

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

**PROMOVENDO A VITALIDADE: UM ESTUDO QUALITATIVO SOBRE O
PROJETO VIDA ATIVA E SEU IMPACTO NA SAÚDE DE IDOSOS NO
MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO**

Gladysellen Santiago De Aguiar (gladysellenuerj@gmail.com)

Ana Clara Oliveira Da Costa (anacoc93@gmail.com)

Vitor Ribeiro Da Silva (vitor636qq@gmail.com)

Nadia Souza Lima Da Silva (nadiaslimas@gmail.com)

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e estima-se que, até 2050, aproximadamente 30% da população brasileira seja idosa. Este processo natural acarreta perda progressiva de aptidões funcionais, como a diminuição das capacidades físicas, aumentando o risco de sedentarismo e doenças crônicas não transmissíveis. Neste contexto, o exercício físico regular é importante aliado na manutenção da saúde física e mental, autonomia e qualidade de vida. O Projeto Vida Ativa, política pública gratuita, surge para atender a essas demandas, oferecendo atividades físicas a pessoas com 40 anos ou mais, com foco na terceira idade. Objetivos: Verificar a percepção de idosos participantes do projeto em relação à prática de exercício físico, compreendendo como a participação impacta sua saúde física e mental, e discutir a importância de políticas públicas similares. Métodos: Estudo qualitativo e descritivo, no formato de levantamento, com questionário estruturado pelos autores contendo 14 perguntas. A amostra por conveniência

incluiu 39 voluntários de três núcleos do município do Rio de Janeiro, com 60 anos ou mais, e frequência mínima de três meses no projeto. Resultados: A maioria era do sexo feminino (n=34), na faixa etária de 60 a 65 anos (58,97%), e possuía baixa renda (\leq 1 salário-mínimo; 69,23%). Os resultados mostraram que 100% dos participantes consideraram a gratuidade do projeto essencial para o ingresso. Quanto aos impactos, 97,4% relataram mais disposição e 92,3% perceberam melhora na execução de atividades de vida diária. No aspecto psicossocial, 87,2% sentiram-se mais confiantes, e 69,2% relataram menos estresse e/ou ansiedade. Embora a motivação inicial tenha sido "saúde/recomendação médica", a permanência no projeto é justificada pelas "interações sociais" (31,1%) e pelo suporte do profissional de educação física (26,1%). Conclusão: A implementação de projetos como este democratiza o acesso a atividades físicas para a população idosa de baixa renda, promovendo saúde, autonomia e bem-estar.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; exercício físico; qualidade de vida; políticas públicas.