

A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO LABORATÓRIO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E SAÚDE

Daniela Silva e Silva¹; Ana Karolina de Souza Belo¹; Márcio Ricardo da Silva Lima Junior¹; Nilton Santarém Nunes¹; César Augusto de Souza Santos²

¹Acadêmicos de Fisioterapia; ²Doutor em Ciências do Desporto

danielasilvafisio@gmail.com

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Introdução: Através da interligação da atividade física com a qualidade de vida, evidencia-se uma influência direta do exercício físico sobre a saúde do idoso, visto que eles contribuem para a melhora da força, equilíbrio postural do idoso e são considerados agentes na promoção e prevenção da saúde, além de contribuir para a manutenção da qualidade de vida. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo principal verificar a percepção da qualidade de vida em idosos praticantes de exercícios resistidos em um laboratório na cidade de Belém do Pará, além de observar a influência que os exercícios resistidos têm sobre a realização de atividades do cotidiano, na compreensão dos idosos. **Métodos:** O estudo foi do tipo quantitativo e observacional e ocorreu em corte transversal. Participaram da pesquisa 40 idosos, sendo 7 homens e 33 mulheres, em uma faixa etária de 60 a 85 anos, praticantes de exercícios resistidos em uma frequência de duas vezes na semana. A coleta de dados foi feita através da aplicação do questionário WHOQOL – OLD, compostos por 24 questões, divididas em seis facetas: funcionamento dos sentidos, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer e intimidade. Os escores das facetas ou os valores dos 24 itens combinados produziram o escore global. **Resultados/Discussão:** Os resultados foram obtidos através da avaliação do escore global e do escore das facetas, os quais indicaram um alto índice da qualidade de vida da maioria dos idosos pesquisados. Foi constatado que os exercícios resistidos contribuíram para ganhos de força muscular, além de funcionarem como uma opção para combater a perda de massa magra e de outros aspectos que comprometem a autonomia dos idosos. No que tange à saúde mental e ao relacionamento social, os resultados da pesquisa indicaram que programas de exercícios resistidos atuam diretamente nas relações interpessoais dos indivíduos. **Conclusão:** Constatou-se que a prática regular de exercícios físicos garante uma melhor qualidade de vida aos indivíduos pertencentes à faixa etária pesquisada. Desse modo, tornam-se necessárias atividades que estimulem os idosos a se tornarem mais ativos, contribuindo assim para um envelhecimento sem grandes perdas e para uma melhor qualidade de vida nessa população.