Resumo simples

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

Kiria Como dos Santos[1]; Maria Luiza Costa Borim[1]; Maria Antônia Ramos Costa[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

INTRODUÇÃO: A atividade física é um dos principais fatores para a promoção da saúde e da qualidade de vida ao longo do envelhecimento. Nos idosos, os benefícios ultrapassam o aspecto físico, alcançando também dimensões sociais, psicológicas e emocionais. A prática regular contribui para a prevenção de doenças crônicas e para a manutenção da autonomia. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre a prática de atividade física e a qualidade de vida em idosos participantes da Universidade Aberta para a Pessoa Idosa (UNAPI). **MÉTODOS:** Estudo descritivo realizado com idosos matriculados na UNAPI, campus Paranavaí. Foi aplicado o questionário SF-36 para avaliar a percepção da qualidade de vida, considerando domínios físicos, emocionais, sociais e psicológicos. As respostas foram organizadas em médias descritivas, a fim de identificar os principais aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar. **RESULTADOS:** Observou-se que, apesar de algumas limitações físicas e emocionais, os participantes que relataram praticar atividade física regularmente apresentaram melhores médias em saúde mental (4,01), vitalidade (3,26) e aspectos sociais (2,92)**.** Isso demonstra uma associação positiva entre manter-se fisicamente ativo e a percepção da qualidade de vida, especialmente no bem-estar psicológico e social. Além disso, os idosos engajados em caminhadas, alongamentos e exercícios em grupo relataram maior independência e satisfação com a vida, reforçando que práticas simples e acessíveis favorecem tanto a autonomia quanto a integração social. **CONCLUSÃO:** A prática de atividade física contribui de forma significativa para a qualidade de vida dos idosos, promovendo benefícios físicos, sociais e emocionais. Incentivar o envelhecimento ativo por meio do movimento é fundamental para a autonomia, o bem-estar e a valorização da pessoa idosa na sociedade.

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de Vida. Atividade Física. Envelhecimento Saudável. Saúde Mental.