

## **A influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida de idosas participantes do projeto ginástica na terceira idade do Centro Universitário Maurício de Nassau-Campina Grande**

Tiago Silva Sousa<sup>1</sup>  
Anderson Gomes Porto<sup>2</sup>  
Joerika Batista Ciqueira<sup>3</sup>  
Whyara Karoline Almeida da Costa<sup>4</sup>  
Kelly Cristina Alves de Araújo<sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o conceito de qualidade de vida tem como ideia a percepção de um indivíduo sobre sua posição na vida, dentro do contexto de sistemas de cultura e valores relacionada aos seus objetivos, suas preocupações, sua relação com as pessoas, suas perspectivas e seus padrões. A qualidade de vida decorre da relação entre vários fatores biológico, sociais e psicológicos e, também, de uma integração entre o indivíduo e a sociedade, sendo transformada de acordo com o período da vida e com meio sociocultural no qual o indivíduo está inserido (REIS JUNIOR, 2008). O conceito de qualidade de vida, portanto, varia de autor e, além disso, é um conceito subjetivo dependendo do nível sociocultural, faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo.

Os estudos sobre o tema qualidade de vida no trabalho surgiram por volta da década de 50, em Londres em que foram realizadas pesquisas em relação as mudanças nos valores dos indivíduos, com o objetivo de compreender a organização do processo de trabalho e tornar a vida dos trabalhadores menos estressante (MACEDO; MATOS, 2007). Na década de 60, as preocupações com os efeitos do trabalho na saúde e no bem-estar geral dos trabalhadores e com as formas de se melhorar o desempenho das pessoas no trabalho ganham vigor, principalmente por meio de “iniciativas de cientistas sociais, líderes sindicais, empresários e governantes, na busca de melhores formas de organizar o trabalho a fim de minimizar os efeitos negativos do emprego na saúde e bem-estar geral dos trabalhadores” (VIEIRA, 1996, p.37 *apud* MACEDO; MATOS, 2007, p. 5).

Diante disto, é relevante revisitar o conceito de autonomia que se apresenta como a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais na vida cotidiana, Beauchamp e Childress (2002) empregam o conceito de autonomia para examinar a tomada de decisão no cuidado da saúde, definindo a escolha autônoma como o ato de governar efetivamente e não a simples capacidade de governar. Assim a autonomia, diz respeito a capacidade do idoso de tomar decisões. A independência, por sua vez, está mais relacionada a um efeito prático: significa dizer que seria a condição de capacidade em realizar atividades do dia a dia sem o auxílio de terceiros ou com uma interferência mínima destes.

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, [tiagosousa279@gmail.com](mailto:tiagosousa279@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, [andersonmengao.ac@gmail.com](mailto:andersonmengao.ac@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, [joerikabatista@hotmail.com](mailto:joerikabatista@hotmail.com);

<sup>4</sup> Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [whyara.almeida.nutri@gmail.com](mailto:whyara.almeida.nutri@gmail.com);

<sup>5</sup> Mestra pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - PB, [profkellyalves@hotmail.com](mailto:profkellyalves@hotmail.com);

O processo de envelhecimento é uma fase de extrema importância, informações provenientes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) 2 evidenciam o alargamento do topo da pirâmide etária, marcado pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais: 4,8% em 1991; 5,9% em 200 e 7,4% em 2010. O envelhecimento caracteriza-se pela manifestação de eventos biopsicossocial que ocorrem ao longo do tempo e não com o tempo, como alguns autores postulam.

O projeto Ginástica na Terceira Idade é oferecido em caráter de extensão pelo centro universitário Maurício de Nassau desde 2016, e conta com professores e estagiários do curso de Educação Física que oferecem aulas de Ginástica geral a idosas da comunidade de segunda a sexta feira pela manhã das 7:50 as 8:30. O estudo de campo foi feito com um grupo de idosas que participam do projeto desde o início, onde elas responderam o questionário produzido pela Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-10000) em que versa sobre autonomia e qualidade de vida além de outros temas relacionado a qualidade de vida do idoso. Teve como eixo norteador levantar informações sobre que tipo de percepção de qualidade de vida as participantes possuíam, para assim avaliar como elas se percebem nesse contexto de qualidade de vida e consequentemente se isso interfere em sua autonomia no cotidiano.

Com isto, esta pesquisa justifica-se pelo fato de percebermos que para o idoso a relevância da percepção de uma vida com autonomia representa um fator de extrema importância para ele considerar ter uma qualidade de vida ou não. Diante desta constatação, foi elaborado o objetivo principal deste estudo que foi de avaliar a influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida das idosas participantes do projeto de ginástica na terceira idade, utilizando para isto instrumentos capazes de mensurar a qualidade de vida propriamente dita e a sua autonomia.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

A pesquisa caracterizada como um estudo de campo de caráter descritivo que segundo Gil(2008) procura o aprofundamento de uma realidade específica, realizada por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar as explicações e interpretações do ocorrem naquela realidade. Foi utilizado como principal instrumento uma versão adaptada do questionário produzido pela Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100) em que versa sobre autonomia e qualidade de vida além de outros temas correlatos.

Foram apresentados aspectos que colocaram em questão os principais fatores contribuintes para um envelhecimento saudável tendo a qualidade de vida fator preponderante para uma vida ativa. A partir das respostas coletadas no questionário utilizado, organizamos as perguntas mais relevantes e analisamos os resultados expostos descritivamente. Uma avaliação ideal da saúde pode incluir consequentemente, uma avaliação da saúde física, do funcionamento social e psicológico e uma mensuração da qualidade de vida do indivíduo. Tal avaliação poderia envolver aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No processo de envelhecimento dos seres humanos algumas informações são de extrema importância para o envelhecimento de forma saudável. Fatores sociais, econômicos, familiar como entre outros, é de extrema importância para o processo de um envelhecimento saudável, principalmente quando falamos sobre a dependência, para muitas pessoas que chegam nesse processo de envelhecimento passam a depender de seus familiares ou até de outras pessoas,

essa dependência gera um desconforto que acaba resultando em um processo de envelhecimento não saudável, passando a interferir na qualidade de vida e do bem-estar dessas pessoas.

Partindo desse pressuposto, realizamos o questionário WHOQOL-100 (World Health Organization Quality of Life – Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde durante duas semanas no Projeto Ginástica para a Terceira Idade com 18 idosas, separamos os dados mais relevantes para serem apresentados de forma descritiva.

As perguntas do questionário referentes a preocupação com a dor ou desconforto físico, o quanto essa dor física atrapalha no dia a dia, se ficar cansado com facilidade, se tem alguma dificuldade com o sono, o quanto aproveita a vida, o quanto experimenta sentimentos positivos, confiança em você mesmo, se sente preocupado, em que medida tem dificuldade em exercer as atividades do dia a dia, o quanto precisa de medicação para levar a vida, se sente sozinho na sua vida, quanto gosta de onde mora se é seguro e confortável e o quanto aproveita a vida.

Foi comprovado que 50% das idosas se preocupa muito com a dor ou desconforto físico, 38,5% delas responderam que se preocupar mais ou menos com a dor e apenas 21,5% responderam que se preocupar bastante. Em que medida você acha que a sua dor física impede você de fazer o que precisa, 72,5% responderam que não impede em nada, 5,5% muito pouco, 11% mais ou menos e 11% bastante. Em relação a sentir-se facilmente ficar cansada, 44,5% disseram que não ficar facilmente cansada, 33,4% fica muito pouco cansada, 16,6% delas fica mais ou menos, 5,5% fica cansada com bastante facilidade. Em relação com a qualidade do sono 55,8% delas relataram não ter nenhum problema com o sono, 5,5% responderam ter um pouco de problema com o sono, 16,6% disseram ter mais ou menos, 16,6% confirmaram ter bastante problemas com o sono e 5,5% confirmaram ter problemas extremos com o sono.

O quanto você experimenta sentimentos positivos na sua vida, foi visto que 94,5% das idosas relataram experimentar bastante sentimento positivo, apenas 5,5% delas relataram ter mais ou menos. Sobre a confiança em si mesmo, 78% delas responderam ser bastante confiantes em si mesmo, 11% delas são extremamente confiantes, 5,5% relataram ter muito pouca confiança em si e 5,5% responderam não ter nenhuma confiança nelas mesmas.

Quanto a preocupação que elas sentem, 44,5% delas não são preocupadas, 22,3% relataram ser bastantes preocupadas, 16,6% delas são muito pouco e 16,6% responderam ser mais ou menos. Em relação com aproveitar a vida, apenas 5,5% delas relataram não aproveitar a vida, 11% disseram aproveitar mais muito pouco, 22,5% aproveitam a vida mais ou menos, 55,5% responderam aproveitar a vida bastante, apenas 5,5% responderam aproveitar a vida de modo extremo.

As dificuldades em realizar as atividades do dia a dia, foi visto que 77,9% delas responderam não ter nenhuma dificuldade em exercer suas tarefas diárias, 16,6% disseram ter mais ou menos e 5,5% delas tem extrema dificuldade ao exercer as tarefas do dia a dia. Quando foi perguntado se elas teriam alguma necessidade de medicação para levar a vida no dia a dia foi constatado que 16,6% delas não necessitam de medicação, 33,4% relataram necessita de muito pouco, 11% necessita mais ou menos e 39% delas são bastante necessitadas de medicação. Em que medida sua vida depende de medicação ou de ajuda médica, 38,8% delas responderam depender de alguma medicação ou de ajudar médica, 16,6% delas depende mais ou menos, 28% afirmaram depender muito pouco e 16,6% delas não dependentes.

Em relação a solidão se sentir só, foi apurado que 72,4% delas não se sente só, 16,6% responderam ser bastante só e 11% delas se sente mais ou menos. O quanto é confortável o lugar que elas moram, 55,8% delas consideraram o lugar que elas vivem bastante confortável, 22,2% disseram ser mais ou menos, 11% responderam ser muito pouco confortável e 5,5% gostam muito pouco do lugar. Com relação ao ambiente em que elas vivem se sentem seguras, 67% delas se sentem bastante seguras no ambiente em que vivem, 22% se sente muito pouco, 5,5% não se sente nada segura e 5,5% se sentem mais ou menos segura.

Em relação a dificuldades financeiras, 44,7% delas relataram ter mais ou menos com problemas financeiros, 27,7% não tem problema, 16,6% muito pouco, 11% tem bastante problema financeiro. O quanto aproveitar o tempo livre, 55,5% aproveita bastante o tempo livre, 22,5% aproveita mais ou menos, 11% responderam não aproveita nada e 5,5% muito pouco, 5,5% afirmaram aproveita de maneira extrema. Em relação ao quanto saudável é o ambiente físico que elas vivem, 33,3% delas disseram ser bastante bom o ambiente, 27,7% responderam mais ou menos, 22,2% responderam nada considerando um ambiente ruim, 11,3% responderam extremamente saudável, 5,5% disseram ser muito pouco saudável.

Os resultados das perguntas a seguir estão relacionados a quantidade de energia se é suficiente para o dia a dia, se é capaz de desempenhar suas atividades diárias, se dependente de medicação, se o lar corresponde às suas necessidades, se tem oportunidades de lazer, e o quanto é capaz de relaxar e curtir você mesmo. Em relação a energia suficiente para o seu dia a dia, 5,5% delas disseram que não ser suficiente, 11,2% responderam ter muito pouco, 16,6% disseram ter uma energia mediana, 44,4% afirmaram ter muita energia e 22,2% delas responderam ter uma muita energia (completamente). Em que medida elas são capazes de desempenhar suas atividades diárias, 61,2% delas disseram ter muita capacidade de realizar suas atividades, 22,2% delas relataram ser mais ou menos capazes, 16,6% delas disseram ser completamente capazes de realizar suas atividades diárias. A dependência de alguma medicação, 22,2% delas disseram não ter dependência, 27,8% delas responderam ser muito pouco, 16,6% depende mais ou menos, 33,4% depende muito de medicação. Sobre as características do seu lar se atende às suas necessidades, 78% delas disseram que o seu lar atende e muito as suas necessidades, 11% responderam que atende bastante e 11% responderam que atende de forma mediana. Quanto a oportunidades de lazer e com que frequência, 61,3% afirmaram ter muitas oportunidades de lazer, 22,2% disseram ter mais ou menos, 11% muito pouco e 5,5% tem bastante oportunidade. Em relação a quanto é capaz de relaxar e curtir você mesmo, 50% responderam que relaxam e curti muito, 16,6% responderam mais ou menos, 5,5% muito pouco e 27,9% são capazes completamente.

Falando em satisfação e qualidade de vida, satisfeito com a saúde, com o sono, satisfeito consigo mesmo, satisfeito com suas capacidades, como utiliza do tempo livre, como avaliaria o seu sono, sua qualidade de vida e memória. Em relação à satisfação com a qualidade de vida, 83,5% das idosas estão satisfeitas com a sua qualidade de vida, 5,5% são muito satisfeitas, 5,5% responderam nem insatisfeita/nem satisfeita, 5,5% se sentem muito insatisfeita com a própria qualidade de vida. Quanto à satisfação com a vida, 78% responderam estar satisfeita com a vida, 11% responderam estar muito satisfeita e 11% nem insatisfeita/ nem satisfeita. O quanto satisfeita está com a saúde, 50% estão satisfeitas com a saúde, 22,4% responderam estar insatisfeitas, 16,6% estão muito satisfeitas, 11% nem insatisfeitas/nem satisfeitas. De acordo com o que foi observado sobre a satisfação com o sono, 55,8% estão satisfeitas com o sono, 22,2% responderam que estão muito satisfeitas, 11% estão insatisfeitas, 5,5% nem insatisfeitas/nem satisfeitas, 5,5% muito insatisfeitas com o sono. Quanto à satisfação com a capacidade de tomar decisões, 50% estão satisfeitas com a capacidade, 33,5% nem insatisfeitas/nem satisfeitas, 11% estão muito satisfeitas, 5,5% estão insatisfeitas. Em relação à satisfação consigo mesma, 50% estão muito satisfeitas consigo mesmas, 44,5% estão satisfeitas, 5,5% insatisfeitas. Quanto as suas capacidades, 61,3% estão satisfeitas, 16,6% responderam estar muito satisfeitas, 16,6% nem insatisfeita/nem satisfeitas, 5,5% estão insatisfeitas. Quanto à satisfação em desempenhar suas atividades diárias, 50% estão satisfeitas, 27,9% estão muito satisfeitas, 16,6% nem insatisfeitas/nem satisfeitas, 5,5%

estão insatisfeitas. Com relação à satisfação com a maneira que usar o tempo livre, 83,5% responderam estar satisfeitas, 11% estão muito satisfeitas, 5,5% estão insatisfeitas. Perguntamos como você avaliaria a sua qualidade de vida, 66,8% avaliaram como boa, 16,6% avaliaram como muito boa, 5,5% muito ruim, 5,5% ruim, 5,5% nem ruim/nem boa. Questionamos como você avaliaria o seu sono e foram obtidos os resultados seguintes: 33,5% avaliaram como muito bom, 22,2% como bom, 22,2% como nem ruim/nem bom, 16,6% como ruim e 5,5% como muito ruim. Foi perguntado sobre como você avaliaria a sua memória, obtemos as seguintes respostas: 39% avaliaram com boa, 22,2% como nem ruim/nem boa, 22,2% como ruim, 11,6% foram muito boas, 5,5% avaliaram como muito ruim.

São as respostas obtidas sobre a capacidade de locomoção, o quanto alguma dificuldade de locomoção incomoda, como seria essa dificuldade de locomoção e em que medida afeta o seu dia a dia, se está satisfeita com a sua capacidade de se locomover. Quanto é capaz de se locomover, 50% avaliaram como bom, 33,3% como muito bom, 11,2% como nem ruim/nem bom, 5,5% como muito ruim. Em relação a dificuldade de locomoção que possa incomodar, 55,7% responderam não ter nenhum incômodo, 22,2% responderam ter bastante incômodo, 16,6% responderam ter mais ou menos, 5,5% muito pouco. Em que medida alguma dificuldade em mover afeta a sua vida, 66,8% delas responderam não ter nada que dificulte, 27,7% responderam ter mais ou menos, 5,5% muito pouco.

Uma questão que chamou a atenção dos pesquisadores foi o número de idosas que conseguiram uma autonomia e uma melhoria no seu bem-estar e na qualidade de vida depois de sua participação no projeto. Os resultados apresentados foram bastante produtivos, pois foi apresentado um número de idosas que possuem uma qualidade de vida de nível intermediário alto muito alto, confirmando as principais pesquisas sobre qualidade de vida em idosos que constata um aumento muito produtivo da expectativa de vida e da quantidade de pessoas maiores de 60 anos com qualidade de vida nos tempos atuais altamente ativos.

De acordo como os resultados obtidos, muitas idosas conseguiram sair de um padrão menos abrangente de satisfação na qualidade de vida para um conceito mais complexo e amplo de qualidade de vida, com isso, torna-se extremamente visível a importância da atividade física e projetos voltados ao público idoso, pois trazem inúmeros benefícios extremos para as idosas participantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim conclui-se que o conceito de qualidade de vida ressaltado ao longo da pesquisa e bem trabalhado no Projeto Ginástica na Terceira Idade, vai além da autoestima, a maneira que se relacionar com outras pessoas e o fato do bem estar consigo mesmo. Assim, torna-se coerente dizer que para compreender o idoso sob ponto de vista amplo é necessário considerar e entender os aspectos de natureza social, política, cultural e econômica desta forma permitiria uma análise profunda das transformações nas relações com pessoas desta faixa etária.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Idosas, Autonomia, Ginástica, influência da atividade física.

## REFERÊNCIAS

BEAUCHAMP TL, CHILDRESS JF. Princípios de ética biomédica. São Paulo: Edições Loyola;2002.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Sinopse do censo demográfico de 2010. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100). **Rev Saúde Pública**, v. 33, n. 2, p. 198-205, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/rsp/v33n2/0061.pdf>. Acesso em: 20 abril. 2019.

MACEDO, J.; MATOS, R. D. Qualidade de vida no trabalho: um estudo realizado com os funcionários da Uni centro, do Campus de Irati. Revista Eletrônica Latu Sensu, ano 3, n. 1, 2007.

THE WHOQOL GROUP. Development of the world Health Organization WHOQOL-bref. Quality of Life Assessment, Psychol Med, 1998 apud FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. In FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Rev Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Disponível em: [http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102000000200012&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102000000200012&script=sci_abstract).

Acesso em: 20 maio. 2019. REIS JUNIOR, D. R. **Qualidade de vida no trabalho**: construção e validação do questionário QWLQ-78. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2008. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp080680.pdf>. Acesso em: 26 abril. 2019.