

AValiação da Qualidade de Vida e Capacidades Físicas em Idosas Sedentárias e Irregularmente Ativas

BELLO M., ROIZENBLATT S., MOSCALESKI, L., NUNES, H.

Disciplina de Reumatologia-UNIFESP, São Paulo- SP-Brasil

Introdução: A prática regular de atividade física contribui de maneira eficiente para a qualidade de vida de idosos. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) é um instrumento viável de medida do nível de atividade física. Segundo o IPAQ, um indivíduo sedentário é aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana, enquanto um indivíduo irregularmente ativo é aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida, mobilidade, força, flexibilidade, equilíbrio e alinhamento postural de idosas sedentárias e irregularmente ativas. **Metodologia:** Participaram do estudo 55 idosas divididas em dois grupos, segundo a classificação do IPAQ, a saber, sedentárias (GS - n=11, 66,91±3,62 anos, 24,52±1,99 IMC) e irregularmente ativas (GI - n=44, 64,07±3,67, 26,52±2,65 IMC). Os grupos foram avaliados quanto ao número de quedas no último ano, responderam ao questionário WHOQOL para qualidade de vida, realizaram testes de força de preensão palmar e de extensores da coluna, teste de equilíbrio de alcançar, testes de flexibilidade do ângulo poplíteo, sentar e alcançar no banco de Wells, testes de mobilidade pelo *Timed Up and Go* (TUG), levantar e sentar cinco vezes, *four step square test*, e alinhamento postural pelo fio de prumo. **Resultados:** Diferenças foram encontradas nos grupos GS e GI para quedas no último ano (0,18 e 0,07, respectivamente, p= 0,03), aspecto psicológico do WHOQOL (67,45 e 74,23, respectivamente p= 0,04) e alinhamento postural da região dorsal, lombar e glútea (p= 0,05). Demais testes não foram encontrados diferenças significativas. **Considerações finais:** Ambos os grupos GS e GI apresentaram resultados similares nos testes de mobilidade, flexibilidade, força e WHOQOL total. Os resultados indicam que a atividade física irregular não promoveu alterações na capacidade física e na qualidade de vida de idosas quando comparadas com idosas sedentárias, mas reduziu o número de quedas e componentes do alinhamento postural.

Palavras-chaves: Idosos; Qualidade de Vida; Capacidade Física.