

# SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS A MELHORA DA FUNCIONALIDADE E DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS: RESULTANTES DA PRÁTICA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Lia Hausen<sup>1</sup>  
Luciano de Oliveira Siqueira<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente estudo é um fragmento que faz parte de uma dissertação de mestrado e aborda de forma qualitativa a autopercepção de 18 idosas com  $\geq 60$  anos do interior norte do Rio Grande do Sul – Brasil, que fizeram parte de uma pesquisa de intervenções e análises quantitativa, onde foi aplicado um programa de exercícios físicos de força e flexibilidade para pés, tornozelos, mãos e antebraços, para aferir a melhora na propriocepção, equilíbrio, força e flexibilidade das idosas, impactando assim na autonomia e qualidade de vida (QV) das mesmas. Porém, ao final de todos dados coletados e intervenções realizadas, percebeu-se que imprimir significado subjetivo através da percepção e autopercepção de cada participante seria um plus, e se fazia necessário, pois, no decorrer da pesquisa foram ricas as trocas e depoimentos que surgiram. Para trazer um pouco desta vivência vista pelos olhos e percepções das participantes, foi realizado ao final do processo uma entrevista mista com as idosas, onde essas responderam a 6 questões de autopercepção, sendo 5 perguntas objetivas de sim e não, e 1 pergunta subjetiva onde cada participante deixou com suas palavras as percepções pessoais e melhoras no processo. As percepções relatadas demonstram melhoras significativas em todos pontos propostos e na vida diária (VD) de cada uma, assim como ganhos positivos no que tange a funcionalidade, a autopercepção e inclusive o humor. Conclui-se que utilizando as entrevistas como ferramenta para interpretar os resultados obtidos, foi possível compreender a grandiosidade da influência positiva que as intervenções provocaram na vida diária das idosas, bem como imprimir significado a melhora da QV, funcionalidade e autonomia que as mesmas relataram após a experiência vivida.

**Palavras-chave:** Pesquisa qualitativa, Qualidade de vida, Envelhecimento, Exercícios físicos, Quedas.

---

<sup>1</sup> Mestrando do Curso de Envelhecimento Humano (PPGEH) da Universidade de Passo Fundo - UPF, [prof.liahausen@gmail.com](mailto:prof.liahausen@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor orientador: Faculdade de Farmácia da Universidade de Passo Fundo - UPF, [luciano@upf.br](mailto:luciano@upf.br).