúrbios cardiovasculares, pulmonares, gastrointestinais, hematológicos, endócrinos e metabólicos, distúrbios neurológicos, cutâneos, oculares, doenças infecciosas.

De salientar que uma das mais notadas alterações que ocorrem com o passar dos anos, é a diminuição da massa muscular. As alterações do sono, são por vezes associadas a estes distúrbios e podem levar o idoso ao isolamento.

Nesta fase da vida, também se verifica um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade e velocidade, dificultando a realização das actividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável (Marques, 1996).

As principais alterações fisiológicas são a perda de resistência, a diminuição da massa muscular e o enfraquecimento ósseo.

Embora não se volte a ter outra vez 25 anos, pode-se melhorar o aspecto físico, a saúde e a energia, uma vez que saúde não significa simplesmente ausência de doenças, já que esta engloba aspectos físicos, psíquicos e sociais.

Uma velhice tranquila é vista como um conjunto de todos os benefícios do organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, ou seja, é importante e necessário investir numa melhor qualidade de vida.

Actualmente, existe em todo o mundo, uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar global na terceira idade, para que estes tenham um envelhecer com dignidade e activo na sociedade.

Poucos são os que têm cuidado com a própria saúde, muitos acabam por ficar flácidos, mal alimentados ou obesos. No entanto, isso não quer dizer que não seja possível recuperar o vigor e melhorar a saúde, seja em que idade for. Uma das formas é através da actividade física regular e o convívio com outras pessoas.

Com o melhoramento das condições económicas, de higiene, da alimentação, do acesso à saúde e das relações interpessoais, levou ao aumento da esperança média de vida.

A terceira idade é uma faixa etária a ter em mais atenção e cuidado pela sociedade, por isso existem cada vez mais projectos e instituições para se poder melhorar esta qualidade de vida e tornar o envelhecimento saudável.

Os idosos têm de ser respeitados e tratados como a população com mais experiência de vida pela sua contribuição no crescimento dos mais novos, o que nem sempre acontece.

No entanto, é um dos grandes objectivos dos educadores sociais, integrar esta população na sociedade de uma forma positiva.

3. Conclusão

O exercício físico, no caso dos idosos, contribuem para a movimentação das articulações, flexibilidade, diminuição da tensão articular, força e resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na eliminação de tensões mentais, entre outros.

O exercício físico, é uma importante ferramenta que é utilizada na prevenção e na reabilitação desses indivíduos para que consigam ultrapassar as suas dificuldades e sentirem-se úteis na sociedade.

A nível social o exercício contribui para a melhoria das relações interpessoais já que pode funcionar como um meio para combater a solidão e o isolamento dos idosos

4. Bibliografia

Marques, A. (1996). *A pratica de actividade física nos idosos: as questões pedagógicas*. Horizonte. Portugal, v. 08, n. 74.