

## RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO.

Sardeli, A.V.; Bonganha, V.; Lopes, D. G.; Piccoli, P.G.A.; Carvalho, P.C.; Câmara, F.M.

Faculdade de Educação física da Faculdade integrada metropolitana de Campinas-METROCAMP.

### RESUMO

Apesar da atividade física (AF) influenciar na melhora da qualidade de vida (QV) relacionada a saúde de idosos, não existe consenso de como ocorre esta influência e se ela também existe quando a QV é avaliada exclusivamente. Entender a influência dos diferentes tipos de AF na QV de idosos, ou como a AF influi nos diferentes domínios da QV, é fundamental para o desenvolvimento de propostas assistenciais, com vista a promover um envelhecimento sadio e com melhor QV. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi correlacionar o nível de AF (NAF) e seus diferentes subtipos (AF ocupacional, exercícios físicos de lazer e AF de lazer e locomoção) com a QV e seus domínios (relação social, meio ambiente, físico e psicológico) em idosos praticantes de atividade física. Para avaliação do NAF foi utilizado o questionário de Baecke e para avaliar a QV o questionário WHOQOL-bref. A amostra foi composta por 84 idosos, entre 52 e 84 anos, com idade média de  $64,8 \pm 8$  anos, participantes de aulas de ginástica oferecidas pelo município de Campinas. Os resultados não mostraram correlação significativa entre NAF e QV. Adicionalmente, encontramos diminuição das atividades físicas ocupacionais com o envelhecimento. Na análise por faixa etária, os exercícios físicos de lazer contribuíram mais para a diminuição do NAF no grupo mais jovem. Concluimos a partir dos resultados deste estudo que o NAF não foi associado a QV em idosos. Esses achados são importante ferramenta para os profissionais da área da saúde que trabalham com idosos.

Palavras-chave: exercício físico, bem-estar e idosos.