

187

**QUALIDADE DE VIDA DURANTE O ENVELHECIMENTO: O IMPACTO DA DIFERENÇA DE IDADE NOS SUJEITOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS.** *Henrique Zimmermann Kunert, Fernanda Jaeger, Luciele Machado Pioly dos Santos, Jean Paul Steiner, Geraldine Alves dos Santos (orient.) (FEEVALE).*

O presente estudo tem como objetivo compreender como os sujeitos de diferentes faixas etárias lidam com questões que dizem respeito a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Foram avaliadas individualmente 160 pessoas que participam do Programa da Terceira Idade do Centro Universitário Feevale, com idade superior a quarenta anos, através do Inventário de Qualidade de Vida WHOQOL – 100 e de uma entrevista fechada. Neste estudo foi realizada uma análise de comparação de médias – ANOVA, com nível de significância  $\leq 0,05$  (SPSS – 12.0). Os resultados demonstram que os sujeitos na faixa etária dos 40 aos 49 anos têm maiores dificuldades de lidar com dores físicas no seu cotidiano (0,03), embora são os que menos precisam de medicação (0,02); esses sujeitos incomodam-se mais com as dificuldades de locomoção e estão menos satisfeitos com os meios de transportes disponíveis (0,03). As pessoas na faixa etária dos 50 aos 59 anos são as que se sentem mais incomodadas com dificuldades na vida sexual (0,03), as que menos aproveitam o seu tempo livre (0,02) e as que têm mais dificuldades para relaxar (0,02). As pessoas com mais de 70 anos são as que apontam maior satisfação com a qualidade de sua vida (0,01), apresentam menos incômodo com dificuldades sexuais, afirmam ter menos dificuldades financeiras (0,01), sentem-se mais satisfeitas com o apoio que recebem da família (0,00) e com a sua segurança física (0,01). A partir dos dados, observamos que à medida em que ocorre o processo de envelhecimento bem-sucedido, os indivíduos aprendem a lidar melhor com as questões relacionadas ao corpo, ao equilíbrio entre perdas e ganhos e aos relacionamentos interpessoais, por isso têm maior satisfação com a qualidade de suas vidas.