

## OS IMPACTOS DA APOSENTADORIA NA SAÚDE DOS IDOSOS

Marcela Fernanda de SOUZA (Unileste); Emylle Vicentina de Oliveira CAMPOS (Unileste); Ian Gabriel de Paula OLIVEIRA (Unileste); Isabela Oliveira DUQUE (Unileste); Lara Ferreira BARROS (Unileste); Maria Eloisa de Paula BONINE (Unileste)

**Introdução:** O desenvolvimento da velhice perpassa por várias etapas de desenvolvimento, bem como conflitos afetivos, geracionais, de carreira, familiares, com a saúde e até mesmo com a morte, dificuldades e desafios. Sendo assim, é importante repensar como se dá a promoção da saúde durante essa fase do desenvolvimento, entender como o marco da aposentadoria impacta na transição para a fase de "idoso" e como hábitos saudáveis podem ser fatores protetivos para uma velhice com qualidade de vida. **Objetivo:** Tendo como base esses aspectos o presente trabalho tem como intuito fomentar reflexão sobre as possíveis implicações da psicologia diante dos impactos da aposentadoria na saúde dos idosos, atrelada a prática de atividades físicas nessa fase. **Metodologia:** A fim de colher dados e informações aprofundadas para o desenvolvimento do tema, foi utilizado o método de pesquisa qualitativa, a partir de uma coleta de dados por observações participante e não-participante, anotações e entrevista. A pesquisa foi feita com idosos aposentados da terceira idade, que participam de um projeto de atividade física gratuita e orientada. O primeiro passo se deu pelas observações e anotações de aspectos relevantes e em seguida as entrevistas com 4 participantes, sendo idosos e aposentadas, as entrevistas são chamadas focalizadas por serem livres e informais, mas específicas sobre o tema. **Resultados:** Para o processamento das informações obtidas através da pesquisa de campo, foram realizadas entrevistas contendo 21 perguntas com 4 idosos do grupo procedendo-se, posteriormente, a análise temática dos dados gerados. Embora a pesquisa ainda esteja em desenvolvimento, foi possível constatar que, a falta de oportunidade de praticar atividade física na terceira idade faz com que os idosos desanimem ainda que tenham muito desejo de viver, e para essas pessoas a atividade física é um modo de mostrar que ainda são capazes de realizar muitas coisas. As entrevistadas relataram que os benefícios da atividade física são inúmeros. Colabora na estimulação da memória e na coordenação do movimento. E, quando aliada às interações sociais com outros colegas, pode levar à melhora ou estabilização de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Além disso, ajuda a prevenir e a reduzir problemas pulmonares, cardiovasculares, auxílio no controle da diabetes, artrites, manutenção da densidade óssea, bem-estar físico e mental, proporcionando melhorias significativas na redução da depressão, ingestão alimentar, possível desenvolvimento da osteoporose, entre outros. Corroborar-se assim a construção de um perfil de idosos (as) progressivamente mais longevo, pois compreendem a importância da atividade física como um meio de manutenção da saúde como um todo. **Conclusão:** Sendo assim, o projeto individual sobre os impactos da aposentadoria na terceira idade deixou evidente que nessa fase da vida ocorre uma fragilidade em diversos aspectos da saúde mental e o psicólogo tem o dever social de buscar formas de auxiliar essas pessoas nesse momento de transição.

**Palavras-chave:** Aposentadoria . Idosos . Saúde.

**Agências de fomento:** Unileste