



QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Pesquisador(es): OLIVEIRA, Vanderleia Correa de; ALMEIDA, Mariane Carolina de

Curso: Enfermagem

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: Considerando que a cada ano a expectativa de vida da população tem aumentado, pesquisas que abordem a faixa etária acima dos 60 anos, se fazem cada vez mais necessárias, uma vez que, o organismo humano possui condições de saúde mais vulneráveis devido ao envelhecimento, no qual alguns prejuízos cognitivos podem ser acentuados. O perfil da população idosa é caracterizado pela tripla carga de doenças com forte predomínio das condições crônicas e prevalência de elevada mortalidade e morbidade. O objetivo deste estudo foi analisar o impacto positivo que a atividade física proporciona na qualidade de vida dos idosos. Foram entrevistados 17 idosos praticantes de atividades na academia da UNOESC campus de Xanxerê. A coleta de dados ocorreu entre setembro a novembro de 2019 por meio de um questionário socio-econômico para conhecimento do perfil dos entrevistados. Para análise da qualidade de vida, foi utilizado o Instrumento WHOQOL-BREF. O caráter da pesquisa foi quantitativo e a mensuração dos dados coletados foi descrito em tabelas. O gênero feminino teve maior número de participantes na pesquisa, atingindo cerca de 70% do total de pesquisados. O resultado da pesquisa trouxe a realidade do cotidiano de cada um dos entrevistados e demonstrou que a rotina de exercícios físicos faz parte do dia a dia de todos, de forma regular. Conclui-se que a qualidade de vida é consideravelmente diferenciada a partir do momento em que os exercícios físicos passam a fazer parte da vida.

Palavras-chave: Atividade física. Idosos. Qualidade de vida.

E-mails: mariane.almeida@unoesc.edu.br