

PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSAS COM DIFERENTES NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

(QUALITY OF LIFE PERCEPTION AMONG ELDERLY WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY)

Larissa Barato da Silva

Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil.

lalabarato@hotmail.com

Abstract: *The aim of this study is to assess the perceived quality of life of a group of elderly women with different physical activity levels. Participated in this study, 15 elderly women that were participants of a group of living and elder care, from a northern city of São Paulo. To assess the quality of life it was used "WHOLQOL - Bref" questionnaire and the level of physical activity was measured using the Baecke Questionnaire modified for the elderly, which allowed to classify the group of elderly women in physically active and less physically active. The results showed that 86.7% of the women practiced at least one kind of exercise at least 2 times a week, while 13.3% were not doing any regular exercise. However, when considering the activities performed during leisure time and household activities to determine the level of physical activity of the participants, 66.7% were physically active (score of physical activity level ≥ 7 points) and 33.3 % were below this score, representing low level of physical activity. The Student t test showed no significant difference in the perception of quality of life between groups. It can be concluded with this study that, for older participants of social groups, the difference in the level of physical activity is not crucial to their perception of quality of life, indicating that other factors may be linked to the quality of life of these elderly.*

Keywords: *Elderly, Physical Activity, Quality of Life.*

Resumo: *O objetivo desse estudo foi verificar a percepção de qualidade de vida de um grupo de idosas com diferentes níveis de atividade física. Participaram dessa pesquisa, 15 idosas de uma cidade do Norte paulista, participantes de um grupo de convivência e atendimento aos idosos. Para avaliar a percepção da qualidade de vida das idosas foi utilizado o questionário "WHOLQOL-Bref" e o nível de atividade física foi verificado por meio do Questionário de Baecke modificado para idosos, que permitiu classificar o grupo de idosas em ativas e menos ativas fisicamente. Os resultados mostraram que 86,7% das idosas praticavam pelo menos uma modalidade de exercícios no mínimo 2 vezes por semana, enquanto 13,3% não realizavam nenhuma prática regular de exercícios. Entretanto, quando consideradas as atividades praticadas no tempo livre e as atividades domésticas para determinar o nível de atividade física das participantes, 66,7% tiveram pontuação de nível de atividade física ≥ 7 , sendo consideradas idosas ativas e 33,3% ficaram abaixo dessa pontuação, representando baixo nível de atividade física. O Test t de Student não apontou diferença significativa para a percepção de qualidade de vida entre os grupos. Pode-se concluir com esse estudo que, para idosas participantes de grupos sociais, a diferença no nível de atividade física não é determinante para a sua percepção de qualidade de vida, indicando que outros fatores podem estar ligados à qualidade de vida dessas idosas.*

Palavras-chave: *Idosas, Atividade Física, Qualidade de Vida.*

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é considerado um fenômeno mundial e vem ocasionando impacto social desde a segunda metade do século passado (BRITO, 2008; VERAS 2009). Estudos envolvendo estimativas populacionais têm evidenciado que os idosos representarão 18% da população brasileira em 2050, chegando a mais de 30 milhões de pessoas (IBGE, 2010). A grande razão dessa diferença demográfica em comparação às demais é a diminuição da taxa de natalidade e da mortalidade (GUIMARÃES et al., 2012). Nesse contexto, é importante que seja garantido ao idoso o enfrentamento desse período com segurança e saúde.

Durante o período de envelhecimento é comum o aparecimento de doenças crônicas. Entretanto, com os avanços na área da saúde, a maioria dos idosos tem mantido o controle sobre essas doenças, considerados assim como idosos saudáveis. Por outro lado, a ausência de doenças não é o único fator que determina uma boa qualidade de vida para os idosos (RAMOS, 2003).

A qualidade de vida é definida a partir de um quadro multifatorial, caracterizando-se mediante a somatória de diferentes aspectos da vida que são percebidos pelo indivíduo (sua posição na vida, a cultura, o sistema de valores de sua realidade) e relacionados aos seus objetivos, expectativas, rotinas e preocupações (FLECK et al., 2000). Assim, para que os idosos enfrentem as etapas e rotinas dessa fase de envelhecimento com bem estar e saúde, as atitudes e escolhas do dia a dia, ou seja, seus hábitos de vida, são de fundamental importância. Neste caso, as atividades de lazer, atividades do trabalho, as relações sociais e, principalmente, a prática regular de atividades físicas pode ser decisiva para determinar a qualidade de vida dos idosos (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

A prática regular de atividades físicas durante o processo de envelhecimento pode melhorar a autoestima, a funcionalidade e os aspectos psicológicos e sociais dos idosos, diminuindo a ansiedade e a tensão. Ainda, há evidências de que idosos fisicamente ativos apresentam uso reduzido de medicamentos, além de apresentarem menores sintomas depressivos e estresse (GUIMARÃES et al., 2012).

Toscano; Oliveira (2009) em um estudo que comparou a qualidade de vida de idosos com diferentes níveis de atividade física encontraram que os idosos mais ativos apresentavam uma melhor qualidade de vida no domínio da saúde que idosos menos ativos. Ainda, em outro estudo que verificou a percepção de qualidade de vida entre idosos praticantes de atividades físicas e idosos frequentadores de grupos de convivência foi possível identificar que ambos os grupos apresentavam percepção positiva da qualidade de vida; entretanto, o grupo que praticava dança de salão apresentou uma melhor qualidade de vida quando comparado aos outros grupos (GUIMARÃES et al., 2012).

No Brasil, a população idosa, tem grande interesse pelos bailes ou danças de salão. Estudos apontam que os bailes englobam uma variedade de músicas e ritmos, que atendem às particularidades desse grupo. Os movimentos realizados na dança de salão desenvolvem a criatividade, a imaginação e as funções cognitivas, além de contribuir para o aumento do nível de atividade física desses idosos (GUIMARÃES et al., 2012).

Os projetos sociais voltados para a população idosa têm oferecido atividades diversas para esses indivíduos, que incluem atividades de lazer, esporte e turismo, visando à manutenção de sua autonomia, das relações sociais e, conseqüentemente, da sua qualidade de vida (PEREIRA; WAISMANN; SANTOS, 2009). Considerando a importância da prática regular de atividade física para a qualidade de vida dos idosos, acredita-se que as diferentes atividades praticadas em grupos de atendimento aos idosos proporcionem diferentes níveis de atividade física para esses indivíduos e influencie na sua percepção de qualidade de vida.

Nesse contexto, esse estudo pretendeu investigar qual seria a percepção de qualidade de vida nos domínios físico, psicológico, social, ambiental e geral de idosas frequentadoras de grupos de convivência e de atendimento para idosos. Especificamente, objetivou-se: (a) Identificar o nível de atividade física de idosas que frequentavam um grupo de convivência social e de atendimento para idosos, de uma cidade do Norte paulista; (b) Comparar a percepção de qualidade de vida entre as idosas mais ativas e menos ativas.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Este estudo é uma pesquisa de campo transversal de natureza descritiva. O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE n. 13554813.1.0000.5387).

2.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 15 idosas de uma cidade do Norte paulista, as quais frequentavam um grupo de convivência e atendimento para idosos, o qual oferece diferentes atividades físicas e de lazer. Foram estabelecidos os seguintes critérios para composição da amostra: Idade maior que 60 anos, sexo feminino, estar envolvido em grupos de atendimento ao idoso e ser alfabetizada (para garantir o entendimento e preenchimento dos questionários).

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização deste estudo foram utilizados três (3) questionários:

- a) Questionário de Anamnese: para coletar informações de caracterização das participantes, como idade, problemas de saúde, atividade física praticada, classe social, entre outras informações relevantes para o estudo. Dentro da ficha de anamnese foi aplicada a escala numérica de dor (SOUSA & SILVA, 2005), pois o sintoma doloroso pode influenciar a percepção de qualidade de vida das idosas;
- b) O “WHOLQOL-Bref” (FLECK et al., 2000), para avaliar a percepção de qualidade de vida das idosas em diferentes domínios;
- c) Questionário de BAECKE modificado para idosos (BINK et al., 1996), para avaliar o nível de atividade física das idosas, considerando as atividades físicas sistematizadas, de lazer e nas atividades da vida diária.

2.3 Procedimentos

Após os procedimentos éticos, as participantes foram selecionadas e os objetivos do estudo foram esclarecidos. Aqueles que concordaram em participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada em um único momento. Os questionários foram aplicados individualmente para cada participante, por um avaliador treinado previamente pelo pesquisador, em uma sala reservada para que as respostas de cada uma das participantes não exercessem influência sobre as demais. O avaliador acompanhou cada participante durante as respostas aos questionários para esclarecer possíveis dúvidas em relação aos sentidos expressos em cada item.

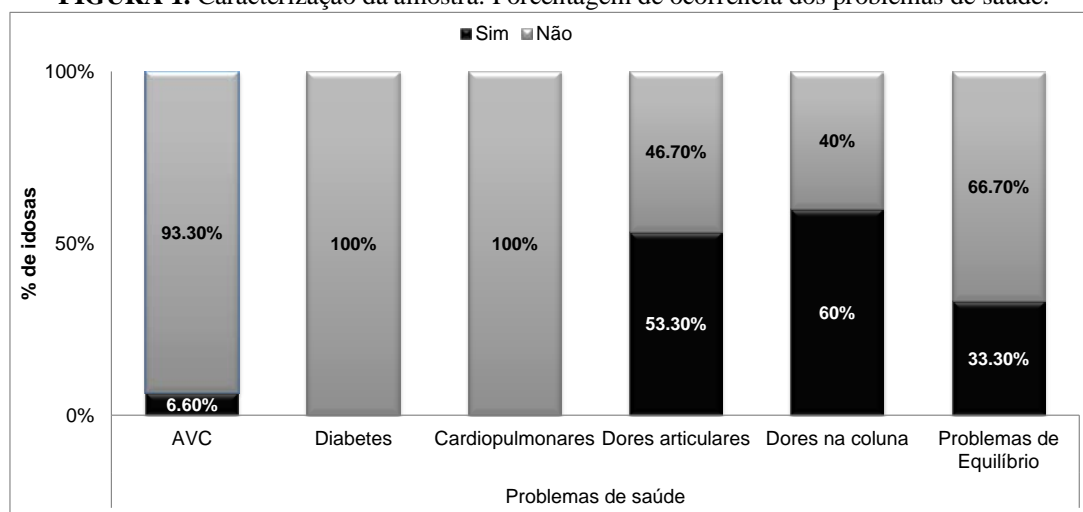
2.4 Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio de médias, desvios padrão e análise de frequência. O questionário de nível de atividade física utilizado permitiu separar as participantes em dois grupos: a) grupo das idosas mais ativas; b) grupo de idosas menos ativas (pontuação ≥ 7 = ativas; pontuação < 7 = baixo nível de atividade física). Logo após a composição dos grupos, o teste t de Student foi utilizado para comparar a percepção de qualidade de vida, em cada um dos domínios, entre os dois grupos. O programa estatístico utilizado para as análises foi o SPSS for Windows 18.0 e o nível de significância adotado na análise foi de $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS

Foram avaliadas 15 participantes, com média de idade de $70(\pm 7)$ anos. A média de escolaridade das participantes foi de $6(\pm 3)$ anos e a renda mensal era de $971(\pm 506)$ reais. Em relação às condições de saúde, nenhuma das participantes relatou possuir diabetes ou problemas pulmonares e apenas uma idosa (6,7%) mencionou ter sofrido um acidente vascular encefálico. Os problemas de saúde comuns à maioria das participantes estavam relacionados às dores articulares (53,3%) e as dores na coluna (60%). Em escala de 0 (zero) a 10, a média da intensidade da dor relatada pelas idosas foi $5 (\pm 4)$ pontos (FIGURA 1).

FIGURA 1. Caracterização da amostra. Porcentagem de ocorrência dos problemas de saúde.



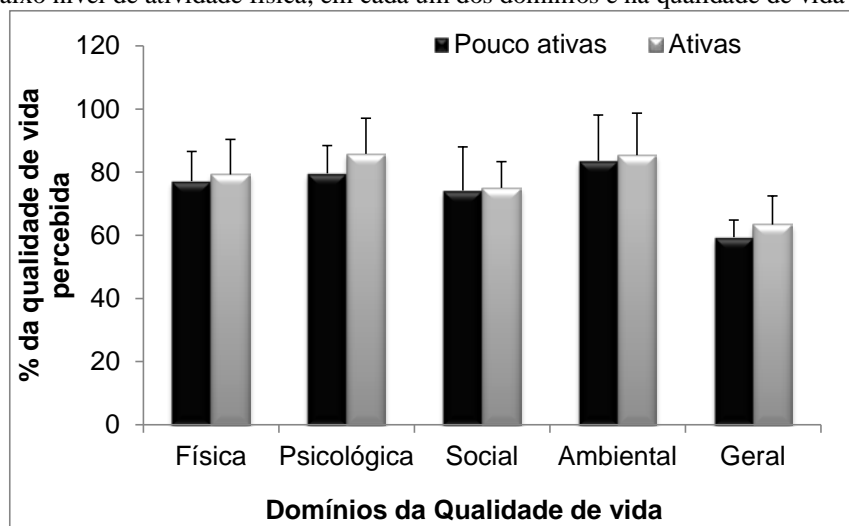
Problemas de equilíbrio também foram relatados pelas participantes. Assim sendo, 33,3% delas apresentavam problemas de equilíbrio e 46,6% externaram que tiveram de 1 até 3 quedas no último ano, podendo ser consideradas idosas caídas.

Em relação à prática regular de exercícios físicos, 86,7% praticavam pelo menos uma modalidade de exercícios, no mínimo 2 vezes por semana e 13,3% relataram não realizar nenhuma prática regular de exercícios. Entretanto, quando consideradas as atividades praticadas no tempo livre e as atividades domésticas para determinar o nível de atividade física das participantes, 66,7% tiveram pontuação de nível de atividade física ≥ 7 , sendo consideradas idosas ativas e 33,3% ficaram abaixo dessa pontuação, representando um baixo nível de atividade física. As principais atividades praticadas pelas idosas, sistematicamente ou em momentos de lazer, eram: dança, caminhada, hidroginástica e voleibol. A dança, praticada em momentos de lazer, em bailes promovidos pelo grupo de apoio ao idoso, foi a atividade mais citada pelas idosas (47%), seguida pela caminhada (40%), hidroginástica (20%) e o

voleibol (20%). Ainda, é importante relatar que 26,7% das participantes praticavam de 2 a 4 dessas modalidades por semana.

Em relação à qualidade de vida, tanto o grupo com maior nível de atividade física como aquele menos ativo, apresentaram boa percepção de qualidade de vida geral e em cada um dos domínios avaliados. Quando os grupos foram comparados, não foi observada diferença significativa para a percepção da qualidade de vida (FIGURA 2).

FIGURA 2. Médias e desvios padrão da percepção de qualidade de vida do grupo de idosas fisicamente ativas e do grupo com baixo nível de atividade física, em cada um dos domínios e na qualidade de vida geral.



4. DISCUSSÃO

O principal objetivo desse estudo foi verificar a percepção de qualidade de vida de idosas com diferentes níveis de atividade física. O principal resultado desse estudo indicou que, para as idosas integradas em um grupo social, a diferença no nível de atividade física não refletiu a sua qualidade de vida.

Independente do nível de atividade física apresentado, todas as idosas participantes desse estudo apresentaram percepção positiva da qualidade de vida (em torno de 70 a 80% para todos os domínios). Embora o nível de atividade física das participantes fosse diferente, todas elas participavam de alguma atividade física ou de lazer. Assim, pode-se dizer que a intensidade do exercício não foi tão relevante para a melhora da percepção de qualidade de vida. No entanto, parece que o lazer e a integração em um grupo social podem ser fundamentais para uma boa percepção da qualidade de vida.

Um dos caminhos para a manutenção da qualidade de vida dos idosos na sociedade, preservando sua autonomia e independência, são os grupos de terceira idade. As atividades em grupo favorecem a diminuição das diferenças sociais entre os idosos, além de serem uma forma de manutenção de sua vida ativa, evitando assim a exclusão social (BOTH et al., 2011). Esses espaços de socialização podem funcionar como uma rede de apoio, facilitando o exercício da autoestima e da independência dos idosos, diminuindo sua vulnerabilidade e trazendo sentido às suas vidas (GARCIA et al., 2006).

Estudo que investigou a percepção dos idosos em relação a sua inserção em grupos de terceira idade constatou que esses idosos sentem prazer em participar do grupo e que essa participação traz mudanças positivas para a sua vida, principalmente no que diz respeito à autovalorização, à possibilidade do diálogo e à formação e manutenção das amizades (BOTH et al., 2011). Desta forma, mesmo que as atividades desenvolvidas no grupo não promovam

um nível de atividade física necessário para que as idosas sejam consideradas ativas, os benefícios psicológicos advindos desse convívio social entre os idosos favorecem a percepção de qualidade de vida dessa população.

Além disso, a qualidade de vida é considerada multifatorial, sendo que fatores cognitivos, emocionais, financeiros, social e recreativo, de atividade física e de saúde influenciam diretamente a percepção de qualidade de vida das pessoas (FLECK et al., 2000; NOCE; SIMIM; MELLO, 2009). Nesse contexto, pode-se dizer que as idosas participantes desse estudo apresentavam características positivas em mais de um desses fatores: boa saúde, vida social e recreativa e atividade física. Desta forma, a associação desses fatores pode ter definido a percepção de qualidade de vida das participantes desse estudo e não apenas o nível de atividade física.

5. CONCLUSÃO

Pode-se concluir com esse estudo que, para as idosas participantes de grupos sociais (grupos de terceira idade), a diferença no nível de atividade física não é determinante para a mudança nos níveis de percepção de qualidade de vida. Apesar de não ter sido verificada diferenças entre os grupos ativos e menos ativos, no geral todas as idosas avaliadas apresentaram boa percepção de qualidade de vida. Isso parece indicar que outros fatores presentes no convívio com o grupo social estão determinando a qualidade de vida dessas idosas. Entre esses fatores podem ser destacados o sentimento de realização dentro do grupo social, o bem estar físico, a autoestima e os fatores psicológicos que merecem ser investigados em futuros estudos.

6. REFERÊNCIAS

BINK, B.; BONJER, F.H.; VAN DER SLUYS, H. Assesment of the energy expenditure by indirect time and motion study. In: EDANG, K.; ANDERSEN, K.L. (eds.) **Physical Activity in Health and Disease**. Oslo: Proceedings of the Bertostölen Symposium, Oslo University, 1996, p. 207-214.

BOTH, J. E. et al. Grupos de Convivência: Uma Estratégia de Inserção do Idoso na Sociedade. **Revista Contexto & Saúde**. v. 10, n. 20, p. 995-998, 2011.

BRITO F. Transição demográfica e desigualdades sociais no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos Populacionais**, v. 25, p. 5-26, 2008.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVITCH, E.; VIEIRA G.; SANTOS, L. E PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-Bref". **Revista de Saúde Pública**; v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000.

GARCIA, M. A. A. et al. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. **Revista Latino-americana de Enfermagem**. v. 14, n. 2, p. 175-182, 2006.

GUIMARÃES, A. C. A.; SCOTTI, V. A.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z.; Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.15, n.4, outubro/dezembro de 2012. Disponível em:

<http://search.scielo.org/?q=percepcao%20da%20qualidade%20de%20vida%20e%20da%20finitude&where=ORG>>. Acesso em: 13 de março de 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de Indicadores Sociais 2006. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 20 de agosto de 2012.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela pratica de atividade física? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 3, p. 174-178, Mai/Jun, 2009.

PEREIRA, R. F.; WAISMANN, V.; SANTOS, R. B. S. Turismo para melhor idade: uma perspectiva de qualidade de vida. **Norte Científico**, v.4, n.1, dezembro de 2009.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residente em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. Rio de Janeiro. v. 19, n. 3, 2003, p. 793-798.

SOUSA, F. F.; SILVA, J. A. A métrica da dor (dormetria): problemas teóricos e metodológicos. **Revista Dor**, v. 6, n. 1, p. 469-513, 2005.

TOSCANO, J.J. O.; OLIVEIRA, A. C. C.; Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, junho de 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 de março de 2013.

VERAS R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde pública**, v. 43, p. 548-554, 2009.