

# **QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS: UMA ANÁLISE ATRAVÉS DO WHOQOL-OLD**

Maria Geani Santos

Aldo Avila

Priscila Ellen Pinto Marconcini

Faculdade AGES, Grupo de Estudos em Envelhecimento Humano

Com o crescimento da população idosa surgem inúmeras preocupações acerca de como permitir que estes anos a mais sejam vividos com mais qualidade de vida e bem-estar. Assim, a atividade física consta como um dos principais fatores de prolongamento da vida saudável do idoso. Contudo, é fundamental identificar quais os fatores que são mais preponderantes na qualidade de vida deste grupo. Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo analisar a qualidade de vida de mulheres idosas, através do WHOQOL-OLD. A amostra constituiu-se de 18 mulheres frequentadoras da FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade), e a análise dos dados foi feita pela estatística descritiva básica. Com isso, foi perceptível que o que mais influenciava na qualidade de vida foi o domínio referente a participação social, e o que menos impactou foi o domínio morte e morrer. Assim, pode-se concluir que talvez o fato da amostra ser constituída por mulheres idosas fisicamente ativas e socialmente engajadas em um grupo, denota que fatores físicos não exercem influência negativa na qualidade de vida das mesmas, o que não ocorre na população idosa em geral, aonde as doenças e a falta de autonomia física, bem como a carência de suporte social influenciam excessivamente na qualidade de vida. Palavras-Chave: Qualidade de vida; Envelhecimento; Atividade Física.

## **INTRODUÇÃO**

Os estudos apontam que pessoas idosas estarão cada vez mais presentes na sociedade contemporânea, devido ao baixo índice da mortalidade e de natalidade aliados ao aumento da expectativa de vida. Nesta perspectiva é muito interessante compreender quais aspectos estão mais relacionados à qualidade de vida das pessoas nessa idade, e discutir as possibilidades que colocam o exercício físico como uma maneira de manter-se bem, em busca de uma vida saudável.

Para fins dessa pesquisa primeiramente devemos entender que envelhecer fundamenta-se num processo de desgaste ou alterações que o nosso corpo sofre nos aspectos biológicos, fisiológicos e sociais. O envelhecimento é uma decorrência da infância, juventude e vida adulta, a velhice vai depender dos fatos vividos anteriormente, colocando que cada ser é único e cada envelhecer é natural e individual de cada um. Também é mais uma etapa na vida assim como qualquer outra, a qual deve ser encarada normalmente e adaptada a partir das necessidades.

Pois para Mazzo (2009, p.61) “O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que se instala em cada indivíduo desde o nascimento e o acompanha por todo o tempo de vida”. É também acompanhado de mudanças físicas perceptíveis, como aponta Matsudo (2001, p.18) “envelhecimento é um processo fisiológico, que não necessariamente corre paralelo à idade cronológica, apresentando considerável variação individual”.

Contudo, é fundamental perceber que é preciso encontrar alternativas para envelhecer bem, nesse sentido, pensar na melhoria da qualidade de vida e bem estar dos idosos é fundamental.

No intuito de compreender quais fatores estão mais interligados ao bem estar dos idosos e a sua qualidade de vida, para assim, intervir nestes fatores. A qualidade de vida está cada vez mais voltada ao estilo de vida que as pessoas levam no seu dia a dia e as suas percepções acerca da sua própria vida, ao contrário dos tempos passados que se encontravam mais relacionadas com os aspectos sociais e econômicos. Neri afirma que:

Para Organização Mundial de Saúde (OMS) a qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nas quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (NERI, 2007, p. 65).

Outro fator interessante que está fortemente ligado à qualidade de vida do indivíduo é a autonomia, um critério visto como a capacidade que o idoso possui de resolver problema sozinho, tomar suas próprias decisões e desempenhar atividades diárias sem depender de outras pessoas. Também algumas pessoas veem a autonomia como um critério para se ter saúde, a qual é muita das vezes compreendida como o bem estar sentido pelo indivíduo, ou seja, é a ausência de incômodos ou enfermidades que prejudicam o corpo. Sendo que para Farinatti (2008) a autonomia também surge igualmente identificada a qualidades delicadas, a reflexão crítica ou a falta de constrangimentos, tendo sido colocada em relação com as ações individuais, as crenças, aos princípios e normas, os pensamentos e as vontades de terceiros. Então, ter autonomia pra muitos idosos é também ter qualidade de vida, pois esta fica subentendida como ausência de doenças que limitam corpo de desempenhar diversas funções.

Quando falamos em envelhecer com saúde e qualidade de vida, não devemos deixar de falar sobre o conceito atividade corporal que é entendida como hábito saudável que desempenha resultados positivos sobre a manutenção da capacidade funcional geral dos idosos. O idoso precisa ser ativo, desenvolver suas funcionalidades, fazer atividade física, buscar suas próprias conquistas. É fundamental lembrar que para o bem estar dessa faixa etária, para o controle de muitas doenças que costumam aparecer nessa época como estresse e desvantagens nas habilidades e capacidades motoras que costumam regredir a partir de certos anos de vida são atualmente indicados a prática de exercícios físicos. Afirmando Farinatti (2008, p.2) que, “A literatura sustenta a ideia de que uma vida ativa pode melhorar as funções mentais, sociais e físicas das pessoas que envelhecer”.

Pessoas que não praticam exercícios físicos são consideradas pessoas sedentárias. O sedentarismo é visto como ausência, carência ou redução de atividades físicas. Esse pode acarretar diversas outras doenças como: obesidade, diabetes, hipertensão arterial, colesterol e doenças cardiovasculares. Então, muitos estudos hoje, já comprovam que a prática da atividade possivelmente controla essas doenças ou dificulta o seu aparecimento, quando ainda não adquiridas.

O envelhecimento é um processo pelo qual muitas pessoas já o percebem como momento de acomodação, surgimento das doenças e de indisposição. Caso relevem esses critérios e não busquem proceder de maneira contrária, será assim que o corpo vai agir e se sentir cada vez mais indisposto. Pois afirma Okuma (1998) citado por Cruz, que:

Com o passar dos anos, essa população não usufrui mais do seu corpo como antes, e pela acomodação, passa a desconhecer seu próprio corpo, seu potencial biológico, sua capacidade de mover-se, seus recursos físicos e motores, o que leva a inatividade. É função, então, da atividade física ajuda-los nessa redescoberta de seus potenciais. (OKUMA, 1998 IN: Cruz, 2008, p.21).

Diversos fatores são colocados como influenciadores da qualidade de vida dos idosos, nesta perspectiva o presente estudo vem no intuito de identificar a influência dos domínios físicos, social e psicológicos na qualidade de vida de

mulheres idosas ativas frequentadoras da FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade), a partir do WHOQOL-OLD.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa quantitativa, descritiva, e ainda é chamada de pesquisa de campo, que tem a finalidade de adquirir diferentes dados para análise e compreensão sobre determinados problema ou acontecimento, para assim poder perceber semelhanças ou ate mesmo chegar a uma conclusão. É o que vem afirmar Maconi e Lakatos (2009, p.69), relatando que “a pesquisa de campo consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes, para uma analisá-los”.

O instrumento para coleta de dados foram dois questionários, sendo o primeiro o WHOQOL-OLD, por 24 itens da escala de Likert atribuídos a seis facetas: “Funcionamento do Sensório” (FS), “Autonomia” (AUT), “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF), “Participação Social” (PSO), “Morte e Morrer” (MEM) e “Intimidade” (INT). Cada uma destas facetas possui 4 itens, e o escore dos valores dessas facetas pode oscilar de 4 a 20, desde que todos os itens de uma faceta tenham sido preenchidos e, também se combinarem produzindo um escore geral (“global”) para a qualidade de vida em adultos idosos, denotado como o “escore total”.

Os instrumento em questão são auto-aplicáveis, mas neste estudo optamos pela entrevista direta, dada a dificuldade de leitura, os problemas visuais e o analfabetismo, comuns em idosos.

A amostra do presente estudo foram 18 idosas, todas mulheres, com idade média de 67 anos e participantes da FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade). As entrevistadas são todas fisicamente ativas, pois realizam três vezes por semana, atividade sistematizada sob a supervisão de professor especialista na área.

Os dados foram analisados com o auxílio do programa excel através da estatística descritiva básica, apresentando os valores de média, mínima, máxima e desvio padrão.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Primeiramente serão apresentados os valores médios do WHOQOLD-OLD:

	FS	AUT	PPE	PSO	MEM	INT	OLD Escore Total
Média	14,72	14,7222	14,778	15,222	9,277778	10,889	13,26
Escore Transformado	67%	67%	67%	70%	32,9%	43%	57,8%

A participação social foi o fator que teve maior relevância na qualidade de vida das idosas do grupo FINATI, com o escore de 70%, o qual se fundamenta na participação das idosas no contexto ou meio em que vivem. O contexto do próprio grupo com certeza já interferiu nessa evidência, pois é um grupo que ajuda bastante também em relação ao convívio com os outros, ao respeito mútuo. Já para Nunes (s/d) a participação social foi encontrada num escore médio de 48,2 (desvio padrão= 15,8), onde se verifica um grau de neutralidade dos idosos quanto à participação social na comunidade em que residem, referindo-se estar nem satisfeitos nem insatisfeitos nesse aspecto.

Na faceta de morte e morrer foi percebido uma menor relevância a qualidade de vida com apenas 32,9%, assim demonstrando que as idosas não trazem ansiedades, medo e preocupações sobre a morte e o morrer. Nesta perspectiva o estudo de Reis (2011) traz uma boa justificativa a partir de sua análise comparativa com idosos que fazem Atividade de Pilates e com idosos que não fazem nenhuma atividade, afirmando que os idosos por serem altamente ativos apresentam uma relevância bem menor na faceta de morte e morrer quanto em relação aos inativos, que demonstram uma relevância bem maior. Assim demonstrando relevância que atividade física tem de aumentar a auto estima, motivar as pessoas a viverem bem sem se preocupar com alguns fatos que são imutáveis nas nossas vidas como a morte.

Em sequência verificamos que na faceta da satisfação sobre as conquistas durante a vida (PSO) atividades presentes, passadas e futuras obteve 67%, sendo que as coisas que viveram que superaram e que realizaram são consideráveis para sentir-se bem hoje. Assim como Mazo (2009) aborda sobre o envelhecimento que é um processo que decorre da infância até a todo tempo de vida, também se percebe

que são os fatos, as realizações conquistadas durante a vida contribuem para uma velhice com uma boa qualidade de vida.

A faceta dos fatores sensoriais (FS) é percebida como boa para as idosas desse grupo, atingindo 67% de satisfação, não interferindo na realização das atividades. Apesar de muitos estudos abordarem esse requisito como um dos que mais pode prejudicar a vida nessa faixa etária, assim como essa pesquisa também a de Carvalho (2010, p.439) traz uma relevância ainda maior, como sendo a maior com 72% do score, em relação as outras argumentando que: “quanto às habilidades sensoriais, o resultado pode ser considerado dentro do esperado pelo fato de essas mulheres provavelmente apresentarem capacidades de interação com o ambiente e outras pessoas, uma vez que são frequentadoras de instituições geralmente distantes de suas moradias.” Também podemos considerar que dentro do grupo FINATI, o resultado também é esperado, pois as idosas, são pessoas ativas que participam frequentemente de diversos movimentos.

Na faceta autonomia também é percebido uma boa satisfação, pois traz o percentual de 67%, como falado anteriormente, essa capacidade se dá pelo fato das idosas praticarem atividades físicas semanalmente. Ao contrario, a pesquisa de Carvalho (2010) apresenta a autonomia (60,3%), como o menor aspecto apresentado pelos idosos, sendo que os mesmos relatam que essa decorrência vem de uma prática de atividade com pouco índice de resistência, sendo que eles compararam quem fazia atividade moderada quem fazia atividades rigorosas com resistência.

O aspecto da intimidade demonstra menos satisfação e uma maior insatisfação a essas idosas com um percentual de 43%, sendo que este vem avaliar as relações pessoais e íntimas dela com o parceiro. Sendo que a pesquisa de Nunes et al demonstra também uma media com idosos na mesma faixa etária que “nessa faceta os resultados alcançados foram de um score médio de 50,5 (desvio padrão= 18,8), onde se pode afirmar a neutralidade dos idosos quanto às questões pessoais relacionadas às relações pessoais e íntimas, avaliando-se como nem satisfeitos, nem insatisfeitos quanto a esses aspectos”.

#### Considerações finais

Esse estudo permitiu fazermos uma análise sobre os principais aspectos que influenciam o idoso na sua qualidade de vida. Podendo assim perceber o qual está mais ou menos ligado a uma boa qualidade de vida das idosas do grupo FINATI.

Assim verificamos que de acordo a contribuição subjetiva de cada uma delas, o fator social vem com um maior índice de importância para determinação da qualidade de vida, ao contrário da faceta morte morrer, que quase não interfere nessa conquista.

Podemos assim perceber que a relação, o contato dos idosos com as outras pessoas é de extrema importância para sentir-se bem, se auto valorizar, para determinar a sua qualidade de vida. Pessoas que vivem isoladas, não tem uma boa interação de fato cada vez mais vai aprofundar ao que lhe propicio a solidão, desta maneira fica impossível percebe-se e deparar com outras maneiras de ficar bem. Ao contrário do isolamento, o convívio motiva as pessoas a se divertirem e aproveitarem mais a vida.

## REFERÊNCIAS

- CARVALHO, E. D. VALADARES, A. L. R. PAIVA, L. H. C. PEDRO. A. O. MORAIS, S. S. NETO, A. M. P. **Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados.** 2010.
- CRUZ, F. **Atividade física para idosos: Apontamentos teóricos e propostas de atividades.** 1 ed. Minelli. Sorocaba, 2008.
- FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento: promoção de saúde e exercício.** São Paulo: Manoele, 2008.
- MARCONI, M. A. LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa.** 7 ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001.
- MAZO, G. Z. LOPES, M. A. BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.** 3 ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- NARI, A. L. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar.** 4 ed. Campinas: Papyrus, 2004.
- NUNES, V. M. A. MENEZES, R. M. P. ALCHIERI, J. C. **Avaliação da Qualidade de Vida em idosos institucionalizados no município de Natal–RN.**
- REIS, L. A. MASCARENHAS, C. H. M. LYRA, J. E. **Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates.** 2011.