



A INFLUÊNCIA DAS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE (ATI) NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS NA CIDADE DE MARINGÁ-PR

*Michelli de Souza Cardoso¹; Chayanne Neves Telles Barreto¹; Bruna Lorena Machado¹,
Paulo Alexandre Galvanini²*

RESUMO: O envelhecimento é um processo complexo ao qual estão associadas perdas sociais, cognitivas e fisiológicas capazes de comprometer a qualidade de vida do indivíduo idoso. O exercício físico para o idoso auxilia na reintegração deste na sociedade e melhora o seu bem estar geral; retarda o surgimento das degenerações; melhora os elementos da aptidão física; melhora a autoimagem e autoestima; diminui medos, receios, estados depressivos, agressividade, mantendo o equilíbrio emocional; favorece a aquisição de novas aprendizagens; melhor autonomia e independência e também a disponibilidade para a comunicação. Tais benefícios também devem contribuir para a prática da Enfermagem, bem como de todos integrantes da equipe multidisciplinar, pois não devem focar a sua ação e cuidado apenas na assistência ao idoso portador de doenças, mas sim atuar na promoção e também educação dessas pessoas, orientando-as quanto aos benefícios do exercício físico na terceira idade. Sendo assim, este projeto tem como objetivo avaliar o impacto da prática regular de exercícios físicos e da socialização na população idosa proporcionados pelas Academias da Terceira Idade (ATI) e sua influência na qualidade de vida desses indivíduos. Participarão deste estudo 200 idosos das academias da terceira idade de Maringá-PR. A coleta de dados será realizada duas vezes na semana, por três horas, perfazendo um total de dois meses de coleta. O questionário foi elaborado pelas pesquisadoras por meio de livros e artigos que estão relacionados ao tema como dados sócio demográficos, frequência dos exercícios físicos e socialização dos idosos. Serão obedecidas as diretrizes e preceitos éticos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde com relação às pesquisas com seres humanos e a coleta de dados mediante aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. Trata-se de um estudo descritivo, onde os dados serão analisados de forma quantitativa e apresentados em forma de tabelas e gráficos com distribuição de frequência. Espera-se com esse estudo avaliar a prática de exercícios físicos dos idosos nas ATIs, levando em consideração a influência na qualidade de vida nestes indivíduos, visto que o idoso corresponde a uma grande parcela, em crescimento exponencial, da população e que a vida saudável dessas pessoas traz benefícios ao coletivo.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Exercício Físico; Qualidade de vida.

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). mi_cardoso16@hotmail.com, chayanne_fofa@hotmail.com, brunah_machado@hotmail.com

² Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. paulo_galvanini@hotmail.com