

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS

O objetivo geral deste estudo foi analisar os níveis de atividade física (AF) e a sua relação com a qualidade de vida (QV) de mulheres idosas que participam nos Grupos de Convivência para Idosos, em Florianópolis, SC, no Brasil. A amostra foi do tipo probabilística, com a técnica de seleção aleatória estratificada, composta por 198 mulheres idosas (\bar{x} =73.6 anos; DP=5.9), participantes em Grupos de Convivência para Idosos, em Florianópolis, SC, no Brasil. Os instrumentos de recolha de dados, aplicados em forma de entrevista individual, foram: 1) Formulário com os dados de identificação, sócio-demográficos e com as condições de saúde das idosas; 2) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma longa e semana normal; 3) Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil (ANEPE, 1997); 4) Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL abreviado); e 5) Questão sobre a percepção subjetiva de QV. Através do IPAQ, a amostra foi dividida em dois níveis de AF: menos ativo (<150 min/sem) e mais ativo (\geq 150 min/sem). Os dados foram analisados através da estatística descritiva, de testes não-paramétricos e da análise de regressão logística binária. Adotou-se um nível de significância de 5%. Para a percepção subjetiva de QV, foi utilizado o procedimento de análise da homogeneidade. Os resultados foram os seguintes: a) Grande parte das idosas pertence ao nível de AF mais ativo; b) Entre os domínios de QV e a qualidade de vida geral (QVG), o domínio das relações sociais apresenta a média mais elevada; depois, temos os domínios psicológico, QVG, físico e do meio ambiente. Os diversos domínios da QV apresentam correlações moderadas entre si. Os domínios físico e psicológico revelam uma diferença estatisticamente significativa entre os níveis de AF, sendo que as idosas mais ativas são as que apresentam médias mais elevadas nestes domínios. O nível de AF e a QV estão relacionados com as características sócio-demográficas e as condições de saúde das idosas. Deste modo, observa-se que as mais idosas, de origem étnica “européia”, com mais de oito anos de escolaridade, pertencentes à classe econômica “D”, que não realizam trabalho voluntário, que têm doenças, cujo estado de saúde atual dificulta a prática de AF e que revelam um pior resultado no domínio físico da QV têm um risco acrescido de serem menos ativas. Conclui-se que a AF tem um papel importante na melhoria da QV das idosas. Assim, torna-se necessário intervir nesta realidade, para que as idosas menos ativas se tornem ativas e as mais ativas se mantenham ou aumentem o seu nível de AF e, com isto, mantenham ou melhorem a sua QV.

Palavras-chave: nível de atividade física, qualidade de vida, mulheres idosas.