Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a percepção de qualidade de vida de idosos do grupo terapêutico a melhor idade

Effects of a physical exercise program on the perception of quality of life of elderly people in the therapeutic group

***Jeane Beatriz de Moraes Bezerra*[1]**
***Alana Simões Bezerra*[2]**

RESUMO: O processo de envelhecimento é gradativo, biológico natural e ocorre a partir do nascimento, de forma cronológica e em ritmo diferente para todos, afetando a diminuição em aspectos físicos e cognitivos, mas que pode variar de pessoa para pessoa, progredindo ou regredindo de acordo com os indicadores de qualidade de vida, sendo possível atenuar o processo de envelhecimento. O presente estudo objetivou identificar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a percepção de qualidade de vida de idosos do grupo terapêutico A Melhor Idade. Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. A pesquisa contou com 10 participantes do grupo A Melhor Idade. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado para avaliar o perfil sócio demográfico e o WHOQOL-OLD. Os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, utilizando o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Sobre a qualidade de vida, obteve-se uma média de 8,65±5,036, conforme escore do WHOQOL-OLD, os idosos do Grupo Terapêutico A Melhor Idade de uma UBS do Sertão Paraibano tem uma qualidade de vida muito boa. Conclui-se que, os resultados sugerem que os idosos tem boa percepção de sua qualidade de vida, assim esse fato reforça a importância da participação do idoso em grupos de promoção de saúde e exercícios físicos, pois proporcionam um momento de socialização, aprendizado e reflexão sobre qualidade de vida.
Palavra-chave: Envelhecimento, Qualidade de vida, Exercícios físicos

ABSTRACT: The aging process is gradual, natural biological and occurs from birth, chronologically and at a different pace for everyone, affecting the decrease in physical and cognitive aspects, but which can vary from person to person, progressing or regressing according to quality of life indicators, making it possible to mitigate the aging process. The present study aimed to identify the effects of a physical exercise program on the perception of quality of life of elderly people in the The Best Age therapeutic group. This is field research, exploratory and with a quantitative approach. The research included 10 participants from the Best Age group. For data collection, a semi-structured questionnaire was used to evaluate the socio-demographic profile and the WHOQOL-OLD. The data obtained were analyzed quantitatively, using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 25. Regarding quality of life, an average of 8.65±5.036 was obtained, according to the WHOQOL-OLD score, The elderly in the The Best Age Therapeutic Group at a UBS in Sertão Paraibano have a very good quality of life. It is concluded that the results suggest that the elderly have a good perception of their quality of life, thus this fact reinforces the importance of the elderly's participation in health promotion and physical exercise groups, as they provide a moment of socialization, learning and reflection about quality of life.
Keyword: Aging, Quality of life, Physical exercise

DOI: 10.61223/coopex.v15i02.673

[1] *Graduada em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Residente pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.
[2] ** Mestre em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é gradativo, biológico natural e ocorre a partir do nascimento, de forma cronológica e em ritmo diferente para todos, afetando a diminuição em aspectos físicos e cognitivos, mas que pode variar de pessoa para pessoa, progredindo ou regredindo de acordo com os indicadores de qualidade de vida, sendo possível atenuar o processo de envelhecimento (VILELA JÚNIOR *et al*., 2022).

Desta maneira, envelhecer não é apenas a chegada a um período mais avançado da vida ou perda das habilidades cognitivas, mas uma série de alterações de caráter biológico, físico, econômico, familiar, psicológico, sociocultural e está relacionado a mudanças corporais e emocionais que podem comprometer a qualidade de vida do idoso (ANDRADE, MELO, 2022).

Essas modificações, na maioria das vezes, resultam em limitações nas atividades da vida diária, comprometendo a qualidade de vida do idoso, o grande desafio se constitui em proporcionar mecanismos que permitam ao idoso manter sua autonomia e independência funcional pelo maior tempo possível (ASSEMBLEIA, 2023). Desta forma, pode-se inserir o exercício físico regular como estratégia a ser utilizada para diminuir os processos de declínio observados durante o envelhecimento, mantendo sua capacidade funcional e qualidade de vida (FERRETI *et al*., 2015).

Várias pesquisas têm sido realizadas para compreender quais fatores influenciam a qualidade de vida dos idosos. Estudos têm demonstrado que existe relação entre estilo de vida fisicamente ativo e a prática regular de exercícios físicos com vários domínios da qualidade de vida, tal fato sugere que a promoção de tais atividades tem impacto positivo na capacidade funcional, na saúde mental e qualidade de vida dos idosos (COSTA *et al*., 2018).

De acordo com Silva *et al*. (2016) a prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da qualidade de vida, sabe-se que as práticas corporais de atividade física são imprescindíveis para o bem-estar e a saúde do indivíduo, independentemente da sua idade, prevenindo o aparecimento de diversas patologias. A mesma deve ser orientada e prescrita, por um profissional de educação física, pois é o único apto para atuar no planejamento de programas de atividades físicas (OLIVEIRA, 2023 e GUEDES, 2023).

Os grupos de atividade física e a promoção de saúde constituem uma possibilidade de estimular uma vida mais saudável e podem ser utilizados como ferramenta para promover a educação em saúde, pois propiciam um espaço para a socialização, aprendizado e reflexão sobre

a saúde e qualidade de vida do indivíduo, para o cuidado e o compartilhamento de necessidades de mudanças, o que favorece a compreensão sobre as diversas formas de lidar com o processo de envelhecimento (ZAMPIERI, 2010; TOLDRÁ *et al*., 2014 e CARVALHO, 2021).

Diversos trabalhos reforçam a importância da prática regular de exercício físico na manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, identificar os efeitos de um programa de exercícios físicos do Grupo Terapêutico A melhor Idade sobre a percepção acerca de sua saúde, torna-se importante para verificar se há variação entre os domínios da qualidade de vida, e, por meio dessa informação, refletir em torno de novas estratégias para seus benefícios.

O estudo tem como objetivo identificar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a percepção de qualidade de vida de idosos do grupo terapêutico A melhor idade.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. A população da pesquisa foi constituída pelos idosos adscritos em algumas USFs do DGA 4 de uma cidade do sertão paraibano. E teve como amostra 10 idosos participantes do grupo A melhor idade. A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

A pesquisa adotou os seguintes critérios de inclusão: participaram da pesquisa idosos devidamente matriculados no grupo A Melhor Idade. Foram excluídas os idosos que não obtiverem uma boa assiduidade nas atividades desenvolvidas no grupo e aqueles que tiveram problemas para responder ao questionário, mesmo sob supervisão das pesquisadoras responsáveis.

Foi utilizado um questionário semiestruturado para avaliar o perfil sócio demográfico. O mesmo contém questões relacionadas com: idade, sexo, estado civil, cor, escolaridade e com quem mora. Também foi utilizado o WHOQOL-OLD, que é um instrumento capaz de avaliar a qualidade de vida geral de indivíduos idosos. Na sua versão completa, o questionário possui 24 itens divididos em seis facetas ou domínios para análise: Funcionamento do sensório (FS), Autonomia (AUT), Atividades passadas, presentes e futuras (PPF), Participação social (PSO), Morte e morrer (MEM) e Intimidade (INT). Cada uma das facetas possui quatro itens cada,

sendo estes avaliados pela escala de Likert (1 a 5 pontos) (FLECK; CHAMOVICH; TRENTINI, 2003).

Para todas as facetas, o escore dos valores possíveis pode oscilar de 4 a 20, desde que todos os itens de uma faceta tenham sido preenchidos. Os escores destas seis facetas ou os valores dos 24 itens do módulo WHOQOL-OLD podem ser combinados para produzir um escore geral (QVG-OLD) para a qualidade de vida em adultos idosos, denotado como o "escore total" do módulo WHOQOL-OLD. Para encontrar o resultado final da média da qualidade de vida, soma-se todos os itens das facetas (24 perguntas) e divide por 24.

Assim, basicamente, os resultados da média do escore para a qualidade de vida são: entre 1 e 2,9 pontos, necessita melhorar; de 3 a 3,9 está regular; de 4 até 4,9 boa; e 5,0 tem qualidade de vida muito boa.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, tendo CAAE: 70211223.6.0000.5181 e número de parecer:6.159.678. A coleta foi realizada com os idosos adscritos nas USFs do DGA 4, antes do atendimento médico, na sala de espera.

Após realizar o cálculo conforme os escores de cada questionário, os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, utilizando o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados estão apresentados em percentual, média e desvio padrão e na forma de tabelas.

O Estudo constitui-se conforme a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 10 idosos participantes de um Programa de Exercícios Físicos do Grupo Terapêutico A Melhor Idade, realizado em uma UBS de uma cidade do Sertão da Paraíba. A amostra se compõe de 90,0% do sexo feminino e 10,0% masculino, tendo média de idade de 70,10±4,433.

Tabela 1 – Dados sociodemográficos

ESCOLARIDADE (%)			
Analfabeto	20,0	Fund incompleto	40,0
Fund completo	20,0	Médio incompleto	0,0
Médio completo	10,0	Sup. incompleto	0,0
Sup. Completo	0,0	Pós-graduação	10,0
ESTADO CIVIL			
Solteiro(a)	30,0	Casado(a)	0,0
Divorciado(a)	20,0	União estável	0,0
Viúvo(a)	50,0		
COM QUEM MORA?			
Cônjuge	0,0	Filhos	20,0
Cônjuge e filhos	0,0	Parentes	60,0
Amigos	0,0	Sozinho(a)	20,0

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme Tabela acima, sobre a escolaridade dos idosos, 40,0% deles tem o ensino fundamental incompleto. A cerca do estado civil, 50,0% são viúvos e com quem mora, 60,0 respondeu que com parentes.

Tabela 2 – Percepção sobre a qualidade de vida

DIMENSÕES	**(Média/desvio padrão)**
Funcionamento sensório (FS)	14,60±1,430
Autonomia (AUT)	6,50±2,506
Atividades passadas, presentes e futuras (PPF)	5,10±1,595
Participação social (PSO)	5,00±1,054
Morte e morrer (MEM)	15,60±2,459
Intimidades (INT)	5,10±1,853
MÉDIA TOTAL	**8,65±5,036**

Fonte: Dados da pesquisa

Sobre a qualidade de vida, obteve-se uma média de 8,65±5,036, conforme escore do WHOQOL-OLD, os idosos do Grupo Terapêutico A Melhor Idade de uma UBS do Sertão

Paraibano tem uma qualidade de vida muito boa. Assim, eles têm uma percepção muito boa sobre sua qualidade de vida.

No estudo de Almeida *et al.* (2020) Objetivou- se avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física. O estudo mostrou que a prática de atividade física com idosos teve como finalidade uma melhor qualidade de vida, observando que a prevalência é feminina. Eles concluíram que o estudo pode auxiliar no desenvolvimento de ações de saúde, a partir de uma melhor compreensão das questões que influenciam a qualidade de vida dos idosos, devido à diminuição da autoestima. Estes dados corroboram com a presente pesquisa, pois a mesma mostrou que os idosos do grupo A melhor idade tiveram uma percepção de qualidade de vida muito boa, e o fato da prevalência ser feminina.

Teixera *et al.* (2020) associou a composição corporal e a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Com relação ao questionário WHOQOL-OLD, para análise da qualidade de vida, os praticantes tiveram melhor desempenho (82,05) quando comparados com os não praticantes (76,63), portanto, eles concluíram que a prática de atividade física gera uma melhor qualidade de vida. Resultados estes que corroboram com os achados do estudo em questão, pois sobre a qualidade de vida, obteve-se uma média de 8,65±5,036, tem uma qualidade de vida muito boa.

No estudo de Loeser *et al.* (2019), objetivou identificar a percepção de qualidade de vida de idosos praticantes de um programa de atividade física da praça da juventude do conjunto Augusto Franco, o mesmo demonstrou através do Domínio Intimidade, 71,09% representando uma boa qualidade de vida; morte e morrer,46,88% precisam melhorar; Participação social, representando 75,78% bom resultado; atividades passadas, presentes e futuras com 74,20 também tido como bom; autonomia, 70,31% bom escore; e por fim, habilidades sensoriais, 65,63% caracterizado como precisam melhorar. Desta forma, concluíram que os idosos pesquisados possuem uma boa qualidade de vida. Dados estes que reforçam os resultados da presente pesquisa, que mostrou que os idosos do grupo de atividade física A melhor idade tem uma percepção de qualidade de vida muito boa.

No estudo de Silva *et al.* (2020) foi avaliado a associação entre a cognição, a prática de atividade física, a qualidade de vida e investigado a influência dos fatores sociodemográficos em idosos em uma cidade de médio porte no estado de Minas Gerais. Tendo como resultado a predominância do sexo feminino, na faixa etária de 66 a 70 anos, com escolaridade entre 4 e 8 anos e renda de até dois salários mínimos. A amostra apresentou cognição majoritariamente preservada (n=186; 61%), qualidade de vida regular (n=163; 54%) e se mostrou ativa quanto ao nível de atividade física (n=251; 83%). Idosos ativos apresentaram melhor qualidade de vida,

entretanto não houve associação com melhora da cognição. Assim os resultados do estudo colaboram com os encontrados na presente pesquisa, pois apesar da qualidade de vida no estudo de Silva, ter sido regular e na presente pesquisa ter sido muito boa, foi concluído que existe uma relação positiva entre qualidade de vida e a prática de atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo identificar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a percepção de qualidade de vida de idosos do grupo terapêutico A melhor Idade, assim, pode-se concluir que, conforme as dimensões do Whoquol-Old, os idosos tem uma percepção muito boa sobre a sua qualidade de vida, desta maneira, revelando os efeitos positivos que o programa de exercício físico proporciona aos participantes do Grupo terapêutico A melhor idade.

Estimular a participação/adesão dos idosos em grupos de atividades físicas é uma estratégia eficiente para a promoção de saúde, interação e inclusão, pois esses grupos permitem, por meio de diversas atividades, a participação social e ativa do idoso, desenvolvendo laços sociais, principalmente de amizades e a construção de vínculos, favorecendo a melhora da saúde, e consequentemente, da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. L; SOUZA, M. E. B. F.; ROCHA, F. C.; FERNANES, T. F.; EVANGELISTA, C. B.; RIBEIRO, K. S. M. A Qualidade de vida de linguistas que praticam atividade física. **Revista Pesquisa: Cuidados Fundamentais**, v. 12, n. 1, p. 466-470, abr. 2020.

ANDRADE, D. P.; MELO, R. L. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

ASSEMBLEIA, Rui Daniel Pereira. **Projeto Económico–Financeiro do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD): Resposta Social integrada e permanente da Qualidade de Vida dos Idosos na Misericórdia de Resende.** Tese de Doutorado. 2023.

CARVALHO, Isabelle Christine Nunes et al. Tecnologia educacional: A enfermagem e os jogos educativos na educação em saúde. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e18710716471-e18710716471, 2021.

COSTA, F. R.; RODRIGUES, F. M.; PRUDENTE, C. O. M.; SOUZA, F. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 24-34, 2018.

FERRETI, F.; BESKOW, G. C. T.; SLAVIERO, R. C.; RIBEIRO, C. G. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estud. interdiscipl. envelhec.,** Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

FLECK, M. P., CHACHAMOVICH E.; TRENTINI, C. M. WHOQOL-OLD Project: method and focus group results in Brazil. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003.

GUEDES, Suzy Chrystine Vasques. Discursos sobre educação e saúde no Guia de Atividade Física para População Brasileira via Educação Física escolar: Notas de um casamento (in) feliz. 151 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2023.

LOESER, V. S. R. **Percepção da qualidade de vida de idosos praticantes de um programa de atividade física na praça da Juventude do Augusto Franco em Aracaju/SE**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Tiradentes, Aracaju, 2019.

OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo. **Um Retrato da Inclusão nas Aulas de Educação Física por Meio de Dissertações e Teses Produzidas no Brasil**. Editora Appris, 2023.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. Tradução de Daisy Vaz de Moraes. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SILVA, J. G.; CALDEIRA, C. G.; CRUZG, E. C. P.; CARVALHOL, E. D. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 1, p. e1796, jan. 2020.

SILVA, J. F.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; ARAÚJO, A. P. S.; OLIVEIRA, D. D. V. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. **RBCEH,** Passo Fundo, v. 13, n. 3, p. 285-298, set./dez. 2016.

TEIXEIRA, A.; VERGINIO, J. B.; DALTOÉ, L.; SOUZA, M. C. G; MORO, N. Associação da composição corporal e qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista perspectiva: Ciência e saúde.** Osório, v. 5, n.1, p. 34-47, mar. 2020.

TOLDRÁ, R. C.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. A.; SOUTO, A. C. F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais**. O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

VILELA JUNIOR, G. B.; ABDALLA, P. P.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, H. F. R.; OLIVEIRA, J. R. L.;

ALMEIRDA, K. S.; SILIO, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; GUEDES, U. I. S.; FILENI, C. H. P.; PASSOS, R. P.; CARVALHO, A. S. Exercício físico voltado para a qualidade de vida com ênfase em envelhecimento. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida,** v. 14, n. 1, 2022.

ZAMPIERI, Maria de Fátima Mota et al. Processo educativo com gestantes e casais grávidos: possibilidade para transformação e reflexão da realidade. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 19, p. 719-727, 2010.