

# ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA E NO ÍNDICE DE MEDO DE QUEDAS DE IDOSOS.

THAMYRIS CORRÊA COELHO MAYWORM\*  
MÁRCIO CABRAL DA SILVA\*\*  
ÉRICA PEREIRA NETO\*  
\*ISEMI/FUNITA / \*\* IFF CAMPUS ITAPERUNA  
ITAPERUNA- RJ/BRASIL  
thamyris\_coelho@hotmail.com

## Resumo

O presente trabalho teve por objetivo avaliar qual dos grupos de exercício físico praticados pelos idosos ofereceu melhor qualidade de vida. Considerando também, qual dessas atividades acomoda menor índice de medo de quedas, proporcionando maior autoconfiança ao idoso, uma vez que a queda é um dos fatores que interfere na qualidade de vida deles. A busca por uma melhor qualidade de vida na terceira idade requer hábitos de vida saudáveis, o que inclui a prática regular de atividade física, que auxiliam o idoso durante o processo de envelhecimento que os fazem sofrer várias mudanças por diversas alterações físicas e fisiológicas. O estudo teve caráter comparativo, onde foram entrevistados 77 idosos, com idade média entre 60 e 80 anos, sendo dividido em dois grupos, o grupo controle que são os idosos não praticantes (inativos) de exercício físico e o grupo ativo que são os praticantes de algum tipo de exercício físico. Dentro do grupo ativo os idosos foram subdivididos de acordo com o exercício praticado, grupo (A) praticante de dança, grupo (B) praticante de musculação e grupo (C) praticante de hidroginástica. Os grupos responderam a três questionários, o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), o questionário de medo de quedas(modificação do *Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane*) e o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100), que foram respondidos em forma de entrevista. A estatística utilizada foi descritiva utilizando o programa da Microsoft Office Excel 2007, observando o percentual, média e desvio padrão e utilizando t student para comparar as variáveis trabalhadas. Verificou-se que o grupo que obteve melhores resultados na análise da qualidade de vida foi o grupo praticante de musculação ficando com 3,8 pontos nos itens avaliados no questionário (Q.V físico, Q.V psicológico e Q.V meio ambiente) de qualidade de vida, estando abaixo dos outros grupos apenas em um item (relações sociais) com 3,7 pontos, enquanto os outros grupos alcançaram 4 pontos. Em relação ao medo de quedas a dança (23,1) e a musculação (21,6) apresentaram resultados positivos, porém a musculação apresentou o melhor resultado. Na análise do percentual de quedas e medo de quedas a musculação apresentou o melhor resultado (62%) enquanto a dança (80%) e a hidroginástica (94%) e o grupo inativo (90%) apresentaram resultados mais elevados, principalmente a hidroginástica. Concluiu-se que o grupo de exercício que pode proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso e menor índice de medo de quedas foi a musculação.

Palavras chave: qualidade de vida; medo de quedas; idoso e exercício físico.

## INTRODUÇÃO

A problematização do presente trabalho consistiu em averiguar qual dos grupos de exercícios físicos (dança, musculação e hidroginástica) praticados pelos idosos residentes do município de Italva-RJ, oferece melhor qualidade de vida e menor índice de medo de quedas.

Devido ao crescente número de idosos no Brasil (IBGE, 2010), vem existindo uma necessidade de se desenvolver cada vez mais atividades que auxiliem o idoso e proporcionem qualidade de vida.

Qualidade de vida significa ter hábitos de vida saudáveis, o que inclui a prática regular de atividade física. A atividade física auxilia no tratamento da depressão, ausência de dificuldade em realizar suas atividades diárias e estão totalmente ligados ao bem estar e

participação do idoso na sociedade. Portanto, a qualidade de vida está diretamente ligada à prática regular de atividades físicas (VIDMAR *et al.*, 2011).

A indagação dessa pesquisa está em qual das atividades melhor auxiliará o idoso, adequando maior qualidade de vida. Para que “esse idoso”, se sinta mais ativo na sociedade, com melhores condições de vida. Minimizando os problemas que surgem devido ao envelhecimento.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Benefícios da dança na qualidade de vida do idoso.**

A dança é uma grande aliada a “terceira idade” e “qualidade de vida, proporcionando bem estar físico e psicológico. O significado da dança vai além da expressão artística, podendo ser entendida como um meio para adquirir conhecimentos, como opção de lazer, fonte de prazer, ampliação da criatividade e importante forma de comunicação. Dança é a arte de movimentar expressivamente o corpo acompanhando movimentos ritmados, que pode ser ou não ao som de música (GARCIA *et al.*, 2009).

Segundo Barbosa *et al.* (2012), a dança é uma atividade física que já existe desde os primórdios, que sempre foi utilizada como uma forma de comunicação através dos movimentos. A dança se destaca como a atividade que mais proporciona prazer, sensação de alegria, de poder, bem estar, social, físico e mental. A dança também é de total importância na superação de limites dos seus movimentos necessários para sua vida diária.

### **Benefícios da musculação na qualidade de vida do idoso.**

Musculação é a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos utilizando de sobrecarga externa ou peso do próprio corpo. O exercício resistido é uma metodologia de exercício desportivo, cujo principal meio de treinamento é com pesos (barras, anilhas, halteres etc.), e a principal capacidade física (motora) treinada é a força (GUEDES *et al.*, 2006).

A importância de um treinamento de força para idosos consiste em preparar a musculatura protegendo a estrutura óssea e trazendo benefícios tais como: melhora na velocidade de andar, no equilíbrio, na ingestão alimentar e na autoestima; auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas e depressão; fortalecimento da musculatura, melhora dos reflexos, diminuição dos problemas cardiovasculares, auxílio na manutenção da densidade óssea e prevenção da osteoporose e suas consequências degenerativas (ZMORZYNSKI, 2003).

### **Benefícios da hidroginástica na qualidade de vida do idoso.**

A hidroginástica surgiu buscando atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade. É uma atividade que não causa impacto, por tanto não causa lesões articulares e proporciona bem estar físico e mental. São praticados exercícios de aquecimento, alongamento, localizados e relaxamento muscular. Esses exercícios trazem benefícios, tais como: aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios; auxilia o tratamento de problemas articulares; melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar, as articulações de base e eixo do movimento; ganho de estabilidade e equilíbrio, facilitando o aumento gradativo da amplitude articular, fortalecendo a musculatura sem risco, melhorando as condições da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho circulatório, facilitando o retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, que auxilia quem tem varizes e reduz a respiração, aumentando o trabalho respiratório em 60%, melhorando assim a capacidade respiratória do corpo (JUNIOR, 2007).

## **Envelhecimento e quedas**

O envelhecimento se dá através de formas bem variadas, podendo variar de lugar para lugar, de pessoa para pessoa. A qualidade do envelhecimento sofre influência da condição econômica, cultural, emocional, genética, ambiental, hábitos de vida, entre outros. Com tantos fatores o estudo do envelhecimento se torna muito complexo (PAULA, 2010).

O envelhecimento está associado à perda da massa e força muscular e trás alguns riscos a saúde do idoso. O envelhecimento causa prejuízo da capacidade aeróbica máxima, intolerância a glicose, diminuição da velocidade de andar e dependência funcional (LEITE, 2012).

Durante o processo de envelhecimento, o corpo humano passa por diversas alterações físicas e fisiológicas, como a sarcopenia, por exemplo, que consiste em uma perda da massa muscular. A maior suscetibilidade a quedas, fraturas e dependência do idoso, se dá devido à redução da força muscular e parte da redução da capacidade aeróbia no idoso, também devido a perda de massa muscular (DENUBILA, 2013).

A queda pode ser definida como uma mudança inesperada e não intencional de posição para um nível inferior ao inicial, ou ainda, como a perda total do equilíbrio postural, a qual está relacionada à insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteo-articulares envolvidos na manutenção da postura (CORRÊA, 2008).

A queda se torna um dos principais problemas da população idosa, pois traz serias complicações frequentemente aos idosos. Elas indicam o declínio funcional dos idosos e é considerado um evento crucial para perda de independência (CAMARGOS, 2007).

Segundo, Motta (2012) o risco de quedas pode ser aumentado devido a alguns fatores como: déficit visual, demência, fragilidade, baixa atividade física e história de quedas recente. O episódio de quedas é um dos fatores que limitam o idoso e aumentam o medo de quedas.

O medo de cair que é um dos principais fatores de risco associados à queda, resulta na restrição funcional, restrição essa que é ligada a evitar atividades que possam significar um risco real, imaginário ou aparente para o idoso (SCHWENDIMANN, 2006).

## **Material e Métodos**

Esse estudo foi realizado com 77 idosos de faixa etária entre 60 a 80 anos, de ambos os sexos, do município de Italva – RJ. Os idosos foram selecionados aleatoriamente de acordo com os grupos de atividades pesquisados. Foram divididos em dois grupos distintos: Grupo de idosos inativos e o grupo de idosos ativos, que se subdividiram em: grupo (A) que pratica dança, grupo (B) que pratica musculação e grupo (C) que pratica hidroginástica.

O primeiro procedimento foi visitar idosos que não praticavam nenhum tipo de exercício físico. Os idosos responderam os questionários em forma de entrevista, assinando primeiro o termo de consentimento (termo de ciência) e respondendo a uma ficha de avaliação (anamnese). Na sequência, responderam os seguintes questionários: primeiro o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), segundo foi o questionário de medo de quedas (modificação do *Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane*), e por último o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100). Ao finalizar essa etapa, foi reunido um número de 20 idosos que não praticavam nenhum tipo de exercício físico.

O segundo procedimento foi reunir idosos praticantes de dança para realização da pesquisa. Durante duas semanas foram realizadas visitas na sede do grupo “Idade feliz”, que é um grupo da terceira idade do município de Italva, RJ, para realização dos questionários, que foram aplicados em forma de entrevista. Os idosos primeiro assinaram o termo de consentimento (termo de ciência) e responderam a uma ficha de avaliação (anamnese). Em seguida responderam os seguintes questionários: primeiro o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), o segundo foi o questionário de medo de quedas (modificação do *Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane*), e por último o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100). No final dessa etapa reuniu-se um grupo de 26 idosos praticantes de dança.

O terceiro procedimento foi reunir idosos praticantes de musculação, das academias do município estudado. Foi reunido um grupo de 13 idosos, entrevistados de casa em casa, pela dificuldade de horários de encontrá-los nas academias. Na visita os idosos responderam os questionários em forma de entrevista, assinando primeiro o termo de consentimento (termo de ciência) e respondendo a uma ficha de avaliação (anamnese). Na sequência responderam os seguintes questionários: primeiro o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), segundo foi o questionário de medo de quedas (modificação do *Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane*), e por último o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100).

O quarto e último procedimento foi reunir um grupo de idosos praticantes de hidroginástica para a aplicação dos questionários e conclusão da pesquisa de campo. Os idosos realizavam os exercícios de hidroginástica em um clube da cidade. Os questionários foram respondidos em forma de entrevista, sendo aplicados de casa em casa, devido o clube estar de licença no período de início da pesquisa. Os idosos primeiro assinaram o termo de consentimento (termo de ciência) e responderam a uma ficha de avaliação (anamnese). Em seguida responderam os seguintes questionários: primeiro o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), segundo foi o questionário de medo de quedas (modificação do *Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane*), e por último o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100). No final foram entrevistados 18 idosos praticantes de hidroginástica, do município estudado.

Os dados foram analisados mediante estatística descritiva utilizando o programa da Microsoft Office Excel 2007, observando o percentual, média e desvio padrão e utilizando t-student para comparar as variáveis trabalhadas, sendo apresentadas em forma de tabela e gráficos.

## Resultados

Os resultados encontrados neste estudo em relação ao índice do medo de quedas dos idosos residentes no município de Itaiva-RJ foram:

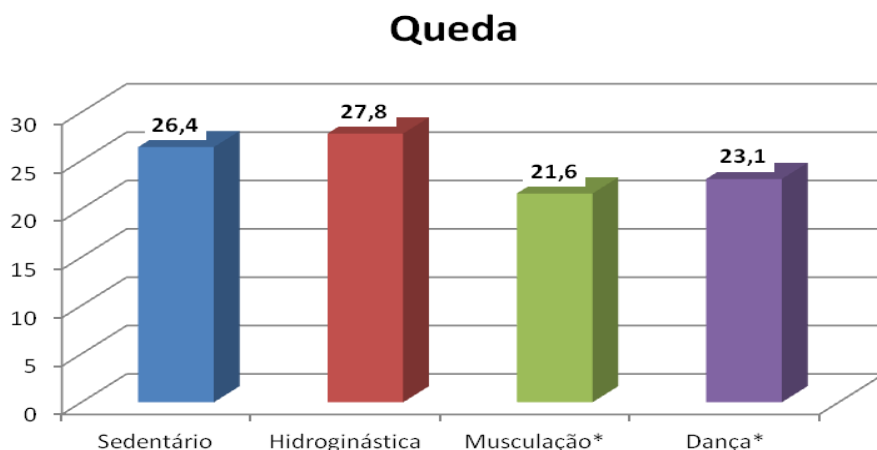


Gráfico 1- Medo de quedas.

O grupo praticante de hidroginástica não apresentou nenhuma diferença significativa nos resultados, obtendo 27,8 pontos. Já os grupos de praticantes de dança e musculação apresentaram menores índices de medo de queda (23,1 e 21,6 respectivamente), se destacando o grupo que pratica musculação que teve o menor índice de medo de quedas.

A qualidade de vida se divide em quatro fatores: qualidade de vida física, qualidade de vida psicológica, qualidade de vida nas relações sociais e qualidade de vida no meio ambiente.

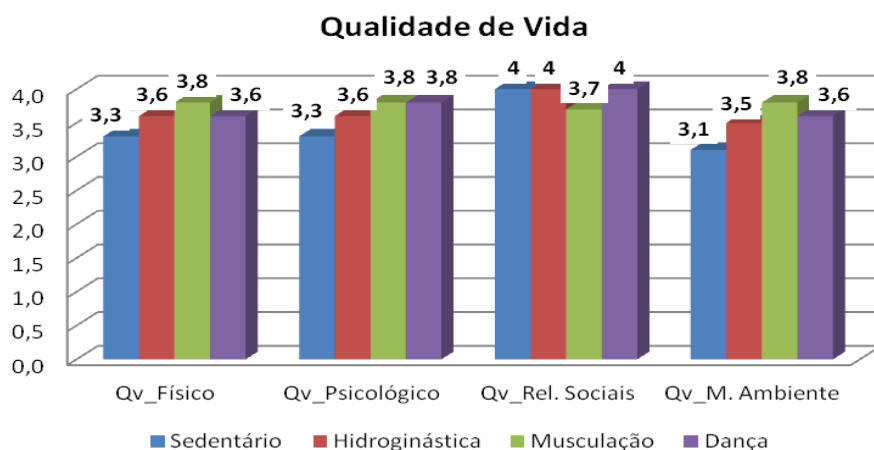


Gráfico 2- Análise geral da qualidade de vidas de todos os grupos pesquisados.

Fazendo uma análise geral da qualidade de vida dos grupos de exercício praticados pelos idosos, verificamos que o exercício que proporciona uma melhor qualidade de vida ao idoso é a musculação, que se destacou em quase todos os tópicos analisados (Q.V física, psicológica e de meio ambiente obtiveram 3,8 pontos) no questionário, não tendo um melhor resultado apenas nas relações sociais onde alcançaram uma pontuação de 3,7 pontos, enquanto os grupos de dança e hidroginástica obtiveram 4 pontos.

Tabela 1- Avaliação do índice de medo de quedas e qualidade de vida.

Grupos	Quedas		Qv_Físico		Qv_Psicológico		Qv_Rel. Sociais		Qv_M. Ambiente	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
<i>Sedentário</i>	26,4	7,18	3,3	0,38	3,3	0,29	4	0,30	3,1	0,41
<i>Hidroginástica</i>	27,8	3,44	3,6	0,23	3,6*	0,18	4	0,30	3,5*	0,27
<i>Musculação</i>	21,6*	3,45	3,8	0,40	3,8*	0,34	3,7*	0,33	3,8*	0,21
<i>Dança</i>	23,1**	5,31	3,6	0,27	3,7*	0,16	4	0,27	3,6*	0,27

\*p<0,01; \*\*p<0,05 – Diferenças entre um grupo ativo e o grupo sedentário.

A tabela a cima mostra que o grupo que mais apresentou medo de quedas foi o grupo de praticantes de hidroginástica, que apresentou 27,8 pontos, ficando com 6,2 pontos a mais em relação ao grupo de musculação (21,6 pontos), que obteve o melhor resultado. Em relação a melhor qualidade de vida o grupo que mais se destacou foi o que pratica musculação, tendo melhor resultado em Q.V físico (3,8), Q.V psicológico (3,8), Q.V meio ambiente (3,8), perdendo apenas nas relações sociais, onde obteve 3,7 pontos, ficando 0,3 pontos abaixo dos demais grupos.

Tabela 2- Relação entre quedas e medo de quedas.

	Medo de quedas	Quedas
Inativos	26,4	90%
Dança	23,1	80%
Musculação	21,6	62%
Hidroginástica	27,8	94%

A tabela acima mostra que o grupo que mais caiu (praticantes de Hidroginástica), obteve um percentual de 94% de quedas, também foi o grupo que mais apresentou medo de quedas, pontuando 27,8. Verifica-se que as quedas estiveram diretamente ligadas ao medo de cair dos grupos pesquisados, os grupos que caíram mais, apresentaram maior medo de quedas e os

que caíram menos, apresentaram menor medo de quedas. Confirmando o estudo feito por Motta (2012) citado neste trabalho.

## **Discussão**

A atual pesquisa mostra que houve uma diferença significativa na qualidade de vida dos grupos praticantes de exercício físico, independente do tipo de exercício praticado, em relação ao grupo de inativos. Demonstrando que os exercícios físicos contribuem para uma melhor qualidade de vida do idoso.

Vários estudos comprovam que a dança ajuda na melhora das capacidades funcionais, melhoram o equilíbrio, trabalha a coordenação motora, além de ajudar nos sintomas da depressão, ajuda na prevenção e no tratamento da osteoporose, mantém articulações lubrificadas, ajuda na socialização, na mestria mental, pois melhora a memória, proporciona bem-estar físico social e psicológico, diminui tensões, proporciona prazer (PAIVA *et al.*, 2010)

Um estudo sobre os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso, realizado com 17 idosos praticantes regulares de hidroginástica, com idade média de 48 a 84 anos, com pelo menos um mês de prática regular. Nesse estudo observou-se melhora na flexibilidade, resistência e força muscular. Diante dos resultados podemos concluir ser possível uma melhora significativa nas deficiências que o processo de envelhecimento proporciona as pessoas idosas (MARCIANO e VASCONCELOS, 2008).

O atual trabalho comprova que dentre os grupos investigados (dança, musculação e hidroginástica) o grupo de hidroginástica não apresentou nenhuma diferença significativo no resultado, em relação ao medo de quedas. Os grupos de dança e musculação apresentaram bons resultados, se destacando o grupo de praticantes de musculação que obteve o menor índice de medo de quedas, dentre os grupos pesquisados.

## **CONCLUSÕES**

O envelhecimento populacional vem crescendo em ritmo acelerado, com isso surge cada vez mais a necessidade de encontrar soluções para os problemas que podem aparecer no decorrer desse processo.

Com tantos problemas relacionados a essa população que é cada vez maior em nosso país (IBGE), verificou-se uma necessidade de buscar entre tipos de exercícios praticados pelos idosos, qual deles pode proporcionar melhor qualidade de vida e menor índice de medo de quedas, proporcionando assim uma maior auto eficácia ao idoso, que por sua vez se tornará mais ativo.

Conclui-se então, que a prática de exercício físico proporciona uma melhor qualidade de vida ao idoso, independente do tipo de exercício praticado, porém o exercício que proporcionou melhor qualidade de vida ao idoso foi à musculação. Referente ao medo de quedas verificou-se que a dança e a musculação apresentaram resultados positivos, podendo proporcionar aos idosos menor medo de quedas, porém a musculação foi o tipo de exercício que proporcionou menor índice de medo de quedas aos idosos.

Este estudo não é um resultado definitivo, porém outros estudos deveram ser realizados para comparação e discussão dos resultados encontrados.

## **REFERÊNCIAS**

BARBOSA, M.R.; MARTINS, E.B.; RODRIGUES, L.G.A.; MOREIRA, L.R. Os Benefícios da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos do Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador FAIS - CCMI no Município de Altamira-PA, 2012.

CAMARGOS, F.F.O. Adaptação Transcultural e Avaliação das Propriedades Psicométricas da Falls Efficacy Scale – International: Um Instrumento Para Avaliar Medo de Cair em Idosos. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2007.

CORRÊA, P.V. Quedas nos Idosos: O Exercício Como Prevenção. Disponível em: <http://www.dercad.org.br/boletim/ano9num37/pags1-2.pdf>. Acessado em: 02/09/2013.

DENUBILA, R. Os Benefícios da Musculação na Terceira Idade. Disponível em: E:\artigos referencia\musculação beneficios-DENUBILA.htm. Acessado em: 30/09/2013.

GARCIA, J.L.; GLITZ, N.B.; CESTARO, P.; PAZ, S.L.; DIAS, T.S.; BRAZ, L. A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em: 31/07/2013.

GUEDES J. D. P. Saiba tudo sobre musculação. Revista corpo e saúde. Rio de Janeiro, v.6, n.1, p.123, 2006.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010. Disponível em: [http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd\\_2010\\_caracteristicas\\_populacao\\_do\\_micilios.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_do_micilios.pdf). Acesso em: 27/08/2013.

JUNIOR, A.M. Hidroginástica: Vantagens e desvantagens para os idosos. Disponível em: E:\artigos referencia\hidroginast. benef. JUNIOR.htm. Acessado em: 24/09/2013.

LEITE, G.F. Musculação na Terceira Idade. Disponível em: E:\artigos referencia\envelhecimento. LEITE.htm. Acessado em: 30/09/2013.

MARCIANO, G.G.; VASCONCELO, A.P.S.L. Os Benefícios da Hidroginástica na Vida Diária do Idoso. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>. Acessado em: 16/10/2013.

MOTTA, L.B. O idoso que cai. Núcleo de Atenção ao idoso/UnATI/UERJ, 2012.

MAZO, G.Z.; LIPOSCKI, D.B.; ANANDA, C.E.; PREVÊ, D. Condições de Saúde, Incidência de Quedas e Nível de Atividade Física dos Idosos. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.

PAIVA, A.C.S.; HERNANDEZ, S.S.; SEBASTIÃO, E.; JUNIOR, A.C.Q.; CURY, M.; COSTA, J.L.R.; GOBBI, L.T.B.; GOBBI, S. Dança e Envelhecimento: Uma Parceria em Movimento. Revista Brasileira de Atividade Física. São Paulo, v.15, n.1, p.70-72, 2010.

PAULA, F.L. *Envelhecimento e Quedas de Idosos*. Rio de Janeiro: Editora Apicuri, 2010, p.242.

SCHWENDIMANN, R.; BUHLER, H.; GEEST, S.D.; MILISEN, K. Quedas e Consequentes Lesões em Pacientes Hospitalizados: Efeitos de Um Programa de Prevenção de Quedas Interdisciplinar, 2006.

VIDMAR, M.F.; POTULSKI, A.P.; SACHETTI, A.; SILVEIRA, M.M.; WIBELINGER, L.M. Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos. Revista Saúde e Pesquisa, v.4, n.3, p.417-424, 2011.

ZMORZYNSKI, M.N. Como manter o idoso nas academias de musculação. Disponível em: E:\artigos referencia\envelhecimento-zmorzynski-DISCUSSAO.htm. Acessado em: 23/09/2013.

Endereço completo: Rita Faria, 13- Saudade – Italva- RJ/ Brasil  
Email: thamyris\_coelho@hotmail.com

## STUDY OF THE INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL EXERCISE ON QUALITY OF LIFE AND THE INDEX OF FEAR FALLS SENIORS.

### Abstract

The present study aimed to evaluate which of the groups of physical exercise practiced by elderly offered better life quality. Considering which of these activities also accommodates smaller index of fear of falling, providing greater confidence to the elderly, since fall is one of the factors that interfere in their life quality. The quest for a better life quality in the old age require habits of healthy lives, what include the regular practice of physical activity, that assist the elderly during the aging process that their make suffer a lot of changes by several physical and physiological changes. The study had a comparative character, where 77 elderly were interviewed, with an average age between 60 and 80 years old, being divided into two groups, the "control group" who are the elderly not practitioners (inactive) of physical exercise and the "active group" who are practitioners of some sort of physical exercise. Into the active group, the elderly were subdivided according to the exercise practiced, group (A) dance practitioner, group (B) bodybuilder and group (C) water aerobics practitioner. The groups answered to three questionnaires: questionnaire of inactivity (IPAQ-6 version), fear of falls questionnaire (modification of Falls Efficacy Scale by Prevent of Falls Network Europe / Profane) and life quality questionnaire (WHOQOL-100), which were answered in the form of interview. The statistic used was descriptive using the program of Microsoft Office Excel 2007, noting the percentage, mean values and standard deviation and using t student to compare variables worked. It was found that the group that obtained the best results in the analysis of the life quality was the bodybuilders group, getting 3.8 points to items assessed in the questionnaire (L.Q physical, L.Q psychological and L.Q environment) of life quality, being under other groups only on an item (social relations) with 3.7 points, while the other groups have achieved 4 points. Regarding to the fear of falls, the dance (23.1) and bodybuilding (21.6) showed positive results, but the bodybuilding presented the best result. In the analysis of the percentage of falls and fear of falling, the bodybuilding presented the best result (62%) while the dance (80%) and water aerobics (94%) and the inactive group (90%) had higher results, especially the water aerobics. It was concluded that the group of exercise can provide better life quality for the elderly and less fear of falling was the bodybuilding.

Key word: life quality; fear of falling; elderly and physical exercise.

## ETUDE DE L'INFLUENCE DES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICE PHYSIQUE SUR LA QUALITÉ DE VIE ET DE L'INDICE DE LA PEUR FALLS PERSONNES ÂGÉES

### résumé

Cette étude visait à évaluer quel groupe d'exercice pratiqué par les personnes âgées a fourni une meilleure qualité de vie. Considérant également que ces activités accueille plus petit indice de la peur de tomber, ce qui est rassurant pour les personnes âgées, depuis la chute est l'un des facteurs qui interfèrent avec leur qualité de vie. La recherche d'une meilleure qualité de vie dans la vieillesse nécessite une bonne hygiène de vie, ce qui inclut la pratique régulière de l'activité physique qui aide les personnes âgées durant le processus de vieillissement leur faisant subir divers changements dans divers changements physiques et physiologiques. L'étude était une base comparative, où 77 personnes âgées ont été interrogés, avec une moyenne d'âge entre 60 et 80 ans, divisés en deux groupes, le groupe de contrôle sont les personnes âgées ne pratique pas (inactif) pour l'exercice et le groupe actif que les praticiens une sorte d'exercice physique. Dans le groupe des personnes âgées actives ont été subdivisée selon le groupe d'exercice pratiqué (A) à pratiquer la danse groupe (B) praticien et remise en forme groupe (C) de la gymnastique. Groupes répondu à trois questionnaires, le questionnaire d'inactivité (IPAQ - Version 6), la peur de tomber questionnaire (modification de la prévention des chutes efficacy échelle des chutes Network Europe / profane) et la qualité de vie questionnaire (QOL-100 ), qui ont reçu une réponse sous la forme d'une interview. La statistique utilisée était descriptive en utilisant le programme Microsoft Office Excel 2007, en



notant le pourcentage, la moyenne et l'écart type et l'utilisation de t Student pour comparer les variables employées. Il a été constaté que le groupe qui a obtenu les meilleurs résultats dans l'analyse de la qualité de vie a été la remise en forme du groupe de praticien reçoit 3,8 points des éléments évalués dans le questionnaire (de qualité de vie physique, la QV psychologique et QV environnementale) qualité de vie, étant ci-dessous les autres groupes d'un seul article (relations sociales) avec 3,7 points, tandis que les autres groupes 4 points atteints. En ce qui concerne la peur de tomber danse (23,1) et le poids (21,6) a eu des résultats positifs, mais le poids a montré le meilleur résultat. Dans l'analyse du pourcentage de chutes et de la peur des chutes musculation montré le meilleur résultat (62%), tandis que la danse (80%) et d'aérobic (94%) et le groupe inactif (90%) avaient des résultats plus élevés, en particulier l'aquagym. Il a été conclu que le groupe d'exercice qui peut fournir une meilleure qualité de vie pour l'indice personnes âgées et moins de peur de tomber était musculation.

Mots-clés: qualité de la vie; peur de tomber; personnes âgées et de l'exercice.

## ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO EN LA CALIDAD DE VIDA Y EL ÍNDICE DE MIEDO SE CAE LA TERCERA EDAD.

### resumen

Este estudio tuvo como objetivo evaluar qué grupo de ejercicio practicado por las personas mayores proporcionan una mejor calidad de vida. Teniendo en cuenta también que estas actividades acomoda más pequeño índice del miedo a caer, proporcionando una mayor confianza para los ancianos, ya que la caída es uno de los factores que interfieren con su calidad de vida. La búsqueda de una mejor calidad de vida en la vejez requiere un estilo de vida saludable, que incluye la práctica regular de la actividad física que ayuda a las personas de edad durante el proceso de envejecimiento haciendo que se someten a diversos cambios en diversos cambios físicos y fisiológicos. El estudio fue una base comparativa, donde se entrevistó a 77 adultos mayores, con una media de edad entre 60 y 80 años, divididos en dos grupos, el grupo de control no son los ancianos practicando (inactivo) para el ejercicio y grupo activo que los practicantes algún tipo de ejercicio físico. Dentro del grupo de personas de edad activa se subdivide de acuerdo con el grupo de ejercicio practicado (A) la práctica de la danza del grupo (B) grupo practicante y fitness (C) la práctica de la gimnasia. Grupos respondieron tres cuestionarios, el cuestionario de inactividad (IPAQ - versión 6), el miedo a caer cuestionario (modificación de la Prevent Falls Efficacy Escala de Falls Red Europa / profano) y el cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-100), las cuales fueron contestadas en forma de una entrevista. La estadística utilizada fue descriptiva utilizando el programa Microsoft Office Excel 2007, señalando el porcentaje, la media y la desviación estándar y el uso de la t de Student para comparar las variables empleadas. Se encontró que el grupo que obtiene los mejores resultados en el análisis de la calidad de vida fue el gimnasio grupo practicante consiguiendo 3,8 puntos de los ítems evaluados en el cuestionario de calidad de vida (física, calidad de vida psicológica y de calidad de vida del medio ambiente) la calidad de vida, siendo por debajo de los otros grupos de un solo artículo (relaciones sociales) con 3,7 puntos, mientras que los otros grupos de 4 puntos alcanzados. En cuanto al temor de caer baile (23.1) y el peso (21.6) tuvieron resultados positivos, pero el peso mostró el mejor resultado. En el análisis del porcentaje de caídas y el miedo a las caídas culturismo mostró el mejor resultado (62%) mientras que el baile (80%) y aeróbic (94%) y el grupo de inactivos (90%) tuvieron resultados más altos, especialmente los aeróbicos de agua. Se concluyó que el grupo de ejercicio que puede proporcionar una mejor calidad de vida para el índice de personas mayores y menos de miedo a caer era el culturismo.

Palabras clave: calidad de vida; miedo a caer; ancianos y el ejercicio.

## ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA E NO ÍNDICE DE MEDO DE QUEDAS DE IDOSOS.

### Resumo

O presente trabalho teve por objetivo avaliar qual dos grupos de exercício físico praticados pelos idosos ofereceu melhor qualidade de vida. Considerando também, qual dessas atividades acomoda menor índice de medo de quedas, proporcionando maior autoconfiança ao idoso, uma vez que a queda é um dos fatores que interfere na qualidade de vida deles. A busca por uma melhor qualidade de vida na terceira idade requer hábitos de vida saudáveis, o que inclui a prática regular de atividade física, que auxiliam o idoso durante o processo de envelhecimento que os fazem sofrer várias mudanças por diversas alterações físicas e fisiológicas. O estudo teve caráter comparativo, onde foram entrevistados 77 idosos, com idade média entre 60 e 80 anos, sendo dividido em dois grupos, o grupo controle que são os idosos não praticantes (inativos) de exercício físico e o grupo ativo que são os praticantes de algum tipo de exercício físico. Dentro do grupo ativo os idosos foram subdivididos de acordo com o exercício praticado, grupo (A) praticante de dança, grupo (B) praticante de musculação e grupo (C) praticante de hidroginástica. Os grupos responderam a três questionários, o questionário de inatividade (IPAQ - versão 6), o questionário de medo de quedas(modificação do Falls Efficacy Scale pelo Prevent of Falls Network Europe /Profane) e o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-100), que foram respondidos em forma de entrevista. A estatística utilizada foi descritiva utilizando o programa da Microsoft Office Excel 2007, observando o percentual, média e desvio padrão e utilizando t student para comparar as variáveis trabalhadas. Verificou-se que o grupo que obteve melhores resultados na análise da qualidade de vida foi o grupo praticante de musculação ficando com 3,8 pontos nos itens avaliados no questionário (Q.V físico, Q.V psicológico e Q.V meio ambiente) de qualidade de vida, estando abaixo dos outros grupos apenas em um item (relações sociais) com 3,7 pontos, enquanto os outros grupos alcançaram 4 pontos. Em relação ao medo de quedas a dança (23,1) e a musculação (21,6) apresentaram resultados positivos, porém a musculação apresentou o melhor resultado. Na análise do percentual de quedas e medo de quedas a musculação apresentou o melhor resultado (62%) enquanto a dança (80%) e a hidroginástica (94%) e o grupo inativo (90%) apresentaram resultados mais elevados, principalmente a hidroginástica. Concluiu-se que o grupo de exercício que pode proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso e menor índice de medo de quedas foi a musculação.

Palavras chave: qualidade de vida; medo de quedas; idoso e exercício físico.