

18º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: O ESPORTE COMO SENTIDO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

SUBÁREA: Psicologia

INSTITUIÇÃO(ÕES): UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES - UMC

AUTOR(ES): LEILA ARRUA SACCOMANNO

ORIENTADOR(ES): DIOGO ARNALDO CORRÊA, GEOVANA MELLISA CASTEZANA ANACLETO

RESUMO

Esta investigação procurou compreender o sentido da atividade física para a qualidade de vida no envelhecer em idosos praticantes de atividade física levantando o nível de qualidade de vida de idosos entre 60 a 65 anos, considerando os quatro domínios do WHOQOL-BREF (domínio físico, psicológico, social e meio ambiente) e os cinco domínios do WHOQOL-OLD (funcionamento sensório; autonomia; atividades passadas, presente e futuras; morte e morrer e intimidade) que é uma versão complementar para essa faixa etária em questão. Os participantes voluntários foram 25 adeptos da prática de atividade física. Além da análise quantitativa dos resultados foi produzida uma análise fenomenológica sobre os domínios, visando compreender de que modo a atividade física pode oferecer direção para a qualidade de vida dos idosos ante os desafios que enfrentam no envelhecer. Considerando que não existe nenhuma situação que não tenha possibilidade de sentido, o estudo colocou em descoberta qual o sentido, direção ou razão da atividade física para a qualidade de vida dessa população. Este sentido não pode ser dado nem produzido, mas pode e deve ser encontrado, pois é através dessa descoberta que a pessoa se reconhece autenticamente humana, capaz de viver por uma causa, bem como morrer por ela, porque existe também um sentido no sofrimento (FRANKL, 2015).

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo inevitável para todas as pessoas. E a população idosa vem aumentando a cada ano (OMS, 2008). No Brasil, para o ano 2020, a estimativa é de que a população idosa represente cerca de 13% da população brasileira. E em 2050 estima-se que haverá um idoso entre cinco pessoas, considerando-se a população geral. Existe uma ampla diversidade de características do envelhecimento, mas a grande maioria dos idosos apresentam falta de ânimo para o novo, por terem a ideia de que estão no final de sua jornada, que tudo que já viveram está no passado e há poucas expectativas de vida. A sociedade também tende a ser preconceituosa com o idoso, classificando-o como impossibilitado de certas atividades (BACELAR, 2002). A atividade física é uma das vias possíveis para o idoso se manter ativo, sendo também um meio de interação social propiciando motivação e a atuação sobre a própria vida (GOBBI, 1997). E atuar sobre a própria vida corresponde ao sentido que nela pode ser descoberto. Frankl (2008), nesse ínterim, defende que todas as pessoas podem descobrir sentido para a vida, pois o ser humano tende a buscar o sentido em cada ocasião e situação que se lhe apresenta, podendo preencher a vida com esperança e realização.

OBJETIVOS

O objetivo desse estudo foi compreender o sentido da atividade física para a qualidade de vida de idosos a partir da análise de componentes da qualidade de vida conforme o WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, sendo essa análise esteirada numa perspectiva fenomenológica com ênfase ao pensamento de Viktor Emil Frankl.

METODOLOGIA

O estudo foi delineado de modo descritivo para poder analisar o fenômeno considerado. Foi composta uma amostra aleatória por conveniência de 25 idosos de 60 a 65 anos de idade, residentes no Município de Mogi das Cruzes, São Paulo, praticantes de atividades físicas nas modalidades musculação, hidroginástica, corrida, vôlei, dança, pilates, natação e futebol. A pesquisa atendeu o disposto nas Resoluções CNS 466/12 e CNS 510/16. Os participantes foram voluntários e registraram seu consentimento para o estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os instrumentos utilizados para avaliação dos componentes da qualidade de vida dos idosos foram os questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Os resultados foram analisados numa perspectiva fenomenológica, destacando-se nesse quesito a Análise Existencial Frankliana.

DESENVOLVIMENTO

A coleta de dados e posterior análise e discussão foram realizadas no período de fevereiro a agosto de 2018. Os participantes voluntários eram integrantes de núcleos de atividade física do Município, onde foram contatados e convidados para participar de forma voluntária do estudo. As entrevistas tiveram duração mínima de 13 minutos e máxima de 40 minutos, onde era explicado ao participante as informações sobre o estudo, apresentado o TCLE para ser assinado quando não houvesse mais dúvidas e assim consentir a participação. Logo após era preenchido junto com o participante o questionário sociodemográfico, com perguntas de rastreio como escolaridade, rotina, histórico médico, entre outros. Depois, eram aplicados os instrumentos WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Todas as entrevistas foram gravadas, com consentimento do participante e transcritas de forma íntegra. Os resultados dos instrumentos foram tabulados obtendo a média de qualidade de vida em cada domínio avaliada pelos questionários, estes resultados foram apresentados na pesquisa em forma de percentil. Com as transcrições, foi realizada uma análise de cunho fenomenológico, reunindo discursos que se repetiam entre os

participantes, para poder analisar quais fenômenos surgiram e assim dialogar com a perspectiva de Viktor E. Frankl.

RESULTADOS

Ao realizar a análise categorizando a divisão de domínios e facetas que os questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD propõem, para poder discutir um por um, evidenciou-se a inadequação para conseguir-se, de fato, empreender a análise a partir dessas separações. Os relatos explicitaram a integração do ser humano em todos os seus domínios. Ao falar, por exemplo, sobre o domínio físico, o domínio psicológico se fazia presente, e muitas das vezes tornou-se impossível e desnecessário delimitá-los. Afinal, toda pessoa é um ser biopsicossocial e noético, uma unidade na multiplicidade (FRANKL, 2008; 2011). Os domínios da qualidade de vida, portanto, se inter-relacionam de forma global e dispõem que o ser humano está em abertura em sua condição de ser-no-mundo.

A tabela 1 apresenta o resultado total do nível de qualidade de vida dos entrevistados.

Tabela 1 – Nível de Qualidade de Vida para os idosos participantes do estudo

Participantes	Total
25 idosos que praticam AF*	76,08%

Legenda AF* = Atividade Física

Resultados em % (0 – 100) – Quanto maior porcentagem, maior o nível de qualidade de vida.

Constatou-se que para os 25 entrevistados praticantes de atividade física o nível de qualidade de vida alcançou um percentil de 76,08%.

Na tabela 2 apresentam-se os resultados em percentil em relação ao nível de qualidade de vida a partir da utilização do WHOQOL-BREF enfocando os resultados obtidos nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Tabela 2 – Domínios da Qualidade de vida em resposta ao WHOQOL- BREF

Participantes	D. Físico	D. Psicológico	D. Relações Sociais	D. Meio Ambiente
25 idosos que praticam AF*	77,29%	81,33%	77,33%	70,75%

Legenda AF* = Atividade Física / D* = Domínio

Resultados em % (0 – 100) – Quanto maior porcentagem, maior o nível de qualidade de vida.

No domínio físico, os idosos praticantes de atividade física atingiram um percentil de 77,29% de qualidade de vida. Surgiu constantemente a questão da dor. Muitos queixavam-se reiteradamente das dores acometidas pelo envelhecer. Muitos entrevistados expressaram um modo resistente de se posicionar diante dessa questão, o que pode ser articulado ao que Frankl (2003) denomina de Poder de Resistência do Espírito que é quando o ser humano assume uma atitude em oposição ao seu destino fatal ou destino biológico. Essa atitude garante sua liberdade.

Grande parte dos entrevistados manifestou que a dor não era um motivo paralisador, não impedia a realização de tarefas e nem era desculpa para não fazer alguma atividade. Nos discursos de alguns dos entrevistados persistiu a seguinte afirmativa: “mesmo com dor, eu faço”. É possível relacionar esse aspecto ao que Frankl (2011) denomina de Valores de Atitude. O ser humano é dotado de uma orientação primária e natural que o leva a criar e realizar valores. Com isso, tem um sentido a ser descoberto e valores a serem concretizados.

Tais valores são dispostos por Frankl em três categorias: Valores Criativos, Valores Vivenciais e Valores Atitudinais. Os valores de atitude correspondem à postura valente e otimista com que o indivíduo se posiciona diante de sua dor e sofrimento.

Outro fenômeno observado nas entrevistas com os praticantes de atividade física foi a auto aceitação explicitando satisfação consigo mesmo e valorização de si próprio. A participante 4, em seu discurso, exemplificou essa questão: “Ah, eu me amo do jeito que sou: gordinha, baixinha, cabelos brancos.”. A participante 1 discorreu também sobre: “Antigamente não me aceitava, era magrinha, as pernas finas, tudo, hoje não...Hoje está bom assim magrinha, hoje me aceito do jeito que eu sou. Sou feliz”.

Assim, é possível identificar tais sentidos da atividade física para a qualidade de vida a partir dos domínios físico e psicológico (já que não é possível omitir o domínio psicológico no domínio físico) pois, de acordo com Frankl (2011), o ser humano não corre atrás diretamente do prazer e da felicidade em si, mas sim daquilo que lhe cause esse efeito. Talvez o prazer da autoestima seja o efeito daquilo que a prática de atividade física possa trazer, e assim, para aqueles que a praticam, revela um dos sentidos para a qualidade de vida.

Em relação ao Domínio Psicológico, alcançou-se um percentil de 81,33% de qualidade de vida. No grupo entrevistado foi possível observar a *Vontade de Sentido* referindo a busca do ser humano por algo. Esse termo, para a Logoterapia, pode ser considerado algo parecido a um “instinto” que o ser humano tem por lutar pela realização de algo.

Apareceu em maior frequência frases como: “quero fazer mais”, “sinto que ainda está faltando alguma coisa”, “queria aproveitar mais”, “ainda quero abrir um negócio, trabalhar”, “quero viver até os 100 anos”, “tenho vontade de estudar de novo”. Esses são nítidos indicadores de que não há fim para os sonhos, para as possibilidades. O sentido é presente em todas as situações. Em qualquer circunstância, há um sentido. E ele não pode ser comandado ou criado, ele deve vir à tona, deve ser revelado e descoberto.

Ao discurso da participante 3 – “mesmo com todas as dores, eu acho que minha vida tem sentido. Muito sentido!” é possível, ainda, aproximar a perspectiva de Frankl (2015) quando afirma que no sofrimento há sentido. Com isso, é possível perceber que o sentido está presente seja qual for a situação e a condição. E sendo assim, o ser é sempre livre para tomar uma atitude diante do que seja apresentado a ele.

Em relação ao Domínio de Relações Sociais, obteve-se 77,33% de qualidade de vida. Ao serem entrevistadas diferentes pessoas, com diferentes estilos de vida e caracterizações familiares, ocorreram expressões de sentimentos, histórias e situações distintas em cada um dos participantes. Mas, de modo geral, os entrevistados apresentaram esse alto nível de qualidade de vida evidenciado em menções à amigos e a grau de satisfação com suas relações.

Também foi possível identificar a relação dos participantes com a família e amigos como presença de sentido aproximando ao que Frankl (2011) refere sobre *ser em direção* ao outro (autotranscendência). Para ele, o amor é uma capacidade de apreender o outro. Revela a unicidade de cada pessoa para aqueles que a amam, declarando que cada pessoa é insubstituível.

Para Frankl (2011), a sociedade tem sofrido mais por falta de demandas que por excesso delas. E a sociedade atual está caminhando a não exigir do jovem tanto, então o jovem se depara com um vazio (existencial), o que pode ser de alguma forma torturante. Assim, quem não sofre tensões, as cria. Frankl (2011) destaca que o esporte tem sido uma válvula de escape para que as pessoas liberem essa tensão saudavelmente, pois o esporte pode proporcionar uma autoimposição no ser humano, onde ele mesmo tenderá a se cobrar para conseguir obter melhores resultados dentro daquilo que acredita. Assim, desafia a si próprio.

Embora o autor se incline para os jovens em seu discurso, é possível pensar que com idosos aconteça algo similar em relação ao surgimento do vazio (existencial): há demandas próprias do envelhecer, contudo, por uma série de aspectos que denotam ausência de sentido para o viver do idoso, este cria demandas outras que desafiam seu ser no mundo, contudo, sendo tensões criadas, ameaçam a compreensão do idoso sobre o seu momento de vida e geram dada miopia ou atrofia para o seu poder ser.

No Domínio Meio Ambiente, observou-se um percentil de 70,75% que corresponde ao nível de qualidade de vida. Destacou-se nas entrevistas a importância do ambiente natural. Os idosos referiram ao fato de poderem ter um quintal, gostarem de lugares arborizados e estarem ao ar livre.

De acordo com Corrêa e Bassani (2015), num estudo que estabeleceu um diálogo entre Logoterapia e Psicologia Ambiental, o ser humano tem a responsabilidade de afinar seu existir a partir das interações pessoa-ambiente sendo essa uma possibilidade de descoberta de sentido para uma vida com qualidade. Assim, a interdependência pessoa-ambiente viabiliza às pessoas que não só reconheçam sua importância no mundo, mas também vislumbrem de modo sustentável os ambientes e seu existir próprio e compartilhado.

Em relação aos resultados alcançados pelas entrevistas, a partir da utilização do WHOQOL-OLD que avalia os componentes da qualidade de vida para idosos, foram analisadas seis facetas: funcionamento sensorial, autonomia, atividades passadas, presentes, futuras, participação social, morte e morrer e intimidade.

Os resultados obtidos por meio do WHOQOL-OLD aplicado aos praticantes de atividade física são apresentados na tabela 03 explicitando os percentis atingidos em cada um dos componentes/variáveis.

Tabela 3 – Níveis das Variáveis da Qualidade de Vida obtidos na aplicação do WHOQOL- OLD junto dos idosos praticantes de atividade física

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Sensorial	77,50	22,89	12,50	100,00
Autonomia	71,00	19,67	31,25	100,00
Atividades	75,25	15,15	37,50	100,00
Social	78,75	18,92	31,25	100,00
Morte	66,50	25,70	0,00	100,00
Intimidade	80,80	22,82	25,00	100,00
Total	74,83	11,54	46,88	90,63

No tocante à qualidade de vida dos idosos praticantes de atividade física, o funcionamento sensorio indicou 77,50%; no que tange a autonomia 71%; 75,25% em relação às atividades passadas, presentes e futuras. A faceta de participação social atingiu o total de 78,75% de qualidade de vida, a faceta “sobre a morte e o morrer” 66,50% e a variável intimidade 80,80%.

No funcionamento sensorio observou-se que os participantes foram acometidos por perdas de alguns dos sentidos comuns da terceira idade. Porém, em relação à alta autonomia, esses participantes manifestaram o poder de adaptação diante dessas dificuldades. Para Frankl (2011), não é possível à uma pessoa mudar aquilo que acontece inevitavelmente em sua vida, desfazer o que passou, porque essa é uma característica transitória da vida, mas o ser humano é totalmente responsável de servir-se das suas condições como oportunidades para desenvolver suas potencialidades e realizar valores. Assim, torna-se responsável por aquilo que deve fazer, por quem amar e sobre como sofrer.

A realização de valores – com destaque aos atitudinais –, discutido anteriormente, apareceu ainda nas falas das participantes 11 e 14. “A visão ficou ruim, mas, eu faço tudo, faço crochê, faço comida, então viajo sozinha”; “eu uso óculos desde criança, então para mim é como se fosse um acessório”. Tais narrativas revelam resiliência para a busca e descoberta de sentido para além do sofrimento.

No que diz respeito a autonomia para os idosos, a maioria referiu de maneira imponente que são livres para tomar suas próprias decisões. Assim como a participante 3, que expôs: “sou eu

que tomo a decisão; meu marido não diz nada, quem toma as decisões dentro de casa, sou eu”. Desse modo, como já mencionado, Frankl (2011) defende a ideia de que a pessoa é responsável por si e por suas escolhas. Portanto o idoso, por ser humano, decide o que fazer diante as situações que lhe geram infelicidade e como se posicionar diante das coisas que se lhe apresentam.

Em relação às atividades passadas, presentes e futuras, os relatos expressaram o afloramento da Vontade de Sentido dos participantes mesmo no momento do envelhecer. O participante 8 disse: “quero andar de navio porque eu nunca andei na vida, aqueles navios grandes, tipo *Titanic*”; a participante 22: “eu gostaria de fazer muito mais coisas né? De deixar as coisas mais em ordem. De ter condição de ajudar os meus filhos”; o participante 12: “embora eu seja ansioso, ansiedade para mim é vontade de ter o futuro que hoje a gente não pode”.

Frankl (2011) afirma que a Vontade de Sentido é o esforço que o ser humano empreende para que possa cumprir do modo mais adequado possível o sentido da sua existência. A participante 8, por exemplo, pôs em evidência tal perspectiva em relação à vontade de conhecer um navio grande. O participante 22, por sua vez, referiu a poder fazer mais pelos filhos e sentir que a vida caminha em ordem. E o participante 12 mencionou sobre a importância em poder descobrir um novo sentido para o seu futuro considerando o que ele é atualmente.

Em relação à dimensão social, os idosos praticantes mostraram-se ativos em causas sociais como reuniões com a comunidade em bingos, bailes e passeios, embora muitos queixaram-se que há poucos projetos para essa população e os que existem refletem uma demanda aparentemente maior que a capacidade e isso gera espera para o preenchimento de vagas, o que se mostrou na fala do participante 23 em nível de justificativa para a não participação em outras atividades sociais: “é que não tem muita coisa, então...”.

Devido ao grande crescimento da população idosa no Brasil, se faz necessário a atenção para projetos que contemplem esse público para tornar o processo de envelhecer com qualidade de vida uma realidade para todos que também chegarão um dia nesse momento do ciclo da vida (ESTEVEES; SLONGO; ESTEVES, 2012).

No tocante à faceta sobre a morte e o morrer, grande parte dos participantes revelaram medo diante do assunto sustentando nas concepções religiosas que detêm um amparo e significado para o modo de compreender e tratar a finitude. Todavia, há discrepâncias em relação às opiniões e significados sobre a morte. Os participantes revelaram vontade de viver. A participante 8, por exemplo, mencionou: “eu tenho vontade de viver (...) É claro que a gente

não quer, a gente quer viver. Ainda mais eu que gosto de viver, de fazer, que estou feliz. Quando você está feliz você gosta de viver.” Para Frankl (2011), a inclinação para um sentido faz com que tenhamos uma objetividade que nos permite viver por uma causa e também abarcar a compreensão da finitude da vida a partir dela.

E na faceta intimidade, os praticantes de atividade física, na grande maioria, possuem laços afetivos fortalecidos, bom relacionamento familiar e amoroso. A participante 16 mencionou: “eu tenho tanto amor no meu coração e distribuo isso”, o que, aproximado ao que Frankl (2011) defende em relação à autotranscendência, diz da potencialidade de o ser humano se dirigir para além de si mesmo em direção a algo ou alguém, em direção de um sentido para realizar ou um outro ser humano a amar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dada a relevância da prática de atividades físicas no envelhecer, com base nos resultados obtidos, concluiu-se que essas atividades são ferramentas para o idoso encontrar sentido em viver com qualidade num momento tão peculiar e heterogêneo do ciclo da vida. Destaca-se, ainda, a relevância das perspectivas do pensamento de Frankl para analisar qualitativamente os resultados obtidos, algo originalmente dado no estudo. A análise realizada, portanto, constata que para os idosos praticantes de atividade física a qualidade de vida se expressa em altos níveis, podendo-se afirmar que a prática de atividades físicas é sentido, é uma razão para se atingir qualidade de vida no envelhecer. Sugere-se a realização de demais estudos que repliquem e ampliem os achados compartilhados nessa produção enfocando, inclusive, outras variáveis como o suporte de rede, as implicações da finitude e espiritualidade para os idosos no tocante à prática de atividades físicas e a manutenção e criação de políticas voltadas ao envelhecimento.

FONTES CONSULTADAS

BACELAR, R. **Envelhecimento e Produtividade**: Processos de subjetivação. 2. ed. rev. Recife: Fundação Antônio dos Santos Abranches - FASA, 2002.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**: Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. Disponível em:

<<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>> Acesso: 12 mai 2017.

CORRÊA, D. A; BASSANI, M. A. Cuidado Ambiental e Responsabilidade: Possível Diálogo entre Psicologia Ambiental e Logoterapia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 20, n. 4 p. 639-649, 2015.

FRANKL, V. E. **A Vontade de Sentido**. São Paulo: Paulus, 2011.

_____. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 25. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Editora Vozes, 2008.

_____. **Um Sentido para a Vida**. São Paulo: Editora Ideias & Letras: 2005.

_____. **O Sofrimento de uma Vida Sem Sentido**: caminhos para encontrar a razão de viver. São Paulo: É Realizações, 2015.

_____. **Psicoterapia e Sentido da Vida**: fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial. São Paulo: Quadrante, 2003.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. **Revista Brasileira de Atividade física e saúde**. v. 2, nº 2, p. 4149, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **The World Health Report: Primary Health Care Now More Than Ever**. 2008. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2008/whr08_pr.pdf>. Acesso em 09 ago 2018.

PEREIRA, I. S. A Vontade de Sentido na obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, 18(1), p. 125-136, 2007.