

# Viva a terceira idade!

Antônia Lúcia

O aumento da população idosa em todo o mundo, inclusive no Brasil, já é uma realidade que está ocorrendo a um nível sem precedentes. Segundo o IBGE, em 1998 o contingente de indivíduos com idade acima de 60 anos alcançava 579 milhões, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano, comparado aos 204 milhões de 1950. As projeções mostram que, em 2050, a população dos que têm 60 ou mais anos de vida será de 1.900 milhão de pessoas.

No Brasil, o envelhecimento da população brasileira acompanha uma tendência internacional impulsionada pela queda da taxa de natalidade e pelos avanços da biotecnologia. De acordo com o último censo, realizado em 2000, a população idosa era de 14.536.029 pessoas, em oposição aos 10.722.705 de 1991. Nesse período o número de idosos aumentou em quase 4 milhões.

Nesse cenário, o Rio de Janeiro aparece na projeção do IBGE como o município com a maior proporção de idosos, representando cerca de 12,8% da população. Os avanços da medicina e a melhoria nas condições gerais de vida da população são fatores decisivos para elevar a expectativa de vida dos brasileiros, que aumentou 17 anos entre 1940 e 1980 (de 45,5 para 62,6 anos, respectivamente). Em 2000, esse indicador chegou aos 70,4 anos e deverá atingir os 81,3 anos em 2050.

## Vida saudável!

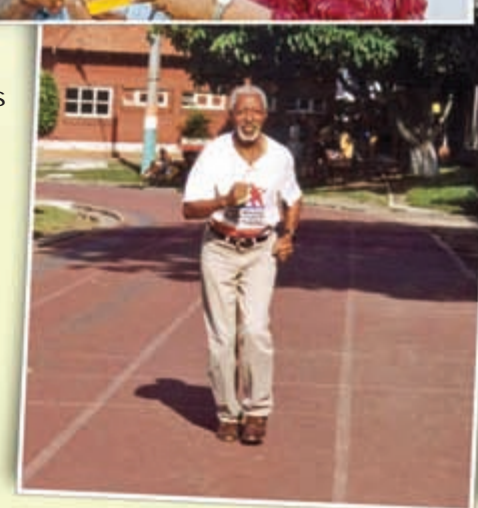
Quem não quer chegar à terceira idade em plena forma? De acordo com os geriatras, o envelhecimento bem-sucedido, além da predisposição genética, está associado a vários fatores externos, que vão desde a manutenção do bem-estar social (saúde) à satisfação com a vida. Alinhavadas a esses conceitos, outras considerações também têm tido um forte peso na longevidade dessa turma: segurança, dignidade pessoal, satisfação com a vida, alegria e exercícios físicos.

Para os idosos, fazer exercícios é muito mais que ganhar tônus e músculos. A prática da atividade física regular atenua o processo de envelhecimento. É o que afirma a professora Andréia, que é instrutora física de idosos há mais de 10 anos. "Isso os mantém ativos, aumenta a força muscular, a flexibilidade, a coordenação motora e o equilíbrio". Segundo especialistas, os exercícios também diminuem a ansiedade e a depressão típicas dessa fase da vida. Para tanto, alertam, é indispensável uma consulta com médicos especializados para que sejam determinadas as condições iniciais e o acompanhamento do idoso desde o início de seus exercícios. "Cabe a nós educadores torná-los mais saudáveis e dispostos, respeitando o período e as individualidades de cada um", adverte a instrutora.

Fontes:

IBGE

[www.clicrbs.com.br/especial/rs/bem-estar](http://www.clicrbs.com.br/especial/rs/bem-estar)



**Dia do Idoso  
01 de outubro**

**Porta aberta para você: atualize seus dados em tempo real**

**Associado,**  
Agora você pode  
atualizar seus  
dados pessoais:

- Endereço
- Telefone
- E-mail

Além de já ser possível solicitar as demais alterações cadastrais para o associado colaborador, beneficiário dependente e/ou agregado. Acesse o **Portal do Associado** e saiba como.

[www.appai.org.br](http://www.appai.org.br)