

## **ANÁLISE DE QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS EMOCIONAIS EM HOMENS E MULHERES IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO CONCORRENTE**

RODRIGUES, João Carlos\*<sup>1</sup>; DOS REIS, Adrielle Cristina Ferreira<sup>1</sup>; DE MELLO, Wagner Garcez;  
ZAMBON, Thiago Barbosa; GONÇALVES, Rodrigo Detone<sup>1</sup>; <sup>1</sup>;

<sup>1</sup> Grupo de Pesquisa em Exercício Físico e Qualidade de Vida - GPEFQV, Curso de Educação Física – Centro Universitário Toledo - UNITOLEDO

A população idosa mundial vem crescendo constantemente e esse fenômeno tem sido enfatizado principalmente no que se refere a fatores sociais e de saúde pública. O momento de senescência está ligado ao decaimento das funções corporais e mentais. É possível que com a prática de exercícios físicos possa-se oferecer qualidade de vida em seu processo de envelhecimento. Deve-se atentar para as diferenças fisiológicas e psicológicas entre homens e mulheres e seus fatores causais. Portanto o presente estudo foi desenhado para comparar quais os efeitos causados nos aspectos psicológicos e de qualidade de vida entre homens e mulheres praticante de atividade física. A amostra foi composta por 38 indivíduos, sendo 16 homens e 22 mulheres, acima de 60 anos, participantes do Programa "Eternamente Moços" do UNITOLEDO/UNIMED de Araçatuba-SP, que possuem sessões de treinamento concorrente com duração de 60 minutos, sendo 30 minutos de exercício aeróbio (caminhada entre 65% a 85% da FC<sub>máxima</sub>) e 30 minutos de treinamento resistido (8 exercícios, 1x10 a 15 repetições, 70% 1RM), com descanso de 30 segundos entre as séries, por quatro dias da semana. Foram submetidos a questionários (IPAQ, IDATE TRAÇO e ESTADO, SF 36 e EDG). O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Toledo. Foi observado que não houve diferença estatística para nenhum item avaliado, exceto o item DOR do questionário SF-36, mostrando assim que o exercício concorrente elimina as diferenças fisiológicas existentes entre homens e mulheres e mantém um padrão elevado dos escores de qualidade de vida.

**Descritores:** Envelhecimento; Qualidade de Vida; Exercício.