

### **1034 - QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**

- Vinícius Gustavo Gimenes Turato (UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente), Cláudia Yuri Peffardini (UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente), Ana Cecília Santos de Souza (UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente), Tatiane Grazielle da Silva (UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente), Regina Celi Trindade Camargo (UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente) - vinicius\_gimenes3@hotmail.com.

**Introdução:** O número de idosos no Brasil está se tornando cada vez maior. Envelhecer é um processo natural, progressivo e irreversível que acompanha o indivíduo desde seu nascimento. Uma das principais mudanças com o aumento de idade é o declínio físico, que pode levar a uma alteração social e psicológica. (KRENTZ, 2010)O envelhecimento resulta em dificuldades para realizar atividades de vida diária, tais como levantar-se, andar pequenas distâncias, subir escadas e agachar-se, ou seja, atividades básicas do cotidiano, como pentear-se, tomar banho, cozinhar, lavar louça, que depende de um maior gasto de energia. (JESUS, 2010) A prática de atividade física regular reduz o risco de doenças crônicas entre idosos, como hipertensão, diabetes, doenças coronarianas e desordens metabólicas, melhorando também estados emocionais como a depressão. Além dos benefícios físicos, a mesma quando praticada em grupos melhora as relações sociais do indivíduo, assim como seu papel na sociedade, aumentando a qualidade de vida nos idosos. (MOTA, 2006)A qualidade de vida é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Embora não haja consenso sobre esse conceito, aspectos fundamentais como a subjetividade, multidimensionalidade e presença de dimensões positivas e negativas são observados. (The WHOQOL Group, 1997)A OMS criou um instrumento para avaliação da qualidade de vida através de 100 questões (WHOQOL-100). Foi necessário, no entanto, um instrumento mais curto e satisfatório, portanto criou-se o WHOQOL-BREF baseado no WHOQOL-100. Esse instrumento é composto por 26 questões que abordam domínios físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente. (FLECK, 2000) **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida em relação à saúde em idosos praticantes de atividade física regular. **Métodos:** O questionário WHOQOL-BREF foi utilizado para avaliar a qualidade de vida, em um grupo nove idosos que praticam atividade física duas vezes por semana, tendo uma hora de duração cada sessão de atividades. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, a coleta foi realizada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** s resultados obtidos no presente estudo mostram que 22,22% dos indivíduos acreditam que sua saúde não está boa nem ruim; 66,67% acham que sua saúde está boa e 11,11% julgam que sua saúde está muito boa.