

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA DO SESI-SP DA SEDE DE CRUZEIRO

MENDES, R. F. S.

MONTEIRO, J. A. B.

CARVALHO, J. L. C. S.

SILVA, V. P.

COUTINHO, T. S.

ESC- ESCOLA SUPERIOR DE CRUZEIRO

Uma das mais importantes mudanças demográficas ocorridas no Brasil, no final do século XX, consiste no acentuado envelhecimento da população, que trouxe como consequência uma maior presença relativa e absoluta da população com mais de 60 anos no país. O envelhecimento é um fenômeno natural que promove alterações fisiológicas, influenciando na diminuição da capacidade física, aumentando o sedentarismo e posteriormente o surgimento de doenças. Doenças estas que podem ser de característica crônica degenerativa, causando mudanças patológicas não reversíveis no sistema corporal, porém há a possibilidade de diminuir o avanço destas mudanças por meio de atividades físicas. A prática regular de atividade física traz benefícios físicos, sociais e mentais na vida do idoso, agindo na prevenção de doenças características do envelhecimento como Diabetes, Cardiopatias, Alzheimer, osteoporose e Depressão. Melhorando a capacidade funcional de maneira geral e, conseqüentemente, promovendo a melhora da qualidade de vida. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar os níveis de atividade física, qualidade de vida e a relação entre tais fatores de idosos participantes de um grupo de convivência no SESI-SP da cidade de Cruzeiro. A pesquisa teve caráter quantitativo, sendo coletados os dados de 46 idosos, sendo 38 mulheres e 8 homens. Para avaliar o nível de atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), classificando-os em diferentes níveis, enquanto que a qualidade de vida foi avaliada pelo questionário WHOQOL-BREF (OMS), classificando os diversos domínios também em níveis. Por meio das análises foi constatado que o nível de atividade física foi considerado alto, sendo observado que 63% da população

classificados como ATIVOS e MUITO ATIVOS. O nível de qualidade de vida também foi considerado satisfatório, uma vez que 87% dos idosos apresentaram qualidade de vida acima da média de pontuação do questionário. Sendo realizada a relação entre os resultados supracitados pôde-se concluir que o nível de atividade física e da qualidade de vida foi considerado satisfatório e que há uma correlação positiva entre a atividade física e a qualidade de vida, sendo que, um pode interferir no outro independente do que se inicia primeiro.

Palavras chave: Terceira idade, atividade física, qualidade de vida.