

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA

Reginaldo dos Reis Pimentel¹; Vinicius Ferreira Barbosa²; Luiz Henrique Peruchi³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: regispimen@gmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: ferreiravini85@gmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br

Área de conhecimento: **Educação Física**

Palavras-chave: Exercício físico; envelhecimento; atividade física.

INTRODUÇÃO

A análise quanto a qualidade de vida, envolve seguintes pontos, tais como preocupações, domínio físico, social e psicológico, e levar em ponderação a posição em que se tem o indivíduo na sociedade (CASSOL et al, 2012). O ser humano tem por sua natureza um processo de envelhecimento natural, relacionado com enfermidades, equilíbrio, imunidade, nutrição e ainda condições emocionais, que acarretam limitações em suas atividades, acarretando em uma qualidade de vida ruim ((FERRETI et al, 2015). A atividade física é recomendada como uma forma de prevenção para as características do envelhecimento, mostrando benefícios diretamente ligados na redução de enfermidades (FIDELIS; PATRIZZI; WALSH, 2013).

OBJETIVO

Verificar a qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica.

METODOLOGIA

Foram selecionados 40 idosos voluntários, sendo 20 mulheres e 20 homens, praticantes de atividades físicas num projeto social executados em uma instituição de ensino no Alto Tietê. Os critérios de inclusão realizados para a participação da pesquisa foram, os participantes devem estar dentro da faixa etária considerada como idosos, e ser praticante das atividades físicas do projeto social há pelo menos três meses. Para cada um dos voluntários foi explicitado os objetivos e os procedimentos, sendo assim assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida foi aplicado o questionário SF-36 de qualidade de vida, que foi traduzido por dois professores brasileiros de inglês, de acordo com algumas etapas propostas pelo IQOLA (International Quality of Life Assessment Project), (CICONELLI et al, 1999). O questionário é constituído por 36 alternativas, relacionado a saúde, meio ambiente e relações sociais. Será utilizado uma escala para a análise de cada questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 40 idosos, sendo 20 homens e 20 mulheres, onde foi avaliado a saúde mental e saúde física entre os idosos praticantes de atividade física.

Na Tabela 1, notam-se os valores de ambos os sexos, onde a média geral da saúde física é de 44,9, sendo que o desvio padrão geral é de 12,2. A média da saúde mental foi de 50,1, com o desvio padrão de 9,9.

Tabela 1 – Valores gerais médias e desvios padrão

Média geral			Desvio padrão geral		
Saúde física	Saúde mental	Média total	Saúde física	Saúde mental	Desvio padrão total
44,9	50,1	49,1	12,2	9,9	11,9

Na Tabela 2, as amostras são das mulheres, onde a saúde física na média geral é de 43,2 comparado a médias gerais da tabela 1, não se tem uma diferença significativa, em relação a saúde mental em uma média geral das é de 47,7, comparado aos valores gerais a saúde mental é de 50,1.

Tabela 2 – Valores mulheres médias e desvios padrão

Média geral			Desvio padrão geral		
Saúde física	Saúde mental	Média total	Saúde física	Saúde mental	Desvio padrão total
43,2	47,7	46,9	12,3	8,3	10,4

Na Tabela 3 a média geral da saúde mental dos homens é de 52,5 comparado ao das mulheres há uma diferença significativa. E na individualidade de cada idoso, notou-se que homens obtiveram melhores scores em relação as mulheres.

Tabela 3 – Valores homens médias e desvios padrão

Média geral			Desvio padrão geral		
Saúde física	Saúde mental	Média total	Saúde física	Saúde mental	Desvio padrão total
46,7	52,5	51,4	12,3	10,9	13,1

CONCLUSÃO

A média geral dos grupos demonstrou parâmetros de qualidade de vida medianos, pois de um escore máximo de 100 foi obtido média de 49,1. Contudo, esse resultado tem limitações, uma vez que alguns participantes tinham tempo de prática diferente. No componente físico a média geral levou a conclusão que os participantes estão aquém do ideal e que a saúde mental é melhor que a física. O gênero feminino obteve médias tanto no aspecto físico quanto no mental foi pior que o masculino.

REFERÊNCIAS

CASSOL, Karlla; GALLI, Juliana Ferreira Marcolino; ZAMBERLAN, Nelma Ellen; LEITE, Ana Paula Dassie. Qualidade de Vida em Deglutição em Idosos Saudáveis. **Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, São Paulo, 2012, 32-223 p.

FERRETI, Fátima; BESKOW, Greyci Christine Teló; SLAVIERO, Rosane Cristina; RIBEIRO, Cezar Grontowski. Análise da Qualidade de Vida em Idosos Praticantes e Não Praticantes do Exercício Físico Regular. **Estudo Interdisciplinar do Envelhecimento**, Porto Alegre, 2015, 729-743 p.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência da Prática de Exercícios Físicos Sobre a Flexibilidade, Força Muscular Manual e Mobilidade Funcional em Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2013, 109-116 p.