



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA A PARTIR DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM PESSOAS IDOSAS**

Erlane Aguiar Feitosa/Universidade Federal de Campina Grande.

E-mail: lana-ff@bol.com.br

Eliane de Sousa Leite/Universidade Federal de Campina Grande.

E-mail: elianeleitesousa@bol.com.br

Milena Silva Costa/Universidade Federal de Campina Grande.

E-mail: milenascosta2011@hotmail.com

Reudesman Lopes Ferreira/Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras.

E-mail: reudesman@bol.com.br

Perla Figueredo Carreiro Soares / Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde  
Coletiva. GPES/UFCG. E-mail: perla07figueredo@gmail.com

#### **INTRODUÇÃO**

A prática de atividade física na terceira idade está sendo cada dia mais aceita como estratégia para melhoria da qualidade de vida (QV) e bem estar da população idosa. Sua importância é incontestável já que apresenta benefícios a curto, médio e longo prazo.<sup>1</sup> O exercício físico também ajuda a prevenir as quedas, pois fortalece os músculos das pernas e costas, melhora os reflexos e a sinergia motora das reações posturais, incrementa a flexibilidade, mantém o peso corporal, melhora a mobilidade e diminui o risco de doença cardiovascular.<sup>2</sup> Justifica-se a realização desta pesquisa, pois um dos fatores que contribui para melhorar a QV, principalmente a do idoso, é a prática regular de atividade física que, adequada e orientada corretamente, pode diminuir ou retardar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento. Diante do contexto, o objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios das práticas de atividades físicas para melhoria da qualidade de vida em pessoas idosas.

## METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo e transversal, de abordagem quantitativa, realizado no município de Cajazeiras, localizado no Alto Sertão da Paraíba. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um instrumento com variáveis sócio-demográficas e um questionário de satisfação para avaliar a melhoria da QV a partir das atividades físicas, que foi construído pelos pesquisadores. A coleta dos dados ocorreu no mês de setembro e outubro de 2012. A investigação foi realizada no grupo de idosos “Amigo de Irmã Fernanda” da zona norte da cidade de Cajazeiras. No momento da pesquisa o grupo tinha uma população de 100 idosos, mas somente 80 aceitaram participar do estudo. Foi utilizado como critério de inclusão o idoso estar participando do grupo há pelo menos 6 meses. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e discutidos a luz da literatura pertinente a temática. O estudo foi formalmente autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, sob o parecer nº. 0289.0.133.000-11.<sup>3</sup>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 1** – Variáveis sócio-demográficas dos idosos pesquisados.

| Variáveis                | Categorias                    | n(80) | %    |
|--------------------------|-------------------------------|-------|------|
| Sexo                     | Masculino                     | 12    | 15,0 |
|                          | Feminino                      | 68    | 85,0 |
| Anos (idade)             | 60-69                         | 64    | 80,0 |
|                          | 70-79                         | 10    | 12,5 |
|                          | 80-89                         | 06    | 7,5  |
| Estado Civil             | Solteiro                      | 18    | 22,5 |
|                          | Casado ou vivendo<br>parceiro | 20    | 25,0 |
|                          | Viúvo                         | 28    | 35,0 |
|                          | Divorciado ou Separado        | 14    | 17,5 |
| Nível de<br>Escolaridade | Não alfabetizado              | 18    | 22,5 |
|                          | Ens. Fund. Incompleto         | 24    | 30,0 |
|                          | Ens. Fund. Completo           | 12    | 15,0 |
|                          | Ens. Médio Incompleto         | 12    | 15,0 |
|                          | Ens. Médio Completo           | 10    | 12,5 |
|                          | Ens. Superior                 | 04    | 5,0  |

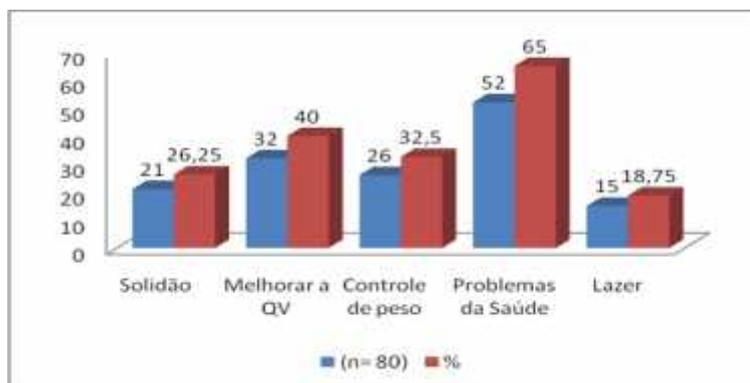
|                  |                |           |             |
|------------------|----------------|-----------|-------------|
|                  | Só com Cônjuge | 15        | 18,75       |
| Arranjo Familiar | Mais Filhos    | 29        | 36,25       |
|                  | Mais Netos     | 18        | 22,5        |
|                  | Outros         | 18        | 22,5        |
| <b>TOTAL</b>     | <b>-</b>       | <b>80</b> | <b>100%</b> |

As características sócias demográficas relacionadas à amostra mostraram que, 85% eram do sexo feminino, com idade variando de 60 a 89 anos. Este resultado está de acordo com o estudo realizado por Strey quando salienta que as mulheres participam mais das atividades em grupo, quando comparadas aos homens.<sup>2</sup> Quanto ao estado civil a predominância foi para viúvo. Sobre a escolaridade, os resultados revelaram que 30% dos entrevistados possuem apenas o ensino fundamental incompleto. A pesquisa mostrou ainda uma taxa considerável de analfabetismo (22,54%), pois quanto mais velha é a população, mais baixo é o nível de escolaridade, pois estas pessoas tiveram menos chance de acesso aos estudos.<sup>1</sup> Quanto ao arranjo familiar, os dados da pesquisa revelam que 36,25% residiam com os filhos. Estudiosos no assunto consideram que na velhice o indivíduo fica mais suscetível a precisar de suporte funcional, financeiro ou emocional e que a família ainda é a grande provedora de apoio ao idoso.<sup>4</sup>

### 3.1 Qualidade de vida relacionada a atividades físicas

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor QV dessa população. No grupo de idosos onde a pesquisa foi desenvolvida as principais atividades físicas realizadas pelo grupo eram: caminhada simples e com obstáculos, alongamento, aeróbica e musculação.

**Gráfico 1** - Motivos que levaram os idosos a prática de atividades físicas no grupo.\*



\* O resultado difere de 80, pois os idosos deram mais de uma resposta.

O gráfico 1 mostra os diversos motivos que influenciaram os idosos a decisão para iniciarem as práticas de atividades físicas. Estudos mostram que muitas das vezes as pessoas só iniciam uma atividade física quando já estão doente ou acometido por diversos fatores de riscos e em alguns casos com as doenças crônicas instaladas.<sup>4</sup>

**Tabela 2** - Benefícios proporcionados pela atividade física, aos idosos participantes do grupo de idosos. Cajazeiras, PB.

| Variáveis                                      | (n=80) | %    |
|--|--------|------|
| Aumento da Capacidade Funcional                | 32     | 40   |
| Controle do peso e redução da gordura corporal | 22     | 27,5 |
| Alívio do estresse e tensão                    | 42     | 52,5 |
| Melhora das dores ósseas                       | 18     | 22,5 |
| Aumento da autoestima                          | 36     | 45   |
| Diminuição do uso de medicamentos              | 15     | 18,8 |

\* O resultado difere de 80, pois os idosos deram mais de uma resposta.

Dentre os benefícios o que teve um percentual maior com 52,5 foi alívio do estresse e tensão, acompanhado de 40% com o aumento da funcionalidade. Esse dado se mostra relevante, pois o idoso com sua capacidade funcional preservada

ele estar apto a desenvolver suas atividades instrumentais e básicas de vida diária. Podemos citar também outros benefícios que as atividades proporcionaram ao idoso como controle o peso e redução da gordura corporal 27,5, melhora das dores ósseas 22,5, entre outras.

### **CONCLUSÃO**

O estudo mostrou que a prática regular de atividades física emerge como um importante recurso a ser incorporado em ações de promoção da saúde, uma vez que traz variedade de benefícios para a população de idosas, aumentando a sua autonomia e o tempo de vida, com uma melhor qualidade. Portanto, considera-se necessário de se incluir a atividade física, além das medidas gerais de saúde, para a promoção da saúde dos idosos, pois reduz os riscos de desenvolvimento de doenças e melhorara a QV durante o processo de envelhecimento.

### **REFERÊNCIAS**

1. Souza EA, Aranha VC, Pinto KO, Santos NO, Souza MCZ, Jacob Filho W. Representação de qualidade de vida entre idosos do serviço de geriatria: uma abordagem psicanalítica. *Psicol. hosp.* (São Paulo) [online]. 2006;4(2): 1-39.
2. Strey MN. *A mulher, seu trabalho, sua família, seus conflitos*. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2010.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196, de 10 de outubro de 1996. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: DF; 1996.
4. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2011;15(3):169-73.