



Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos da Universidade da  
Maturidade do Amapá-UMAP

Miquele Pereira de Castro<sup>1</sup>

Demilto Yamaguchi da Pureza<sup>2</sup>

Palavras-Chave: Nível de Atividade Física, Idoso, Qualidade de Vida

## INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias bem como os métodos preventivos e de tratamento tem prolongado a vida, superando expectativas que atualmente ultrapassa os 60 anos de idade, ou seja, o país esta em processo de envelhecimento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2025, o Brasil terá aproximadamente 32 milhões de pessoas idosas.

Entretanto, o aumento da população idosa é preocupante, pois a longevidade não representa saúde e qualidade de vida, em função do aparecimento de diversas doenças relacionadas à idade.

Assim, torna-se necessário compreender os aspectos relacionados a qualidade de vida, como a “percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” . The WHOQOL Group (2007 *apud* ALEY, LITVOC, 2007, p.39), além desses fatores a prática de atividades físicas é um componente importante que pode contribuir para uma melhor qualidade de vida.

## OBJETIVOS

Identificar e analisar o nível de atividade física e qualidade de vida de idosos participantes do Programa Universidade da Maturidade do Amapá- UMAP.

## METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida na Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Amapá - UNIFAP. Foram avaliados 48 idosos, sendo 15 do sexo masculino

<sup>1</sup> Acadêmica de Educação Física, Universidade Federal do Amapá; miquelepereira@gmail.com

<sup>2</sup> Doutor em Ciências, Universidade Federal do Amapá, demilto@unifap.br.



com idade média de 63,13 anos e 33 do sexo feminino cuja média de idade foi de 66,38 anos, todos regularmente matriculadas para cursar o último ano.

Para o desenvolvimento dessa pesquisa, aplicou-se dois questionários de protocolo internacional sugeridos pela Organização Mundial de Saúde. Um dos questionários foi o International Physical Activity Questionnaire-IPAQ versão curta com 08 (oito) perguntas referentes ao tipo de atividade física realizada no dia a dia, bem como o tempo gasto realizando atividade física na última semana. A partir das respostas, os indivíduos foram classificados em sedentários, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo e muito ativo. O outro questionário, o WHOQOL-BREF, refere-se ao sentimento da pessoa a respeito de sua qualidade de vida, levando em consideração as duas últimas semanas, composta por 26 itens e está organizada em 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente.

Os objetivos e procedimentos do estudo foram apresentados e depois de solicitado o consentimento por escrito, aplicou-se o questionário com auxílio do pesquisador, dada a dificuldade de interpretação do aluno.

#### ANÁLISE E DISCUSSÃO

Em relação a avaliação global da qualidade de vida, os homens apresentaram valores maiores que as mulheres (68,49 e 66,19, respectivamente). Além disso, na dimensão física, o sexo masculino apresentou valores superiores aos do sexo feminino (73,81 e 65,91, respectivamente), entretanto no domínio psicológico o sexo feminino foi maior em relação ao masculino (73,36 e 71,94 respectivamente). Quanto as características relacionadas ao nível de atividade física, os homens não apresentaram nenhum sedentário e apresentam classificação muito ativo maior que as mulheres (masculino: 33% e feminino: 24%). A prevalência de sedentarismo foi maior nas mulheres (12%) idosas quando comparadas aos homens e isso pode ser explicado por diversos fatores que determinam as diferenças quanto ao sedentarismo de acordo com o sexo. Em nosso estudo, observamos um maior índice de qualidade de vida nos idosos ativos em relação aos sedentários.

Conforme os resultados dessa pesquisa, identificamos nos indivíduos idosos ativo e muito ativo altos índices do domínio psicológico. A predominância do domínio



psicológico na qualidade de vida do idoso ativo pesquisado na Universidade da Maturidade sugere benefícios da atividade física na redução da ansiedade e aumento da satisfação de vida, uma vez que existe uma íntima relação entre a atividade física e o bem estar psicológico, essas atividades físicas somadas as sociais somam benefícios que previnem o estresse e o aparecimento de doenças.

Quanto ao domínio ambiente, apresentou baixo índice e, pode ser explicado pela não oportunidade de lazer próprio à pessoa idosa ou ainda pela incompatibilidade do ambiente com a situação da pessoa ou simplesmente por não sentir-se confortável em determinado lugar. Essas questões refletem a ausência de planejamento de governo em que se devem oferecer condições ambientais próprias ou que possibilite a adaptação ao ambiente e, que seja compatível com as capacidades físicas dessas pessoas, tendo em vista o alto índice de crescimento da população idosa no país.

#### CONCLUSÕES

A partir da pesquisa realizada com os alunos idosos da Universidade da Maturidade do Amapá-UMAP, identificou-se que os homens idosos, no que diz respeito, ao nível de atividade física, são mais ativos e apresentam uma avaliação global da qualidade de vida superiores às mulheres idosas. Além disso, o domínio psicológico em ambos os sexos apresentou índices maiores para os ativos e muito ativos em relação aos sedentários sugerindo uma relação do nível de atividade física na qualidade de vida dos idosos.

#### REFERÊNCIAS

ALEY, Laís Pelissoni Vicente. LITVOC, Júlio. **Qualidade de vida de idosos diabéticos tipo 2, usuários de um ambulatório de hospital escola**. Dissertação (Mestrado), Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina, São Paulo, 2007.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 1980-2050: revisão 2008**. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acessado em 20 de Janeiro de 2013.