

QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO: COMPARAÇÃO ENTRE GRUPOS DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Larissa Lopes Santana ¹
Ananda Quarema Nascimento ²
Polyana Barbosa de Oliveira ³
Renato da Costa Teixeira ⁴

RESUMO

O processo de envelhecimento é universal, dinâmico e progressivo, sendo frequente alterações psicossociais. Nesse sentido, está intrinsecamente relacionada a qualidade de vida, a qual abrange diversos fatores como condições que o idoso está inserido e o estilo de vida adotado. Assim, é fundamental a prática de atividade física para prevenção de patologias e melhora da qualidade de vida. Em contrapartida, indivíduos em situações de vulnerabilidade social, como os idosos institucionalizados possuem hábitos sedentários e diminuição da qualidade de vida. O objetivo do estudo é comparar a qualidade de vida no envelhecimento entre idosos praticantes de exercícios físicos e idosos institucionalizados. Estudo de caráter transversal, observacional e descritivo, aprovado pelo CEP/UEPA sob o parecer 2.951.022. A amostra foi composta por 30 idosos, sendo 15 idosos de cada grupo, sendo incluídos idosos que possuíam condições para responder ao questionário e que se enquadravam na população alvo. E, foram excluídos os idosos analfabetos, aqueles com alguma sequela neurológica, reumatológica ou ortopédica. O instrumento para a coleta de dados, foi o SF36, questionário multidimensional formado por 36 itens, distribuídos em oito domínios. Em relação a análise estatística, foi realizada por meio do pacote estatístico Biostat 5.0. Constatou-se que os idosos praticantes de exercícios resistidos obtiveram resultado 17% melhor se comparados aos institucionalizados. O resultado assemelha-se à literatura, pois sabe-se que os exercícios físicos contribuem para melhora da qualidade de vida e independência funcional. Desse modo, percebe-se a importância da atividade física, a qual deve ser estimulada e direcionada ao público idoso.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Envelhecimento; Institucionalização; Exercício físico.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é a fase da vida pelo qual ocorrem mudanças irreversíveis no organismo. Segundo a organização mundial de saúde (OMS), é também nesta etapa que a maioria dos idosos sofre com as doenças crônico-degenerativas. Além disso, as alterações psicossociais tendem a provocar impacto negativos na vida do idoso (ANDRADE et al., 2018).

¹Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará - UEPA, larilssantana4@gmail.com;

²Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pará - UFPA, anandanascimento@yahoo.com.br;

³Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará - UEPA, polyfisio14@gmail.com;

⁴Doutor em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro - PUC, renatocteixeira@uepa.br (83) 3322.3222

Deste modo, Dawalibi et al. (2013) descreve que a qualidade de vida está relacionada à autoestima e ao bem-estar pessoal, no qual abrange aspectos como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive.

O envelhecimento ativo oferece ao indivíduo uma vida mais longa e saudável, visto que a prática de atividade física possui benefícios que se baseiam na prevenção e redução das doenças. Além disso, a prática de exercícios em grupo melhora qualidade de vida do indivíduo, pois permite a interação social, favorecendo os domínios físico e psicológico (COSTA, 2018)

Para Mazo (2018), a prática de atividade física periódica possui um papel importante na melhoria da qualidade de vida do idoso, pois segundo estudos foi analisado que há uma associação entre maior nível de atividade física com percepção de qualidade de vida na velhice.

Em contrapartida, idosos em situações de vulnerabilidade social geralmente possuem características peculiares, como hábitos sedentários, diminuição da capacidade funcional e abandono familiar, questões que contribuem para o aumento da prevalência das morbidades e comorbidades relacionadas ao processo de envelhecimento (BARROS et al., 2016).

Nesse contexto, as Instituições de Longa Permanência para idosos (ILPI) surgiram como uma forma de proporcionar assistência para idosos desprovidos do apoio familiar, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida. Porém, é necessário que haja a oferta de serviços e o acompanhamento de uma equipe multiprofissional para que este idoso seja assistido de forma a sanar suas necessidades (DEUS et al., 2018).

As ILPI são definidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) como espaços residenciais para moradia coletiva de pessoas com 60 anos ou mais, com ou sem suporte familiar. Essas instituições podem ser governamentais ou não, devendo por meio dos serviços prestados, zelar pela liberdade, dignidade e cidadania dos seus residentes (ALVES et al., 2017).

O modelo das instituições de longa permanência, em sua grande maioria tem o mesmo perfil, sendo composta por espaços e áreas físicas que lembram alojamentos divididos em alas, onde eles dividem o quarto com outro idoso, com regras quanto ao horário para as

atividades, poucas possibilidades de vida social, afetiva e sexual ativa (ALMEIDA et al., 2015).

Desse modo, a qualidade de vida no envelhecimento é baseada no estilo de vida e no meio em que este indivíduo está inserido. Portanto, percebe-se que a população idosa possui necessidades e cuidados diferenciados, sendo importante que estudos sejam feitos com o intuito de promover um envelhecimento saudável e melhorias na qualidade de vida desse grupo etário.

Por este motivo este estudo foi desenvolvido, para comparar a qualidade de vida no envelhecimento entre idosos praticantes de exercícios físicos e idosos institucionalizados.

Assim, são objetivos deste estudo, avaliar a qualidade de vida de idosos institucionalizados e de idosos praticantes de exercícios resistidos, comparando os resultados entre os grupos.

METODOLOGIA

Estudo de caráter transversal, observacional e descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da Universidade do Estado do Pará (UEPA) sob o parecer de número 2.951.022.

O seu início ocorreu após o aceite dos orientadores e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), momento em que os voluntários foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, além de esclarecidas todas as dúvidas acerca da pesquisa realizada.

Os locais do estudo foram o Laboratório de Exercícios Resistidos e Saúde (LERES) da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e a Unidade de Acolhimento à Pessoa Idosa Lar da Providência, no período entre 01/08/2018 a 30/04/2019.

As populações do estudo foram idosos que praticam exercícios físicos e idosos institucionalizados. A amostra foi composta por 30 idosos, sendo 15 idosos de cada grupo, por amostragem por conveniência.

Com relação aos critérios de inclusão, foram incluídos todos os idosos que possuíam condições para responder ao questionário e que se enquadravam na população alvo. E, foram excluídos os idosos analfabetos, aqueles com alguma sequela neurológica, reumatológica ou ortopédica.

DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento da pesquisa ocorreu em duas etapas: sendo a primeira o contato com os idosos e assinatura do TCLE, e, a segunda etapa consistiu no preenchimento do questionário validado selecionado a partir de pesquisas em periódicos para avaliação da qualidade de vida do público alvo.

O instrumento para a coleta de dados, foi o questionário validado e traduzido “*Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey*” (SF36), sendo considerado um questionário multidimensional genérico de qualidade de vida formado por 36 itens, com duas a seis possibilidades de respostas objetivas, distribuídos em oito domínios, que podem ser agrupados em dois grandes componentes: o físico (capacidade funcional, aspectos físicos, dor e estado geral de saúde) e o mental (saúde mental, vitalidade, aspectos sociais e aspectos emocionais). A pontuação para cada um dos oito domínios varia de 0 (pior estado de saúde) a 100 (melhor estado de saúde).

Em relação a análise estatística, os dados coletados foram tabulados em planilhas eletrônicas para a confecção dos gráficos e tabelas. Inicialmente, foram verificadas as normalidades dos dados através do teste de Shapiro-Wilk. A partir dessa análise, a análise estatística foi realizada por meio do pacote estatístico Biostat 5.0 no qual foram empregados os testes estatísticos paramétricos ou não paramétricos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos nos resultados 15 participantes de cada grupo. Em relação aos idosos praticantes de exercícios resistidos, verificou-se que, dentre a amostra selecionada, têm-se onze mulheres e quatro homens, com média de idade de 70 anos.

Em análise da escala SF-36, percebeu-se que a média geral do grupo foi boa, apresentando índice aproximado de 84,25. A saúde mental e os aspectos emocionais e físicos obtiveram a melhor média, sugerindo certa relação entre esses domínios, como pode ser visualizado na tabela 1.

A dor, por sua vez, mostrou-se como o aspecto mais negativo à amostra, obtendo índice aproximado ao da vitalidade e do estado geral de saúde, como também pode ser visto

na tabela 1. Diante disso, certamente, estima-se que a dor seja capaz de influenciar o estado geral de saúde.

Tabela 1 – Média dos resultados dos domínios do Questionário SF-36.

Domínios SF-36	Capacidade Funcional	Aspectos Físicos	Dor	Estado Geral de Saúde	Vitalidade	Aspectos Sociais	Aspectos Emocionais	Saúde Mental
Média:	81,03	94,97	71,27	77,35	72,61	85,77	99,43	91,60

Quanto aos idosos institucionalizados, verificou-se que, o grupo é composto por dez mulheres e cinco homens, com média de idade de 73 anos. Dos resultados da escala SF-36, constatou-se que dos itens em questão, o referente a capacidade funcional e vitalidade foram os itens que apresentaram menor score, se comparado aos demais itens da escala.

Tabela 2 – Média dos resultados dos domínios do Questionário SF-36 dos idosos institucionalizados.

Domínios SF-36	Funcional Capacidade	Aspectos Físicos	Dor	Estado Geral de Saúde	Vitalidade	Aspectos Sociais	Aspectos Emocionais	Saúde Mental
Média:	64,04	76,75	70,95	68,84	63,57	71,92	69,92	71,60

Nessa perspectiva, o presente estudo corrobora com a literatura, a qual evidencia-se a associação benéfica entre qualidade de vida e atividade física. Os resultados deste estudo mostram uma relação direta e positiva de interdependência entre essas duas variáveis, ou seja, melhor qualidade de vida leva a maior prática de atividade física de idosos e vice-versa. A prática de exercício físico prepara o idoso para uma vida autônoma e independente.

Estudos apontam que para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem; como usar o humor para lidar com situações de estresse, definir objetivos de vida que fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida (WEINBERG e GOULD, 2008).

Neri (2007) afirma que a qualidade de vida na terceira idade compreende-se de uma avaliação multidimensional, elaborada a partir de critérios intrapessoais e socio normativos, em relação ao momento atual, passado e futuro de um indivíduo. Assim, essa é dependente de muitos elementos que estão inter-relacionados, isto é, vai sendo planejado à medida que os indivíduos e sociedades se desenvolvam, envolvendo comparação com critérios objetivos e

subjetivos, associados a normas e a valores sociais e individuais, os quais são igualmente sujeitos a alterações no decorrer do tempo.

Os resultados do estudo evidenciam que os idosos que praticam atividades físicas possuem uma concepção ampla de saúde. Neste sentido, a expectativa é que a prática de exercícios pode auxiliar em aspectos positivos para o bem-estar físico, psicológico e social, associadas na independência funcional diária da vida (CAMPOS et al., 2014).

Portanto os resultados podem ajudar compreender de que maneira os efeitos do exercício físico, mesmo com os efeitos fisiológicos do envelhecimento, os programas de exercícios físicos são eficientes de modo que contribuem para um melhor bem-estar e qualidade de vida (CAMPOS et al., 2014).

Dessa forma o programa de atividade física realizado, pode ser um instrumento capaz de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar, permitindo-lhes compreender que possuem capacidade de executar as atividades do dia-a-dia com mais facilidade, ganhar domínio sobre seus corpos, permitindo-lhes fazer algo sem depender de outros.

Quantos aos idosos institucionalizados, os resultados mostram que em todos os domínios analisados tiveram escores abaixo em comparação ao primeiro grupo, referindo que esses valores variaram de acordo com aspectos pessoais, do meio e do estilo de vida de casa idoso. Além disso, foi possível perceber que os aspectos referentes a capacidade funcional e vitalidade foi o item com menor score.

De acordo com Ferreira (2011), a manutenção da capacidade funcional é elemento indispensável para o envelhecimento saudável, e idoso institucionalizado tende a ter maiores necessidades para a execução de atividades diárias, isso é consequência de alterações biológicas e/ou funcionais que se tem ao longo da vida em associação ao estilo de vida nas instituições.

Vieira et al. (2016) também descreve que, o sedentarismo é um fator que compromete o desempenho nas atividades diárias. Além disso, ele relata que a aptidão física mostra grande relação com a saúde de uma forma geral, pois bons índices apresentam associação com um menor risco de desenvolvimento de doenças e incapacidades funcionais.

Ademais, essa aptidão é importante para realizar atividades como levantar-se da cadeira, desviar de obstáculos e pessoas, andar pela casa, dentre outros. Esse aspecto apresenta forte relação com a vitalidade, que segundo os resultados também apresentou com menor score, em comparação ao demais (VIEIRA et al., 2016).

Uma vez que esse público é estimulado e motivado a realizar atividades de cunho simples, mas que envolvam mobilidade e interação é proporcionado a esta população a manutenção de sua capacidade funcional, e conseqüentemente acaba por prolongar a independência e autonomia, favorecendo a qualidade de vida. Essa interação é importante pois segundo resultados dessa pesquisa, a maioria desses idosos não possuem vínculo afetivo com seus familiares (JUNIOR et al., 2015).

Esse resultado corrobora com que Gomes (2018) fala, pois quase a totalidade dos idosos que residem nas ILP's são indivíduos que foram excluídos do convívio familiar, são carentes de vínculos afetivos. Além disso, 87% desses idosos são solteiros e apenas 12, 75% tiveram filhos.

É possível perceber que apesar o segundo grupo analisado obteve valores que demonstram uma menor qualidade de vida em comparação ao outro, vale ressaltar que segundo Uyeno (2016), institucionalização não apresenta só aspectos negativos, antes, ela tenta suprir as demandas do idoso com serviços que vão desde atividades de animação, saídas, uma boa alimentação, higiene, momentos de convívio, oferece conforto físico, até disponibiliza serviços de apoio multiprofissional, de acordo com recursos existentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados, percebeu-se que os idosos praticantes de atividades resistidas obtiveram melhores resultados em comparação aos institucionalizados, cujo valor foi 17% maior. Os achados reforçam os dados presentes na literatura, pois sabe-se que os exercícios físicos na terceira idade contribuem para melhora da qualidade de vida e independência funcional.

Nesse sentido, nota-se que o idoso institucionalizado é mais dependente na esfera funcional por ser mais sedentário, se comparado ao praticante de atividade física. Com isso, os menores resultados na qualidade de vida são esperados. No entanto, vale ressaltar que a dor, na amostra ativa fisicamente, foi o domínio no qual o índice obteve resultado mais negativo, fato que pode ser relacionado ao exercício.

Desse modo, percebe-se a importância de um programa de atividades físicas para melhora da qualidade de vida, o qual deve ser estimulado e corretamente direcionado ao público idoso.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Jair Carneiro et al. Prevalência e fatores associados à incontinência urinária em idosos não institucionalizados. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, n. 3, 2017.
- ALVES, Manuela Bastos et al. Instituições de longa permanência para idosos: aspectos físico-estruturais e organizacionais. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-8, 2017
- ANDRADE, Juliana Souza, BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo, SOUZA, Luís Paulo Souza et al. Qualidade de vida de idosos atendidos em um centro de referência em Minas Gerais, Brasil. **Revista de Medicina da UFC**, v. 58, n. 1, p. 26-30, 2018.
- BARROS, Temístocles Vicente Pereira et al. Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n. 3, 2016.
- CAMPOS, Ana Cristina Viana et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 889-897, 2014.
- COSTA, Márcia Cristina Rocha; SANTOS, Maria Ligia Rangel; BROTAS, Antonio Marcos Pereira. A saúde do idoso na televisão: prescrição de estilo de vida saudável. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 262-274, 2018.
- DAWALIBI, NathalyWehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.
- DEUS, Carlos Henrique Viana Pereira et al. existe associação entre depressão e grau de dependência em idosos residentes em uma instituição de longa permanência na cidade de Anápolis?. **CIPEEX**, p. 1732-1736, 2018.
- FERREIRA, T. C. R. Análise da capacidade funcional de idosos Institucionalizados. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 8, n. 1, jan./abr, p. 9-20. 2011.
- GOMES, Renara Meira Gomes Meira et al. Significado Da Vivência Em Instituição De Longa Permanência. **Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 40, p. 925-938, 2018.
- JUNIOR, Ademar Alves da Maia; TOLDO, Ana Paula Ribeiro; COSTA, Hélio. O Processo de Institucionalização sob a Perspectiva do Idoso. **Psicologado**, 2015.

MAZO, Giovana Zarpellon; Machado, Aline Costa; Fortunato, Artur Rodrigues et al. Qualidade de vida e atividade física de idosos centenários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 10, n. 3, 2018.

NERI, A. L. Qualidade de Vida na Velhice. cap. 1. p.01-36. In: REBELATTO, José Rubens; MORELLI, José Geraldo da Silva. Fisioterapia Geriátrica: a prática assistencial ao idoso. 2ª Edição Ampliada, Barueri, SP. Manole, 2007.

UYENO, Daiane Yuri et al. Nível de qualidade de vida dos idosos em instituição de longa permanência-Lar dos Velhinhos, Maringá/PR. **Cinergis**, v. 17, n. 2, 2016.

VIEIRA, Samara Karine Sena Fernandes et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Interdisciplinar**, v. 9, n. 4, p. 1-11, 2016.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre, Artmed, 2008.