



PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE IDOSAS PRATICANTES DE GINÁSTICA LOCALIZADA

MARCHESAN JÚNIOR, Moacir¹; SOUZA, Antônio Escandiel²

Resumo: O envelhecimento da população já é um fato bem consolidado na literatura e os fatores sociais, bem como, os direcionados à saúde e bem-estar dos idosos vem chamando a atenção da comunidade científica. A percepção de saúde pode nos indicar como o idoso percebe seu próprio bem-estar e é um importante marcador de qualidade de vida. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo descrever a percepção de saúde de idosas praticantes de ginástica localizada e conhecer os fatores que elas julgam importante para atingir o estado de saúde desejado. Participaram deste estudo descritivo 24 idosas que frequentam as aulas de ginástica localizada e, que estão cadastradas em um estratégia de saúde da família. Os dados relacionados à percepção de saúde foram coletados a partir dos seguintes questionamentos: *a) “Como a senhora percebe a sua saúde atualmente? b) Quais os fatores que podem interferir na sua saúde?”*. As idosas também preencheram um questionário sobre as características sociais (estado civil, arranjo familiar, escolaridade, renda familiar) para facilitar a caracterização da amostra. A coleta de dados ocorreu de maneira individual, no salão paroquial da comunidade em que as idosas residem e, todas as idosas que aceitaram participar do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Os resultados indicaram a maioria das idosas estão na faixa etária de 60 a 70 anos, são viúvas, moram com algum familiar e recebem até dois salários mínimos. Com relação a percepção de saúde percebeu-se que a maioria das idosas acreditam ter uma saúde satisfatória para a fase de suas vidas e que, fatores como alimentação saudável, prática de exercício físico, morar acompanhado e realizar exames periódicos podem ser fatores determinantes para atingir a saúde desejada. A partir dos resultados elencados neste estudo é possível concluir que o estilo de vida saudável e o convívio social são fatores que podem interferir na saúde das idosas pesquisadas.

Palavras-chave: Percepção de saúde. Envelhecimento. Atividade física. Marcadores sociais.

¹ Discente do Mestrado Acadêmico em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social - UNICRUZ

² Professor Doutor do Mestrado Acadêmico em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social - UNICRUZ