

DENILSON BRAGA PORTO

Prática habitual de atividade física e percepção da qualidade de vida em idosos

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde.

Área de concentração: Doenças Infecciosas e Parasitárias e Saúde do Homem

Orientador: Prof. Dr. Dartagnan Pinto Guedes

Maringá

2006

## Prática habitual de atividade física e percepção da qualidade de vida em idosos

### RESUMO

**Objetivo:** Investigar o impacto da prática habitual de atividade física na percepção da qualidade de vida de sujeitos idosos. **Métodos:** A amostra foi constituída por 199 sujeitos de ambos os sexos (117 homens e 82 mulheres), com idades entre 60 e 70 anos, servidores de uma instituição de ensino universitário. As informações acerca da prática habitual de atividade física foram obtidas por intermédio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão curta. As percepções quanto à qualidade de vida foram analisadas mediante o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-Bref). Análises de regressão logística binária foram utilizadas para estabelecer o risco relativo dos sujeitos apresentarem menor percepção da qualidade de vida em função de demonstrarem comportamento sedentário e irregularmente ativo. **Resultados:** A proporção de sujeitos categorizados conjuntamente como ativos e muito-ativos foi acentuadamente maior (75,6% das mulheres e 76% dos homens) que aqueles categorizados como irregularmente ativos (24,4% e 24%, respectivamente). Quanto à percepção da qualidade de vida, não foram observadas diferenças estatísticas entre os escores apresentados por ambos os sexos e entre os domínios físico, psicológico, relação social e meio ambiente contemplados pelo WHOQOL-bref. Os escores verificados no domínio físico foram os que apresentaram maior associação estatística com a prática habitual de atividade física (OR=2,70; 95% IC 1,87-3,52). **Conclusão:** Os resultados encontrados sugerem que o fato dos idosos serem categorizados como ativos e muito-ativos apresenta impacto significativo na percepção de uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** IPAQ; WHOQOL-Bref; Questionários; Envelhecimento; Estilo de Vida.