

Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

IMPACTOS DO ESPORTE NA SAÚDE DURANTE A VELHICE

Deissy Alves Câmara ¹

RESUMO

O envelhecimento decorre da passagem do tempo e se caracteriza pelo declínio das funções fisiológicas e diminuição da capacidade funcional, facilitando o desenvolvimento de doenças e impactando diretamente na saúde. A saúde caracteriza-se como um bem estar biopsicossocial, sendo que aqueles que estão vivenciando o envelhecimento são mais propensos a não gozarem da saúde em sua plenitude. Tal fato decorre do desgaste natural do vigor físico e mental que acomete a pessoa idosa, ocasionando o desânimo para manter a vida social, baixa autoestima e abalo emocional, fatores que impedem o correto funcionamento do organismo gerando dependência e sensação de incapacidade, produzindo a crença de que a velhice é uma fase dolorosa na qual não se é possível viver bem. Buscando combater os “vilões da velhice” este estudo recorre ao esporte como principal auxiliar do idoso na conquista da qualidade de vida durante a senectude. O esporte é uma modalidade de atividade física que se fundamenta em regras e movimentos programados que pode ser praticado com intuito profissional, recreativo, educativo ou sociocultural, geralmente sob a forma de competição. Significa dizer que quem pratica esportes trabalha simultaneamente a parte psicológica, social, emocional, biológica, fisiológica e espiritual. Pois, a pessoa que se exercita tem sistema imunológico melhor e um organismo mais responsivo dificultando o aparecimento de doenças. Do exposto, infere-se que assim como as vicissitudes da velhice progredem em cadeia, os benefícios da prática desportiva também, de modo que de um benefício decorre outro benefício. Portanto, a prática desportiva deve ser estimulada durante a terceira idade objetivando a saúde e o bem-estar, uma vez que o esporte demonstrou ser fundamental no alcance de uma longevidade de qualidade. O presente estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica em livros, artigos científicos e pareceres de estudiosos sobre o tema.

1 - Acadêmico do Curso Educação Física - Licenciatura Unimontes. E-mail: deissyalves2009@hotmail.com