



Comparação dos níveis de qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de atividade física.

Claudia Alleck¹; Ana Cristina L. y G. Barreto¹; Simone Belém¹; Ricardo Ruffoni¹.

¹Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Introdução: Segundo Matsudo et al. (2000) à medida que a idade avança, as pessoas se tornam menos ativas e suas capacidades físicas diminuem induzindo as alterações psicológicas, tais como: baixa auto-estima, estresse, depressão, diminuição da capacidade funcional. Neste sentido, a prática regular do exercício físico contribui para reduzir as perdas fisiológicas induzidas por doenças e aquelas associadas a idade, melhorando as funções músculo-esquelético e cardiovasculares (Kendrick et al., 1994). **Objetivo:** Comparar os níveis de qualidade de vida dos idosos praticantes (p) e não-praticantes (np) de atividades físicas. **Materiais e Métodos:** Os voluntários eram 20 idosos praticantes de programas de exercícios físicos (GI=67,91±5,75 anos) e 20 idosos não praticantes (GII=71,33±8,41 anos) de ambos os sexos. Como instrumento de estudo foi aplicado o questionário WOOQUOL-adaptado da Organização Mundial de Saúde. A realização do teste de Kolmogorov-smirnov determinou que as variáveis normais fossem comparadas pelo teste t-Student (Costa Neto, 2002). **Resultados:** Observou-se que os grupos I e II nos domínios físico (13,71±1,64; 13,37±1,82); psicológico (13,49±1,49; 13,60±2,02) e domínio afetivo (13,80±2,65; 13,31±2,37) demonstraram valores médios abaixo dos padrões internacionais (14,00) e não detiveram diferenças estatisticamente significativa, $\alpha = 0,05$. Quanto aos domínios social (14,37±2,95; 15,51±2,41) e de comportamento (15,13±2,81; 14,09±2,72) os valores ficaram acima dos índices sugeridos pela OMS, embora não tenham mostrado diferenças significativas entre os grupos. **Conclusão:** A partir destes achados pode-se inferir que a prática regular de atividade física tenha um efeito benéfico nos níveis de qualidade de vida mas esta variável não se mostrou única, portanto outros tipos de atividades, comportamentos, hábitos de vida e prazeres podem interferir nos conceitos de qualidade de vida que seria próprio e inerente a cada ser humano.

Palavras-chave: saúde, qualidade de vida, atividade física, idosos.