

MOURA, Camila de Godoi. O exercício e a qualidade de vida na terceira idade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

## RESUMO

Nos dias de hoje, é crescente a preocupação em envelhecer com qualidade. O conceito de qualidade de vida tem sido objeto de estudo de muitos pesquisadores, que concordam que a manutenção de um estilo de vida ativo é fundamental para minimizar os efeitos provocados pelo envelhecimento. Assim, este trabalho busca discutir a importância da prática de atividades físicas por integrantes da terceira idade para a manutenção de sua qualidade de vida. O objetivo da pesquisa é comparar a qualidade de vida de idosos fisicamente frágeis, fisicamente independentes e fisicamente ativos, utilizando como instrumento o questionário WHOQOL-BREF. Os resultados obtidos indicam que o grupo de idosos que praticam regularmente uma atividade física possui um melhor nível de qualidade de vida. Assim, a pesquisa confirma os benefícios da prática de atividade física para a manutenção da qualidade de vida.