

RELAÇÕES ENTRE PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, QUALIDADE DE VIDA, VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS E ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM IDOSOS FREQUENTADORES DE UMA UNATI NO ESTADO DE SP

Valéria Melo Claudino ALVES¹; Paula Teixeira FERNANDES²

1. Aluna do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da UNICAMP - Doutorado. Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN).
2. Programa de Pós-graduação em Gerontologia - Faculdade de Ciências Médicas - UNICAMP. Faculdade de Educação Física (FEF) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

valeriameloclaudio@gmail.com

Introdução: a obtenção de saúde física e bem-estar psicológico no processo de envelhecimento tem na prática de atividades (AF) um de seus principais pilares. **Objetivo:** Verificar relações entre prática de atividade física, qualidade de vida, aspectos psicológicos (autoestima, resiliência, autoeficácia e transtornos mentais comuns) e variáveis demográficas (idade, sexo, escolaridade, renda e estado conjugal) de idosos frequentadores de uma Universidade de Terceira Idade (UNATI) do Estado de SP. **Método:** Avaliamos qualidade de vida, autoestima, resiliência, autoeficácia, transtornos mentais comuns, variáveis sociodemográficas, bem como medidas de autorrelato referentes à duração e regularidade de atividade física de 116 idosos, com idade entre 60 e 89 anos. Os instrumentos utilizados foram: Ficha de identificação; IPAQ (versão reduzida *International Physical Activity Questionnaire*); WHOQoL-bref (*World Health Organization Quality of Life*); Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP); Escala de Autoestima; Escala de Resiliência; SRQ20 (*Self-Reporting Questionnaire*). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (nº 2.161.868). **Resultados:** a autoestima associou-se positivamente à idade, renda, escolaridade, tempo no programa e com o domínio psicológico do WHOQoL-bref. A resiliência apresentou associação positiva com escolaridade e com o domínio psicológico do WHOQoL-bref. A autoeficácia associou-se com o domínio psicológico do WHOQoL-bref. Os transtornos mentais comuns tiveram associação com os domínios físico e psicológico do WHOQoL-bref, com o sexo feminino e com autoeficácia. **Conclusão:** estes resultados evidenciam a integração dos aspectos psicológicos no processo de envelhecimento, demonstrando a importância de seu conhecimento para o desenvolvimento de estratégias mais assertivas junto a esta população. A amostra foi classificada, em sua maioria, como ativa fisicamente, não havendo relação da AF com os aspectos psicológicos, provavelmente pela homogeneidade da mesma no tocante à prática de AF.

Palavras-chave: atividade física, aspectos psicológicos, envelhecimento, Psicologia do Esporte