

QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS IDOSAS QUE PRATICAM MUSCULAÇÃO E HIDROGINÁSTICA: UMA RELAÇÃO COM A INCLUSÃO SOCIAL

Diana Buonani Falcini
Ana Carolina Coke Samogim
Raphael Gonçalves de Oliveira
Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP/FACIS

Resumo

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um conjunto de processos que provocam alterações fisiológicas, psicológicas e sociais. O exercício físico tem sido praticado entre os idosos para buscar melhoras na qualidade de vida. Dentre as atividades praticadas por essa população a musculação e a hidroginástica vêm sendo cada vez mais procuradas. Uma melhor qualidade de vida pode refletir fortemente sobre a vida social da pessoa idosa. Uma sociedade em que todos tenham oportunidades de forma igualitária é o sentido de inclusão que se quer relacionar neste estudo. **OBJETIVOS:** Este estudo teve como objetivo comparar a qualidade de vida entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não participantes de programas formais de atividade física fazendo uma relação com a inclusão social. **METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo de corte transversal com idosos residentes na região de Piracicaba, SP. O critério de inclusão para os idosos que praticavam atividade física era estar engajado em programas de hidroginástica ou musculação por pelo menos seis meses, sendo que para o grupo que não realizava atividade física era não estar engajado em programas formais de exercício físico por este mesmo tempo e não referir limitações para a prática destas atividades. Foi utilizado também como critério de inclusão no estudo o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta (IPAQ) para classificar os idosos em muito ativos, suficientemente ativos e insuficientemente ativos. Os idosos que realizavam atividade física tiveram que se enquadrar na condição de muito ativos ou suficientemente ativos, enquanto os que não realizavam atividade física tiveram que se enquadrar na categoria de insuficientemente ativos para participarem da pesquisa. Para a análise da qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36 (Medical Outcome Study-Mos Short Form Health Survey), versão portuguesa, composto por oito domínios (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental). Os escores variam de zero (mais comprometido) a 100 (nenhum comprometimento). Foi utilizado o programa ANOVA one way e post hoc Tukey ($p < 0,05$) para análise estatística. **RESULTADOS:** A amostra compreendeu 30 idosos de ambos os sexos (36,66% masculino e 63,33 % feminino) e com mais de 60 anos ($X=64,6$ e $DP=4,97$) os quais estavam divididos em três grupos: grupo praticante de musculação ($n=10$), de hidroginástica ($n=10$) e não praticantes de programas de atividade física ($n=10$). O grupo de idosos que praticavam musculação apresentou os maiores resultados em todos os domínios, exceto no aspecto social, que foi maior no grupo de hidroginástica, sendo que houve diferença estatisticamente significativa no domínio capacidade funcional ($p=0,031$) e aspectos físicos ($p=0,026$) do grupo musculação quando comparados com o grupo sedentário e de hidroginástica, respectivamente. O grupo de idosos que não realizava atividade física apresentou resultados mais baixos em relação aos outros dois grupos em todos os domínios do questionário aplicado, com exceção para aspectos físicos e aspectos emocionais, quando comparados com o grupo de hidroginástica, mas sem diferenças estatisticamente significativas. **CONCLUSÕES:** Este estudo mostrou que idosos engajados em programas de musculação e hidroginástica referiram de uma forma geral melhor qualidade de vida do que idosos que não participavam de nenhum programa formal de atividade física, porém, na maioria dos escores as diferenças não foram estatisticamente significativas. Uma melhor qualidade de vida apresentada por idosos pode refletir positivamente em sua vida social, fazendo com que essas pessoas possuam maior independência e isso possivelmente poderá contribuir para que elas tenham uma maior chance de se encontrarem incluídas socialmente.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Inclusão social; Idoso; Musculação; Hidroginástica.