



QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO IDOSO ATIVO NA UFAC

ANTONIO WILLIAN DE SOUZA FARIAS; ARISTEIA NUNES SAMPAIO; JEANE MARIA MOURA COSTA; SARA DE LIMA OLIVEIRA

INTRODUÇÃO: O Brasil possui de sua população geral cerca de 10,49% idosos com faixa etária de 65 anos ou mais. Ao mencionar qualidade de vida nessa faixa etária não estamos falando apenas de saúde, boa moradia ou relações sociais, abrange também fatores físicos e psicológicos para que haja um bom funcionamento e produtividade no cotidiano. **OBJETIVOS:** Analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 37 idosos. Os critérios de inclusão foram participar das atividades de hidroginástica há pelo menos 6 meses, ter uma frequência mínima de 75% de participação nas aulas e idade a partir de 60 anos. Para coleta dos dados foram utilizados dois instrumentos de avaliação da percepção de qualidade de vida elaborados pela Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD). **RESULTADOS:** Observou-se um perfil de idosos, com faixa etária média de 67 anos, predominância do gênero feminino (89,2%). Verificou-se que os idosos participantes do Projeto Idoso Ativo na Ufac obtiveram a maior média do WHOQOL-BREF nos domínios psicológico (76,35) e relações sociais (75,23); no WHOQOL-OLD os maiores escores de pontuação foram obtidos nas facetas intimidade (76,69), seguidos de funcionamento dos sentidos (76,18) e participação social (74,66). **CONCLUSÃO:** A QV dos idosos do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac é satisfatória e que a hidroginástica exercida de maneira regular traz benefícios para qualidade de vida dos idosos numa perspectiva global. Salienta-se a importância de implementar a adesão e permanência de idosos em programas de incentivo à atividade física, bem como a necessidade de um maior número de estudos que possam analisar mais profundamente sobre associação de outros fatores com a percepção positiva de qualidade de vida.

Palavras-chave: Idosos, Qualidade de vida, Hidroginástica, Exercícios físicos, Atividade física.