

## QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Eduardo Silverio da Silva<sup>1</sup>; Erika Souza Santos<sup>2</sup>; Jonatas Nascimento da Silva<sup>3</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>4</sup>; João Pedro Arantes<sup>5</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: e.silverio07@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: ericass.fisica@gmail.com
3. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: Johnny.nsk@hotmail.com
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br
5. Professor Orientador; e-mail: jp.arantes@uol.com.br

Área de conhecimento: **Psicologia do Esporte**

**Palavras-chave:** Saúde; exercício; terceira idade.

### INTRODUÇÃO

De acordo com o Estatuto do Idoso Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003, é considerado idoso todo aquele com idade igual ou superior a 60 anos. O envelhecimento é caracterizado pela degeneração das funções e estruturas orgânicas. Desse modo algumas alterações fisiológicas se evidenciam, como a perda das capacidades funcionais tais como: flexibilidade, força, velocidade e os níveis de VO<sup>2</sup> máximo, diminuição de massa muscular, percepção, memória e sensibilidade dos sentidos, comprometendo a saúde e consequentemente a qualidade de vida dos idosos. (FECHINE; TROMPIERI, 2015). Atividade física é definida como “qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto de energia (CASPERSEN et al, 1985 apud (MATSUDO et al, 2012). Tudo que é movimento humano, desde fazer sexo até caminhar no parque, é atividade física (CARVALHO, 2001). Existem várias definições ao se falar em qualidade de vida. Fatores externos ao indivíduo não devem ser considerados; não se leva em conta as influencias social ou questões ambientais. Somente o próprio indivíduo é capaz de definir sua qualidade de vida, sendo feita uma autoavaliação a respeito do seu bem-estar, conforto e êxito no desempenho físico, psicológico e intelectual dentro da sua realidade social (NOBRE 1994). A Organização Mundial da Saúde (OMS) coloca a qualidade de vida como perspectivas individuais, onde a pessoa avalia sua posição na vida, sem ignorar o contexto cultural, considerando seus objetivos, padrões e expectativas, além do sistema de valores no qual está inserida; seguindo basicamente três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. (OMS, 1995, p.1403 apud JANTSCH et al, 2012).

### OBJETIVOS

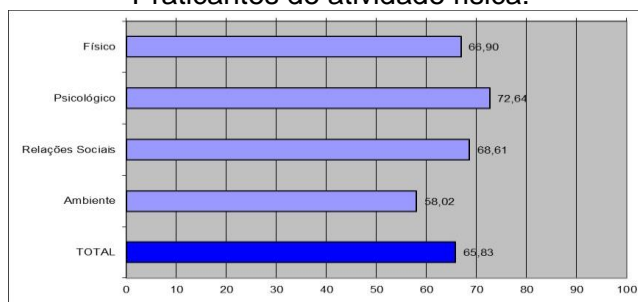
- Verificar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física.
- Verificar o domínio físico;
- Verificar o domínio psicológico;
- Verificar o domínio das relações sociais;
- Verificar o meio ambiente;
- Comparar o resultado dos dois grupos.

## METODOLOGIA

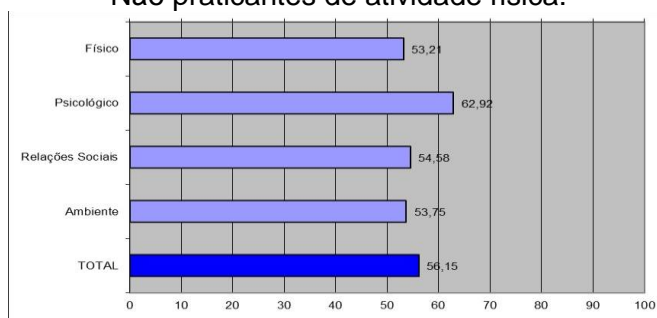
A pesquisa será realizada com 50 idosos, divididos em dois grupos: Grupo PA (Participantes Ativos) com 30 idosos de uma instituição focada em atividade física para terceira idade, na Região do Alto Tietê, e o Grupo PS (Participantes Sedentários) com 20 idosos escolhidos aleatoriamente na mesma região. Todos os voluntários de ambos os sexos com idade acima de 60 anos. Para a coleta dos dados será utilizada uma entrevista estruturada com base no questionário WHOQOL-ABREVIADO (FLECK et al, 2000; versão em português); (ANEXO A). Serão aplicadas 26 questões que são relativas à qualidade de vida e que irão verificar 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os dados obtidos serão analisados para obtenção dos resultados. O método estatístico utilizado será a média e o Teste de Friedman comparando os dois grupos e o teste T-student, pelo programa Bioestat 5.0. Serão analisados de maneira qualitativa e quantitativa de acordo com o tipo de questão proposta e representados por Figuras que permitiram melhor compreensão. Para se garantir a validade dos resultados da pesquisa, o nível de significância adotado foi de 0,05 compatíveis com a margem de erro aceitável em Educação Física.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Praticantes de atividade física:



Não praticantes de atividade física:



O estudo comparou a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Os resultados das análises dos dados demográficos e cínicos encontrados demonstram que ambos os grupos estão estaticamente semelhantes. Nos resultados apresentados é possível observar algumas condições que influenciam diretamente na vida dos entrevistados seja eles ativos ou sedentários.

## CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Foram verificados quatro domínios quanto à qualidade de vida dos idosos participantes da pesquisa; os domínios verificados foram: Físico, Psicológico, Relações Pessoais e Ambiente que vivem. Ao comparar os resultados de cada domínio pode-se concluir que os percentuais mostraram que os indivíduos praticantes de atividade física tiveram números melhores que os não praticantes em atividade física em todos os domínios: Físico (66,90% - 53,21%), nas Relações Pessoais (72,64 - 54,58%), no Ambiente em que Vivem (58,02% - 53,75%), e no domínio Psicológico (72,64% - 62,92%), o que sugere que a prática de atividade física regular nesses grupos pode ser benéfica nesses aspectos de Qualidade de Vida, mostrando que uma vida regrada em atividade física traz benefícios para o envelhecimento e influenciam diretamente na qualidade de vidas de pessoas na terceira idade.

## REFERÊNCIAS

FLANAGAN'S, Scale Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Revista Latino-americana enfermagem**, v. 10, n. 6, p. 757-64, 2002.

<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/acervo/pforum/eqvspp4.htm>

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e idade madura**. Papirus editora, 1993.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. Qualidade de vida na velhice. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 79-84, 2002.

PEREIRA, Renata Junqueira; COTTA, Rosangela Minardi Mitre; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo; RIBEIRO, Rita de Cássia; SAMPAIO, Rosana Ferreira; PRIORE, Silvia Eloiza; CECON, Paulo Roberto. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatr Rio Gd Sul**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

PIRES, Cecília da Graça Afonso. Qualidade de vida. Monografia apresentada à **Universidade Fernando Pessoa**, p. 1-2, 2007.

SILVA, Renato Sinnott; SILVA, Ivelissa; SILVA, Ricardo Azevedo; SOUZA, Luciano; TOMASSI, Elaine. Atividade física e qualidade de vida. **Universidade Católica de Pelotas**, p. 116-117, 2010