# Trabalho apresentado no 21º CBCENF

**Título:** AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DO IDOSO ATIVO EM RELAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE

**Relatoria:** RENATA LAROCCA MORETTI
Tamires Pires Miranda
Tais Masotti Lorenzetti Fortes
Thais Cristina da Silva

**Autores:** Thalita Lima Oliveira Serrano
Wilson Gomes Vieira
Melania Aparecida Borges
Elizete Sampaio Araújo

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Políticas Públicas, Educação e Gestão

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Introdução: A caminhada é a atividade mais recomendada para idosos com bons resultados por ser uma atividade de baixo impacto e utiliza o próprio peso corporal, e que pode ser feita em diversas intensidades, em qualquer lugar aumentando o contato social, sendo que muitos idosos se negam a fazer qualquer tipo de atividade por conta de dificuldade ou lentidão ao caminhar, depressão, falta de tempo, falta de conhecimento, medo de lesão. Objetivo: Investigar as mudanças psicoemocionais geradas em idosos, através da atividade física. Metodologia: Pesquisa de campo com um grupo de 20 pessoas, com faixa etária de 60 a 80 anos, que realizam atividade física no mínimo 3 vezes por semana. Para coleta de dados clínicos foi aplicado um questionário nos participantes avaliando as mudanças corporais, sociais e emocionais de cada um. Resultado: Resposta positiva em relação a atividade física. Conclusão: A atividade física é uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano, o que para o idoso é de suma importância, trazendo para sua vida benefícios além da saúde, voltadas para o seu aspecto social e psicológico.