

Qualidade de vida de idosos participantes de um projeto de extensão

Andréa Kruger Gonçalves (coordenação ESEF/UFRGS), Eliane Jost Blessmann (coordenação ESEF/UFRGS), Juliano Araujo Duarte (bolsista PROREXT/UFRGS), Viviane Fim (bolsista PROREXT/UFRGS), Lucas Cunha Xavier (acadêmico Educação Física/UFRGS), Valéria Feijó Martins (acadêmica Educação Física/UFRGS)

O envelhecimento caracteriza-se como um processo dinâmico, irreversível e progressivo, capaz de gerar mudanças biológicas, sociais e psicológicas, podendo influenciar a qualidade de vida. O aumento da população idosa se mostra cada vez mais presente em nosso cotidiano, implicando em diversas mudanças na visão sobre o envelhecimento. O objetivo deste estudo é analisar os domínios de qualidade de vida relacionada à saúde após a participação em um programa de exercícios físicos com ações direcionadas ao público idoso. Este é um estudo descritivo ex-pos-facto, a amostra foi composta por 107 indivíduos participantes do projeto CELARI. Para a avaliação da qualidade de vida foi aplicado o questionário SF-36. Na análise estatística dos dados utilizou-se o software estatístico SPSS 18.0. Nos resultados, foram encontrados melhor pontuação nos aspectos sociais, saúde mental, aspectos emocionais e capacidade funcional, respectivamente, já o domínio com menor pontuação é a DOR. Com isso, conclui-se que a participação destes idosos a um programa de exercícios físicos regulares é positiva na saúde e funcionalidade destes indivíduos.

Descritores: idosos; qualidade de vida; exercício físico; saúde