

## PROJETO- COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

<sup>1</sup>Marilourde Rui; <sup>2</sup>Thaís Costa Dias

<sup>1</sup>Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

<sup>2</sup>Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

### RESUMO

Com o aumento do número da população idosa, torna-se necessário a criação de estratégias para a melhoria da qualidade de vida desta população. A ausência de atividade física junto com o envelhecimento, ocasiona aos idosos as perdas de algumas capacidades físicas. Estudos têm demonstrado que a atividade física tem um papel importante na qualidade de vida dos idosos, ocasionando melhoras tanto físicas como mentais, ajudando nas atividades funcionais, na socialização, sensação de auto eficácia e bem-estar geral e físico. O presente estudo tem como objetivo comparar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Este estudo se caracteriza por ser do tipo observacional e transversal. Será realizado com 40 idosos, divididos em dois grupos, praticantes e não praticantes de atividade física. A coleta de dados será realizada por meio de pesquisa exploratória com a aplicação questionário WHOQOL-BREF versão em português que irá avaliar a qualidade de vida. Espera-se que os idosos praticantes de atividade física, tenham uma melhor qualidade de vida quando comparados aos idosos que não praticam atividade física.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Qualidade de vida. Atividade Física.