

Estudo das possíveis diferenças nos domínios da qualidade de vida de mulheres ativas e sedentárias

Mariângela Gagliardi Caro Salve; Camila Vieira Ligo Teixeira

A qualidade de vida proporciona o bem-estar (Freitas *et al*, 2007). É fundamental ter hábitos saudáveis (Vilarta e Sonati, 2007; Gonçalves e Vilarta, 2004; Forti e Chacon-Mikahil, 2004). Mesmo com as evidências, boa parte da população ainda se mantém inativa. A partir do pressuposto que a prática da atividade física é fundamental para a aquisição e manutenção da qualidade de vida este estudo teve por objetivo verificar as possíveis diferenças sobre os quatro domínios da qualidade de vida (físico, meio ambiente, relação social e psicológico) entre mulheres ativas e sedentárias. Para tanto foram recrutadas 22 mulheres (idade média de $45,86 \pm 10,45$ anos) participantes de um grupo de atividade física desenvolvido na UNICAMP (GA) e 32 mulheres (idade média de $38,06 \pm 12,97$ anos) sedentárias (GS). Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 397-2008. Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o WHOQOL-Abreviado (OMS, 1998). Os resultados nos mostraram os seguintes valores médios em cada domínio (físico, psicológico, pessoal e ambiental) para o GS: $26,31 \pm 16,29$; $20,68 \pm 15,82$; $10,87 \pm 14,62$; $27,28 \pm 18,10$, respectivamente. E para o GA encontramos os seguintes valores médios: $39,59 \pm 4,25$; $35,5 \pm 3,27$; $23,54 \pm 1,71$; $39 \pm 4,50$, para os mesmos domínios. A comparação dos valores médios dos domínios entre os grupos nos apontou diferença estatisticamente significativa apenas no domínio psicológico ($p=0,005$). Zanchetta (2006) avaliou a QV de indivíduos que foram submetidos a programas de treinamento físico. Concluiu-se que ocorreu incremento em todos os domínios da QV. Pasetti (2005) verificou os efeitos do treinamento físico na qualidade de vida de vida, encontrou melhora significativa. Já Andrade *et al.* (2009), aplicaram um treinamento sem atividade física, observaram que não ocorreu diferença estatisticamente significativa em nenhum domínio. Podemos concluir que a prática da atividade física tem influência positiva no domínio psicológico, o que é benéfico para a qualidade de vida de seus praticantes.

Palavras chave-qualidade de vida, atividade física, mulheres.

Referencias

Andrade, E.R.; Sousa, M.E.R. (2009) Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. *Ciência da saúde coletiva*. 14 (1).

Freitas, C. M. S. M.; Santiago, M. de S.; Viana, A. T.; Leão, A. C.; Freyre, C. (2007) Aspectos Motivacionais que Influenciam a Adesão e Manutenção de Idosos a Programas de Exercícios Físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano*. 9(1), 92-100.

Forti, V. A. M.; Chacon-Mikahil, M. P. T. Qualidade de Vida e Atividade Física na Terceira Idade. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (org). (2004) *Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando teoria e prática*. Barueri: Manole,

Gonçalves, A.; Vilarta, R. (org) (2004) *Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando teoria e prática*. Barueri: Manole.

OMS. Versão em português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998. Disponível no site <http://www.ufrgs.br/psiq/whogol1.html>. Acessado em 24 de nov. de 2008.

Pasetti, S.R. (2005) *Deep Water Running para redução da gordura corporal em mulheres na meia idade: estudo de intervenção em Campinas – SP*. Dissertação de Mestrado, Unicamp.

Vilarta, R.; Sonati, J.G. (2007) *Diagnóstico da alimentação saudável e atividade física na FUNCAMP*. Campinas: Ipês Editorial.

Zanchetta, L.M. (2006) *Avaliação subjetiva da qualidade de vida em indivíduos de meia idade submetida ao treinamento físico*. Dissertação de Mestrado, Unicamp.

