

## RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Eda Marconi Custódio<sup>1</sup>  
Adriana de Assis Silva  
Andréa Garcia Rodrigues

O envelhecimento populacional reflete o processo de desenvolvimento de uma sociedade, observável a partir do maior domínio das variáveis demográficas relativas ao planejamento familiar e um maior controle da mortalidade. Mas um aumento gradual da expectativa de vida proporcionado pelos avanços científicos só será útil se for acompanhado de melhoria da saúde e do bem-estar de cada um. As pesquisas científicas têm procurado demonstrar que atividades físicas praticadas em qualquer idade corroboraram a melhoria da saúde e do bem-estar. Estes dados se fazem presentes de modo mais evidente entre as pessoas mais velhas. Alguns textos afirmam que o idoso praticante de atividade física não se sente velho e pode ser reconhecido como igual aos mais jovens. O presente trabalho tem por objetivo verificar a relação entre a prática da atividade física e uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Para tanto se realizou estudo comparativo com trinta idosos, sendo quinze praticantes e quinze não praticantes de atividade física. Esses idosos foram abordados de forma acidental. Os praticantes eram freqüentadores de parques públicos e os demais eram moradores dos bairros de classe média de São Bernardo do Campo. Os dois grupos foram submetidos a um questionário sócio-demográfico e ao WHOQOL-bref, este para avaliar a qualidade de vida. Os resultados obtidos permitiram constatar que os idosos, de um modo geral, possuem um nível social adequado para garantir-lhes um relativo conforto e boas condições de moradia. Em particular, os praticantes de atividade física apresentaram melhor suporte social, autoconceito e auto-estima positivos, e menor suscetibilidade a doenças. O presente trabalho permitiu concluir que os idosos que efetivamente praticam atividade física tendem a apresentar uma melhor qualidade de vida, aproveitam melhor seu dia a dia, se sentem mais dispostos quando comparados aos idosos que não a praticam. Mas pesquisas recentes confirmam ser a busca de atividades físicas um bom sinal de auto-estima positiva entre idosos.

---

<sup>1</sup> Apresentadora. Universidade Metodista de São Paulo e Instituto de Psicologia da USP. São Caetano do Sul / SP. edamc@cebinet.com.br.