

**06 - PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**

RENALDO GALVÃO MISCOVICZ  
DEOCLÉCIO ROCCO GRUPPI  
UNICENTRO, GUARAPUAVA, PR, BRASIL  
renaldo\_miscovicz@hotmail.com

doi:10.16887/90.a1.6

**INTRODUÇÃO**

Trabalhar desde muito cedo, casar-se, trabalhar para logo sair da casa dos pais, irem ao longo do tempo construindo sua própria família sustentando e criando seus filhos, envelhecer em casa sentada e esperar a morte de forma precária e por muitas vezes precocemente, e o processo continua com os filhos deixados. Essa era a vida a tempos atrás, ainda existe pessoas que passam por isso hoje em dia, porém, com o passar do tempo tem mudado drasticamente essa condição, com a mudança na forma de trabalho, onde foram desenvolvidas automações para cada vez mais facilitar o nosso trabalho, as pessoas sofrem menos do que antigamente.

Com isso, a vida tem se prolongado, o menor esforço físico ao longo da vida faz com que as pessoas consigam chegar cada vez mais longe em sua idade cronológica. Para Neri e freire (2000), a forma mais segura em afirmar que alguém esta envelhecendo é notar que seu corpo está mudando, principalmente com a perda de domínios básicos. "Na base da rejeição ou da exaltação acrítica da velhice, existe uma forte associação entre esse evento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência" (Neri & Freire, 2000,p.8). Os efeitos do tempo passando ainda existem, mas tem aparecido mais tardiamente. E isso é bom? É obvio que sim, as pessoas tem mais tempo para viver, mais tempo para passar com seus familiares, conhecer as gerações futuras da sua família, conhecem novas pessoas e podem passar seus conhecimentos a frente. Porém isso tem um problema, esses idosos precisam se ocupar, já que passar o resto da vida sentado em uma cadeira em casa não resolve muito as coisas.

Grande parte dos idosos já entenderam que o seu papel na sociedade mudou, que ficar em casa apenas esperando a morte já não é a única opção para eles. Que alem de cuidar da família, serem um amparo em diversas situações, contribuir para que os membros da família não se afastem uns dos outros, os idosos tem tomado frente a situações da sociedade como um todo, se tornam lideranças e vão em busca de reinvidicações, são muito mais ativos do que eram antes, em outras palavras, se tornaram extremamente independentes. E algo que ajuda muito nisso e eles tem buscado cada vez mais é o exercício físico.

E ai entra o profissional de educação física, é ele quem vai poder oferecer opções de atividades para esses idosos que cada vez mais buscam variedades de ocupações para suas vidas. Os idosos são um grupo de pessoas que adoram a interação com outras pessoas, seja da mesma faixa etária ou não, com isso fica fácil criar grupos de idosos com o objetivo de promover uma melhor qualidade de vida para eles, proporcionando momentos de descontração, interação entre eles mesmos, um maior convívio com a sociedade e principalmente melhorar a saúde deles, fazer com que pratiquem exercícios físicos que trarão um melhor condicionamento físico, ajudará no combate de doenças, e também ira ajudar muito na prevenção de doenças futuras.

Com isto posto, é importante analisar que efeitos esses exercícios estão proporcionando a esses idosos, se realmente existe uma melhora na qualidade de vida como um todo, em aspectos físicos, emocionais, sociais. Entender se a forma como está sendo tratada essa situação realmente é a mais correta, se existem pontos a serem mudados, e principalmente descobrir o que mais os idosos querem para que possam aproveitar melhor a sua vida.

**OBJETIVOS**

Avaliar a qualidade de vida dos idosos participantes de um projeto de atividades físicas voltado a essa faixa etária.  
Compreender possíveis fatores contribuintes para os escores obtidos.

**METODOLOGIA**

O trabalho busca compreender de forma ampla que mudanças na saúde manifestada que engloba a qualidade de vida como um todo, sendo composta pelo quão bem a pessoa esta em relação ao seu lado emocional, social, familiar, em outras palavras seria como está a vida do individuo de uma forma geral. Também existe o interesse em conhecer os efeitos práticos na qualidade do físico do idoso, isso seria entender como vai a saúde plena dele, já que ela comporta o lado fisiológico da pessoa, a saúde básica corresponde a como está o seu sistema imunológico.

É de grande importância que seja feita uma vasta consulta a materiais bibliográficos em um primeiro momento, livros, artigos, consulta a internet. Todo esse material fornecerá um grande conhecimento e entendimento sobre as mais diversas especificidades dos idosos, compreendendo como eles reagem a estímulos, quais as melhores formas de os abordar e conhecer experiências trazidas em outros trabalhos.

Para que se consiga um melhor entendimento desses efeitos que o exercício físico trás aos idosos, é importante conhecer os efeitos através de quem os sente, sendo feita uma pesquisa de campo com um grupo de idosos, a pesquisa irá identificar, analisar e apresentar resultados práticos que serão coletados através do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde WHOQOL-OLD.

A amostra foi composta por 18 idosos com idade entre 61 e 83 anos, sendo que 16 são do sexo feminino e 2 do masculino, eles sendo participantes de um projeto voluntario que propicia atividades físicas voltadas a população idosa vinculado a uma faculdade particular na cidade de Guarapuava.

O questionário WHOQOL-OLD (World health organization quality of life), que abrange 6 facetas de analise foi aplicado em um dos encontros do grupo por 5 avaliadores, e respondido individualmente por cada idoso voluntário, e em caso de duvidas que surgissem por parte dos idosos os avaliadores as esclareciam. A primeira é a do funcionamento do sensorio, onde os escores avaliam o quanto a perda dos sentidos afeta a locomoção, realização de tarefas diárias e afins. O segundo ponto que o questionário levanta é sobre a autonomia, que corresponde ao nível de independência do idoso, o quanto ele consegue realizar suas tarefas desejadas de forma independente. A terceira faceta é a de atividades do passado presente e futuro, que busca analisar o quão realizado o idoso é na questão de pensamentos e necessidades com s quais ele sonhava ou sonha em realizar. O próximo quesito a ser analisado é o da participação social, que mostra o quanto o individuo se sente participativo na esfera social. Já os dois últimos pontos abordados é morte e morrer e o de intimidade, este primeiro mostra o quão com medo a pessoa se encontra de morrer no momento, ou de que sofra ao morrer, enquanto a intimidade se relaciona com a parte afetiva dos idosos, no âmbito familiar e de relacionamentos amorosos. Os dados obtidos foram organizados e analisados em forma de tabela e formulas especificas sendo utilizado o programa de computador Excel versão 2007, buscando obter média e desvio

padrão dos scores obtidos.

**Tabela 1:** Descrição das questões de cada domínio do questionário WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life - OLD)

Faceta/questão	Média	DP
<b>Funcionamento do sensorio</b>		
Impacto da perda dos sentidos da vida diária	4	0,84
Perda dos sentidos afeta participação nas atividades	4	0,89
Funcionamento dos sentidos afeta habilidade de interação	4	1,50
Como avalia os sentidos	3	1,20
<b>Autonomia</b>		
Liberdade para tomar decisões	3	1,39
Sente que controla o próprio futuro	5	0,78
Pessoas ao redor respeitam a sua liberdade	4	1,04
Consegue fazer as coisas que gostaria	4	0,78
<b>Atividades passadas, presentes e futuras</b>		
Satisfação com oportunidades para realizações na vida	3	1,32
Recebeu o reconhecimento que merece na vida	4	1,11
Satisfação com aquilo que alcançou na vida	4	0,92
Quão feliz com coisas a esperar daqui pra frente	4	0,92
<b>Participação social</b>		
Tem o suficiente para fazer em cada dia	4	0,92
Satisfação com a maneira com a qual usa seu tempo	4	0,62
Satisfação com nível de atividades	3	1,62
Satisfação com oportunidades de participar de atividades na comunidade	4	1,26
<b>Morte e morrer</b>		
Preocupação com a maneira que irá morrer	4	1,50
Medo de não poder controlar a morte	4	1,65
Medo de morrer	3	1,64
Teme sofrer dor antes de morrer	4	0,84
<b>Intimidade</b>		
Sentimento de companheirismo na vida	4	1,14
Sentimento de amor em sua vida	4	0,79
Oportunidade para amar	4	1,02
Oportunidade para ser amado	4	1,11

Fonte: Elaborado pelo autor (2019).

Na tabela 2, estão descritos a média e desvio padrão dos escores transformados das seis facetas referentes ao questionário WHOQOL-OLD.

**Tabela 2:** Comparação das facetas WHOQOL-OLD

FACETAS	N	MÉDIA(%)	DP
Funcionamento do Sensorio	18	76,74	16,16
Autonomia	18	56,25	17,68
Ativ. Pass., Pres. e Futuras	18	67,01	23,37
Participação Social	18	67,01	23,37
Morte e Morrer	18	78,82	21,13
Intimidade	18	71,88	22,81

Fonte: Elaborado pelo autor (2019).

Analisando os resultados da tabela 2, é possível ver que a faceta que teve um melhor resultado foi a de domínio morte e morrer, com 78,82±21,13, em segundo vem o domínio do funcionamento do sensorio com 76,74±16,16 e em terceiro a faceta da intimidade com 71,88±22,81. Com isso é possível perceber que não existe uma preocupação com o fator de morte, que avalia o quanto o individuo tem medo de morrer ou medo de sofrer e ter dificuldades no seu leito de morte tendo em vista que é algo natural mas ao mesmo tempo indesejado por muitos.

Silva et. al (2016) mostraram no seu estudo que idosos praticantes de exercícios físicos encontraram resultado parecido com os obtidos neste estudo, no qual as facetas morte e morrer apresentaram resultados que podem ser considerados positivos. O que podemos compreender que o exercício físico pode auxiliar na diminuição de medos e pensamentos quando se fala de morte e morrer, retirando dos idosos a preocupação de que venham a morrer, levando uma vida mais tranquila.

Paula et. al (2016) diz em sua pesquisa que quanto melhor a qualidade de vida de idosos maiores escores de autonomia devem ser obtidos na pesquisa, porém o destaque negativo fica por conta exatamente da autonomia com 56,25±17,68 o que demonstra que o processo de envelhecimento tem afetado de forma mais acentuada a autonomia do grupo de idosos utilizado no trabalho.

Alem disso ainda podemos citar as facetas de participação social 67,01±23,37 que engloba fatores de como o idoso se vê na sociedade, participando de grupos ou até mesmo no âmbito familiar e o domínio de atividades passadas presentes e futuras 67,01±23,37 que questiona sobre o quão realizado o individuo se encontra tendo em vista sonhos que teve no passado, se conseguiu realizá-los e motivações futuras (FLECK, 2006).

Na tabela 3, estão descritas de forma qualitativa os scores da qualidade de vida geral referentes ao questionário WHOQOL-OLD.

**Tabela 3: Avaliação Qualitativa**

Voluntario	SCORE
1	REGULAR
2	REGULAR
3	REGULAR
4	BOA
5	RUIM
6	REGULAR
7	REGULAR
8	BOA
9	REGULAR
10	BOA
11	REGULAR
12	BOA
13	REGULAR
14	BOA
15	REGULAR
16	REGULAR
17	BOA
18	REGULAR

Fonte: Elaborado pelo autor (2019).

RUIM: 6% REGULAR: 61% BOA: 33%

Na tabela 3 onde mostra os escores qualitativos que foram obtidos através de um calculo, é onde se mostra que a qualidade de vida se encontra em um nível abaixo do que é considerado bom pelo questionário, em escores que correspondem a ruim, regular, bom e muito bom, 61% dos indivíduos o que é igual a 11 dos 18 voluntários se encontram em uma faixa regular e que 6% que é 1 dos indivíduos se encontra com uma qualidade de vida ruim, o que são dados preocupantes tendo em vista o bem estar dos idosos. Já 33% o que corresponde a 6 indivíduos encontram-se com uma qualidade de vida considerada boa, e nenhum obteve um escore muito bom, isso pode ser um reflexo de fatores ambientais, que contribuem para esses escores baixos na qualidade de vida dos idosos que participaram da realização do estudo.

Um ponto que dificultou a pesquisa foi o numero pequeno de voluntários, uma vez que a coleta foi realizada no ultimo dia antes de que entrassem em férias, com isso alguns dos praticantes não compareceram e não havia tempo hábil para realizar a coleta posteriormente.

### CONCLUSÕES

Com essa pesquisa é possível concluir que essa população não se encontra com níveis desejados em qualidade de vida, tendo em vista que 67% dela se encontra nos dois níveis mais baixos segundo a análise, resultados que mais chamam a atenção são de fatores motores e de autonomia, participação social e de atividades do decorrer da vida, o que demonstra que alem de atividades físicas que melhorem o corpo, também é necessário trabalhar através disso outros fatores que englobem mais ainda a vida do idoso, fatores sociais e psicológicos são de extrema importância para um envelhecimento saudável e uma vida na terceira idade mais tranqüila e de maior qualidade, e para isso uma intervenção que abranja outros pontos alem do físico pode ser um caminho para que o profissional de educação física consiga um melhor resultado na melhora da qualidade de vida geral do individuo com o qual ele atua, para estudos futuros é possível refazer o questionário e analisar a mudança ou não dos dados obtidos em relação a esta pesquisa.

### REFERÊNCIAS

- Alves, R. V., Mota, J., et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, v 10 n 1, p 31–37. doi:10.1590/s1517-86922004000100003
- FLECK, M.P., Chachamovich, E., & Trentini, C. (2006). Development and validation of the Portuguese version of the WHOQOL-OLD module. *Revista Saúde Pública*, 40(5), 785-91.
- MCARDLE, Frank I. Katch, Victor L. Katch. *Fisiologia do Exercício Nutrição, energia e desempenho Humano*. 7° edição. Grupo GEN, Guanabara KOOGAN; Seção 7 Exercício, Envelhecimento Bem-sucedido e Prevenção das doenças. p. 855-903. 2011.
- MORAES LINS DE BARROS, Myrian. *Velhice ou terceira idade?: 3° ed. fundação Getulio Vargas, 2003.* •Neri, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papyrus.
- PAULA, Gabriella Ribeiro de et al. Qualidade de vida para avaliação de grupos de promoção da saúde. *Rev. Bras. Enferm.* [online]. 2016, vol.69
- PONT GEIS, Pilar. *Atividade física e saúde na TERCEIRA IDADE: teoria e pratica: 5° ed. Artmed, 2003.*
- SHEPHARD, Roy. *Envelhecimento: atividade física e saúde: 1° ed. Phorte, 1997.*

SILVA et. al. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. RBCEH, Passo Fundo, v. 13, n. 3, p. 285-298, set/dez. 2016.

**ABSTRACT:**

It is common knowledge that aging is a natural process that affects everything that has life, and obviously affects the human being greatly. With this, aging affects our body in many ways, physiologically, contributing to the slowdown of metabolism, decrease of neural capacity, psychologically, because life becomes more difficult, everything that was done with ease today becomes a war, from simple bathing to more complex activities, and physically the damage of age appears more clearly sarcopenia, which is the decrease in muscle mass, and osteopenia, which is the decrease in bone mass, contribute a lot to injuries, which often are caused by falls. That said, this paper aims to analyze the quality of life of a group of elderly people who practice physical activity regularly, through a questionnaire that includes several facets aimed specifically at the elderly population who practice these exercises, considering that physical activity is an important weapon, not to combat aging, but to minimize its effects on our body. Among the results stand out the quality of life in qualitative form, where 6% have a life considered bad, 61% with regular quality of life and 33% just demonstrated to have a good quality of life.

**KEYWORDS** - Elderly, Quality of Life, Exercise.

**Résumé:**

Il est de notoriété publique que le vieillissement est un processus naturel qui affecte tout ce qui a la vie et affecte évidemment beaucoup l'être humain. En conséquence, le vieillissement affecte notre corps physiologiquement de nombreuses manières, contribuant ainsi au ralentissement du métabolisme, à la diminution de la capacité neurale, psychologiquement, à mesure que la vie devient plus difficile, tout ce qui a été fait avec facilité une simple douche à des activités plus complexes, et physiquement les dommages de l'âge apparaissent plus clairement sarcopénie qui est la diminution de la masse musculaire, et l'ostéopénie qui est la diminution de la masse osseuse, contribuent beaucoup aux blessures, qui sont souvent causées par des chutes. Ceci dit, cet article a pour objectif d'analyser la qualité de vie d'un groupe de personnes âgées pratiquant une activité physique régulière, à travers un questionnaire comportant plusieurs volets, visant spécifiquement la population âgée pratiquant ces exercices, en considérant que l'activité physique C'est une arme importante, non pas pour lutter contre le vieillissement, mais pour minimiser ses effets sur notre corps. Parmi les résultats, citons la qualité de vie sous forme qualitative, où 6% ont une vie considérée comme mauvaise, 61% avec une qualité de vie régulière et 33% viennent de démontrer une bonne qualité de vie.

**MOTS-CLÉS** - Personnes âgées, qualité de vie, exercice.

**RESUMEN:**

Es de conocimiento común que el envejecimiento es un proceso natural y afecta todo lo que tiene vida, y obviamente afecta enormemente al ser humano. Como resultado, el envejecimiento afecta nuestro cuerpo fisiológicamente de muchas maneras, contribuyendo a la desaceleración del metabolismo, la disminución de la capacidad neuronal, psicológicamente, a medida que la vida se vuelve más difícil, todo lo que se hizo con facilidad hoy en día es difícil, ya que una simple ducha a actividades más complejas, y físicamente el daño de la edad aparece más claramente, la sarcopenia, que es la disminución de la masa muscular, y la osteopenia, que es la disminución de la masa ósea, contribuyen mucho a las lesiones, que a menudo son causado por caídas. Dicho esto, este documento tiene como objetivo analizar la calidad de vida de un grupo de personas mayores que practican actividad física regularmente, a través de un cuestionario que incluye varias facetas dirigidas específicamente a la población de personas mayores que practican estos ejercicios, teniendo en cuenta esa actividad física. Es un arma importante, no para combatir el envejecimiento, sino para minimizar sus efectos en nuestro cuerpo. Entre los resultados destacan la calidad de vida en forma cualitativa, donde el 6% tiene una vida considerada mala, el 61% con calidad de vida regular y el 33% acaba de demostrar que tiene una buena calidad de vida.

**PALABRAS CLAVE** - Ancianos, calidad de vida, ejercicio.

**RESUMO:**

É do conhecimento de todos que o envelhecimento é um processo natural e que atinge tudo o que tem vida, e obviamente afeta e muito o ser humano. Com isso, o envelhecimento afeta de diversas maneiras o nosso corpo, fisiologicamente, contribuindo com a desaceleração do metabolismo, diminuição da capacidade neural, psicologicamente, pois a vida passa a ser mais difícil, tudo que antes era feito com tranquilidade hoje existem dificuldades, desde um simples tomar de banho até atividades mais complexas, e fisicamente os danos da idade aparecem com mais clareza a sarcopenia que é a diminuição da massa muscular, e a osteopenia que é a diminuição da massa óssea, contribuem muito com lesões, que varias vezes são causadas por quedas. Isto posto, este trabalho tem como objetivos analisar a qualidade de vida de um grupo de idosos praticantes de atividade física regularmente, através de um questionário que engloba diversas facetas voltadas especificamente para a população idosa que pratica esses exercícios, tendo em vista que a atividade física é uma importante arma, não para combater o envelhecimento, mas para buscar amenizar ao Maximo os seus efeitos sobre o nosso corpo. Entre os resultados destaca-se a qualidade de vida na forma qualitativa, onde 6% se encontram com uma vida considerada ruim, 61% com a qualidade de vida regular e 33% apenas demonstraram ter uma boa qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVES** - Idosos, Qualidade de Vida, Exercício.