



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ANA BEATRIZ BARBOSA MORAES

EXERCÍCIO FÍSICO COMO QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Natal
Junho de 2012

ANA BEATRIZ BARBOSA MORAES

EXERCÍCIO FÍSICO COMO QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Autor: Ana Beatriz Barbosa Moraes

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciado/Bacharel em Educação Física.

Orientador: Fabiano Henrique Rodrigues Soares

Exercício Físico como Qualidade de Vida na Terceira Idade

Nome do Autor: Ana Beatriz Barbosa Moraes

Orientador: Fabiano Henrique Rodrigues Soares

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciado/Bacharel em Educação Física.

Aprovado por:

Prof. Ms.

Prof. Ms.

Presidente:

RESUMO

A velhice é um acontecimento inevitável e chega para todos. Ela traz consigo diversos fatores como diferentes patologias, perdas funcionais e até problemas psicológicos como depressão, ansiedade, desespero e mau-humor. Através da prática de exercícios físicos regulares e com a orientação de um profissional, a velhice pode chegar de forma mais branda, com menos incômodos físicos e com uma melhor qualidade de vida. Com isso, esse trabalho visa analisar como a prática de exercícios físicos regulares melhora na qualidade de vida de um grupo de mulheres na terceira idade. Para esse estudo, foi realizada uma pesquisa com um grupo de trinta mulheres entre 60 e 75 anos de idade, divididas em dois grupos: sedentárias e ativas fisicamente, com o objetivo de averiguar como elas se sentem a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. O material utilizado nessa pesquisa foi o questionário WHOQOL-Abreviado, versão em português, feito pelo Programa de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde em Genebra, de 1998. A forma de pontuação para a avaliação das respostas do questionário foi retirada do Sintaxe SPSS – WHOQOL – *Bref Questionnaire*, preparado por Alison Harper e Mick Power do *Behalf of the WHOQOL Group*. Com a análise do questionário, pode-se avaliar que mulheres que praticam exercícios físicos regulares sem sentem melhor em vários aspectos de suas vidas como, bem estar, relações pessoais e principalmente na saúde física. Ao se tornarem ativas fisicamente, conseqüentemente se tornarão mais alegres e motivadas a continuar qualquer atividade que desejem fazer, pois a prática de exercícios físicos traz consigo elementos que melhoram o nível cardiovascular, o aumento da força, a melhoria da flexibilidade e o aumento da amplitude do movimento. Com isso, essas mulheres terão energia suficiente para o seu dia-a-dia, além de poderem se locomover melhor, pois terão mais segurança em relação aos seus corpos. Suas capacidades para o trabalho conseqüentemente também serão melhor, em relação ao grupo de mulheres sedentárias. Esse estudo sugere que o grupo de mulheres que praticam exercícios físicos tem uma melhor qualidade de vida em relação ao grupo de mulheres sedentárias, pois as primeiras obtiveram resultados mais positivos em relação a níveis motores, psicológicos e sociais. A prática de exercícios físicos, no caso estudado, só traz benefícios ao grupo fisicamente ativo.

Palavras-chave: Terceira idade. Qualidade de vida. Exercícios físicos. Saúde física.

ABSTRACT

Ageing is an inevitable event and comes to all. She brings several factors such as different diseases, functional losses, and even psychological problems like depression, anxiety, despair and bad mood. Through the practice of regular exercise and with the guidance of a professional, old age can get a milder form, with less physical discomfort and a better quality of life. Thus, this study aims to examine how the practice of regular physical exercise improves quality of life of a group of women in old age. For this study, a survey was conducted with a group of thirty women between 60 and 75 years old, divided into two groups: sedentary and physically active in order to ascertain how they feel about their quality of life, health and other areas of your life. The material used in this study was the WHOQOL, abbreviated version in Portuguese, made by the Mental Health Program of the World Health Organization in Geneva, 1998. The way to score for the evaluation of survey responses was taken from the SPSS Syntax - WHOQOL - Bref Questionnaire, prepared by Alison Harper and Mick Power in Behalf of the WHOQOLGroup. With the analysis of the questionnaire, one can appreciate that women who engage in regular physical exercise not feel better in many aspects of their lives as, well being, especially in personal relationships and physical health. By becoming physically active, thus they will become more happy and motivated to continue any activity they wish to do, because physical exercise brings elements that improve the cardiovascular, increased strength, improved flexibility and increased amplitude movement. Thus, these women will have enough energy for your day to day, and can get around better, because they will have more security in relation to their bodies. Their ability to work therefore also be better, compared to group sedentary females. This study suggests that the group of women who exercise have better physical quality of life in relation to the group of sedentary women, because the former had more positive results in relation to levels engines, psychological and social. The practice of physical exercises, in the case studied, only benefits the physically active group.

Keywords: Senior. Quality of life. Exercise. Physical health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. MATERIAL E MÉTODOS	08
3. RESULTADOS	10
4. DISCUSSÃO	16
5. CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
ANEXOS	20

1 INTRODUÇÃO

Com a correria e a alta competitividade dos dias atuais, a prática de uma atividade física por muitas vezes é deixada para segundo plano ou até mesmo permanece fora de cogitação, muitas vezes ocasionada pela falta de tempo ou até mesmo pelo cansaço do dia-a-dia. E esse ambiente atual faz com que as pessoas comecem a adquirir maus hábitos, começando por uma alimentação inadequada, podendo chegar ao consumo de drogas como cigarros e bebidas alcoólicas.

E também com o avanço da tecnologia, as pessoas precisam cada vez menos se locomover, já que tudo pode ser resolvido dentro de suas próprias casas, com o acesso da *Internet*. Os jovens estão trocando os esportes ao ar livre pelos jogos eletrônicos, e os pais acabam concordando, já que não há o perigo de seus filhos se machucarem.

Essa junção de fatores acaba resultando num grande problema: o sedentarismo, que com o passar do tempo acaba criando condições desfavoráveis para o organismo como um todo (OKUMA,1998).

Quando a velhice chega, muitas vezes ela vem acompanhada de inúmeras doenças, dentre as quais estão a hipertensão, a diabetes e a obesidade. Além disso, a velhice também pode vir acompanhada de outros fatores, como a falta de coordenação motora, o que leva à diminuição da capacidade funcional e à perda da flexibilidade e do desenvolvimento cognitivo (FARIA et al, 2004; CAMPOS, 2011).

A prática de exercícios físicos regulares e orientada é de fundamental importância para o indivíduo, principalmente quando se chega à terceira idade. Nessa fase da vida,manter-se em dia com o corpo, juntamente com uma alimentação saudável, irá provavelmente melhorar a saúde e o bem estar, podendo prevenir doenças e gerar uma melhor qualidade de vida para qualquer indivíduo (DALLA VECCHIA et al, 2005).

A qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (Organização Mundial de Saúde, 1991).

Com isso, esse trabalho visa analisar se um grupo de mulheres na terceira idade, que praticam exercícios físicos regulares tem uma melhor qualidade de vida em relação a um grupo de mulheres na terceira idade que são sedentárias.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para esse estudo, foi realizada uma pesquisa com um grupo de mulheres acima de 60 anos de idade, com o objetivo de averiguar como elas se sentem a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. O material utilizado nessa pesquisa foi o questionário WHOQOL, abreviado, versão em português, feito pelo Programa de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde em Genebra, de 1998. A forma de pontuação para a avaliação das respostas do questionário foi retirada do Sintaxe SPSS – WHOQOL – *Bref Questionnaire*, preparado por Alison Harper e Mick Power do *Behalf of the WHOQOL Group*.

Esse estudo se caracteriza como descritivo, no qual foi realizado um corte transversal das amostras e coletados dados sem intenção de tratar.

Para a composição do grupo estudado, foi feita uma amostra por conveniência de trinta mulheres voluntárias entre 60 e 75 anos de idade. Essas mulheres foram divididas em dois grupos: sedentárias e praticantes de exercícios físicos. Assim, as amostras desse estudo foram: um grupo composto por quinze mulheres idosas entre 60 e 75 anos, sedentárias e isentas de qualquer exercício físico, e um segundo grupo composto por quinze mulheres idosas entre 60 e 75 anos, que praticam hidroginástica, no horário de 06:50 às 07:35, no SESI Clube, localizado no município de Natal, no estado do Rio Grande do Norte.

A prática dos exercícios físicos se dá de segunda-feira a sexta-feira, com aulas aeróbicas, aulas com trabalho de força e aulas que trabalham a resistência muscular. As aulas têm duração de quarenta e cinco minutos.

Durante a realização dessa pesquisa, as mulheres foram abordadas de forma calma e delicada, fornecendo orientações para que as mesmas respondessem as perguntas tendo em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações, e tomando como referência as duas últimas semanas. O coletor das informações apenas leu as perguntas, não influenciando nas respostas obtidas. No caso de alguma entrevistada não entender alguma das perguntas, o coletor apenas a lia novamente.

O grupo de mulheres praticantes de exercícios físicos respondeu o questionário após o término da atividade de física praticada, ou seja, a

hidroginástica, enquanto que o grupo de mulheres sedentárias respondeu o questionário em tempos aleatórios.

3 RESULTADOS

Para análise dos resultados, o questionário foi dividido por domínios que podem ser classificados em Saúde Física, Psicológico, Relações Sociais, Ambiente e Demais. A equação utilizada foi preparada por Alison Harper e Mick Power do *Behalf of the WHOQOL Group*.

No questionário, cada pergunta tem uma pontuação que vai de um a cinco, no qual essas mulheres se pontuaram de acordo com a sua consciência. Ao utilizar o método de pontuação da equação citada acima, essa pontuação fica sendo de zero a cem, para uma melhor compreensão dos resultados obtidos.

Conforme a Figura 1 a seguir, as cores correspondem aos diferentes domínios citados acima. Portanto, a cor amarela representa o domínio Saúde Física, a cor verde representa o domínio Psicológico, a cor azul representa o domínio Relações Pessoais, a cor cinza representa o domínio Ambiente e a cor branca representa o domínio Demais.

Na Figura 1, pode-se observar as notas que o grupo de mulheres sedentárias e o grupo de mulheres ativas se deram em todas as vinte e seis questões do questionário. Ao lado dessas notas, pode-se observar a diferença em porcentagens em que o grupo de mulheres ativas se sai melhor em relação ao grupo de mulheres sedentárias.

	SEDENTÁRIO	ATIVO	
1	53,3	73,3	38%
2	41,7	75,0	80%
3	43,3	78,3	81%
4	38,3	51,7	35%
5	30,0	63,3	111%
6	70,0	91,7	31%
7	43,3	71,7	65%
8	43,3	73,3	69%
9	51,7	80,0	55%
10	48,3	71,7	48%
11	61,7	85,0	38%
12	53,3	75,0	41%
13	63,3	68,3	8%
14	35,0	60,0	71%
15	55,0	91,7	67%
16	48,3	76,7	59%
17	51,7	78,3	52%
18	48,3	76,7	59%
19	63,3	86,7	37%
20	75,0	88,3	18%
21	31,7	56,7	79%
22	61,7	83,3	35%
23	60,0	90,0	50%
24	48,3	71,7	48%
25	45,0	73,3	63%
26	70,0	83,3	19%

Figura 1

Para análise mais detalhada, pode-se observar os Gráficos relacionados aos domínios Saúde Física, Demais e Psicológico, os quais são mais relevantes e importantes para a discussão do tema abordado. Os Gráficos a seguir, mostram os resultados quantitativos, ou seja, mostra o número de respostas de cada grupo de mulheres para cada pergunta do questionário.

De acordo com o Gráfico 1, em relação ao domínio Demais, foi perguntado “Como você avaliaria sua qualidade de vida?”:



Gráfico 1

De acordo com o Gráfico 2, ainda em relação ao domínio Demais, foi perguntado “Quão satisfeita você está com sua saúde?”:



Gráfico 2

De acordo com o Gráfico 3, em relação ao domínio Saúde Física, foi perguntado “Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que precisa?”:

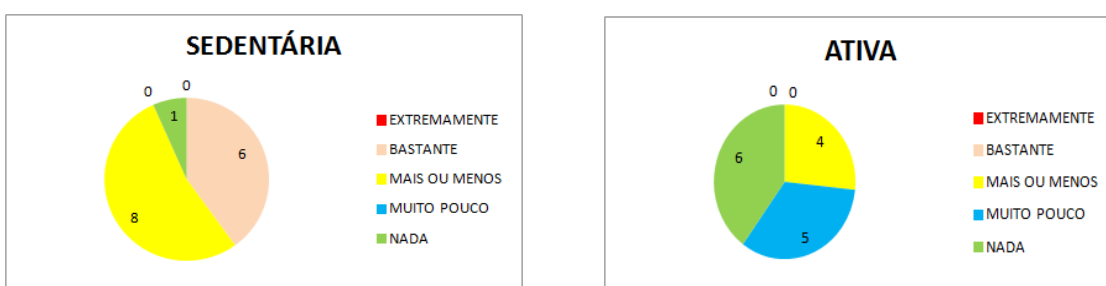


Gráfico 3

De acordo com o Gráfico 4, em relação ao domínio Saúde Física, foi perguntado “O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?”:

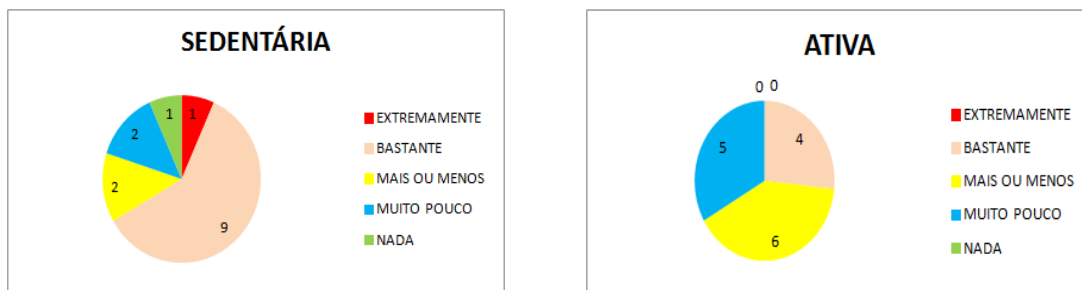


Gráfico 4

De acordo com o Gráfico 5, em relação ao domínio Saúde Física, foi perguntado “Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?”:

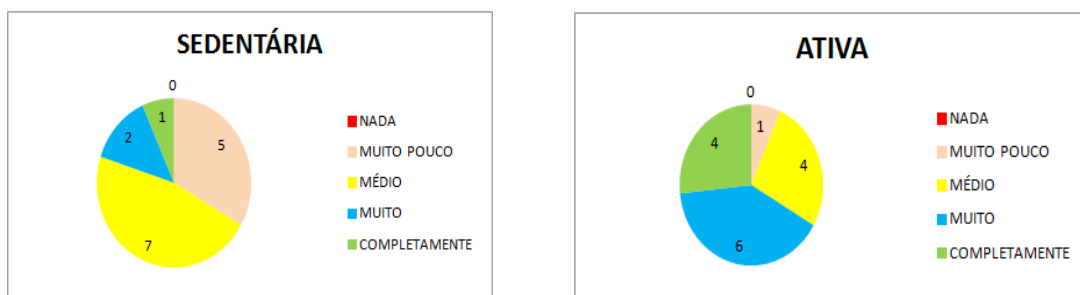


Gráfico 5

De acordo com o Gráfico 6, em relação ao domínio Saúde Física, foi perguntado “Quão bem você é capaz de se locomover?”:

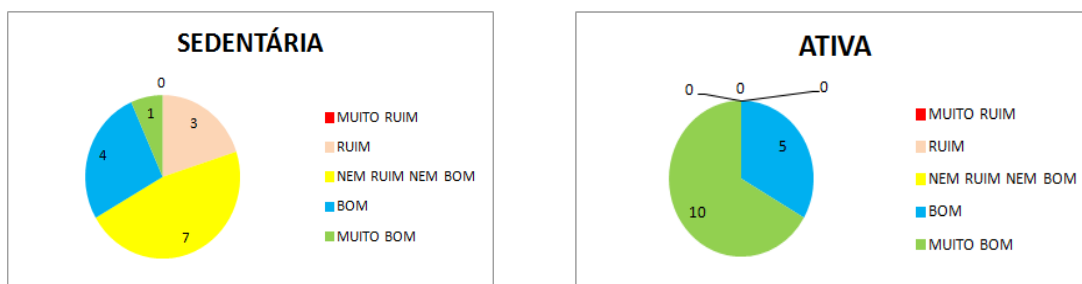


Gráfico 6

De acordo com o Gráfico 7, ainda sobre o domínio Saúde Física, foi perguntado “Quão satisfeita você está com seu sono?”:

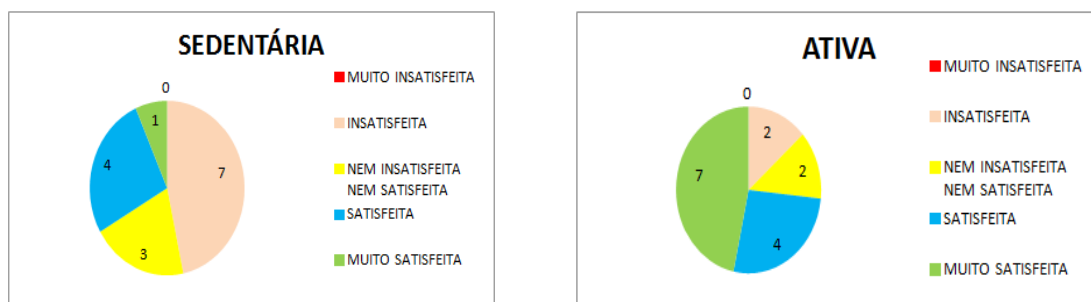


Gráfico 7

De acordo com o Gráfico 8, ainda sobre o domínio Saúde Física, foi perguntado “Quão satisfeita você está com sua capacidade para desempenhar as atividades de seu dia-a-dia?”:

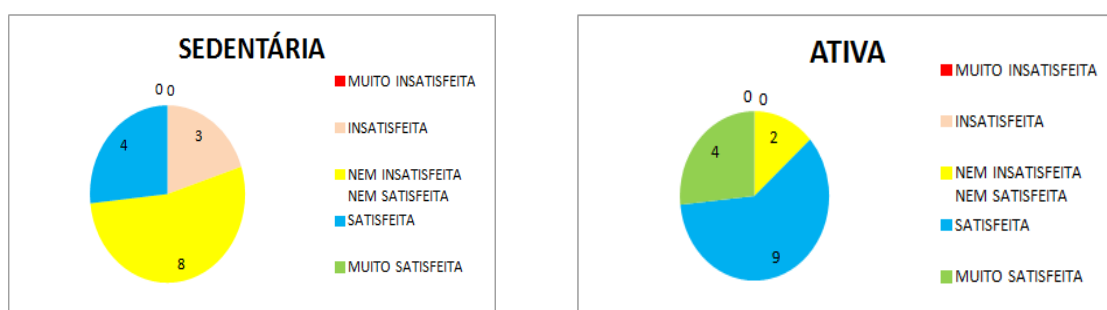


Gráfico 8

De acordo com o Gráfico 9, ainda sobre domínio Saúde Física, foi perguntado “Quão satisfeita você está com sua capacidade para o trabalho?”:

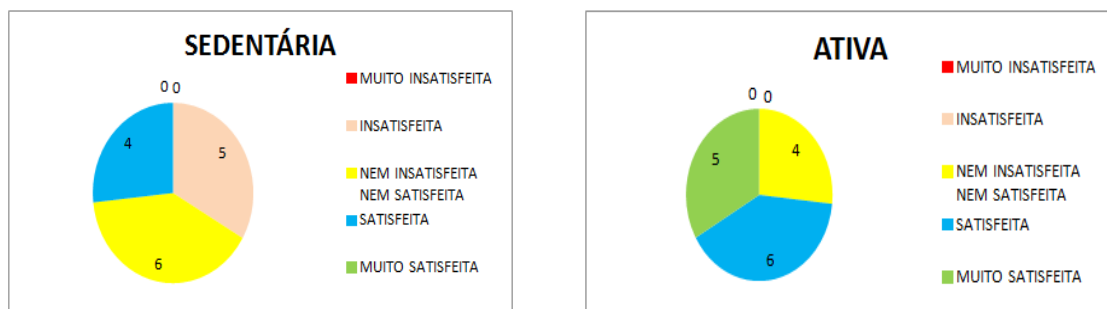


Gráfico 9

De acordo com o Gráfico 10, em relação ao domínio Psicológico, foi perguntado “Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau-humor, desespero, ansiedade, depressão?”:

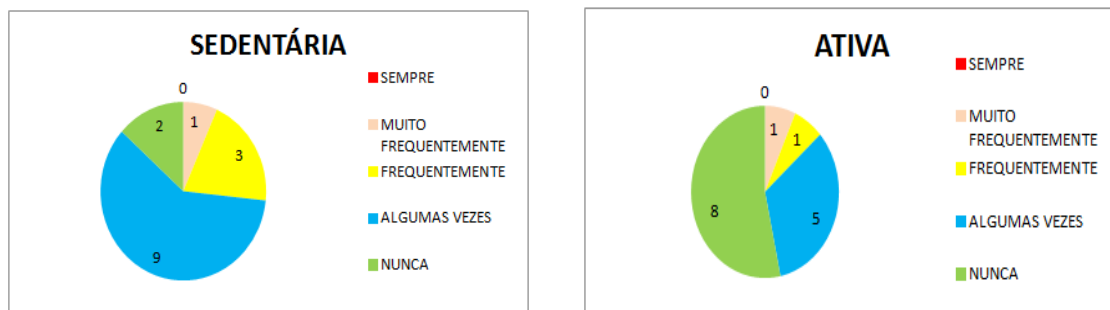


Gráfico 10

De acordo com a Figura 2 abaixo e em relação aos domínios Saúde Física, Psicológico, Relações Sociais, Ambiente e Demais, as notas em geral obtidas foram:

DOMÍNIOS	SEDENTÁRIO	ATIVO	
SAÚDE FÍSICA	47,6	75,0	58%
PSICOLÓGICO	56,4	80,3	42%
RELAÇÕES SOCIAIS	56,1	76,1	36%
AMBIENTE	50,0	74,0	48%
DEMAIS	47,5	74,2	56%

Figura 2

Em relação ao domínio Saúde Física, o grupo de mulheres sedentárias obteve a nota de 47,6. Já o grupo de mulheres ativas fisicamente obteve a nota de 75,0, ou seja, que elas têm uma saúde física 58% melhor do que o grupo de mulheres sedentárias, o que é bastante significativo e importante para esse estudo.

4 DISCUSSÃO

Diante da realidade atual, com todas as transformações demográficas, nos hábitos e costumes da população, pode-se notar que a população está ficando velha e é de grande importância garantir a ela um maior tempo de vida (DALLA VECCHIA et al, 2005). Com esse estudo, pode-se observar que com a prática de exercícios físicos diários e com o acompanhamento de um profissional, o grupo de mulheres idosas ativas fisicamente foi diagnosticado com uma melhor qualidade de vida.

Segundo Meirelles (1999), o que se destaca como objetivo principal da atividade física na terceira idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente possível, que possibilite a normalização da vida do idoso e que afaste os fatores de riscos comuns na terceira idade.

A velhice traz consigo vários fatores que são inevitáveis, como diferentes patologias, perdas e alterações funcionais, sentimentos como depressão e ansiedade, problemas no sono e na concentração, dificuldades de socialização, entre muitos outros, mas que podem ser retardados. A prática de exercícios físicos pode melhorar esses sintomas e fazer com que a vida dessas mulheres idosas melhore tanto no sentido físico-motor quanto no aspecto sócio-afetivo.

Parece haver uma relação positiva entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida no grupo de mulheres ativas fisicamente. Essas mulheres em comparação ao grupo de mulheres sedentárias, se sentem mais alegres, confiantes, mais seguras em relação aos seus corpos e suas capacidades de socialização também são melhores.

Segundo Ramos (1999), a elaboração de um programa de atividade física para a terceira idade deve levar basicamente em consideração o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias. É muito importante para essas idosas poder fazer seus afazeres, seja eles domésticos ou no local onde trabalham. Só em se sentir útil e independente pode dar uma levantada no ego dessas pessoas e fazer com que elas se sintam sempre positivas.

Ao se tornarem ativas fisicamente, conseqüentemente se tornarão mais alegres e motivadas a continuar qualquer atividade que desejem fazer, pois a prática de exercícios físicos traz consigo elementos que melhoram o nível cardiovascular, o

aumento da força, a melhoria da flexibilidade, o aumento da amplitude do movimento, entre outros (MARTINS et al, 2007). Com isso, essas mulheres terão energia suficiente para o seu dia-a-dia, além de poderem se locomover melhor, pois terão mais segurança em relação aos seus corpos. Suas capacidades para o trabalho conseqüentemente também serão melhor, em relação ao grupo de mulheres sedentárias.

Muitos são os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos, e não seria diferente em relação aos efeitos psicológicos. Pessoas que são ativas fisicamente geralmente têm uma sensação de bem estar maior do que pessoas que são sedentárias. Geralmente elas têm um aumento na autoestima e conseqüentemente uma diminuição em alguns fatores como ansiedade, tensão e depressão (MEIRELLES,1999).

A prática de exercícios físicos diários e com orientação, em conjunto a uma boa alimentação e hábitos de vida saudáveis, só traz benefícios ao corpo e ao organismo como um todo. É de grande importância que esses hábitos saudáveis comecem desde cedo, pois contribuir para que a velhice chegue mais branda é de fundamental importância para se obter boa saúde e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

A velhice é um acontecimento inevitável e chega para todos. Sendo assim, pode-se fazê-la de maneira mais proveitosa, livre de menos patologias e com uma melhor qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos diários é de grande importância para qualquer indivíduo, principalmente quando se chega na terceira idade, pois além de amenizar dores causadas por uma grande variedade de patologias, ajuda o indivíduo ser mais independente tanto para fazer atividades básicas pessoais, quanto para realizar atividades mais desafiadoras.

Esse estudo sugere que o grupo de mulheres que praticam exercícios físicos tem uma melhor qualidade de vida em relação ao grupo de mulheres sedentárias, pois as primeiras obtiveram resultados mais positivos em relação a níveis motores, psicológicos e sociais. A prática de exercícios físicos, no caso estudado, só traz benefícios ao grupo fisicamente ativo.

REFERÊNCIAS

FARIA, Luiza; MARINHO, Cláudia. Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. Porto, Portugal: Sociedade Portuguesa de Psicossomática, v. 6, n.1p. 93-104, Jan./Jun. 2004.

CAMPOS, Maurício de Arruda. **Musculação**: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

DALLA VECCHIA, Roberta, et al. Qualidade de Vida na terceira Idade: um conceito Subjetivo. **Rev Bras Epidemiol**, v.8, n.3, p. 246-52, 2005.

LIMA, Maria Fernanda Costa; VERAS, Renato. **Cad. Saúde Pública** , Rio de Janeiro, v.19, n.3 700-701, maio/jun., 2003.

MARTINS, Josiane de Jesus, et al. Educação em Saúde Como Suporte Para a Qualidade de Vida de Grupos da Terceira Idade. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.9, n. 2, p. 443-456, 2007.

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1999.

OKUMA, Silene Sumire. O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa. Campinas, SP: Papirus, 1998. (Coleção Vivacidade).

RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade Física** – Diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1999.

<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol86.html>. Acesso em 24 de Maio de 2012.

ANEXOS

.