CONBRASEH
ANAIS DO II CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO
ISBN: 978-65-86861-80-8

SATISFAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

III Congresso Brasileiro Online de Saúde e Envelhecimento Humano, 2ª edição, de 22/02/2021 a 23/02/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-80-8

SANTOS; Lorena Silva Dos [1], ARAÚJO.; Claudinéia Matos de [2]

RESUMO

O aumento da população idosa, principalmente no sexo feminino é fato recorrente. Sendo o envelhecimento um processo natural que pode apresentar alterações, tais como declínio nas funções corporais, além de afetar a força muscular, equilíbrio e desempenho funcional, aumentando assim o risco de quedas, e dificultando as atividades básicas de vida diária. A prática de atividade física é essencial, uma vez auxilia na diminuição de declínios funcionais, previne o declínio cognitivo e o surgimento de doenças crônicas, auxiliando na melhora da mobilidade e da capacidade funcional, para além a atividade física ainda ajuda na socialização, bem estar físico e mental. Nesse sentido o objetivo deste estudo foi avaliar a satisfação com a prática de atividade física e qualidade de vida em idosas. Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal e abordagem quantitativa, realizado com dezenove voluntárias com média de idade de 71,16 anos. A coleta foi realizada através de questionário composto por cinco blocos contendo informações sociodemográficas e de saúde as quais foram questionadas doenças diagnosticadas (hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus), artrite/artrose/osteoporose, dores musculoesqueléticas, medo de cair, queda nos últimos 12 meses e uma pergunta relacionada a auto percepção de saúde: ”o Sr (a) diria que sua saúde é boa, ruim, regular ou excelente?”, avaliação do comprometimento cognitivo pelo mini exame do estado mental (MEEM), informações sobre a satisfação com atividade física avaliado através do instrumento Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) e avaliação da qualidade de vida pelo Questionário SF-36. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando o SPSS. Os resultados demonstraram que há satisfação com relação a atividade física (94,7%) e as idosas apresentaram boa qualidade de vida, todos os componentes avaliados tiveram valores superiores a (65) exceto a dor com valor de (38,7). Sendo possível concluir que, a presença de uma porcentagem significativa de satisfação influencia diretamente e de forma positiva na qualidade de vida e a adesão a prática de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, idosas, qualidade de vida, satisfação.

[1] Fisioterapeuta pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, lorena_sds@hotmail.com
[2] Docente Assistente da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia -UESB / Campus Jequié., neialis@yahoo.com.br.