

ATIVIDADE FÍSICA PLANEJADA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO PALÁCIO BOLONHA, BELÉM-PA*

PLANNED PHYSICAL ACTIVITY AND THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY OF THE PALACE BOLOGNA, BELÉM-PA

ACTIVIDAD FÍSICA PLANEADA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ANCIANOS DEL PALACIO BOLÓN, BELÉM-PA

Moises Marçal Roso Danin

moisesdanin22@gmail.com

Rosa Maria Rayol Reis

rayolreris@yahoo.com.br

Elizete Cardoso Assunção

zetebelem@hotmail.com

Lucieli de Castro Elói

lucielidecastro@gmail.com

Fernando Teixeira da Silva

fernandotexas@gmail.com

Ricardo Gomes Reis

ricarcogomesreis@gmail.com

Faculdade Conhecimento e Ciência (FCC)

PALAVRAS-CHAVE: *Atividades Físicas; Idosas; Saúde; Qualidade de Vida.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, percebeu-se a incidência do “fenômeno” envelhecimento, provocado pelo aumento da expectativa de vida e baixa taxa de mortalidade no Brasil (FRANCHI & JUNIOR, 2005). Essa mudança na faixa etária da população não veio acompanhada de reestruturação social, acarretando na diminuição da qualidade de vida dos idosos.

Qualidade de vida (QV) foi definida como sensação íntima de bem-estar e dentre seus muitos domínios engloba também o desempenho de funções físicas (FLECK et al, 2000). Este trabalho objetivou verificar se a prática de atividades físicas constitui um fator decisório na melhora da qualidade de vida dos idosos no Centro Social e Cultural Palácio Bolonha, em Belém- PA.

* O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa de campo, do tipo experimental, descritiva e quantitativa foi realizada no Centro Social e Cultural Palácio Bolonha, em Belém-PA com um grupo de 20 idosos acima de 60 anos, praticantes de atividade física regular e um grupo de controle formado por 10 pessoas não praticantes dessas atividades. Aplicou-se o questionário de Qualidade de Vida SF-36, que avalia oito domínios distintos: capacidade funcional, aspectos físicos e emocionais, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental. Para avaliação dos resultados, utilizou-se o modelo de Torres et al (2010) que dividiu as pontuações totais em: excelente, regular e ruim (CICONELLI *et al.*, 1999).

RESULTADOS

Constatou-se que o grupo que pratica atividade física apresentou maior proporção (80%) de idosos enquadrados na categoria “Excelente” e menor proporção (5%) na categoria “Regular”, quando comparado ao grupo de não praticantes. Infere-se que existe uma maior probabilidade de pessoas que praticam atividade física apresentarem melhor qualidade de vida. Estes resultados confirmam Torres et al (2010), que sugerem a atividade física como determinante para melhoria da saúde e bem-estar.

Guedes (2003) observou que a atividade em grupo de idoso traz um melhor benefício para uma vida social ativa, favorecendo a formação de uma rede de convivência saudável.

A ociosidade pode ser vista como um fator que interfere na diminuição da qualidade de vida do idoso, pois atinge a autoestima. No momento em que ele se sente acolhido por um grupo, torna-se seu membro integrante e isso faz com que adquira uma sensação de bem-estar e aumente sua confiança, o que resulta em autorrealização (KALACHE, 2001).

DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos apontam que as atividades físicas desenvolvidas no espaço Bolonha foram relevantes para classificação da qualidade de vida dos idosos como predominantemente “Excelente”, em comparação ao grupo de controle. Por estar diretamente associado a essas atividades, o Bacharel em Educação física evidencia, também, sua responsabilidade socioambiental e influencia na melhora da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- CICONELLI, R. M.; *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Revista Brasileira de Reumatologia*. São Paulo, v. 39, n. 3, p. 143- 150, 1999.
- FLECK, M.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, v.34, n.2, p. 178-83, 2000.
- FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M. Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. DOI: 10. 5020 /18061230.2005.P152.
- GUEDES, R. M. L. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: Guedes O C (org.). *Idoso, esporte e atividades físicas*. João Pessoa: Idéia; 2003.
- KALACHE, AT; GRAY, J.A.M. Health problems of older people in the developing world. In: Pathy, M.S.J., ed. *Principles and practice of geriatric medicine*. Chichester, John Wiley & Sons; 2001.
- TORRES, M. V. *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes de atividades física regular em Teresina – Piauí. *ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 4, p. 667-675, 2010.

