



A Percepção dos Idosos sobre a influência da Prática de Atividade Física na Qualidade de Vida

**PONCHELI, L. G.¹; FERREIRA, J. C.²; ROQUE, R. M. B. ²; SOUZA, M. C. B. DE ²;
VIEIRA, C. S. C. A.²; CAVAGLIERI, A. G.²; AGUIAR, C. A.²;**

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

laisgponcheli@hotmail.com

2 – UNITAU, Universidade de Taubaté, Taubaté, SP

jessikita_cris@hotmail.com

2 – rosaroque@uol.com.br

2 – marajac@uol.com.br

2 – carmensilviavieira@gmail.com

2 – drigiunta@gmail.com

2 – claudiaguiair012@yahoo.com.br

RESUMO

A sociedade brasileira conta atualmente com considerável índice de idosos frente aos significativos ganhos da expectativa de vida, conseqüentemente faz-se necessário o controle de doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas bem como mudanças de hábitos sociais para que essa população tenha qualidade de vida. Nesse contexto a atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde nos idosos devido aos seus inúmeros benefícios. Objetivos: conhecer a percepção dos idosos sobre a influência da prática de atividade física na qualidade de vida; verificar com que frequência os idosos realizavam atividade física; determinar o que os levou a praticar atividade física e que benefícios para a saúde conseguiram com essa prática. Material e método: pesquisa exploratória, descritiva de natureza quantitativa, realizada com idosos frequentadores de academias ao ar livre no interior de São Paulo. Durante um mês, foram aplicados questionários aos participantes que concordaram fazer parte do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Projeto aprovado no CEP/UNITAU sob parecer n. 687.281. Resultados: Participaram 62 idosos, 63% eram do sexo feminino e 37% do sexo masculino, 51% maiores de 65 anos e 73% casados; 64% hipertensos, 33% diabéticos; 37% frequentavam a academia quatro vezes por semana; 39% a mais de três anos; 58% procurou a prática da atividade física em busca do bem-estar; 100% afirmaram que houve melhora na qualidade de vida, 58% relataram perda de peso, 48% mais disposição, 45% melhora nas dores e 40% diminuição da pressão arterial. Conclusão: o estudo revelou que a procura pela prática da atividade física regular pelos idosos, estava relacionada à presença de patologias crônicas e que isso auxiliou na diminuição do peso, da pressão arterial e proporcionou melhoria do bem-estar físico, com aumento da disposição no dia a dia. Reforçou a importância da atividade motora como meio de prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: idosos; atividade locomotora; qualidade de vida.