

## Estudo comparativo sobre a qualidade de vida em idosos ativos e idosos sedentários

**Kerolay Cleni Medeiros de Oliveira:** Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM (e-mail: kerolaycmo@unipam.edu.br)

**Flávia Amélia Costa de Faria:** Professora orientadora – UNIPAM (e-mail: flaviaafisio@unipam.edu.br)

**Resumo:** Introdução: O envelhecimento é um estágio natural da vida. É um processo decorrente de alterações biológicas que levam à redução da capacidade fisiológica do organismo. Qualidade de vida envolve autoestima, bem-estar pessoal, capacidade funcional, autocuidado, estado de saúde do indivíduo e expectativas de vida. Para o alcance da qualidade de vida, uma das condutas que a população idosa deve adotar é a realização de exercício físico de forma rotineira. Objetivo: Identificar as diferenças na qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários por meio da aplicação dos instrumentos Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e *Short Form Health Survey 36* (SF-36). Materiais e Métodos: Após a aprovação da pesquisa pelo CEP, número 3.514.779, iniciou-se um estudo descritivo transversal com amostragem não probabilística por conveniência, não homogênea, com 20 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos. Os participantes foram divididos em 2 grupos: 10 indivíduos ativos em um grupo e 10 indivíduos sedentários em outro. Os critérios de inclusão compreenderam indivíduos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, que concordassem em participar da pesquisa; e os critérios de exclusão incluíram idosos que apresentassem quadro de doenças neurológicas e indivíduos com menos de 60 anos de idade. Foram aplicados 2 instrumentos, IPAQ e o SF-36. A análise estatística foi conduzida por meio dos dados tabulados no programa Excel e, em seguida, por meio do programa *Software Statistical Package of the Social Science* (SPSS versão 23.0, inc. IL, USA), realizado o teste U de *Mann-Whitney* aplicado a variáveis quantitativas, para verificar associação entre elas, sendo adotado um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Resultados e Discussão: O estudo compreendeu 20 idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 e 84 anos, e para os quais foram encontradas diferenças estatisticamente significantes entre os valores das variáveis “Capacidade Funcional”, com valores mais elevados obtidos pelo grupo dos idosos ativos e “Limitação por Aspectos Emocionais”, com valores mais elevados, obtidos pelo grupo dos idosos sedentários. Não foi possível analisar estatisticamente os resultados obtidos com o IPAQ, devido às baixas frequências encontradas. Os aspectos emocionais e sociais dos idosos ativos praticantes de atividades físicas obtiveram pontuação satisfatória no SF-36. Outros estudos ressaltam que a prática de atividades físicas em idosos aumenta autoestima, autodomínio, interesse e motivação para participar de eventos culturais e sociais. Conclusão: Este estudo encontra-se em fase final e aponta para uma conclusão em que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam melhorias na qualidade de vida em diversos aspectos sociodemográficos e alterações fisiológicas decorrentes do processo do envelhecimento comparados aos idosos sedentários.

**Palavras-chave:** Atividade física. Idoso. Qualidade de vida.