

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

**QUANDO A UNIVERSIDADE VAI A RUA: ANÁLISE DOS INDICADORES DA
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DO ESPAÇO MUNICIPAL DA TERCEIRA
IDADE DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU**

Guilherme Sales (theboysales7@gmail.com)

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Thamille Palmeira De Carvalho Mões (thamillepalmeira@gmail.com)

Ary Sergio Coutinho Barbosa Junior (arysergiojr@yahoo.com.br)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: O envelhecimento saudável representa um processo contínuo de manutenção e otimização das capacidades físicas, cognitivas e sociais, buscando garantir autonomia, bem-estar e qualidade de vida ao longo do ciclo vital. No Brasil, o crescimento acelerado da população idosa, aliado à transição demográfica e epidemiológica, tem aumentado a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e agravos à saúde relacionados ao sedentarismo, impactando diretamente na qualidade de vida. Objetivo: Analisar os indicadores da qualidade de vida de idosos residentes na cidade de Nova Iguaçu, relacionando-os com variáveis de saúde e hábitos de vida. Materiais e Métodos: Participaram 54 idosos (73 ± 6 anos; $71,1 \pm 15,0$ kg; $1,57 \pm 0,09$ m) aderidos a um programa de saúde municipal. A composição corporal foi

avaliada por meio de bioimpedância elétrica, e a qualidade de vida mensurada pelo questionário SF-36, composto pelos domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade, estado geral de saúde, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Os dados foram analisados pela estatística descritiva (média \pm desvio padrão) e pelo teste de correlação de Pearson ($\alpha \leq 0,05$). Resultados: Os escores médios do SF-36 foram: capacidade funcional (68,1 \pm 25,1), aspectos físicos (67,3 \pm 39,3), dor (46,9 \pm 25,1), estado geral de saúde (68,9 \pm 19,4), vitalidade (62,9 \pm 23,1), aspectos sociais (73,9 \pm 32,1), aspectos emocionais (68,5 \pm 38,2) e saúde mental (64,0 \pm 23,9). A capacidade funcional apresentou correlação significativa com aspectos físicos ($r = 0,63$), sociais ($r = 0,30$) e emocionais ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$). Conclusão: Os indicadores de qualidade de vida dos idosos analisados apresentaram-se de moderados a bons, sugerindo que a participação em programas de saúde contribui positivamente para o envelhecimento ativo. Esses achados reforçam a importância de políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à manutenção da autonomia na velhice.

Palavras-chave: envelhecimento saudável; qualidade de vida; idosos; atividade física; saúde pública.