

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE TURÍSTICA PARA A MELHOR IDADE

SANTOS, Rodrigo Amado dos.

Docente do Curso de Bacharelado em Turismo da Faculdade de Ciências Humanas (FAHU) da Associação Cultural e Educacional de Garça (ACEG).

Bacharel em Turismo – Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP). Mestre em Ciências Sociais - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Campus Marília. Doutorando em Geografia - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Campus

Rio Claro

profrodrigoamado@gmail.com

BERTOLDI, Juliane

Acadêmica do Curso de Bacharelado em Turismo da Faculdade de Ciências Humanas (FAHU) da Associação Cultural e Educacional de Garça (ACEG)

julianebertoldi@yahoo.com.br

RESUMO:

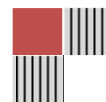
O trabalho aqui apresentado tem como intuito discutir a maneira como a prática da atividade turística, quando bem planejada, gerida e acompanhada, acarretaria impactos positivos a serem sentidos a níveis sociais e culturais a uma parcela da sociedade brasileira que mais cresce nos últimos anos: o segmento da terceira ou “melhor” idade. Por essa perspectiva, tentamos aqui discutir, de maneira sucinta e objetiva, as debilidades sociais, culturais, fisiológicas que boa parte das pessoas sentirá e a maneira como o turismo pode ser encarada enquanto uma forte ferramenta para minimizar tais malefícios, já que acreditamos ser necessário o estabelecimento de um ponto de equilíbrio entre o bem-estar do homem enquanto ser humano e as exigências, adversidades e obrigações impostas a este pela sociedade da qual faz parte. Nesse sentido, percebemos que a atividade física, lúdica e recreacional têm uma função especial para a terceira idade: a de dar novas condutas, qualidade de vida e ações a estes indivíduos. Nota-se que, para a maior parte destes, a prática física, lúdica e recreacional apresenta-se enquanto o mecanismo, a “válvula de escape”, necessário para satisfazer necessidades peculiares a essa nova etapa de vida, bem como agregar valores a sua rotina, trazendo benefícios importantes para o dia a dia destes.

Palavras-chave: Impactos Positivos. Lazer. Terceira Idade. Turismo.

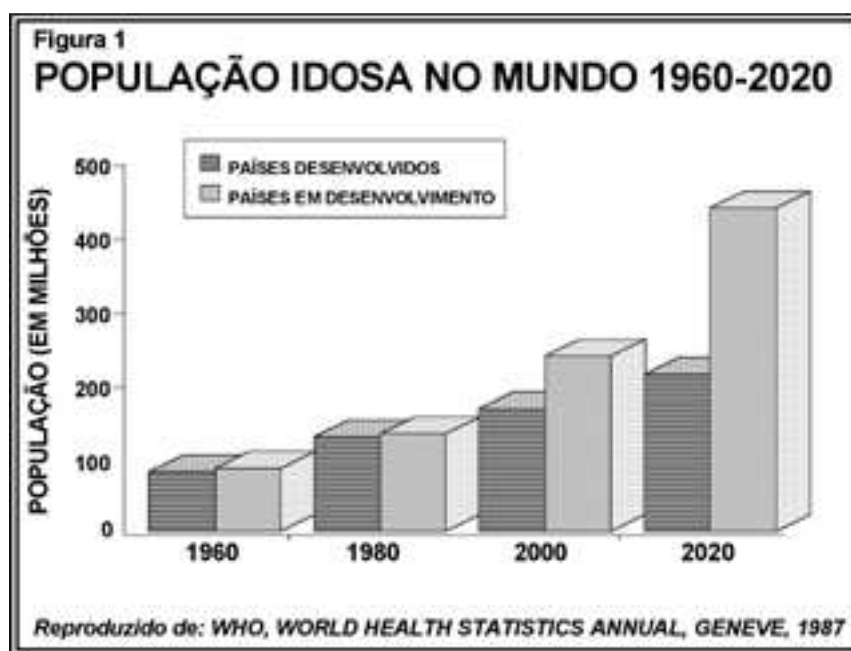
ABSTRACT

The work presented here has the intention to discuss how the practice of tourism, if well planned, managed and monitored, would bring positive impacts to be felt in social and cultural levels to a portion of Brazilian society that grows more in recent years: segment of the third or "best" age. From this perspective, we try to discuss here, succinctly and objectively, the weaknesses social, cultural, physiological, that most people feel and how tourism can be understood as a strong tool to minimize such harm, as we believe it necessary to establishment of a balance between the welfare of man as a human being and the demands, adversity and the obligations imposed by this society which it belongs. In this sense, we realize that physical activity, recreational and leisure have a special function for the elderly: to give new behaviors, quality of life and actions of these individuals. Note that, for most of the physical practice, leisure and recreational presents itself as the mechanism, the "safety valve" necessary to meet the unique needs of this new stage of life, as well as add value to their routine, bringing major benefits to the day these days.

Keywords: Elderly. Leisure. Positive Impacts. Tourism.



A expectativa de média de vida vem sofrendo um acréscimo nos últimos anos. Enquanto a taxa de natalidade sofre, cada vez mais, um processo reverso, a sociedade, como um todo, sofre um processo contínuo de envelhecimento. Tal fenômeno é justificado pela melhora da qualidade de vida, seja pelo ponto de vista da saúde, da educação, da alimentação, da moradia, etc. Abaixo será apresentada uma figura que exemplifica as taxas de crescimento da população idosa no mundo¹, contemplando uma margem que se inicia no ano de 1960 e criando-se uma expectativa para o ano de 2020.

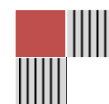


Dessa maneira, para se obter essa tão almejada qualidade de vida, acreditamos ser necessário o estabelecimento de um ponto de equilíbrio entre o bem-estar do homem enquanto ser humano e as exigências, adversidades e obrigações impostas a este pela sociedade da qual faz parte. Afinal de contas, com esclarece Pires (2011, pág. 02).

Devemos sempre estar cientes de que, "uma velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida".

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo, bem como pelo surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de

¹ Segundo o IBGE, a queda da taxa de fecundidade ainda é a principal responsável pela redução do número de crianças, mas a longevidade vem contribuindo progressivamente para o aumento de idosos na população. Um exemplo é o grupo das pessoas de 75 anos ou mais de idade que teve o maior crescimento relativo (49,3%) nos últimos dez anos, em relação ao total da população idosa.



hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividades laboral, ausência de atividade física regular, etc.)². Sendo assim, de acordo com a discussão proposta por Matsudo e Matsudo (1992), a inserção e a participação do idoso em programas de exercício físico regular poderá influenciar, benéficamente, no processo de envelhecimento, acarretando impactos positivos à qualidade e expectativa de vida destes indivíduos, o que conseqüentemente melhoraria suas funções orgânicas, garantindo uma maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica.

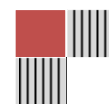
Como exemplo de atividade benéfica à terceira, ou melhor, idade, temos a hidroginástica. Por meio dessa prática, homens e mulheres da terceira idade conseguirão protelar o processo de envelhecimento por meio de benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e sócio-afetivos aos idosos, tornando-os mais saudáveis, independentes e sociáveis e eficientes. (BARBOSA (2001)). Por meio de práticas físicas, lúdicas e recreacionais, poder-se-á oferecer a esta classe um parâmetro pelo qual tais membros sejam capazes de perceber a gama de benefícios, bem como as dificuldades e peculiaridades que a ausência do condicionamento físico ocasiona as suas vidas. Dessa maneira, de forma sucinta, poder-se-ia dizer que esses tipos de atividades ofertados aos idosos significam a busca pela manutenção e perpetuação de uma boa saúde.

De acordo com Pires (2011), com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, os idosos tendem a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas, o que ocasiona uma rede de malefícios e degenerações sociais e fisiológicas gravíssimas e que interferem, decisivamente, em seu bem-estar. Por meio desta ausência de atividades físicas, percebemos que tais indivíduos, de maneira crescente e gradativa, expõem-se a riscos como ausência de habilidade motora, incapacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de auto-desvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão.

Sendo assim, Bonachela (1994), relata que o processo de modificação das capacidades físicas, as modificações anatomo-fisiológicas, as alterações psicossociais e cognitivas, são regredidas ao decorrer do processo de envelhecimento, enfatizando os seguintes pontos:

- **Capacidades Físicas:** dentro das capacidades físicas dos idosos há uma diminuição de coordenação motora, diminuição das habilidades como o equilíbrio e modificações na postura,

² Ver LEITE (1990); WEINECK (1991); SKINNER (1991); FEDERIGHIL (1995); FARO JR., LOURENÇO & BARROS NETO (1996).



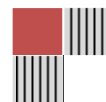
também a uma grande mudança nos cinco sentidos, como maior debilidade ao sentido da visão e da audição.

- **Modificações Anatomo-fisiológicos:** dentro dessas modificações no idoso, pode ocorrer perda na capacidade da memória do indivíduo tanto quando na capacidade muscular do idoso, há também tendência à perda de cálcio pelos ossos, desvios de coluna, redução da mobilidade articular, diminuição da densidade óssea, volume respiratório será menor, resistência cardiopulmonar e modificações na frequência cardíaca.
- **Função Cognitiva:** é expressa através da velocidade de processamento das informações, tais como informações que envolvem atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem coerente. Se não trabalhada constantemente devido à idade irá ocorrer uma diminuição de sua funcionalidade.
- **Alterações Psicossociais:** ocorre na diminuição da sociabilidade do indivíduo que pode acarretar em forma de depressão, também podendo causar mudanças no controle emocional, isolamento social, baixo auto-estima que muitas vezes são ocasionadas pela aposentadoria, pela dificuldade auditiva, enfraquecimento da visão e dos movimentos, através também da síndrome do ninho vazio (saída dos filhos de casa), tanto quando pela impotência sexual, entre outras.

Dessa maneira, o que percebemos é que as capacidades físicas, as modificações anatomo-fisiológicas, as alterações psicossociais e cognitivas, são regredidas e depreciadas ao decorrer do processo de envelhecimento, restando a tais indivíduos, desde que estes não tenham uma boa qualidade de vida (social, cultural, saúde, etc.), consequências negativas tais como: a diminuição da sociabilidade, a depressão, mudanças no controle emocional, isolamento social e baixa auto-estima, ocasionadas pela aposentadoria, pela dificuldade auditiva, visual e motora, pela síndrome do ninho vazio (saída dos filhos, de casa), pela impotência sexual, entre outras. (KRASEVEC e GRIMES; POWERS e HOWLEY (2000)).

Justamente por isso, é de fundamental importância o oferecimento de situações capazes de combater tais indícios, fazendo com que o idoso aprenda a lidar com essa nova fase de sua vida, suportando, assim, as transformações de seu corpo e de sua mente, bem como também podendo tirar proveito desta sua condição, conquistando sua autonomia e se sentindo dono de sua própria vida. Tais fatores podem ser vistos na fala de Carmem Maria Trentine³:

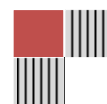
³ Carmem Maria Trentine é uma senhora de 69 anos que mora na cidade de Rio do Oeste - SC. Começou a frequentar a Casa do Idoso através de uma amiga que apresentou o projeto para ela. A Casa do Idoso é um trabalho voluntário de algumas pessoas da cidade que resolveram criar um espaço para ajudar a melhorar a qualidade de vida dos moradores idosos de sua cidade.



Antes de começar a frequentar as atividades da “Casa do idoso”, eu sentia que tinham surgido algumas modificações nos meus movimentos, sentia que tinha muita dificuldade de andar e também não conseguia me concentrar e que minha memória estava ficando fraca. Quando comecei a frequentar a “Casa do idoso”, senti que meus movimentos melhoram muito, pois sinto menos dor, as atividades que lá eles me oferecem me ajudam muito mesmo, eles me ajudam na questão da memória com atividades de quebra cabeça, jogo da memória, tem também o fato de que me divirto bastante com as atividades voltadas ao meu lazer, estas me ajudam muito a me relacionar com os demais do grupo e me sentir menos sozinha devido à ausência dos meus filhos que moram longe. Carmem Maria Trentine

Contudo, o que geralmente acontece, é que o núcleo familiar do idoso não se encontra pronto, econômica, social e intelectualmente, para dar o suporte necessário as suas necessidades que são tão distintas e peculiares quando comparadas aos demais membros desta família. Por causa disso, muitas dessas famílias acabam recorrendo e solicitando auxílio a profissionais competentes para que estes possam desenvolver e aplicar atividades direcionadas ao idoso na tentativa de melhorar a qualidade de vida desse individuo que almeja e deseja ser visto como qualquer outro membro de sua família.

Nesse contexto, o da elaboração de um programa de exercícios físicos, bem como atividades lúdicas recreacionais capazes de atender a estas peculiaridades da terceira idade, é importante termos um planejamento e conhecimento específico sobre as características, necessidades, expectativas, anseios desta faixa etária conhecida como melhor idade, além é claro de também considerar certas singularidades individuais que podem fazer com que tais indivíduos se mostrem mais proativos, ou não, a determinadas práticas e/ou atividades. Nesse sentido, Matsudo e Matsudo (1992) afirmam a importância de se apontar alterações decorrentes do processo de envelhecimento, para que assim a elaboração de programas e atividades ligadas ao idoso sejam bem supervisionadas e elaboradas. Assim, tais pesquisadores apontam certas observações que deverão ser minuciosamente trabalhadas durante o processo de elaboração de atividades lúdicas-recreacionais para os indivíduos da terceira ou “melhor” idade. Eis algumas destas:



Quadro 01: Características fisiológicas da terceira idade⁴.

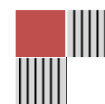
Debilidades	Conseqüências
Antropométricas	Há um incremento do peso, perda da massa livre de gordura, diminuição da altura, aumento da gordura corporal, diminuição da densidade óssea e da massa muscular;
Musculatura	Perda de 10% a 20% na força muscular, diminuindo a habilidade para manter a força estática, aumento do índice de fadiga muscular, diminuição da capacidade para a hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na capacidade de regeneração, diminuição das enzimas glicólicas e oxidativas, glicogênio e outros.
Sistema Cardiovascular	Diminuição do débito cardíaco, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, diminuição do VO ₂ máximo, aumento da pressão arterial, aumento na diferença arteriovenosa de O ₂ , aumento da concentração de ácido lático, aumento no débito de O ₂ , menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício.
Sistema Respiratório	Diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual, aumento da ventilação durante o exercício, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da capacidade de difusão pulmonar de O ₂ .
Sistema Neural	Diminuição de tamanho e número de neurônios, diminuição na velocidade de condução nervosa, aumento do tecido conectivo dos neurônios, menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição do fluxo sanguíneo cerebral.

Contudo, vale lembrar que antes de iniciar quaisquer tipos de atividade física, é importante que o idoso seja submetido a uma avaliação médica cuidadosa, para que se possa realizar a prescrição de um programa de atividades físicas que leve em conta suas possibilidades e limitações. Durante a idealização desse programa⁵, as informações que por este forem apresentadas deverão focar a renovação dos hábitos de vida destes indivíduos, proporcionando a estes benefícios em relação às capacidades motoras que apóiam a realização das atividades do cotidiano e favorecendo a capacidade de trabalho e de lazer, visando à melhoria da qualidade de vida do idoso, além é claro, deste possuir como objetivo a facilitação e o estímulo, a indivíduos com mais de 60 anos, a conhecer e desbravar as belezas paisagísticas e culturais de nossa territorialidade.

Vale lembrar que o Programa “Viaja Mais Melhor Idade” é constituído por pacotes turísticos oferecidos a grupos deste segmento de mercado, com origem e destinos específicos, sendo estruturado por ofertas turísticas capazes de atender todas as peculiaridades, anseios e expectativas

⁴ Ver: Matsudo e Matsudo (1992)

⁵ Segundo SKINNER (1991), o idoso é relativamente mais fraco lento e menos potente. Afinal de contas, com o avanço da idade, todos reduzimos o nosso desempenho, sendo tais conseqüências vistas em ações do nosso sistema nervoso, como no caso do equilíbrio e do tempo de reação.



que são remetidos a este, bem como linhas de crédito que facilitam e estimulam as viagens e consumos da cadeia produtiva turística nacional que tem como foco de atuação este segmento. Nesse sentido, o que se percebe é que através deste programa, o turismo interno é fortalecido, gerando benéficos para todo o país⁶ além de promover a inclusão do idoso em nossa sociedade, melhorando seu relacionamento com a mesma.

Dentro do primeiro ano de funcionamento do programa, foram vendidos nove mil pacotes, sendo estes ofertados por 13 operadoras cadastradas e 890 agências credenciadas. De acordo com o Ministério do Turismo⁷, a soma dos pacotes vendidos entre o período de 2007 a 2010 chegou à margem de 600 mil. Em 2010, 9 operadoras aderiram ao programa e aproximadamente 2 mil agências foram cadastradas, tendo como intuito a disseminação da prática turística aos indivíduos da terceira idade. Segundo um balanço feito em 2010, mais de 2 mil meios de hospedagem foram disponibilizados em 588 cidades brasileiras, colando assim a disposição deste público mais de 217 mil leitos, com diárias medias que ficaram cotadas em R\$ 98,07 para os solteiros e R\$ 114,56 para casal.

Segundo o Ministério do Turismo, o Programa “Viaja Mais Melhor Idade”, oferece a possibilidade dos indivíduos pertencentes a este segmento de mercado de conhecer os seguintes Estados brasileiros: ES, SP, RJ, MG, DF, GO, RS, PR, SC, PE, BA, AM e FO. Dentro desta territorialidade, as localidades mais buscadas são: Salvador (Incluindo Costa do Sauípe), Maceió, Natal, Recife, Fortaleza, Porto de Galinhas, Aracajú, João Pessoa, São Luiz (incluindo Lençóis Maranhenses), Manaus, Belém com Ilha de Marajó, Foz do Iguaçu, Florianópolis, Curitiba, Serra Gaúcha, Balneário Camburiú, Blumenau, Joinville, Thermas de Gravatal, Rio de Janeiro, Belo Horizonte (BH com Cidades Históricas e BH com Ouro Preto), Ouro Preto, Cidades Históricas, Caldas Novas, Araxá, Angra dos Reis, Armação de Búzios, Parati, Campos do Jordão, Petrópolis, Poços de Caldas, São Paulo, Vitória/Guarapari, Brasília, Pantanal, Bonito.

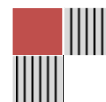
A atividade física e o lazer.

Várias pesquisas⁸ têm demonstrado que a participação em atividades físicas regulares e recreativas é fundamental para um bom desempenho físico e social do idoso. As atividades direcionadas ao idoso devem ser organizadas considerando as suas particularidades, sendo

⁶ Benefícios que poderão ser mensurados graças ao aumento da economia, do desenvolvimento sócio-econômico, político, cultural e ambiental das cidades turísticas, bem como o melhoramento da qualidade de vida da população e do visitante.

⁷ Ver: <http://www.viajamais.com.br/viajamais/>. Acesso em: 01. out.2011

⁸ Ver: LEITE, 1990; FEDERIGHI, 1995; MATSUDO e MATSUDO, 1992.

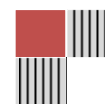


realizadas de maneira gradativa e prazerosa. Afinal de contas, através da participação destas promovemos a aproximação social, o caráter lúdico, por meio de ações diversificadas com intensidade moderada e de baixo impacto (PONT GEIS, 2003). Manter um estilo de vida ativa e realizar atividades de lazer além de deixar o idoso mais feliz traz efeitos benéficos para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

Além de apurar a capacidade cardiorrespiratória, a atividade física bem orientada contribui para outras melhorias na vida dos idosos que se familiarizaram com as mesmas, como, por exemplo, o melhoramento da postura e do equilíbrio, visto que tais práticas dão ao idoso um maior fortalecimento dos músculos, o que consequentemente auxilia em sua mobilidade. Além disso, as atividades físicas também podem ajudar na melhora da auto-estima, visto que através destas os idosos relacionar-se-ão com outros indivíduos da mesma faixa etária, e por meio de práticas lúdicas-recreacionais diminuirão as chances de depressão. Dentro do grupo de atividades físicas possíveis de serem efetuadas por tais indivíduos, tais indivíduos também deverão receber todas as informações necessárias – saúde, alimentação, hábitos de vida, vestuário, etc. - para que estes consigam melhorar, por exemplo, sua densidade óssea através da melhora da ingestão de alimentos. Afinal de contas, será por meio de uma alimentação saudável que possibilitaremos ao idoso a chance deste controlar itens como: peso, diabetes, artrites, doenças cardíacas, bem como diminuir as chances deste sofrer quaisquer tipos de lesões.

Nesse sentido, percebemos que a atividade física, lúdica e recreacional têm uma função especial para a terceira idade: a de dar novas condutas, qualidade de vida e ações a estes indivíduos. Nota-se que, para a maior parte destes, a prática física, lúdica e recreacional apresenta-se enquanto o mecanismo, a “válvula de escape”, necessário para satisfazer necessidades peculiares a essa nova etapa de vida, bem como agregar valores a sua rotina, trazendo benefícios importantes para o dia a dia destes. Para Elias (1992), o elemento fundamental a ser percebido entre estes indivíduos seria o bem-estar. Para este pesquisador, a prática lúdica-recreacional é capaz de trabalhar, desde que bem planejada, com todos os sentidos e sensações destes indivíduos, proporcionando momentos agradáveis e experiências marcantes que muitos não puderam usufruir durante o período em que trabalhavam.

Contudo, julga-se importante frisar que a prática de lazer não é feita por estes indivíduos apenas com o intuito de se preencher “lacunas” oriundas de suas aposentadorias. É claro que tais atividades acabam sendo desenvolvidas neste intervalo de tempo que outrora era “gasto” por obrigações, deveres e funções laborais. Mas remeter sua prática apenas a esta possibilidade limitaria, demasiadamente, a importância desta no contexto sócio-cultural que tais indivíduos se



encontram. Tais ações assumem, portanto, perante esta classe social, uma conotação de renovação do estado psíquico do idoso e no relaxamento do estresse do cotidiano, oferecendo-lhes alegria, excitação e um despertar emocional agradável.

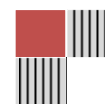
O futuro da atividade de lazer.

Ao se pensar sobre tal questão, De Masi (2000) levanta uma problemática digna de nota: a aceção do lazer perante os indivíduos de nossa sociedade, fator este que levanta a relação entre trabalho e lazer. No mundo em que vivemos boa parte dos indivíduos, conforme aponta este mesmo autor, assumem o trabalho enquanto o ato primordial de suas vidas, esperando que através deste todas as suas necessidades possam ser sanadas. Quebrar este ritmo, como aponta De Masi (2000) seria algo renovador para o homem. Afinal de contas, alguns sujeitos não sabem administrar seu tempo livre, ou então, por necessidades sociais, acabam reaproveitando este para novos tipos de trabalho que sejam capazes de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus entes queridos.

Contudo, De Masi (2000) menciona em suas pesquisas que o ser humano está muito próximo de alcançar o que chama de “ócio criativo”. Graças ao avanço tecnológico registrado nos últimos anos e ao advento da globalização, desenvolvemos utensílios e ferramentas que nos auxiliam na execução de todos os nossos afazeres, sejam estes laborais sociais, familiares, etc. Por causa disso, produzimos muito mais a um intervalo de tempo muito menor. Dentro deste intervalo de tempo conquistado, as pessoas deverão praticar quaisquer tipos de atividades que lhes proporcionem prazer, agregando-lhes valores emocionais, sociais, culturais e até mesmo intelectuais.

Nesse sentido, não podemos deixar de falar que as práticas a serem efetuadas no intervalo de tempo aqui mencionado são de extrema importância para que os indivíduos tenham uma relação melhor para com os outros membros de seu grupo social ou de sua comunidade. Nesse ponto, poderíamos observar de que maneira a estruturação do turismo auxiliaria a apresentação deste contexto. Dessa maneira, para que o futuro das atividades lúdicas-recreacionais possa ser configurado enquanto contextos capazes de oferecer o que aqui fora mencionado, os gestores destas precisarão ver seus participantes em quanto um grupo de consumidores que tem necessidades e anseios a serem sanados, fator este que exigirá a prospecção de um projeto que consiga caracterizar e entender as reais necessidades da demanda.

Assim trabalhando com estratégias que atinjam sua realidade e que permitam à produção e desenvolvimento de produtos e serviços que sejam adaptados as necessidades e interesses destes consumidores, o turismo deverá oferecer a estes:



Qualidade de vida.

A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente (OMS, 1994, pág.01).

Sendo assim percebe-se que qualidade de vida engloba o conceito de bem-estar, que depende do julgamento do indivíduo de quanto ele esta ou não satisfeito com a sua própria qualidade de vida. Nesse sentido, Miranda (2008) diz que a avaliação da qualidade de vida depende dos padrões históricos, culturais, sociais e até mesmo individuais. Vale lembrar que a avaliação da qualidade de vida do indivíduo se modifica dependendo das dimensões em que o mesmo está inserido, tais como: física, psicológica e social.

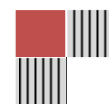
Contudo, é fato que a busca por uma melhor qualidade de vida vem através de exercícios físicos, de uma alimentação saudável e bem equilibrada, um bom relacionamento com a família e com os demais, além é claro de se evitar doenças infecciosas, doenças do coração, câncer e diabetes.

"A prática de exercícios físicos de uma maneira geral, contribui para a manutenção das capacidades funcionais, como andar ou agachar, por exemplo, e ajuda a diminuir os riscos causados por uma vida sedentária, homens e mulheres de meia-idade que praticam exercícios regularmente correm menos risco de virem a sofrer de limitações físicas na velhice (SAMPAIO, 2005, pág.21)".

Os idosos, por possuírem peculiaridades físicas impares, buscam atividades mais leves para que assim possam realizá-las e conseguir obter uma qualidade de vida melhor. Como exemplo de tais práticas, poderíamos citar as caminhadas e a hidroginásticas. A hidroginástica é uma atividade física efetuada dentro da água, utilizando de suas propriedades para oferecer melhores condições de realização aos idosos. Alguns pesquisadores dizem que as propriedades da água⁹ auxiliam os idosos numa melhora da movimentação das articulações, da resistência, dos sistemas cardiovasculares e respiratórios e na eliminação das tensões mentais.

Para tal atividade, deve-se lembrar que a estrutura da piscina tem que estar adaptada as necessidades destes indivíduos, com um fácil acesso a piscina, com degraus, rampas, barras de apoio ao redor das bordas, piso antiderrapante e a água têm que estar tratada e em uma temperatura entre 28° a 30° C (RAUCHBACH, 1990). Já a caminhada é uma atividade que todos, em qualquer idade, podem realizar. Caminhar é ideal para trabalhar as funções cardíacas, melhorar o nível de

⁹ BONACHELLA (1994) classifica as propriedades físicas da água em densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade.



condicionamento físico, o fortalecimento dos músculos, ajudando a reduzir a pressão sangüínea, o nível de colesterol no sangue, diminuindo os riscos de doenças cardíacas, de osteoporose, diabetes e de estresse.

Os exercícios aqui mencionados ajudam a melhorar o humor dos idosos, visto que através destes há a liberação do hormônio endorfina que causa uma sensação de bem estar e relaxamento, o que ajuda a reduzir a ansiedade e a diminuir o estresse, aumentando o funcionamento do sistema imunológico e gerando um bem para o coração.

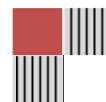
"O exercício adequado pode adiar ou ao menos retardar as alterações associadas à idade nos sistemas músculo-esquelético, respiratório, cardiovascular e nervoso central".
(KRASEVEC & GRIMES, s/n, pág. 35)

De qualquer forma, ao realizar uma atividade física, o idoso estará trazendo benefícios tanto físicos quanto psicológicos, pois essas atividades melhorarão sua auto-estima e seu relacionamento social e conseqüentemente diminuirão a sensação de solidão e de depressão. Porém, não se pode esquecer que antes mesmo de inserirmos o idoso em qualquer atividade física, precisamos primeiro realizar uma avaliação médica para saber a capacidade funcional do idoso e se existe algum tipo de risco a saúde do mesmo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As informações que conseguimos levantar até aqui são de suma importância para verificarmos quanto à atividade turística faz bem para os idosos tanto na questão de saúde quando no psicológico e quanto tais indivíduos necessitam dessas práticas para se manterem ativos e não se sentirem sozinhos. Apenas a título de curiosidade, em 2008, de acordo com o IBGE (2008), o Brasil tinha 21 milhões de pessoas na casa dos 60 anos e 9,4 milhões com 70 anos ou mais em nosso país, o que daria a representação de 4,9% de toda a população brasileira. Já em 2010 o percentual de idosos no nosso país atingiu a marca de 7,4% da população. Dentro deste contexto, há uma estimativa que esta porcentagem continue em crescimento, devido ao avanço da tecnologia e da medicina, principais elementos responsáveis pela longevidade e qualidade de vida do homem.

Contudo, apesar desses fatores e destes números, o que podemos observar ao longo da imersão desta pesquisa, é que para a grande maioria dos idosos de baixa renda, praticar atividade lúdicas-recreacionais ou então àquelas que se envolvam diretamente com a estruturação da cadeia produtiva do turismo nacional, mostra-se, ainda, enquanto ação rara de ser observada, seja pelas mazelas socioeconômicas que estes passam, seja pelo não cumprimento de leis que lhes favorecem esse direito, ou então pela “ninharia” de suas aposentadorias. O que o idoso ganha com esta ainda é



pouco quando comparado ao seu custo de vida: alimentação, remédios, pagamento de contas, obrigações familiares, etc., itens indispensáveis para a sobrevivência de boa parte destes.

Dessa maneira, por aquilo que fora evidenciado ao longo deste trabalho, acreditamos ser interessante que o governo fizesse algumas mudanças na órbita social, econômica e política deste segmento. Exemplo disso, seria o aumento da aposentadoria do idoso, o fornecimento de remédios do qual estes necessitam inteiramente grátis (ponto esse já observado em boa parte de nossa sociedade), investimento e divulgação do Programa “Viaja Mais Melhor Idade” do Ministério do Turismo. Assim, por meio destas ações, seria mais simples a acessibilidade do idoso a atividade turística, para que assim estimulemos o crescimento do turismo, bem como a melhora de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA.

BARBOSA, J. H. P. **Educação física em programas de saúde**. In curso de Extensão universitária Educação Física na Saúde, 2001. Centro universitário Claretiano-CEUCLAR - Batatais, SP.

DE MASI, Domênico. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

ELIAS, N.: **Em busca da excitação**. Edições Difel, Lisboa. 1992.

FARO JR., MÁRIO P. LOURENÇO, ALEXANDRE F. M., BARROS NETO, Turíbio L. de. **Alterações fisiológicas e atividade física na terceira idade: prescrição de exercícios**. Âmbito Medicina Desportiva. São Paulo, v. 06, 1996c.

FEDERIGHI, Álvaro J. **Exercício físico no idoso**. Âmbito Medicina Desportiva. São Paulo, v. 03. P. 41-42, 1995

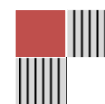
KRASEVEC, J.^a; GRIMES. D.C. **Hidroginástica um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico**. São Paulo: Hemus, s/n.

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação**. São Paulo: Robe, 1990.

MATSUDO, Sandra M. e MATSUDO, Vitor K. R. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

PIRES, T. S.; NOGUEIRA, J. L.; RODRIGUES, A.; AMORIM, M. G.; OLIVEIRA, A. F. **A recreação na terceira idade**. Disponível em: <http://www.cdof.com.br>. Acesso em: 10.out.2011.

PONT GEIS, P. **Atividade Física na terceira idade: teoria e prática** – 5a ed. – Porto Alegre: Artmed, 2003.



POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3° ed. São Paulo: Manole, 2000.

RAUCHBACH, R. A. **Atividade física para a terceira idade, analisada e adaptada**. 1°ed.Curitiba: Lovise, 1990.

SAMPAIO, C. **A Relação da Atividade Física com os Idosos**. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br>. Acesso em: 10.out.2011

SKINNER, J. S. **Prova de esforço e prescrição de exercícios**. Rio de Janeiro: Revinter, 1991.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

