

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE: ESTUDO DE CASO COM IDOSAS

LEONARDO BRANDÃO

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

GLÁUCIO RODRIGUES DOS SANTOS

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

MARCELO COSTAS

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

GUSTAVO CORDEIRO

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

VINÍCIUS NUNES

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

MURILO SANTIAGO

Centro Universitário Celso Lisboa – CELSO LISBOA, R. Vinte e quatro de maio nº 797, Eng. de Dentro.

RÔMULO MEIRA REIS

Faculdades Integradas Hélio Alonso – FACHA, Rua Muniz Barreto nº 51, Botafogo.

romulo.reis@facha.edu.br

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os benefícios da atividade física para idosos entre 60 e 74 anos de idade. Foi realizado através de pesquisa de campo, exploratória e descritiva, na qual foi utilizado o questionário qualidade de vida SF- 36. A população foi composta por idosos do sexo feminino praticantes de atividade física, envolvendo uma amostra de 18 sujeitos. Os participantes foram abordados em Jacarepaguá e em Anchieta. Concluiu-se que a população avaliada teve de um modo geral melhorias em suas capacidades funcionais, apresentando apenas problemas com a variável dor. E, com certa regularidade, foi possível também observar as vantagens no que concerne a aspectos sociais, o que talvez ocorra pela falta de paciência de seus familiares.

Palavras-chave: Atividade física; Idosas; Capacidade funcional.

ABSTRACT

The present study aimed to identify the benefits of physical activity for elderly people between 60 and 74 years of age. It was carried out through field, exploratory and descriptive research, in which the SF-36 quality of life questionnaire was used. The population was composed of elderly women practicing physical activity, involving a sample of 18 subjects. Participants were approached in Jacarepaguá and Anchieta. It was concluded that the evaluated population had, in general, improvements in their functional capacities, presenting only problems with the pain variable. And, with some regularity, it was also possible to observe the advantages with regard to social aspects, which may be due to the lack of patience of their family members.

Keywords: Physical activity; Elderly; Functional capacity.