

SOCIABILIDADE, ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: O PROJETO IDADE MELHOR EM QUESTÃO

¹LEITE, C.L.V, S. G.¹PINTO, S. G.;²; PEREIRA, D. A. A.³; PIRES, L. P. P⁴
¹ VEIGA, R.L.L.

¹Faculdade Presidente Antônio Carlos de Ponte Nova - FUPAC, Ponte Nova-MG, Brasil.²

² Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG-Brasil

³ Universidade Estadual de Minas Gerais, Passos-MG –Brasil

Introdução: O processo de envelhecimento é um processo lento marcado por perdas funcionais e mudanças intrínsecas e extrínsecas, a exemplo disto, diminuição da massa corporal magra, densidade mineral óssea e capacidades físicas, e aumento da gordura corporal. **Objetivo:** Investigar a importância da atividade física enquanto possibilidade de manutenção da qualidade de vida em idosos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo exploratório, de base qualitativa, o instrumento de coleta foi um questionário aplicado a mulheres maiores de 50 anos participantes de um projeto de extensão de hidroginástica em horários diurno e noturno, em um município da Zona da Mata Mineira. O questionário tinha como objetivo de diagnosticar as mudanças ocorridas no cotidiano do idoso, após um ano da prática de hidroginástica. Para análise dos dados foi utilizada a Análise de Conteúdo. **Resultados:** No processo de análise dos dados, os mesmos foram categorizados da seguinte forma: a) Importância da prática de Atividade Física; b) Nível de Satisfação sobre as atividades do projeto, c) Relações entre Sociabilidade e participação no projeto. Constatou-se que parte dos participantes relaciona-se sua entrada no projeto com possibilidade de ocupação do tempo livre e do envolvimento com outros sujeitos. Ao que refere se aos benefícios fisiológicos da atividade, os idosos não os evidenciam, mas percebem que pressupostos de saúde se relacionam, no sentido da manutenção da mobilidade articular. **Conclusão:** O envelhecimento é cercado de perdas inevitáveis na parte física e também cognitiva. Mas essas perdas podem ser retardadas pela prática de atividade física e pela sociabilidade. A prevenção e controle de processos patológicos são eixos fundamentais na velhice, mas relacionam-se organicamente a outras dimensões do viver que potencializem condições de satisfação das necessidades básicas e sentimento de realização. Apesar de as relações sociais dos idosos geralmente acontecerem no meio familiar, quando os mesmos participam de grupos de convivência, as relações se estendem a seus pares dentro do grupo, aumentando assim o suporte social.

Palavras-chaves: Sociabilidade, Atividade Física, Envelhecimento.