

## Trabalho apresentado no 13º CBCENF

**Título:** A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

**Relatoria:** MARIANA QUREIROGA BARBOSA

Hermerson Nathanael Lopes de Almeida

**Autores:** Aurélia Machado Cavalcante

Geofabio Sucupira Casimiro

Kennia Sibelly Marques de Abrantes

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Multiprofissionalidade e democracia

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**Introdução:** O mundo está envelhecendo e, com o aumento da expectativa de vida ocorreu mudança considerável e cada vez maior na quantidade da população idosa, fato esse, devido à redução das taxas de mortalidade e principalmente da queda considerável da fecundidade. Assim, iniciou-se uma preocupação em garantir uma longevidade com qualidade e para isso, sabe-se que é essencial a adoção de hábitos salutar, destacando entre esses o exercício físico, que beneficia a quem o pratica, influenciando de forma geral no bom funcionamento do organismo, por permitir a promoção e a interação social do indivíduo. **Objetivos:** Avaliar a influência do exercício físico na qualidade de vida do idoso. **Metodologia:** Trata-se de um estudo exploratório-descritivo com abordagem quantitativa, desenvolvido com a participação de 25 idosos frequentadores de um projeto promovido pela Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras, com idades entre 60 e 85 anos. Os dados foram coletados no mês de novembro do corrente ano através de um roteiro de entrevista semi-estruturado, no qual os dados objetivos referem-se à caracterização da amostra e os subjetivos a opinião dos usuários. Ambos foram confrontados segundo a literatura pertinente. **Resultados:** Os principais resultados revelaram que a prática do exercício físico influencia positivamente a qualidade de vida da terceira idade, pois permite uma melhora da saúde, mesmo diante de fragilidades patológicas muito presentes, neste momento da vida, e demonstrou também ser capaz de ampliar a disposição e agilidade dos idosos para que estes realizem suas atividades diárias com maior facilidade, permitindo uma autonomia, independência e mais ainda sendo um mecanismo provedor de integração social. **Conclusão:** Assim, evidências demonstram que o exercício físico como um dos elementos decisivos para a obtenção e conservação da saúde, da aptidão física e do bem-estar, é um referente preponderante na obtenção de uma boa qualidade de vida em qualquer etapa da vida, e especialmente durante o processo do envelhecimento, devido a sua capacidade de reduzir declínios funcionais e fortalecer o organismo contra suas próprias fragilidades. Portanto a prática do exercício físico tem que ser incentivada principalmente nesta fase da vida, visando obter qualidade de vida para os idosos.