

QUALIDADE DE VIDA E ESTRATÉGIA DE ADAPTAÇÃO PARA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO BEM- SUCEDIDO

Elizangela Halinski Cardoso, Anna Regina Grings Barcelos, Geraldine Alves dos Santos, Rosane Barbosa, Marina Fritz, Cesar Augusto Kampff, Fernanda Silva de Souza Rodrigues, Caroline Fagundes

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Dentro desta dinâmica, é necessário que existam ambientes que possibilitem o desenvolvimento das capacidades latentes da pessoa idosa. **OBJETIVO:** Analisar a relação da qualidade de vida com as estratégias de adaptação para a promoção do envelhecimento bem-sucedido em pessoas idosas que praticam regularmente atividades de hidroginástica. **MÉTODO:** Participaram dessa pesquisa 99 sujeitos, de ambos os sexos, com idade igual ou maior que 60 anos, que não estavam institucionalizados ou hospitalizados, praticantes de hidroginástica no município de Dois Irmãos. Para a coleta de dados os seguintes instrumentos foram utilizados: Inventário de Seleção, Otimização e Compensação (SOC-12) e qualidade de vida (EUROHISQOL). **RESULTADOS:** No teste de Pearson, com nível de significância $\leq 0,05$, observou-se que a qualidade de vida dos participantes apresentou correlação direta com a estratégia de seleção eletiva (0,346). Assim, quanto melhor a qualidade de vida dos participantes maior energia para desempenhar suas atividades diárias. Neste sentido, a boa qualidade de vida auxilia a manutenção da autonomia do idoso. Uma forma de quantificá-la é associá-la ao grau de autonomia que o idoso desempenha nas suas funções no cotidiano, tornando-o independente dentro de um contexto social, econômico e cultural. **CONCLUSÃO:** As atividades físicas em grupo têm contribuído de forma significativa para que as pessoas idosas tenham uma melhor qualidade de vida, vivendo mais tempo, tendo uma vida mais saudável. Para as pessoas idosas estarem inseridas em um grupo social que têm grande significado e relevância, pois, estão convivendo com seus pares.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Pessoa idosa; Envelhecimento Bem-sucedido; Suporte Social.