

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR IDOSOS NA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO COMPARATIVO

RAQUEL SUELEN BRITO DA SILVA CREF: 003180-G/PB
YASMIM KARLA DA SILVA OLIVEIRA CREF: 003944-G/PB
GLÉBIA ALEXA CARDOSO CREF. 003392-G/CE
MARIA GERCICA MAGNA SILVA CREF: 003259
IANA RAFAELLA DE SANTIAGO SILVA CREF: 1115-G/PB
FACULDADE MAURÍCIO DE NASSAU, JOÃO PESSOA, PB, BRASIL.
E-mail: raqueltdb4@hotmail.com
PALAVRAS-CHAVE: Idoso, exercício resistido, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: O estilo de vida saudável tem sido associado ao hábito de práticas de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida do idoso. Desta maneira, o treinamento de força se apresenta como uma condição favorável para auxiliar estas pessoas em atingir melhorias nestes aspectos. **OBJETIVO:** Comparar a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação com a de idosos fisicamente inativos. **METODOLOGIA:** O estudo foi do tipo transversal e a amostra composta por 24 idosos praticantes de musculação (PM) ($68,7 \pm 5,4$ anos) e fisicamente inativos (FI) ($76,2 \pm 8,2$ anos), dentre eles 17 mulheres, escolhidos aleatoriamente em duas academias da cidade de João Pessoa e residentes do Lar da Providência Carneiro da Cunha. A qualidade de vida foi avaliada por meio do SF-36 (*The medical outcomes study 36-item short-form healthy survey*). O nível de atividade física foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, composto por oito perguntas objetivas e subjetivas. Para análise dos dados, utilizou-se de ferramentas da estatística descritiva. Após teste de normalidade (*Shapiro Wilk*), a comparação entre os grupos foi realizada através do teste *t-Student* para os dados paramétricos e *Mann-Whitney* para os não paramétricos, considerando o $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Verificou-se que em sete dos oito domínios que envolvem a qualidade de vida, houve uma diferença significativa entre os grupos. Ocorreram diferenças significativas nos domínios da capacidade funcional (PM =83,75% e FI=39,58%), da vitalidade (PM =75,42% e FI =49,58%) e da limitação por aspectos físicos (PM = 91,67% e FI = 29,17%). Não houve diferença significativa no domínio da saúde mental (PM =76,67% e FI =70%). **CONCLUSÃO:** A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação é significativamente melhor quando comparada a de idosos fisicamente inativos.

REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, C. et al. Exercício: gatilho para o infarto agudo do miocárdio e morte súbita cardíaca. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p.159, 1999.
- BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2007.
- BORGES, M. R.D; MOREIRA, A.K. Influência da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desenvolvimento nas AVDs e AIDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v.15, n.3, p.562-573, 2009.
- DUCAN NETO, L.G.W. **Os benefícios do tratamento de força no processo de envelhecimento:** Um estudo de revisão de artigos científicos. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física. Porto Alegre, 2009.
- FLECK, S.J.; KRAEME, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2a ed. Londrina: Midiograf, 2001.