



16º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

SUBÁREA: PSICOLOGIA

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

AUTOR(ES): VIVIAN CRISTINA BALTAZAR DA SILVA, BARBARA DOS SANTOS RODRIGUES, CAROLINE MENDES DE PAULA, ELAINE GOMES DOS SANTOS, ELIS MARIA TUON PEREIRA VAZ, NATHALIE DA MATA KLABUNDE

ORIENTADOR(ES): RENATA ERCÍLIA MENDES NIFOCI

Realização:

SEMESP

sindicato das mantenedoras de ensino superior



Apoio:

**ENIAC**
Educação Básica e Superior

Resumo

O referido estudo visou questionar e compreender o quanto a prática do exercício físico de modo sistemático e programado contribui para que os idosos obtenham maior longevidade, com qualidade de vida, buscando justificativas e caminhos possíveis para uma população saudável, em detrimento a idosos que apenas realizam atividades físicas, decorrentes da sua rotina não sendo necessariamente sedentários. Para validar a pesquisa, será utilizado o questionário SF-36 que apresenta oito domínios: Capacidade funcional, Limitação por aspectos físicos, Dor, Estado geral de saúde, Vitalidade, Aspectos Sociais, Aspectos emocionais e Saúde mental e um questionário sócio- econômico. A amostra contou com sessenta e cinco participantes, sendo trinta e um praticantes de exercícios físicos e trinta e quatro praticantes de atividades físicas. A pesquisa foi realizada em uma instituição que oferece atividades voltadas para a terceira idade, assim como, por conveniência, em locais públicos como: parques, praças, estacionamentos, frentes de igrejas e locais de grande circulação dessa população.

O presente estudo demonstrou que há diferença estatisticamente significativa entre os idosos praticantes de exercício físico e os idosos praticantes atividade física em quatro domínios, sendo eles, Capacidade funcional, Dor, Estado geral de saúde e Aspectos Sociais.

Palavras-chave: psicologia, envelhecimento, qualidade de vida, idosos, atividades físicas, exercícios físicos.

Introdução

A Organização Mundial de Saúde define como idosos, as pessoas com sessenta anos ou mais, em países em desenvolvimento como o Brasil.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a população idosa do Brasil corresponde a 11,34% da população geral, e a estimativa é de que nos próximos 20 anos este número triplique em virtude da eficiência da medicina, da indústria farmacêutica, da tecnologia e da baixa taxa de natalidade.

Citado por Trentini, C.M. (2004), para Papalia e Olds (2000), afóra os aspectos individuais, existem três domínios gerais a serem considerados na velhice. Em primeiro lugar, há um aumento nas perdas físicas. A saúde tende a ser um problema

crecente. Em segundo, as pressões e as perdas sociais tendem a se acumular. Em terceiro, os idosos defrontam-se com a ideia de que o tempo está se tornando cada vez mais curto para eles.

Diante desse cenário, tendo em vista a longevidade desses indivíduos, têm-se discutido medidas para proporcionar um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, pois se entende que viver mais não significa viver melhor.

Para Alencar, Arantes, Oliveira e Oliveira (2009), qualidade de vida (QV) se refere a percepção das pessoas de sua posição na vida, dentro do contexto de cultura e sistemas de valores nos quais elas vivem e em relação as suas metas, expectativas e padrões sociais.

Partindo desse conceito, buscou-se compreender como e o quanto a atividade e o exercício físico interferem na qualidade de vida do idoso.

Exercício físico é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras, (exemplos: natação, musculação, lutas marciais, entre outros.); e atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso, (exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outros.)

Em sua obra, Nerzzana (1997) citado por Alencar et al., (2009) relata que tem sido sugerido que os exercícios físicos podem ajudar as pessoas a manterem o maior vigor possível, melhorar a função em diversas atividades e assim, aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece. Já Vuori, (1995), também citado por Alencar et al., (2009) diz que a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Antunes et al., (2006) comenta em sua obra que o outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças.

Já constatado pelo estudo de Alencar et al., (2009) que há uma correlação moderada e positiva entre a prática do exercício físico e os benefícios para a qualidade de vida. Uma vez que é importante não apenas aumentar os anos vividos pelos indivíduos, mas também aumentar concomitantemente a qualidade de vida durante esses anos.

Logo, o presente estudo teve como objetivo principal observar se há uma diferença estatisticamente significativa da qualidade de vida, no que se diz respeito a prática de atividade física e exercício físico quando comparados.

Objetivo

O principal objetivo deste estudo foi comparar quantitativamente e qualitativamente a qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos e aqueles que não praticam, e qual o impacto de tais práticas na vida dessa população.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo comparativo-causal, uma vez que busca comparar a qualidade de vida entre idosos que praticam exercício físico e os idosos que praticam atividade física.

A amostra da pesquisa contou com sessenta e cinco participantes, sendo trinta e um praticantes de exercício físico e trinta e quatro praticantes de atividade física, com faixa etária entre 60 e 85 anos.

Os participantes que fizeram parte da coleta de dados são alunos frequentadores de um estabelecimento que propõe exercícios físicos para a população e participantes de conveniência, ou seja que praticam atividades físicas. Como critério de exclusão estabeleceu-se que os idosos não poderiam ser acometidos de qualquer incapacidade física, cognitiva ou fisiológica que o impedisse de praticar tais atividades ou exercícios.

Qualquer tipo de mal-estar, ansiedade e constrangimento, foi considerado como um risco para a realização da pesquisa.

Os benefícios diretos obtidos pela participação dos idosos foram um maior conhecimento sobre o tema abordado, ou seja, analisar as vantagens e desvantagens da prática do exercício e/ou atividade física em pessoas idosas.

A pesquisa contou com a assinatura de todos os participantes via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o projeto foi submetido ao Comitê de Ética para apreciação e aprovada pelo mesmo.

Para realização do levantamento dos dados da pesquisa, foi utilizado o questionário de qualidade de vida SF-36 (Medical Outcomes Study 36 - Item Short-

Form Health Survey), sendo este um instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Trata-se de um questionário multidimensional formado por trinta e seis itens, englobados em 08 escalas ou componentes: Capacidade Funcional, Aspectos Físicos, Dor, Estado Geral da Saúde, Vitalidade, Aspectos Sociais, Aspectos Emocionais e Saúde Mental. Apresenta um escore final de 0 a 100, no qual zero corresponde a pior estado geral de saúde e 100 a melhor estado de saúde. Foi utilizado também um questionário socioeconômico que visa obter mais dados dos participantes e classificá-los de acordo com os requisitos da pesquisa, como: gênero, etnia, renda, estado civil, grau de escolaridade, plano de saúde e atividade remunerada.

Tanto o SF-36 quanto o questionário socioeconômico foram realizados e aplicados individualmente.

Desenvolvimento

Foi solicitado à instituição a autorização para realizarmos a pesquisa. Após aprovação da instituição e do comitê de ética, foi combinado um dia e horário específico de acordo com o horário de aula dos participantes e melhor disponibilidade da instituição. No dia e horário combinado os professores da instituição informaram os idosos praticantes de exercícios físicos sobre o trabalho, solicitando a participação dos mesmos.

Os idosos participaram voluntariamente e foram informados sobre todo o processo da pesquisa e sua validade. Tais idosos tinham em comum a prática frequente de Exercícios Físicos, foram informadas sobre o objetivo da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Em um segundo momento foi feita a realização da coleta de dados dos idosos praticantes de Atividade físicas, e nesta etapa utilizamos o método por conveniência, sendo assim os voluntários que responderam à pesquisa são frequentadores de parques, igrejas e estacionamentos.

Após ser realizada a etapa da coleta de dados, os dados coletados foram processados e analisados com o auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 22.0. O que permitiu verificar estatisticamente a relevância do estudo em questão.

Resultados

Considerando-se que os escores do SF-36 em cada domínio podem variar de zero a 100 e, que quanto maior o valor, melhor a qualidade de vida relacionada com a saúde, os resultados estão representados abaixo:

No domínio Capacidade Funcional, há diferença estatisticamente significativa entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M = 81,6, DP=16,2) e o grupo que faz atividade física (M= 68,4. DP = 24), mostrando que quem pratica exercício físico tem melhor capacidade funcional do que quem pratica atividade física. (p=0,022).

Foi possível identificar também que há diferença estatisticamente significativa sobre o aspecto Estado Geral De Saúde entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M= 71,7, DP = 19,6) e o grupo de pessoas que faz atividade física (M= 57, DP = 18,8), mostrando que o grupo que pratica exercício físico apresenta uma melhor qualidade de vida em relação ao estado geral de saúde, em relação ao grupo que faz atividade física (p=0,002). Com relação ao aspecto Dor observou que há diferença estatisticamente significativa entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M= 76,1, DP = 21,6) e o grupo de pessoas que faz atividade física (M= 46,1 DP= 22,7), sendo que, quem prática exercício físico tem melhor qualidade física em relação à dor do que quem faz atividade física (p=0,000).

Já com relação aos Aspectos Sociais também há diferença estatisticamente significativa sobre o aspecto Aspectos Sociais entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M=83,7, DP = 17,8) e o grupo de pessoas que faz atividade física (M= 69,1 DP =24,4), mostrando que o grupo que pratica exercício físico apresenta uma melhor qualidade de vida em relação aos aspectos sociais, em relação ao grupo que faz atividade física (p=0,018).

Contudo, foi observado que não há diferença estatisticamente significativa para os seguintes domínios: Limitação Funcional por Aspectos físicos entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M = 71,8, DP = 30,1) e o grupo que faz atividade física (M = 77,2, DP = 35,6). (p=0,208); Limitação por Aspectos Emocionais entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M= 86, DP = 29,6) e o grupo de pessoas que faz atividade física (M = 87,5, DP = 25,6). (p= 0,972) e no Domínio Saúde Mental entre o grupo de pessoas que praticam exercício físico (M= 68,4, DP

= 15,6) e o grupo de pessoas que faz atividade física (M = 70,1, DP = 17). (p= 0,449).

Também foi observado que, na pesquisa, 48,9% das pessoas que praticam exercícios físicos são mulheres e 44,4 % são homens. Já os que praticam atividade física, 51,1% são mulheres e 55,6% são homens.

Considerações Finais

Tendo em vista o objetivo principal do referido estudo, o uso do SF-36 e do questionário sócio econômico evidenciou-se, diferenças significativas no que se refere a uma melhor qualidade de vida para os idosos que praticam exercícios físicos, comprovando o que já havia sido constatado por outros estudos, como por exemplo, o de Alencar et al., (2009) que citava que há uma correlação moderada e positiva entre a prática do exercício físico e os benefícios para a qualidade de vida. Evidencia-se assim, que é de grande relevância a prática de exercício físico para a população idosa, pois tal prática traz benefícios em diversos aspectos na promoção da saúde e bem estar dos indivíduos.

Desta forma, conclui-se também a necessidade de se ampliar pesquisas voltadas para essa população, tendo em vista o seu crescimento constante e sua longevidade.

Fontes consultadas

Alencar, M. A., Arantes, P. M. M., Oliveira, N. M. D., Oliveira, A. C. (2009). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. *Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia*. pp. 301-312. Recuperado em 25 maio, 2016 de:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000200014

Antunes H.K.M., et al. (2006). Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. *Rev. Bras Med Esporte*. p.02.

Campolina, A.G., Bortoluzzo, A.B., Ferraz, M.B., Ciconelli, R.M., (2011). Validação da versão brasileira do questionário genérico de qualidade de vida short-form 6 dimensions (SF-6D Brasil). *Ciência e Saúde coletiva*, 16(7), 3103-3110.

Caromano, F.A, Ide, M.R. Kerbauy, R.R. (2006) Exercise maintenance among older adults. *Rev Dep Psicol UFF*, 18(2), 177-192.

Ciconelli, R. M., Ferraz, B. M., Santos, W., Meirão, I., Quaresma, M.R.(1999). Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Ver. Bras. Reumatol*. 39(2), 143-150.

Questionário de Qualidade de Vida – SF-36. (2013) Terapia Ocupacional aplicada à Neurologia – UFPR. Recuperado em 15 de abril, 2016 de:

<https://toneurologiaufpr.wordpress.com/2013/03/26/questionario-de-qualidade-de-vida-sf-36/>.

Nernazza. L.M. (1997). La multiplicité usage du thème de qualite de vie. *Revue Prevenir*. 33, 7-13.

Paúl, C., Fonseca, A.M., Martin, I., Amando, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editora, 77-98.

Vuori, I. (1995). Exercise and physical health musculoskeletal health and functional capabilities. *Res Q exerc Sport.* 66, 276-85.