



XII CONGRESSO  
NORTE NORDESTE  
DE GERIATRIA E  
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



# ANÁLISE DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E ÍNDICE DE QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Zélio Soares da Silva Neto<sup>1</sup>; Isabelle Christine Melo Correia de Oliveira<sup>2</sup>; Isis Lopes dos Santos<sup>3</sup>; Luana Santos Costa<sup>4</sup>; Ana Luiza Vieira Santos<sup>5</sup>; Natália de Góes Lima<sup>6</sup>; Maria Eduarda Fonseca de Melo<sup>7</sup>; Millena Angel Silva Rodrigues<sup>8</sup>;

1.Universidade Tiradentes;

## Introdução/Fundamentos

A qualidade de vida é essencial para o conforto físico, emocional e social da pessoa idosa. À medida em que a população senil vem aumentando, mais entraves para o bem-estar dessa faixa etária são evidenciados. Assim, este trabalho visa averiguar a qualidade de vida e o perfil sociodemográfico de idosos participantes de um programa de exercícios de força (PEF).

## Objetivos

Este estudo tem como objetivo analisar o perfil sociodemográfico (PS) e a qualidade de vida (QV) em pessoas idosas participantes de um programa de exercícios de força (PEF).

## Metodologia

O estudo é uma pesquisa descritiva longitudinal sobre frequentadores das Unidades Básicas de Saúde (UBS) da zona sul de Aracaju. Foram avaliados: PS, por meio da Anamnese, e QV, por meio do WHOQOL-old. Após 16 e 32 semanas de realização do PEF.

## Referências Bibliográficas

- GHENȚA M, MATEI A, MLADEN-MACOVEI L, STĂNESCU S. Quality of Life of Older Persons: The Role and Challenges of Social Services Providers. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jul 14;19(14):8573. doi: 10.3390/ijerph19148573. PMID: 35886423; PMCID: PMC9321035.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.
- MELLO, Danielli Braga de. Influência da obesidade na qualidade de vida de idosos. 2008. Tese de Doutorado. Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca.

## Resultados e Discussões

Participaram 177 idosos ( $X = 67 \pm 6,2$  anos). Constatou-se a prevalência de aposentados (52,85%), com renda familiar mensal de até dois salários mínimos (58,57%), que apresentavam histórico de doenças crônicas na família (84,28%), além do uso de medicamentos controlados (82,85%). Em relação a QV, observou-se uma melhora no índice geral ( $\Delta\% = 4,72$ ,  $p = 0,003$ ) após 16 semanas, sem diferença significativa entre a 16ª e a 32ª semanas. À vista disso, notou-se que os praticantes do PEF obtiveram uma melhora no escore de QV, tanto nos que já se enquadravam em escores altos, quanto nos que apresentavam escores moderados ou baixos, classificando-o, todos, após o estudo, na categoria “Alta QV” (escores 14.1 e 20).

## Conclusões

Os resultados destacam a importância dos exercícios de força na melhoria da QV. Nessa acepção, compreender o impacto dos aspectos sociodemográficos e da prática de exercícios físicos na QV é crucial. Os achados ressaltam a eficácia dos exercícios de força como uma intervenção relevante para melhorar a QV nesse grupo demográfico, destacando a importância de abordagens preventivas e de promoção da saúde.



**LABIMH**  
LABORATÓRIO DE BIOCÊNCIAS  
DA MOTRICIDADE HUMANA

