

O perfil socioeconômico do idoso que pratica yoga

Eliana Serra da Silveira¹, Vera Lúcia Cardoso¹, Rafaela Sanches de Oliveira^{1,2}

¹Universidade Nove de Julho.

²Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

E-mails: elianasserra@gmail.com, vlcardoso@yahoo.com.br, rafaela_sanches@yahoo.com.br

Introdução: O Yoga é uma prática de atividade física cada vez ganhando adeptos, principalmente na população idosa. Os estudos que apontam os benefícios desta prática nesta população ainda são escassos. É necessário conhecer o perfil dos idosos que realizam esta modalidade para melhor desenvolver sua prática. **Objetivo:** Traçar um perfil socioeconômico dos idosos praticantes de Yoga. **Método:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, no qual foram entrevistados 20 idosos praticantes de Yoga semanalmente há mais de 6 meses em uma academia da Cidade de São Paulo. O questionário de caracterização foi desenvolvido pelas autoras do estudo e apresentava perguntas referentes a sexo, idade, renda mensal, com quem reside, uso de medicamentos diários, presença de tabagismo e etilismo. **Resultados:** Os resultados mostraram que a faixa etária predominante na amostra foi de 70 a 75 anos (50%), com média de idade de 72 anos, 60% eram do sexo feminino e 40% do sexo masculino. Em relação ao estado civil, 50% eram casados, 35% eram divorciados e 15% viúvos. Residem com o cônjuge 50% da amostra e 25% com filhos e os 25% restantes moram só. A renda mensal média foi de 1.440 reais, o que caracteriza um valor superior a 2 salários mínimos. As respostas observadas variaram de 700 a 3.500 reais. Quanto ao uso de medicamentos, 45% afirmam fazer uso diariamente de pelo menos um medicamento e 55% não fazem uso de medicamentos contínuos. Em relação aos hábitos como tabagismo e etilismo, nenhum paciente entrevistado relatou fazer uso de tais substâncias, nem mesmo esporadicamente. **Conclusão:** Os achados indicam que entre os idosos praticantes de Yoga encontramos uma maior frequência do sexo feminino, com maior renda mensal, hábitos de vida mais saudáveis e menor uso de medicamentos contínuos levando em consideração a faixa etária elevada. Sugerimos a continuidade deste estudo com um maior número amostral e a comparação de seus resultados com o observado nos idosos da comunidade.

Palavras-chave: Idoso. Atividade motora. Prevenção primária. Fatores socioeconômicos.