

QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS FREQUENTADORES DE UM PROGRAMA DE UNIVERSIDADE DA MATURIDADE (UMA)

QUALITY OF LIFE AND LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY FREQUENTERS OF A UNIVERSITY OF MATURITY PROGRAM

CALIDAD DE VIDA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN IDOSOS FRECUENTES DE UN PROGRAMA DE UNIVERSIDAD DE LA MATURIDAD

Álvaro Antonio de Abranches Campos¹

alvaro.campos7@hotmail.com

Thaizi Campos Barbosa²

thaizi@gmail.com

Luís Sinésio da Silva Neto³

luizneto@uft.edu.br

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma³

ferdriguesto@gmail.com

Erika da Silva Maciel³

erikasmaciel@gmail.com

¹Fundação Escola de Saúde Pública (FESP)

²Faculdade de Medicina do ABC (FMABC)

³Universidade Federal do Tocantins (UFT)

PALAVRAS-CHAVE: *Qualidade de Vida; Idoso; Exercício.*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que se caracteriza por mudanças físicas, psicológicas e sociais, como redução da aptidão física funcional, aumento da gordura corporal e depressão (CIVINSKI; MONTIBELLER; MONTIBELLER, 2011). Essas mudanças podem ser prevenidas e minimizadas através da adoção de um estilo de vida ativo, bem como com a inserção em grupos de exercício físico (MATSUDO, 2006). É possível que idosos tenham melhora na qualidade de vida desde que se mantenham fisicamente ativos, com autonomia e independência, boa saúde e relações sociais (CAMPOS, FERREIRA, VARGAS, 2015).



OBJETIVO

O objetivo do estudo foi verificar o nível de atividade e a percepção de qualidade de vida de idosos frequentadores da Universidade da Maturidade.

METODOLOGIA

Os idosos participantes do estudo são frequentadores de um projeto “Universidade da Maturidade”. Foram realizadas avaliações de nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (MATSUDO *et al.*, 2001) e qualidade de vida, sendo o World Health Organization Quality of Life - abreviado (WHOQOL-bref) (FLECK *et al.*, 2000) e World Health Organization Quality of Life – idoso (WHOQOL-old) (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006). O estudo teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (CAAE 77415517.0.0000.5516).

RESULTADOS

Participaram do estudo 35 idosos, com idade média de 68,14 anos ($\pm 6,07$), 65,71% do sexo feminino, naturais da região norte (42,86%) e residindo em Palmas entre 2 a 5 anos (85,71%), 61,76% classificados como ativos e muito ativos. Em relação a percepção da qualidade de vida, os domínios que obtiveram maior média foram “Psicológico” (15,31 $\pm 2,70$) pelo WHOQOL-bref e “Intimidade” (15,56 $\pm 3,18$) pelo Whoqol-old.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram que os participantes possuem boa prática de atividade física e os domínios Psicológicos e Intimidade com melhores médias da qualidade de vida. Resultado este que, demonstra a importância da prática de atividade física na saúde e qualidade de vida dos idosos (CAMPOS, FERREIRA, VARGAS, 2015, p. 2222). O convívio com os demais frequentadores, o bem-estar social e o sentimento de responsabilização pelos idosos frequentadores sentem-se importantes para a continuidade das ações e trabalhos desenvolvidos (GALISTEU *et al.*, 2006, p. 212).

REFERÊNCIAS

- CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F.; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 2221-2237, 2015.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEBE*, v. 1, n. 09, 2011.
- FLECK, M. P. *et al.* 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. 178–183, abr. 2000.
- FLECK, M. P.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. Development and validation of the Portuguese version of the WHOQOL-OLD module. *Revista de Saúde Pública*, v. 40, n. 5, p. 785–791, out. 2006.
- GALISTEU, K. J. *et al.* Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan. *Arq. Ciênc. Saúde*, v. 13, n. 4, p. 209–214, 2006.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.
- MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 20, n. 5, p. 135–37, 2006.

