



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### ATIVIDADE FÍSICA COMO LAZER NO BEM-ESTAR DO IDOSO

**Autor:** CÂMARA BARBOSA, Millena; BRITO NETO, José Garcia; MELO, Raphaella Behring da Silva; FERNANDES DA SILVA DE OLIVEIRA, Ana Lucia

**Introdução:** A prática regular de atividade física como lazer pode ser utilizado como importante estratégia de intervenção sobre a população idosa com o objetivo de retardar algumas disfunções de ordem biopsicossocial comuns observadas na terceira idade (FARINATTI 1998). **Objetivo:** Esse estudo se propôs a identificar e descrever os aspectos fundamentais sobre a influência da atividade física como lazer na qualidade de vida e bem estar dos idosos e contribuir para uma perspectiva de promoção da saúde no processo de envelhecimento. **Metodologia:** Foi utilizado o questionário de qualidade de vida de WHOQOL Bref. (Maatsudo 1998) composto de 27 itens, incluindo sintomas e atitudes, cujo o escore varia em uma escala de 1 a 5, as alternativas foram classificadas da seguinte forma: 1 para resposta “nada” 2 para “muito pouco” 3 “médio”, 4 “muito” e 5 “completamente”. A mostra foi constituída por 57 idosos entre 60 a 77 anos de ambos os sexos praticantes de atividade física frequentadores do Centro Integrado a Saúde (CIS) da Universidade Potiguar. **Resultado:** 2% dos idosos têm uma qualidade de vida considerada muito ruim, 40% nem boa nem ruim, 47% boa e 11% muito boa. **Conclusão:** Constatamos que os idosos vivem de forma mais saudável quando, práticas regulares de atividade física e realizada de forma sistematizada contribuindo na redução dos escores para as doenças degenerativas, sendo um facilitador minimizando os impactos negativos relacionados à saúde, bem como proporcionando lazer e ludicidade a essa população, que passa a possuir maior longevidade com qualidade de vida .

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Lazer; Idoso