

## PERCEPÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Thatiane Pedroso CORDEIRO, Lais Akemi KINOSHITA, Denise de Oliveira ALONSO

Universidade Municipal de São Caetano do Sul – USCS, São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil.

E-mail: thati1201@hotmail.com

**Introdução:** A população idosa vem crescendo no mundo todo, nas últimas décadas. Embora cada indivíduo possua uma maneira de desenvolver o envelhecimento, muitos idosos vão perdendo a capacidade de realização das atividades da vida diária, o que contribui para o aumento do número de indivíduos dependentes. A redução dessa capacidade e, conseqüentemente, da independência, afeta a qualidade de vida do idoso. Por outro lado, tem sido demonstrado que, para que se tenha uma velhice com liberdade e melhor qualidade de vida, a prática regular de atividade física é um comportamento fundamental, que deve ser estimulado ao longo de toda a vida. A aderência à atividade física está relacionada, entre outros fatores, à percepção que o indivíduo possui acerca da sua prática. **Objetivo:** Avaliar as percepções sobre atividade física e a qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física. **Metodologia:** Foram avaliados 22 idosos, sendo 12 mulheres e 10 homens, com 60 anos ou mais, inscritos em uma Academia-escola de uma Universidade. Os idosos foram contatados pessoalmente, em um dia de atividade na Academia, e foram convidados a participar da pesquisa. Todos os idosos foram previamente informados sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição, de acordo com a Resolução 196/96 do CNS. Todos os idosos avaliados responderam a um questionário sobre qualidade de vida (WHOQOL), a um algoritmo para detecção de estágio de mudança de comportamento em que se encontravam em relação à prática de atividade física e a duas questões abertas sobre sua percepção sobre a prática de atividade física (O que a atividade física representa para você? Que benefícios você sente com a prática de atividade física?). Os dados quantitativos foram analisados pela estatística descritiva e os dados qualitativos pela análise de conteúdo. **Resultados:** Entre os avaliados, 18 se encontravam no estágio de manutenção e quatro no estágio de ação. Sete avaliados forneceram mais de uma resposta para as questões abertas, totalizando 30 respostas, sendo: Qualidade de vida – 4 vezes (13,3%); Bem estar – 12 vezes (40%); Auto-estima – 2 vezes (6,7%); Saúde – 8 vezes (26,7%); Melhoria nas atividades de vida diária – 1 vez (3,3%); Disposição – 2 vezes (6,7%); Condicionamento físico – 1 vez (3,3%). Entre os avaliados, 72,7% consideram boa sua qualidade de vida e 59,1% estão satisfeitos com sua saúde. Com relação ao domínio físico, destaca-se que 50% consideram ter energia suficiente para o dia-a-dia, aceitam sua aparência física e estão satisfeitos com sua capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia, além de que 59,1% acreditam que se locomovem muito bem. Com relação ao domínio psicológico, 90,9% acreditam bastante ou extremamente que suas vidas tem sentido, 54,5% aproveitam bastante a vida e 77,3% estão satisfeitos ou muito satisfeitos com suas vidas. Relativamente ao domínio meio-ambiente, 72,7% se sentem bastante seguros na vida diária, 63,6% estão satisfeitos com as condições do local em que moram e 50% tem muito acesso às informações necessárias e estão muito satisfeitos com o acesso aos serviços de saúde. Nas relações sociais, 59,1% estão muito satisfeitos com suas relações pessoais e 45,5% estão muito satisfeitos com o apoio que recebem dos amigos. **Conclusão:** Os idosos avaliados, praticantes regulares de atividade física, apresentam vários aspectos positivos com relação à qualidade de vida, em todos os domínios avaliados. Tais resultados concordam com as percepções sobre atividade física expressadas pelos idosos. Embora a avaliação de um grupo não-praticante de atividade física possa complementar os dados obtidos, este trabalho verificou que idosos praticantes de atividade física apresentam boa qualidade de vida e percepções positivas sobre esta qualidade e sobre a prática de atividade física.