

## ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

*Alice Monteiro Tannus, Rosalee Santos Crespo Istoe*

O aumento substancial da população idosa, atribuível ao crescimento da expectativa de vida, pode estar associado ao melhor controle das doenças infecciosas e crônico-degenerativas, exigindo mudanças na estrutura social para que esses indivíduos tenham uma boa qualidade de vida. A atividade física nesse contexto é um importante meio de prevenção e promoção da saúde do idoso, tendo em vista que sua prática oferece diversos benefícios aos praticantes. Com isso, estudos relacionados a essa temática são cada vez mais necessários para conscientização, promoção da saúde e cuidado com a terceira idade. Nesse contexto, teve-se como objetivo principal, a abordagem de aspectos do processo de envelhecimento relacionados a importância da atividade física para o alcance da qualidade de vida na terceira idade, além de apresentar o panorama atual das políticas públicas voltadas para essa temática. Para tanto, a metodologia partiu da análise de estudos que trazem o assunto de forma atual, além da aplicação de entrevistas semiestruturadas com idosos para o levantamento de dados sobre a influência das políticas públicas e os benefícios da prática para a saúde. Como resultado, teve-se que existe uma constante necessidade de discussões sobre as carências atuais de estruturação efetiva de programas que destacam as práticas de atividade física e o envolvimento dos profissionais de saúde frente a ações que incentivem esses indivíduos a estarem sempre envolvidos com a prática de exercícios. Assim, as motivações para a participação de idosos em programas de atividade física refletem especificidades que existem no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Diante do exposto, conclui-se que a partir desse reconhecimento, faz-se necessário construir intervenções a partir dessas relações, incluindo a participação do idoso na tomada de decisões sobre suas necessidades e desejos, visando o reconhecimento de sua autonomia e autoestima. Com isso, a atividade física passará a ser uma parte importante da qualidade de vida nesta faixa etária.

*Instituição do Programa de IC, IT ou PG: Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem, Universidade Estadual do Norte Fluminense - Darcy Ribeiro*