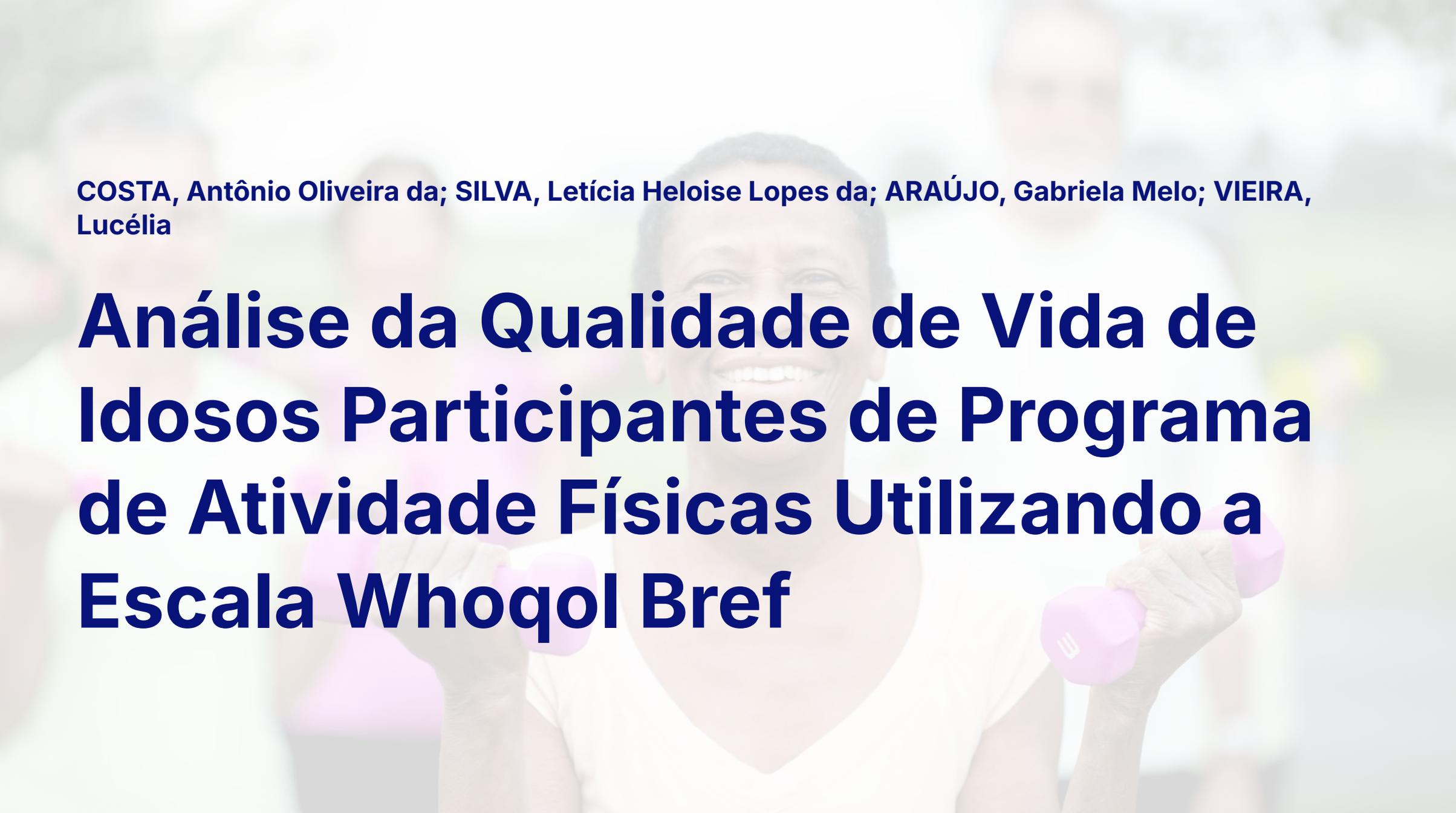


COSTA, Antônio Oliveira da; SILVA, Letícia Heloise Lopes da; ARAÚJO, Gabriela Melo; VIEIRA, Lucélia

Análise da Qualidade de Vida de Idosos Participantes de Programa de Atividade Físicas Utilizando a Escala Whoqol Bref

A smiling woman in a white shirt is lifting pink dumbbells. In the background, other people are visible, some also holding dumbbells, suggesting a group exercise or fitness class. The overall scene is bright and positive.

Resumo

Este estudo teve como objetivo investigar a qualidade de vida de idosos participantes do programa de atividades físicas "Alongue-se", com foco nos domínios físico, psicológico, social e ambiental. A amostra foi composta por idosos de ambos os sexos, com idades variando entre 60 e 85 anos. Foram aplicados questionários para avaliar os diferentes domínios da qualidade de vida. Os resultados demonstraram que os domínios físico e ambiental apresentaram as médias mais baixas, indicando maiores desafios relacionados à mobilidade, dores físicas e acesso a recursos. Já os domínios psicológico e de relações sociais apresentaram variação significativa, destacando a importância da saúde emocional e do suporte social. A prática de atividades físicas regulares em grupo foi associada a melhorias na qualidade de vida dos participantes, promovendo benefícios tanto físicos quanto emocionais. Conclui-se que programas como o "Alongue-se" têm um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, atuando na prevenção de problemas físicos e no fortalecimento do bem-estar social e emocional.

Introdução

O processo de envelhecimento é uma fase da vida marcada por uma série de transformações físicas, psicológicas e sociais. Para a população idosa, essas mudanças podem ter um impacto significativo na qualidade de vida. Conforme observado por Ferreira et al. (2018), o envelhecimento é um processo dinâmico que requer uma abordagem multidimensional para entender seus efeitos na qualidade de vida dos idosos.

A qualidade de vida na terceira idade é influenciada por uma série de fatores sociais e culturais. Aspectos como o suporte familiar, a participação em atividades comunitárias e a valorização pela sociedade desempenham um papel crucial. Neri (2013) destaca a importância desses fatores para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos.

A prática regular de atividades físicas é fundamental para promover um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Benedetti et al. (2019) apontam que a atividade física está associada a uma série de benefícios, incluindo melhorias na saúde física e mental dos idosos.

Além disso, programas específicos de atividades físicas para idosos têm ganhado destaque como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar nesta faixa etária. Estudos como o de Camargos et al. (2017) ressaltam os benefícios desses programas, não apenas para a saúde física, mas também para aspectos psicológicos e sociais, proporcionando um ambiente inclusivo e estimulante para os idosos participantes.

Apesar dos avanços, ainda existem desafios significativos na promoção da qualidade de vida dos idosos. A acessibilidade a programas de atividades físicas, a superação de barreiras socioeconômicas e a inclusão de grupos mais vulneráveis são questões importantes a serem consideradas na formulação de políticas e estratégias de saúde para a terceira idade.

Este estudo busca contribuir para o avanço do conhecimento sobre a qualidade de vida na terceira idade e a influência das atividades físicas nesse processo. Ao analisar os diversos aspectos que envolvem o envelhecimento e a participação em programas de exercícios, esperamos fornecer insights valiosos para a formulação de políticas e intervenções destinadas a promover o bem-estar dos idosos em nossa sociedade.

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade de vida de idosos participantes do programa de atividades físicas 'Alongue-se', utilizando a Escala WHOQOL-BREF como instrumento de avaliação. Busca-se compreender de forma abrangente a importância e o impacto da prática regular de atividades físicas na saúde física e no bem-estar psicossocial dos idosos, examinando os diferentes domínios da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, psicológicos, relacionais e ambientais.

Justificativa

A importância da prática regular de exercícios físicos transcende as barreiras etárias, sendo essencial para promover um desempenho físico otimizado e um estilo de vida saudável em todas as faixas etárias. Como observado por Benedetti et al. (2019), "a prática de atividades físicas na terceira idade está associada a uma melhor qualidade de vida e saúde mental". Considerando os desafios de inclusão social enfrentados pelos idosos e o alarmante índice de depressão nessa faixa etária, a criação de grupos específicos dedicados à terceira idade emerge como uma solução promissora (Camargos et al., 2017).

Esses grupos proporcionam não apenas um ambiente inclusivo, mas também promovem melhorias tangíveis no desempenho físico e mental dos participantes, além de contribuir para a promoção da saúde de forma abrangente (Falcão et al., 2020). Neste artigo, almejamos explorar, por meio de uma pesquisa quantitativa, os impactos positivos gerados pela participação em tais grupos, destacando a importância dessas iniciativas na promoção do bem-estar e na qualidade de vida dos idosos.

Através da aplicação da Escala WHOQOL-BREF (Fleck et al., 2000), será possível avaliar de forma abrangente os diferentes aspectos da qualidade de vida dos idosos, incluindo sua percepção em relação à saúde física, aspectos emocionais, interações sociais e ambiente em que estão inseridos. O estudo busca identificar como a participação no programa de atividades físicas contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos diversos domínios avaliados.

Ao compreender os efeitos positivos das atividades físicas no bem-estar dos idosos, o estudo poderá fornecer informações importantes para a promoção da saúde e do envelhecimento saudável, destacando a importância da prática de exercícios físicos para a manutenção da qualidade de vida na terceira idade (Nobre et al., 2016).

Revisão Bibliográfica

Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade

O envelhecimento é um processo multifacetado que traz consigo diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas se mostra crucial para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos (Rezende et al., 2019). Além de contribuir para a prevenção de doenças crônicas e a manutenção da funcionalidade, a atividade física pode promover benefícios significativos para a saúde mental, como a redução do estresse, da ansiedade e da depressão (Benedetti et al., 2019).

Além disso, a atividade física na terceira idade pode melhorar a qualidade do sono, a função cognitiva e a autoestima, proporcionando uma sensação de bem-estar geral (Guedes et al., 2017). A realização de exercícios físicos regularmente também pode contribuir para a prevenção de quedas e lesões, problemas comuns em idosos, ajudando a manter a independência e a autonomia por mais tempo (Moreira et al., 2018).

Um aspecto importante a ser considerado é a diversidade de atividades físicas disponíveis para os idosos. Além dos tradicionais exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, outras formas de atividade, como dança, tai chi chuan e ioga, têm ganhado destaque devido aos benefícios adicionais que oferecem, como a melhora da flexibilidade, equilíbrio e coordenação (Vieira et al., 2020). Oferecer uma variedade de opções permite que os idosos encontrem atividades que sejam mais adequadas às suas preferências e interesses individuais.

Entende-se então que a limitação ou a não realização dessas atividades, desenvolve um quadro de incapacidade funcional do idoso. Segundo Parahyba e Veras (2008), existem diversas formas de mensurar essa limitação, por exemplo, através da declaração indicativa de dificuldade ou de necessidade de ajuda tanto nas tarefas básicas de cuidados pessoais quanto nas mais complexas, imprescindíveis para viver de forma independente na comunidade.

Além de benefícios ao corpo, proporciona benefícios para a alma, pois com o passar dos anos o envelhecimento provoca progressivamente uma perda estrutural e funcional no organismo do ser humano, gerando perda de massa muscular, consequentemente perda de força, podendo tornar a pessoa dependente e sem autonomia.

Programas de Atividades Físicas para Idosos

Os programas de atividades físicas voltados para a terceira idade têm se mostrado eficazes na promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Um exemplo notável é o programa "Alongue-se", que visa melhorar a qualidade de vida por meio de exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e atividades aeróbicas de baixo impacto. Além dos benefícios físicos, esses programas proporcionam oportunidades de interação social e integração comunitária, aspectos essenciais para o envelhecimento saudável (Lima et al., 2020).

A implementação bem-sucedida desses programas requer uma abordagem holística que considere as necessidades e capacidades individuais dos participantes, bem como estratégias de engajamento e motivação contínuas (Falcão et al., 2020). É importante oferecer uma variedade de atividades físicas que atendam às preferências e interesses dos idosos, garantindo assim uma maior adesão e participação ao longo do tempo (Reis et al., 2019).

Além disso, a criação de ambientes seguros e acessíveis é fundamental para garantir a participação inclusiva de todos os idosos nos programas de atividades físicas. Isso pode incluir a adaptação de espaços físicos, a disponibilização de equipamentos adequados e a oferta de supervisão por profissionais qualificados para garantir a segurança durante a prática de exercícios (Santos et al., 2021).

No programa, os idosos e até mesmos jovens de diversas idades, usufruem do espaço dedicado a estas atividades duas vezes por semana, sendo elas nas terças e quintas-feiras, a equipe responsável composta por coordenar as atividades do programa são formados por dois profissionais da saúde, sendo um fisioterapeuta e uma fonoaudióloga em parceria com a prefeitura municipal de Campinas e por uma das colaboradoras responsável do supermercado Enxuto, além das atividades físicas, o supermercado Enxuto oferece aos participantes aferição de pressão arterial e teste de glicemia, visando incentivar a comunidade a participar das prática de exercícios físicos e o cuidado com a saúde e bem estar.

Por fim, a adesão e criação de novos programas que influenciam a prática de atividades físicas, não apenas na terceira idade, mas em um grupo social e comunidade, trás inúmeros benefícios, dos quais influenciam diretamente no caráter físico, social, fisiológico e psicológico. Uma vez que o processo de envelhecimento pode ocasionar na perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia e na perda da massa óssea, conhecida como osteopenia.

Instrumentos de Avaliação da Qualidade de Vida em Idosos

A avaliação da qualidade de vida em idosos é um processo complexo que requer o uso de instrumentos validados e confiáveis. A Escala WHOQOL-BREF é uma ferramenta amplamente utilizada que permite avaliar diferentes aspectos da qualidade de vida, incluindo saúde física, psicológica, relações sociais e meio ambiente (Fleck et al., 2000).

Além disso, outros instrumentos, como o Índice de Barthel e a Escala de Depressão Geriátrica (GDS), podem ser úteis para avaliar a funcionalidade e o bem-estar emocional dos idosos (Almeida et al., 2019). É importante ressaltar que a escolha do instrumento de avaliação deve ser guiada pelos objetivos específicos da pesquisa e pelas características da população-alvo.

O instrumento SF-036 também pode ser utilizado para avaliar a QV da população, este, por sua vez, é um instrumento de avaliação genético, que pode ser aplicado a toda população, não apenas a idosos, aplicado em pacientes com artrite reumatoide (CICONELLI et al.1999). Este questionário é composto por 36 itens, um (1) deles relacionado com alterações na saúde e os outros trinta e cinco (35) reunidos em oito itens: capacidade funcional (dez), aspectos físicos (quatro), dor (dois), estado geral de saúde (cinco), vitalidade (quatro), aspectos sociais (dois), aspectos emocionais (três) e saúde mental (cinco). Cada item apresenta de duas a seis possibilidades de respostas, e um escore final de 0 a 100, no qual o 0 corresponde à pior e 100 à melhor QVRS (CICONELLI et al.1999; PRIETO L, 1997; BOYER et al, 2006).

Outro instrumento também utilizado para avaliar a QV dos idosos é a WHOQOL-OLD. O WHOQOL-OLD foi desenvolvida no Brasil em conjunto com mais de 17 países, através da revisão do WHOQOL, dando origem a um instrumento com 24 questões ramificadas em seis facetas, sendo cada uma dessas com quatro itens: Faceta 1 – Funcionamento dos sentidos; Faceta 2 – Autonomia; Faceta 3 – Atividades; Faceta 4 - Participação social; Faceta 5 - Morte e morrer; Faceta 6 – Intimidade (SANTOS 2016). A maneira de aplicação do WHOQOL-OLD são as mesmas descritas no WHOQOL-100 e no WHOQOL-BREF (SANTOS, 2016). Porém, as primeiras instruções são referentes à aplicação em conjunto com o WHOQOL-BREF, sendo um recurso complementar para avaliar a qualidade de vida do idoso.

Estudos Anteriores sobre Qualidade de Vida em Idosos Participantes de Programas de Atividades Físicas

Estudos anteriores têm demonstrado os efeitos positivos da participação em programas de atividades físicas na qualidade de vida dos idosos. Por exemplo, uma revisão sistemática realizada por Santos et al. (2018) analisou os resultados de diversos estudos e encontrou evidências consistentes de melhorias na saúde física, funcionalidade e bem-estar psicológico em idosos participantes desses programas.

Além disso, outros estudos longitudinais têm acompanhado grupos de idosos ao longo do tempo, observando os efeitos a longo prazo da participação em programas de atividades físicas. Resultados consistentes indicam que a adesão regular a esses programas está associada a uma redução no risco de desenvolvimento de doenças crônicas, incapacidades funcionais e declínio cognitivo (Carvalho et al., 2020).

No entanto, ainda há lacunas no conhecimento, especialmente em relação aos mecanismos subjacentes e aos fatores que influenciam a adesão e a manutenção da participação a longo prazo (Souza et al., 2021). Mais pesquisas são necessárias para entender melhor essas questões e desenvolver intervenções mais eficazes para promover o envelhecimento saudável e ativo.

Recentemente, diversas pesquisas têm sido realizadas para compreender os fatores que podem influenciar a qualidade de vida dos idosos, Estudos prévios têm demonstrado que um estilo de vida fisicamente ativo e a prática regular de exercícios físicos apresentam associações com vários domínios da qualidade de vida, sugerindo que a promoção de tais atividades pode ter um impacto satisfatório na capacidade funcional, na saúde mental e qualidade de vida dos idosos.

A Teoria da Atividade Havighurst (1961), proclama que o idoso deve permanecer com o estilo de vida da sua meia idade, negando a existência da idade avançada pelo maior tempo possível. Há algumas décadas a ideia de treino de força para a promoção da saúde não era tão propagada e as pessoas não tinham o hábito de se exercitar, nem ao menos a consciência da importância dos exercícios físicos para a saúde. Sabendo que os idosos de hoje eram as pessoas da meia idade nesses anos de "inconsciência" e que eles mantêm os hábitos da meia idade, seria fácil concluir que os idosos não têm o hábito de se exercitar, salvo algumas exceções como ex atletas, por exemplo. Mas, felizmente, essa realidade está mudando.

Segundo o IBGE (2008), os avanços da medicina e as melhorias nas condições gerais de vida da população repercutem no sentido de elevar a média de vida do brasileiro de 45,5 anos de idade, em 1940, para 72,7 anos, em 2008 e a população idosa cresce em ritmo acelerado. Daí a importância em pensar, cada vez mais, em um programa de atividades físicas para idosos, se preocupando sempre com sua independência, autonomia e saúde.

Metodologia

Tipo de Pesquisa

Este estudo adota uma abordagem quantitativa, com um desenho transversal, para investigar a qualidade de vida de idosos participantes do programa de atividades físicas "Alongue-se". O programa é voltado para a terceira idade e ocorre em uma unidade do Supermercado Enxuto no Jardim Aurélia, Campinas/SP, oferecendo atividades físicas gratuitas.

Amostra

A amostra do estudo é composta por 41 idosos, representando 51% dos 80 participantes inscritos no programa. A aplicação do questionário WHOQOL-BREF foi realizada no primeiro semestre de 2024, de forma presencial. Dos entrevistados, 38 eram mulheres e 3 eram homens. Sete dos participantes necessitaram de assistência para responder ao questionário, com 5 deles recebendo apoio do entrevistador e 2 sendo auxiliados por seus filhos.

Instrumento de Pesquisa

O instrumento utilizado foi a escala WHOQOL-BREF, um questionário validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que avalia a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A escala possui uma pontuação crescente, em que escores mais altos indicam uma melhor qualidade de vida. Além disso, o questionário gera um score geral de qualidade de vida.

Domínios e Facetas da Escala WHOQOL-BREF:

-Domínio Físico: Dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; mobilidade; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou tratamentos; capacidade de trabalho.

-Domínio Psicológico: Sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos; espiritualidade/religião/crenças pessoais.

-Domínio Relações Sociais: Relações pessoais; atividade sexual; suporte social.

-Domínio Meio Ambiente: Segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; oportunidades de lazer e recreação; ambiente físico; transporte.

-Domínio Geral: Percepção da qualidade de vida; satisfação com a saúde.

Procedimentos de Coleta

A escala WHOQOL-BREF foi aplicada presencialmente ao final das atividades físicas do programa. Devido a compromissos posteriores dos participantes, houve uma certa pressa em responder, o que pode ter influenciado a taxa de erro. O questionário foi administrado individualmente para garantir a confidencialidade das respostas, seguindo as diretrizes da OMS. Em casos de dificuldade para ler ou entender as perguntas, os entrevistadores auxiliaram sem interferir nas respostas.

Tratamento de Dados

A sintaxe desenvolvida para a análise dos dados incluiu a recodificação das questões 3, 4 e 26, que possuem pontuação inversa. Os dados foram analisados em uma escala de 0 a 100, onde escores mais altos indicam uma melhor qualidade de vida. Questionários com mais de seis respostas incompletas foram excluídos da análise. A avaliação dos resultados seguiu uma escala de Likert de 1 a 5, onde 1 representa "muito ruim" e 5 "muito boa".

Análise Estatística

Após a coleta, foi realizada uma análise estatística dos dados para identificar possíveis correlações entre a participação no programa de atividades físicas e os diferentes domínios da qualidade de vida dos idosos. Essa análise busca esclarecer a relação entre a prática de atividades físicas e a melhoria da qualidade de vida nos participantes.

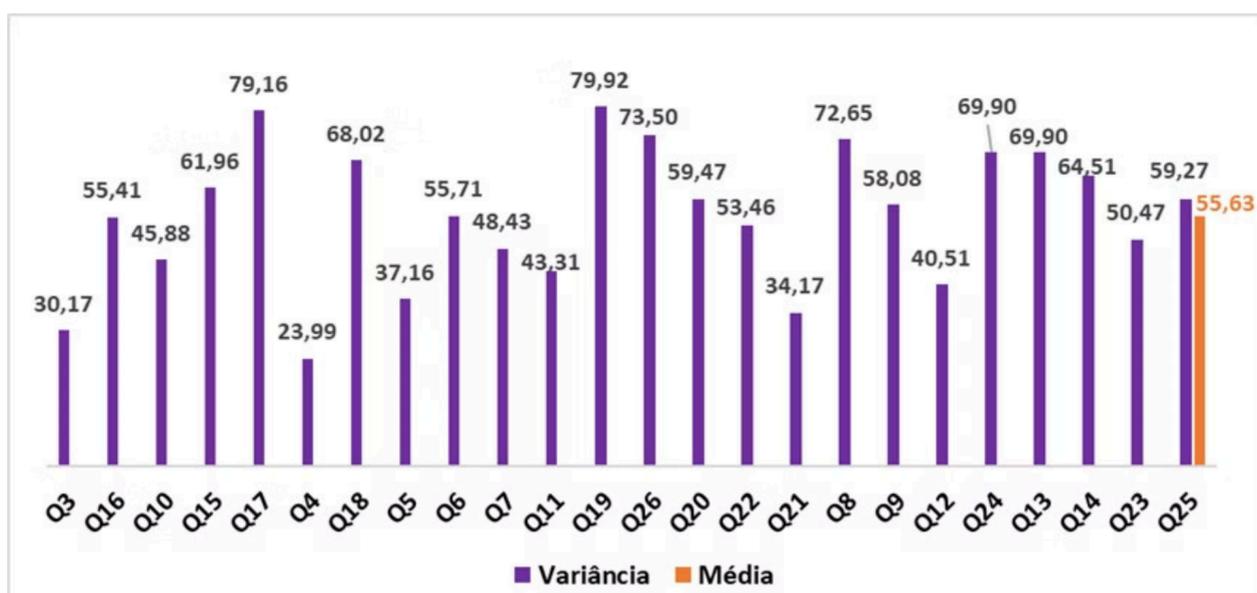
Resultado

A pesquisa obteve uma média geral de variação das respostas entre os entrevistados de 55,63%. Observou-se que os maiores índices de variação concentraram-se em questões relacionadas à satisfação consigo mesmo (Q19), com variação de 79,92%, satisfação em desempenhar as atividades diárias (Q17), com 79,16%, sentimentos negativos (Q26), com 73,50%, e satisfação para desempenho no trabalho (Q18), com 72,65%. Esses dados apontam para uma amplitude significativa de respostas nesses aspectos, indicando que fatores subjetivos, como bem-estar emocional e capacidade de realização de tarefas diárias, apresentam variações mais acentuadas entre os participantes, provavelmente devido a diferenças individuais de saúde, expectativas e contextos de vida.

Por outro lado, as menores variações ocorreram em questões mais objetivas, como a necessidade de algum tratamento médico para realizar atividades diárias (Q4), que apresentou uma variação de apenas 23,99%, dores físicas (Q3), com variação de 30,17%, satisfação com a vida sexual (Q21), com 34,17%, e o quanto os entrevistados aproveitam a vida (Q5), com variação de 37,16%. Esses resultados sugerem uma homogeneidade maior entre os idosos em relação a aspectos físicos e de saúde, provavelmente refletindo experiências comuns associadas ao processo de envelhecimento, como o uso de tratamentos médicos regulares e a prevalência de dores crônicas.

Gráficos

Gráfico 1 - Variação de respostas



Ao analisar as médias dos diferentes domínios de qualidade de vida, observou-se que o domínio físico apresentou o menor escore médio, com 4,62, o que reflete a prevalência de limitações físicas esperadas em uma população idosa. Esse domínio inclui itens relacionados à dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades diárias, dependência de medicação ou tratamento e capacidade de trabalho. A baixa média nesse domínio pode indicar que os idosos enfrentam desafios significativos nesses aspectos, o que é consistente com a literatura que destaca a deterioração física associada ao envelhecimento.

O domínio meio ambiente apresentou uma média de 4,64, sendo o segundo menor escore entre os domínios. Este domínio inclui questões relacionadas à segurança física, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde, participação em lazer e transporte. A média baixa pode indicar que os idosos enfrentam dificuldades em acessar ou aproveitar adequadamente os recursos ambientais, como lazer e transporte, o que pode impactar negativamente sua qualidade de vida.

Os domínios psicológico e de relações sociais apresentaram médias idênticas de 4,65. O domínio psicológico abrange sentimentos positivos, capacidade de pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e sentimentos negativos, como ansiedade e depressão. A média aqui reflete que os idosos apresentam variações consideráveis em suas experiências psicológicas, possivelmente influenciadas por fatores como isolamento social, mudanças cognitivas e saúde mental.

O domínio de relações sociais abrange questões como suporte social, atividade sexual e relações pessoais. A média de 4,65 sugere que, embora as relações sociais sejam uma parte importante da vida dos idosos, elas podem ser limitadas por fatores externos, como mobilidade reduzida ou perda de amigos e familiares.

Gráfico 2 - Média por domínio



Gráfico - 3 Gráfico Geral



Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida de um grupo de idosos participantes do programa "Alongue-se", com foco nos domínios físico, psicológico, social e ambiental. Os resultados demonstram que, embora a qualidade de vida dos idosos seja influenciada por múltiplos fatores, aqueles relacionados ao bem-estar emocional e à capacidade de realizar atividades diárias se destacaram como áreas de maior variação. A satisfação consigo mesmo e com as atividades diárias apresentou variação significativa entre os participantes, o que pode ser explicado pela diversidade de condições de saúde, níveis de independência e suporte social dentro do grupo estudado.

Os domínios físico e de meio ambiente apresentaram os menores escores médios, o que é consistente com a literatura sobre envelhecimento. A perda gradual de capacidades físicas, associada ao envelhecimento, tende a impactar negativamente a qualidade de vida dos idosos, especialmente em aspectos como mobilidade e capacidade de realizar atividades da vida diária sem assistência. A dependência de tratamentos médicos e o uso de medicamentos também são fatores que podem contribuir para a diminuição da percepção de qualidade de vida nesse domínio.

No domínio ambiental, a baixa média pode estar relacionada às dificuldades de acesso a recursos essenciais, como transporte e oportunidades de lazer. Para muitos idosos, a limitação financeira e a falta de suporte social adequado podem restringir o acesso a cuidados de saúde de qualidade e reduzir as oportunidades de participação em atividades recreativas, o que compromete sua qualidade de vida. Além disso, a percepção de segurança física e proteção pode influenciar de forma significativa a maneira como os idosos avaliam sua qualidade de vida nesse aspecto.

Os domínios psicológico e de relações sociais também apresentaram variação considerável, com médias próximas, refletindo a importância de considerar fatores emocionais e sociais ao avaliar a qualidade de vida na velhice. A prática regular de atividade física, aliada a atividades em grupo, pode ter contribuído positivamente para a saúde emocional dos participantes, proporcionando não apenas benefícios físicos, mas também oportunidades de interação social, o que é fundamental para a manutenção do bem-estar mental na terceira idade. Estudos anteriores já demonstraram que o isolamento social e a solidão são fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos emocionais em idosos, como depressão e ansiedade.

A prática de atividade física em grupo, como no programa "Alongue-se", oferece não apenas benefícios físicos, mas também promove a integração social, criando um ambiente em que os idosos podem compartilhar experiências e receber suporte mútuo. Isso é especialmente importante, considerando que a satisfação com as relações sociais foi um dos aspectos mais relevantes identificados no estudo. A interação social contribui para a sensação de pertencimento e reduz a sensação de isolamento, que pode ser particularmente prejudicial para a saúde mental dos idosos.

Além disso, o envelhecimento, embora seja um processo natural, traz consigo desafios tanto físicos quanto emocionais. A pesquisa reforça a importância da atividade física regular como uma ferramenta para mitigar os efeitos do envelhecimento. A manutenção de uma vida ativa, tanto fisicamente quanto socialmente, parece ser um fator determinante na promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos, prolongando sua autonomia e independência.

Conclusão

O principal objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida dos idosos participantes do programa de atividades físicas "Alongue-se", focando nos domínios físico, psicológico, social e ambiental. Os resultados sugerem que a prática regular de exercícios físicos tem um impacto positivo significativo na qualidade de vida dos idosos, particularmente em termos de bem-estar emocional e integração social.

Os dados revelaram que os maiores desafios enfrentados pelos idosos estão relacionados às limitações físicas, que são esperadas nessa fase da vida. No entanto, a prática de atividades físicas em grupo parece não apenas atenuar esses desafios, mas também promover uma melhora na autoestima, nas relações interpessoais e na satisfação com a vida. Além disso, o ambiente social proporcionado pelo programa oferece um suporte valioso para os participantes, ajudando-os a enfrentar o isolamento e a solidão, que são comuns na velhice.

A pesquisa também revelou que, apesar das limitações físicas, muitos idosos continuam buscando maneiras de manter sua autonomia e qualidade de vida, adotando práticas saudáveis como a participação em atividades físicas regulares. Isso reforça a importância de programas como o "Alongue-se", que não apenas incentivam a prática de exercícios, mas também criam um espaço de convivência e troca de experiências, o que contribui para uma velhice mais ativa e saudável.

Conclui-se, portanto, que a atividade física regular, especialmente quando associada a atividades em grupo, desempenha um papel crucial na promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos, atuando tanto na prevenção de problemas de saúde física quanto no fortalecimento do bem-estar emocional e social. Os achados deste estudo destacam a importância de continuar investindo em programas de atividades físicas voltados para a terceira idade, a fim de garantir que os idosos possam desfrutar de uma velhice mais plena e saudável.

Referências Bibliográficas

Almeida, O. P., Almeida, S. A., & Foneca, J. A. (2019). Escala de depressão geriátrica: Uma experiência brasileira. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26(3), 156-165.

Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Petroski, E. L., Gonçalves, L. H. T., & Borges, L. (2019). Prática de atividade física e qualidade de vida dos idosos: uma análise de estudos longitudinais. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 21(5), 555-564.

BRASIL. Ministério da Saúde. (2006). *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Camargos, M. C. S., Lima-Costa, M. F., & Peixoto, S. V. (2017). A influência da prática de atividade física nas condições de saúde de idosos do Município de Bambuí, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(9), e00168116. -Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/0102-311X00168116>

Duarte, Y. A. O., Andrade, C. L. P., & Lebrão, M. L. (2007). Atividades instrumentais da vida diária e funcionalidade de idosos da comunidade: Estudo SABE. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 10(2), 255-263.

Falcão, D. V. S., Leandro, A. S., Almeida, J. M., Almeida, R. A., Santana, A. P., & Oliveira, C. M. S. (2020). Efeitos de um programa de atividade física no bem-estar de idosos ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-9.

Ferreira, P. M., Ribeiro, E. P., Rezende, A. A., & Silva, A. L. F. (2018). O envelhecimento e a qualidade de vida: Uma abordagem multidimensional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(3), 376-386.

Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178-183. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>

Lima-Costa, M. F., Barreto, S. M., Giatti, L., & Ferreira, A. D. O. (2003). Condições de saúde dos idosos do Município de Bambuí, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(3), 735-742.

Neri, A. L. (2013). *Qualidade de vida na velhice*. Campinas: Editora Alínea.

Nobre, A. M. S., Cabral, E. V. C., Coelho, F. M. G., Queiroz, L. O., & Lima, L. S. (2016). A prática de atividade física na melhoria da qualidade de vida de idosos.

Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, 11(38), 1-11.

Parahyba, M. I., & Veras, R. P. (2008). Condições de saúde e uso de serviços de saúde entre os idosos do Município de Bambuí, Minas Gerais, Brasil: Projeto Bambuí. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 10-19.

Santos, J. L. F., & Nunes, D. P. (2021). Programas de atividade física para idosos: Desafios e estratégias para a promoção da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(1), e200184.

Atividade física para idosos: por que e como praticar?. Ministério da Saúde, 2022.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>

ROCHA, E.S, CONSTANTINO, A. E. A., OLIVEIRA, O. M. P., DIAS, V.N. Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida para pessoas idosas: Aspectos históricos e suas atuais aplicabilidades. VI Congresso internacional de envelhecimento humano. Disponível em:

https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA11_ID2713_22052019212053.pdf

QUALIDADE de vida de participantes e não participantes de programas públicos de exercício físico. *SciELO, Revista Brasileira de geriatria e gerontologia*. Jan/ Fev 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4FCHcrCpCvvhYjKdJVK8bqv/?format=html>

SILVA. C.C. *Atividade Física e Qualidade de Vida da Pessoa idosa e*, Formosa/MG, Minas Gerais, Brasil. Burity, MG, 2017. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/18662/1/2017_CleudivaneClementeDaSilva_tcc.pdf

Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios – TJDF. disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoess/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/exercicios-fisicos-garantem-qualidade-de-vida-a-idosos#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20de%20atividade%20f%C3%ADsica,flexibilidade%20e%20de%20resist%C3%A4ncia%20muscular>.

Anexos

Anexo I

ANÁLISE DO WHOQOL-BREF

O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta numero 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: FÍSICO, PSICOLÓGICO, RELAÇÕES SOCIAIS e MEIO AMBIENTE.

É UM POUCO DIFERENTE DO WHOQOL-OLD. NESTE INSTRUMENTO TERÁ QUE APARECER O RESULTADO SOMENTE EM MÉDIA (1 A 5) POR DOMÍNIO E POR FACETA. ATENÇÃO!!! NESTE INSTRUMENTO É NECESSÁRIO TAMBÉM RECODIFICAR O VALOR DAS QUESTÕES 3, 4, 26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1)

AS PERGUNTAS 1 E 2 DEVERÃO APARECER DA SEGUINTE FORMA.

1 – PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA (RESULTADO EM MÉDIA 1 A 5);

2 – SATISFAÇÃO COM A SAÚDE (RESULTADO EM MÉDIA 1 A 5)

CADA FACETA É SÓ SOMAR OS VALORES DA ENTREVISTA (DE 1 A 5) E DIVIDIR PELO NUMERO DE PARTICIPANTES. FAZER UMA MÉDIA ONDE O RESULTADO VAI SER DE 1 ATÉ 5.

ABAIXO ESTÃO OS DOMÍNIOS E SUAS FACETAS CORRESPONDENTES CADA FACETA COM UM NUMERO IDENTIFICADOR CONFORME O QUESTIONARIO JÁ ENVIADO.

Domínios e facetas do WHOQOL-bref. Domínio 1 - Domínio físico

3. Dor e desconforto AQUI DO LADO VAI APARECER A MÉDIA (RESULTADO) 4. Energia e fadiga EM CADA FACETA.

10. Sono e repouso

15. Mobilidade

16. Atividades da vida cotidiana

17. Dependência de medicação ou de tratamentos

18. Capacidade de trabalho

PARA CALCULAR O DOMÍNIO FÍSICO É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 7. (Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)/7.

MESMO FORMATO DEVE SER FEITO NOS DEMAIS DOMÍNIOS.

Domínio 2 - Domínio psicológico

5. Sentimentos positivos

6. Pensar, aprender, memória e concentração

7. Auto-estima

11. Imagem corporal e aparência

19. Sentimentos negativos

26. Espiritualidade/religião/crenças pessoais

PARA CALCULAR O DOMÍNIO PSICOLÓGICO É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 6. (Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)/6

Domínio 3 - Relações sociais

20. Relações pessoais

21. Suporte (Apoio) social

22. Atividade sexual

PARA CALCULAR O DOMÍNIO RELAÇÕES SOCIAIS É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 3. (Q20,Q21,Q22)/3

Domínio 4 - Meio ambiente

8. Segurança física e proteção

9. Ambiente no lar

12. Recursos financeiros

13. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade

14. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades

23. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer

24. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)

25. Transporte

PARA CALCULAR O DOMÍNIO MEIO AMBIENTE É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 8. (Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)/8

TODOS OS RESULTADOS VÃO SER EM MÉDIA TANTO NO DOMÍNIO QUANTO NAS FACETAS. QUANTO AOS RELATORIOS MESMO FORMATO DO WHOQOL-OLD. OPÇÃO PARA IMPRIMIR PARA ALUNOS O RELATORIO COMPLETO (COM DOMÍNIO, AS FACETAS, AS PERGUNTAS UM E DOIS E A CLASSIFICAÇÃO necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5)) E RESUMIDO COM OS RESULTADOS DAS QUESTOES UM E DOIS necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5). OS DADOS TABULADOS DEVEM SER COMPATIVELIS PARA IMPORTAÇÃO PARA O EXCEL, CASO SEJA NECESSÁRIO.

WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	-	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.						
		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5

19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespede, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Referências

The Whoqol Group: The word Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. Soc. Sci. Med, 1995, 41(10):1403-1409.

Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". Revista de saúde pública, 2000, 34(2):178-183

STEPS FOR CHECKING AND CLEANING DATA AND COMPUTING DOMAIN SCORES FOR THE WHOQOL-BREF (prepared by Alison Harper and Mick Power on behalf of the WHOQOL Group) Steps SPSS syntax for carrying out data checking, cleaning and computing total scores

Check all

26 items

from

assessment

that have a

range of

1-5

RECODE Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 (1=1) (2=2) (3=3) (4=4) (5=5) (ELSE=SYMSIS).

(This recodes all data outside the range 1-5 to system missing) Reverse 3 negatively phrased items

RECODE Q3 Q4 Q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1)

(This transforms negatively framed questions to positively framed questions)

Compute

domain

scores

COMPUTE PHYS= MEAN.6(Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)*4.

COMPUTE PSYCH= MEAN.5(Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)*4.

COMPUTE SOCIAL=MEAN.2(Q20,Q21,Q22)*4.

COMPUTE ENVIR=MEAN.6(Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)*4.

(These equations calculate the domain scores. All scores are multiplied by 4 so as to be directly comparable with scores derived from the WHOQOL-100. The ".6" in "MEAN.6" specifies that 6 items must be endorsed for the domain score to be calculated.)

Transform

scores to

0-100 scale

COMPUTE PHYS=(PHYS-4)*(100/16).

COMPUTE PSYCH=(PSYCH-4)*(100/16).

COMPUTE SOCIAL=(SOCIAL-4)*(100/16).

COMPUTE ENVIR=(ENVIR-4)*(100/16)

Delete cases

with > 20%

missing

data

COUNT TOTAL=Q1 TO Q26 (1 THRU 5)

(This command creates a new column "total". "Total" contains a count of the WHOQOL-BREF items with values 1-5 that have been endorsed by each subject. The "Q1 TO Q26" means that consecutive columns from "Q1", the first item, to "Q26", the last item, are included in the count. It therefore assumes that data is entered in the order given in the assessment.)

SELECT IF (TOTAL>21).

EXECUTE

(This second command selects only those cases where "total", the "total number" of items completed, is greater than or equal to 80%. It deletes the remaining cases from the dataset.)

Tabela para apresentação dos resultados de qualidade de vida do WHOQOL Breve

Data	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações sociais	Domínio Meio Ambiente

Resultados em % de 0 a 100

Quanto maior a porcentagem (mais perto de 100%) melhor a qualidade de vida.