

## **AUTO-AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF) NA MEIA IDADE: INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO ORIENTADO.**

Luane Margarete Zanchetta<sup>1</sup>, Vanessa Bellissimo<sup>2</sup>, Valéria Borganha<sup>2</sup>, Tatiana Giacomello<sup>2</sup>, Thiago Gaudensí Costa<sup>2</sup>, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil<sup>3</sup>, Vera aparecida Madruga Forti<sup>4</sup>. , <sup>1</sup>Mestranda em Qualidade de vida, <sup>2</sup>iniciação científica, <sup>3</sup>docente , <sup>4</sup>orientadora, Faculdade de Educação Física – UNICAMP Campinas/SP, Luane\_zanchetta@yahoo.com

**Introdução e objetivos:** No Brasil a população idosa vem tendo um crescimento que supera o crescimento populacional total. Deve-se levar em conta também o perfil do brasileiro que envelhece, pois inúmeros trabalhos científicos indicam que não são os anos, mas sim os hábitos incorretos e o estilo de vida inativo, os maiores causadores das doenças crônico-degenerativas que acometem o homem em processo de envelhecimento. A busca da saúde através de uma vida ativa desde os primeiros anos de vida pode acarretar além da prevenção de tais doenças, um sentimento de bem estar e auto-estima, incrementando a qualidade de vida, sendo que esta, pode ser considerada de forma individualizada e subjetiva. Dessa forma, este estudo teve por objetivo avaliar longitudinalmente como o exercício físico estruturado e orientado pode interferir na percepção subjetiva da qualidade de vida em 33 homens e 15 mulheres de meia idade que foram submetidos a um treinamento de exercícios físicos durante doze semanas. Para tal análise utilizamos o instrumento de avaliação da qualidade de vida proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o *WHOQOL-bref*. Após efetuar a sintaxe proposta pela OMS e aplicar os testes Kolmogorov-Smirnov, *t de Student* e Wilcoxon, **Resultados e conclusões:** Observamos que a amostra feminina obteve após as doze semanas de treinamento físico, valores maiores para os domínios psicológico, meio ambiente e *overall* das questões 1 e 2, porém, sem significância estatística. Este grupo apresentou incrementos estatisticamente significantes apenas para o domínio psicológico, e apresentou também, um declínio nos escores do domínio social, não sendo considerado este estatisticamente significativo. Já a amostra masculina composta de 33 homens, após terem treinado as doze semanas de exercícios físicos, apresentaram escores melhorados, com significância estatística, em todos os domínios sendo estes: físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e para o *overall* das questões 1 e 2.

**Palavras-Chaves:** Sedentarismo, doenças crônico-degenerativas, aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida.