



Influência de um programa de atividade física para a terceira idade na qualidade de vida, no nível de atividade física e no comportamento sedentário de idosas fisicamente ativas.

Christofoletti, A. E. M.; Deutsch, S.; Nakamura, P. M.

Introdução: O número de idosos vem crescendo no Brasil. Em 2010 havia 19,6 milhões de pessoas nesta faixa etária e estima-se que em 2050 este número passe para 66,5 milhões, portanto a boa percepção de qualidade de vida (QDV) é essencial para esta população. QDV é a percepção que o indivíduo possui perante sua saúde e seu bem-estar. Uma estratégia de melhorar a QDV é por meio da atividade física (AF) regular, já o excesso de comportamento sedentário (CS) pode ser prejudicial. **Objetivo:** Verificar a influência de um programa de atividade física para a terceira idade na QDV, no nível de AF e no CS de idosas fisicamente ativas. **Metodologia:** Participaram do estudo idosas pertencentes ao Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), que é um projeto de extensão da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) de Rio Claro - SP. As idosas responderam o Questionário de Comportamento Sedentário para avaliar o CS durante a semana, Pentáculo do Bem-Estar para avaliar o nível de QDV e o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta (IPAQ versão curta) para identificar o nível de AF das participantes. Para a análise estatística foi utilizada a análise descritivas dos dados com média e desvio padrão. O estudo foi aceito pelo comitê de ética local. **Resultados:** 78 idosas participaram das coletas de dados, mas apenas 68 participaram de todo o processo. As mulheres apresentaram média de idade \pm desvio padrão de $68,2 \pm 5,7$ anos. Com relação aos domínios da QDV, 88,06% apresentaram boa alimentação, 82,09% perceberam a AF como boa, 90,77% relataram vida social boa, 91,18% apresentaram o estresse em nível normal e 96,97% delas relataram ter o comportamento preventivo, ou seja, comportamentos que evitam possíveis doenças. Para o nível de AF total as idosas apresentaram $1373 \pm 750,76$ minutos/semana e para o CS total $302 \pm 172,2$ minutos/dia. O CS mais comum entre as idosas foi a televisão, visto que as mesmas destinam $187,6 \pm 96,4$ minutos/dia nesta atividade. **Discussão e Conclusão:** Estudos mostram que é normal as idosas apresentarem alto nível de CS, já que nesta fase o tempo livre é maior e geralmente é destinado ao CS. Todavia, mesmo com alto nível de CS, as mesmas se mostraram fisicamente ativas e conseqüentemente com boa percepção de QDV (98,39%). Assim, é possível concluir que a prática regular de AF pode ajudar na boa percepção de QDV. Estudos futuros devem comparar a QDV de idosas fisicamente ativas com idosas fisicamente inativas. **Palavras-chave:** Terceira idade, qualidade de vida, atividade física, comportamento sedentário.

E-mail: anaelismchr@hotmail.com