

RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATIVOS

Eliane Mattana Griebler¹, Andréa Kruger Gonçalves²,

¹ Acadêmica do curso de Educação Física/UFRGS, bolsista IC/FAPERGS/UFRGS 2011-2012

² Profa. Dra. Escola de Educação Física/UFRGS, coordenadora do projeto de extensão CELARI/UFRGS

Introdução

- Atividade física regular = fator de promoção da saúde
- Incentivo a prática = envelhecimento saudável e com qualidade de vida (QV) para os idosos

Objetivo

- Relacionar aptidão física (AF) e QV de idosos praticantes de atividade física regular.

Metodologia

amostra: 69 idosos ativos participantes de um projeto de extensão universitária

instrumentos: “Senior fitness test” (RIKLI e JONES, 2001) para avaliação da aptidão física e questionário “SF-36” para avaliar qualidade de vida

- análise de dados a partir do teste de correlação de Spearman e cálculo de média e desvio padrão no programa estatístico SPSS 18.0

Resultados

Tabela 1: Estatística Descritiva

| Variável | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio padrão |
|----------|----|--------|--------|--------|---------------|
| SOMA SF | 69 | 75,50 | 141 | 115,35 | 15,93 |
| FMI | 69 | 8 | 34 | 18,67 | 5,09 |
| FLEX_MS | 69 | -25 | 10 | -4,48 | 8,20 |
| FMS | 69 | 8 | 33 | 21,81 | 4,56 |
| FLEX_MI | 69 | -21 | 23 | 2,42 | 9,66 |
| AE | 69 | 3,5 | 12,5 | 5,37 | 1,64 |
| RA | 69 | 29 | 999 | 110,42 | 155,63 |

- teste de Spearman indicou que houve correlação estatística significativa positiva entre soma do SF-36 e FMI ($p=0,001$), FLEXMS ($0,004$), RA ($p=0,028$), e negativa com EA ($p=0,00$).
- Não houve correlação entre FMS e FLEXMI

Conclusão

- Conclui-se que existe uma relação entre as variáveis: nível de QV e AF
- Esse resultado pode ser explicado pelo aumento na funcionalidade que esta vinculado a AF, deste modo interferindo positivamente as AVD's

Referências

RIKLI, R.; JONES, J. Senior Fitness Test Manual. Champaign: Human Kinetics, 2001.