

# **AS CONTRIBUIÇÕES BIOPSIKOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE (APOIO UNIP)**

**Aluno:** João Lucas Soares da Silva

**Orientadora:** Profa. Dra. Simone Meyer Sanches Mendes

**Curso:** Psicologia

**Campus:** Campinas

A presente pesquisa investigou as contribuições biopsicossociais da prática de atividades físicas para terceira idade a partir de entrevistas on-line com 2 usuários e 2 profissionais de um programa de saúde especializado no cuidado para com a saúde da terceira idade. Foram analisadas as práticas dos(as) participantes, identificando as dificuldades e possibilidades encontradas para o desenvolvimento do programa, por exemplo as motivações para a prática de atividades pelos usuários e as estratégias dos profissionais para o incentivo e promoção das atividades físicas para terceira idade. A partir dos resultados observou-se que as dimensões biológicas, psicológicas e sociais são elementos interdependentes que são complementares na busca do desenvolvimento da saúde física e mental, assim como destacou-se a importância de um trabalho humanizado e especializado para o momento de vida específico da terceira idade. Esses fatores evidenciaram os inúmeros benefícios dessas práticas para além da saúde física, mas do incentivo social e psicológico. Fazer amizades, compartilhar momentos, sonhos e projetos, saber expressar seus desejos e opiniões e ampliar sua visão sobre o futuro são exemplos de benefícios que carregam complementarmente a funcionalidade física, o bem-estar e aumento da expectativa de vida para terceira idade por meio das atividades físicas. Observou-se que a principal dificuldade do processo de promoção das atividades para terceira idade é a desinformação que estigmatiza essas atividades resumindo-as apenas a lazer e entretenimento. Portanto, a pesquisa visou contribuir para o fortalecimento das discussões em torno do tema, levantando possíveis caminhos para novas análises e pesquisas visando maior promoção de saúde para terceira idade.