

CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS SEDENTÁRIAS

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE),
VIVIAN CONCEIÇÃO DE OLIVEIRA
LEURY MAX DA SILVA CHAVES,
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO,
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS).

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.
neto.resende-edf@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento acarreta uma série de declínios físicos que limitam a capacidade de se movimentar, e consequentemente, pode afetar a qualidade de vida do idoso. No entanto, nota-se uma carência de estudos analisando a real associação entre a qualidade de movimento (QM) e a qualidade de vida (QV) em idosos sedentários. **OBJETIVO:** Correlacionar indicadores de qualidade do movimento e qualidade de vida em idosas sedentárias. **MÉTODOS:** Participaram do estudo noventa e quatro idosas, inscritas em um programa de treinamento neuromuscular (65,3 ± 4,4 anos). A QM foi estimada pelo *Functional Movement System* (FMS), definido como instrumento para anamnese corporal através da avaliação de sete padrões de movimento funcionais classificados de 0 a 3. A pontuação 0 corresponde a presença de dor na realização do movimento e a pontuação 3 a realização perfeita, somando um total máximo de 21 pontos. Para qualidade de vida foi utilizado o questionário estruturado WHOQOL-BREF, que é constituído de 26 questões, englobando quatro domínios da vida: fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados a partir da correlação de Pearson. **RESULTADOS:** As variáveis apresentaram os seguintes valores: QM: 9,43 ± 2,58 pontos e QV: 101,36 ± 12,70 pontos. Os valores de QM apresentaram uma correlação positiva moderada e significativa com a qualidade de vida ($r = 0,518$ e $p=0,000$). Ou seja, quanto melhor a QM, maior a qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados encontrados, conclui-se que o *FMS* pode ser utilizado como um teste complementar para estimar a qualidade de vida em idosas sedentárias.

Palavras-chave: envelhecimento; atividades diárias; saúde.