

# O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

EDILZA CARVLHO DE OLIVEIRA

## RESUMO

O envelhecimento é um processo complexo, capaz de provocar uma série de alterações fisiológicas, funcionais e emocionais. Essas alterações podem ser minimizadas a partir dos fatores modificáveis que influenciam a qualidade de vida, a melhoria dos padrões nutricionais, os relacionamentos e o nível de atividade física. Buscando contribuir de forma simples para as investigações na área da saúde relacionada à terceira idade, este estudo tem como objetivo analisar o efeito do exercício físico na qualidade de vida e estado depressivo em idosas. Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa que utilizou como instrumento para coleta de dados o questionário Whoqol e a Escala de Depressão Geriátrica. A amostra contemplava 26 idosas divididas em dois grupos, G-1 formado por 13 idosas ativas (média de idade de 65,6 anos), que freqüentavam a Faculdade Aberta da Melhor Idade em Natal/RN, e o G-2 composto por 13 idosas (com média de 70,6 anos) sedentárias pertencentes a Pastoral do Idoso. A normalidade dos dados foi testada pelo teste kolmogoro-smirnov ( $p < 0,05$ ). AS informações do grupo de pessoas sedentárias e ativas foram comparadas por meio do teste t para amostras independentes com cálculo de média e desvio padrão. A partir dos elementos investigados dois possível detectar que, nos grupo analisados, três dos quatro domínios do questionário Whoqol abreviado não apresentaram diferenças consideráveis entre os grupos, porém o domínio físico e os indícios para depressão demonstraram uma diferença consideravelmente positiva, o que pode ser explicado pela prática regular de exercícios, a qual contribui para que o idoso mantenha suas atividades do cotidiano, com um bom nível de aptidão física e funcional, sem indícios depressivos, e conseqüentemente boa qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos. Exercício físico. Depressão. Qualidade de vida