

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**QUALIDADE DE VIDA AUTOPERCEBIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**

Karoliny Gonçalves Coloni (karolinycoloni@gmail.com)

Cintia Da Penha Santos (cintia_cps10@hotmail.com)

Luciana Costa (proflucianascosta@gmail.com)

Patrícia Nascimento De Almeida Oliveira (patricia.efoliver@gmail.com)

Jomilto Luiz Praxedes Dos Santos (jomiltopraxedes@yahoo.com.br)

Flávia Porto Melo Ferreira (flaviaporto30@gmail.com)

Introdução: A qualidade de vida na velhice está relacionada à saúde, manutenção da autonomia, bem-estar e integração social e ambiental, aspectos fundamentais para o envelhecimento saudável. O objetivo deste estudo foi verificar a qualidade de vida autopercebida de idosos praticantes de exercício físico em um projeto de extensão de uma Universidade pública do Rio de Janeiro. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, transversal e de campo, com abordagens qualitativa e quantitativa. A amostra foi composta por 25 idosos participantes do projeto de extensão Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia (IMMA/ UERJ) com idades entre 62 e 91 anos ($77,3 \pm 8,2$ anos). Os dados foram coletados usando os questionários WHOQOL-BREF, Mini Exame de Estado Mental e um questionário sociodemográfico criado especificamente para esta pesquisa. Resultados: Os achados referentes ao perfil

sociodemográfico indicaram que a maioria dos alunos reside na zona norte do Rio de Janeiro (88 %), possuem ensino médio completo (56%) e realizam outras modalidades de exercícios físicos fora do projeto (60%). Além disso, os achados mostraram que os alunos atendidos no IMMA têm uma boa autopercepção de qualidade de vida (76%). Porém, o domínio "meio ambiente" avaliado no questionário WHOQOL-BREF apresentou a pior pontuação (68%), indicando um possível obstáculo para a qualidade de vida desse grupo. Conclusão: Os resultados destacam que apesar dos idosos participantes relatarem boa qualidade de vida, ainda existe a necessidade de estabelecer estratégias que não foquem apenas no indivíduo, mas também em melhorias no ambiente para promover o bem-estar completo dos idosos atendidos pelo projeto de extensão.

Palavras-chave: exercício físico; saúde; envelhecimento; universidades.