



PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

Taís Amaral, discente de pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria, UFSM. Email: prof.taisamaral@gmail.com

Janina Lied, discente de pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria, UFSM.

Hedionéia Foletto, docente, Universidade Federal de Santa Maria, UFSM.

O crescimento populacional de pessoas idosas a cada ano que passa tem ritmo aumentado, isso porque as pessoas em todo o mundo estão vivendo mais. A inserção ativa de Atividade Física em idosos tem se mostrado benéfica em preservar as mudanças atreladas ao envelhecimento, como as alterações nos domínios cognitivos e sensoriais. O objetivo deste estudo é Descrever as características de idosas fisicamente ativas. Participaram da pesquisa mulheres idosas na faixa etária entre 60 e 83 anos. A seleção da amostra deu-se a partir de grupo de idosas de atividades físicas vinculados ao Núcleo Integrado de Estudos e Apoio a Terceira Idade (NIEATI). Este estudo é um recorte do projeto integrado intitulado “Funcionalidade, risco de quedas, nível de Atividade física e Controle Postural em mulheres com e sem Incontinência Urinária (IU)”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM sob parecer nº 1.948.557/2017. Estudo do tipo descritivo, transversal com abordagem quantitativa. Participaram da seleção 40 mulheres idosas fisicamente ativas, com faixa etária entre 60 a 83 anos ($66,3 \pm 5,6$). Quanto à caracterização pode-se observar que grande parte das pesquisadas se autodeclararam brancas 31 (77,5%). Em relação à escolaridade prevaleceu o ensino fundamental incompleto 14 (65,4%), ensino médio completo 6 (29,2%), ensino superior 8 (44%). Notou-se maior prevalência de mulheres tabagista 37 (92,5%), assim como, 39 (97,5%) consomem bebidas alcoólicas. Quanto a atividade laboral 20 (50%) são aposentadas, seguidas de 19 (47,5%) que ainda exercem atividades laborais. Quanto às características clínicas funcionais 32 (80,0%) não apresentam problemas de saúde, no entanto, a hipertensão 11,0 (47,8%) foi mais recorrente entre as pesquisadas. Pode-se constatar que devido a prática de atividades físicas de forma regular grande parte das pesquisadas não apresentam problema de saúde. No entanto, um dado que pode ser observado que por mais que as mulheres possuam estilo de vida ativo teve alta prevalência de mulheres que são tabagistas e consomem bebidas alcoólicas.

Agradecimentos: ao Programa de Pós Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria- UFSM.

Palavras- Chave: Envelhecimento. Qualidade de Vida. Atividade Física.