

A INFLUÊNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA, NA QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA COM A SAÚDE, EM INDIVÍDUOS COM MAIS DE 65 ANOS.

José Luis Ribeiro - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, FCDEF-UP

Jorge Mota - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, FCDEF-UP

Margarida Gaspar de Matos - Faculdade de Motricidade Humana

No idoso, o exercício em termos motores pode aumentar a flexibilidade, a resistência muscular, a endurance, a capacidade aeróbica, o equilíbrio e a agilidade (Spirduso, 1995), em termos psicossociais, pode aumentar a satisfação de vida, a sua QV e a sua felicidade (Bowling, 1998), bem como diminuir a depressão e a ansiedade (Shephard, 1990). O presente estudo pretende identificar o grau de influência da actividade física (AF) na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em indivíduos com mais de 65 anos. A amostra foi constituída por 88 indivíduos distribuídos por dois grupos, um que não pratica AF e é constituído por 42 elementos, sendo 20 do sexo masculino e outro grupo que pratica AF e é constituído por 46 elementos sendo 16 do sexo masculino. A QVRS, foi avaliada pela versão portuguesa 2 do MOS SF-36 (Medical Outcomes Study, Short Form - 36, Health Survey), constituída por 8 dimensões a saber: Função Física (FF); Desempenho Físico (DF), Dor Corporal (DC); Saúde Geral (SG); Vitalidade (VT); Função Social (FS); Desempenho Emocional (DE) e Saúde Mental (SM), cada uma com um valor atribuído de 0 a 100, em que o valor mais baixo representa um pior estado de saúde. Um dos aspectos avaliados, constituído apenas por um item é independente e mede transição em saúde (TS), não sendo considerado pelos autores uma dimensão e tem um valor atribuído de 1 a 5, em que o valor mais baixo representa um melhor estado geral em relação há um ano atrás.

O procedimento estatístico utilizado incluiu a análise de medidas de tendência central e de dispersão. Na análise comparativa utilizamos o teste de Mann-Whitney. Verificamos que a AF contribui para uma melhor QVRS em indivíduos com mais de 65 anos em ambos os géneros. Fazendo a análise por grupo de actividade, os resultados parecem evidenciar que o grupo que praticava AF apresenta valores médios significativamente melhores ($p < 0.05$) em todas as dimensões. Na análise por género, verificamos que apenas as dimensões DC nos homens e FS nas mulheres não apresentaram diferenças consideradas estatisticamente significativas. Em relação ao item TS temos que ambos os grupos respondem com mais frequência estar “aproximadamente igual” há um ano atrás e o grupo não praticante AF é o que tem, maior percentagem de indivíduos a considerar-se em relação à um ano atrás, como “um pouco pior” e “muito pior”. Concluimos que a prática da AF contribui para uma melhor QVRS em indivíduos com mais de 65 anos. Implicações destes resultados e relevância da implementação de medidas promocionais da prática da AF em idosos serão apresentadas e discutidas.

Referências

- Bowling, A. (1998). *Measuring Health: a review of quality of life measurement scales* (2nd Ed). Open University Press.
- Shephard, R. J. (1990). Exercise for the frail elderly. *Sports Training Medicine and Rehabilitation*, 1, 263-277.
- Spirduso, W. W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.