

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS (APOIO UNIP)

Aluna: Isabela Garcia do Nascimento

Orientadora: Profa. Nataly Lino Izeli Martines

Curso: Ciências Biológicas

Campus: Araçatuba

O processo de envelhecimento abrange uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo e pode influenciar negativamente a qualidade de vida (QV). O sedentarismo está associado ao desenvolvimento de doenças, contribui para elevar as taxas de mortalidade e de problemas psicossociais. O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e da qualidade de vida de idosos. Foi realizado um estudo transversal, com base metodológica no modelo descritivo, de caráter exploratório, quantitativo e descritivo, a partir de entrevista com idosos em uma Unidade Básica de Saúde de Araçatuba-SP. A avaliação do nível de atividade física foi feita pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ) e análise da QV pelo questionário SF-36. A estatística foi realizada pela correlação linear de Pearson, com nível de significância de 0,05. Foram avaliados 100 idosos, com idade média de $72,62 \pm 8,26$ anos, sendo 65% do gênero feminino. Em relação à atividade física, a maioria foi considerada ativa, sendo 49% ativos e 6% muito ativos; apenas 23% foram considerados sedentários. Em relação ao questionário SF-36, foi possível observar o menor escore médio no domínio "limitação por aspectos físicos", com 35,25, seguido de "limitação por aspectos emocionais", com escore médio de 47,67. Houve correlação positiva estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e os escores do SF-36 ($r=0,7418$, $r^2=0,5186$, $p<0,0001$). Foi possível verificar que os idosos avaliados, em sua maioria, realizam atividade física e possuem baixos escores de QV nos domínios limitação por aspectos físicos, vitalidade e limitação por aspectos emocionais. Idosos mais ativos tendem a apresentar melhores escores de QV.