

Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico

Carla Caixeta Reis: Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM
(e-mail: carlacaixeta@unipam.edu.br)

Flavia Amélia Costa Faria: Professora orientadora – UNIPAM
(e-mail: flaviafisio@unipam.edu.br)

Resumo: Introdução: O processo de envelhecimento é acompanhado pelo declínio de algumas habilidades cognitivas. Entretanto, com a prática do exercício físico regulamente, é possível notar algumas mudanças nesse processo, melhorando a qualidade de vida dos idosos e aumentando a expectativa de vida. Objetivo: Avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico e os possíveis benefícios advindos dessa prática. Materiais e Métodos: Estudo de caráter descritivo, transversal, de natureza quantitativa. A pesquisa iniciou-se após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, parecer nº. 3.386.639. A amostra foi constituída por um grupo de 20 idosos, selecionados aleatoriamente, de ambos os sexos, praticantes de exercício físico duas vezes na semana no grupo sênior, no Centro Universitário de Patos de Minas, há no mínimo 5 meses. Foi utilizado o questionário *Medical Outcomes Short-Form Health Survey* (SF-36) para a investigação da qualidade de vida desses idosos. Para análise dos dados, elaborou-se uma planilha eletrônica, no programa Excel®, em seguida por meio do programa *Software Statistical Package of the Social Science* (SPSS versão 23.0, inc. IL, USA), realizando o teste de Kruskal-Wallis, com o nível de significância de 5% ($p > 0,05$) em um teste bilateral. Posteriormente, foi aplicado o Coeficiente de Correlação por Postos de Spearman com significância de 5% ($p > 0,05$). Resultados: Para coleta de dados, selecionaram-se indivíduos com idades variadas de 61 a 93 anos. O presente estudo apresentou resultados significativos em todos os parâmetros (capacidade funcional (65,25), aspectos físicos (70,00), estado geral de saúde (69,15), vitalidade (71,75), aspectos sociais (83,13), aspectos emocionais (75,00) e saúde mental (78,60), exceto o parâmetro dor (43,70), que mostrou maior diferença dos demais sete aspectos. Os pontos obtidos no referido Questionário podem ir de zero (0) (pior resultado) a cem (100) (melhor resultado), com média de cinquenta (50). Discussão: o componente mais favorável do questionário SF-36 (com mais alto índice do escore) foi o de aspectos sociais, que apresentou 83,13 pontos, (de 0 a 100 pontos), com desvio padrão 19,14. Esse coeficiente se refere à quantidade e à qualidade das atividades sociais, assim como o impacto dos problemas físicos e emocionais nas atividades sociais do respondente. Segundo estudos, quando um idoso se torna praticante de atividade física, ele busca saúde e socialização. A atividade física é um meio efetivo contra o isolamento social e a solidão e o tédio, compensando a redução das relações sociais e oferecendo a substituição do “status” ora determinado pela atividade e posição profissional. Conclusão: O exercício físico é importante para capacidade funcional, afetando diretamente no dia a dia e na independência do indivíduo. Ele influencia na força muscular, reduzindo o risco de queda, melhorando o equilíbrio e conseqüentemente a prática das atividades de vida diárias (AVD's) dos idosos. Portanto, idosos ativos estão menos propícios a sofrerem quedas e desenvolverem

depressão e tendem a apresentar melhor convívio social e melhor nível de independência em suas AVD's.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício físico. Idoso.