

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DA HIDROGINÁSTICA EM SESC- CRATO/CE.

ARAÚJO, Aparecida de Castro; DUTRA, Maria Carolina Gonçalves; (Orientador):
ISIDORO, José Naerton Xavier.

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI- URCA. E-mail: urca@urca.br

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde definiu a saúde como um completo bem-estar físico, social e emocional, mas, nota-se que ainda se faz pouco no sentido de desenvolver propostas de prevenção primária, ou seja, investigações e intervenções com pessoas saudáveis, com o intuito de prevenir o aparecimento de patologias. Diante disto, a preocupação com a qualidade de vida dos idosos vem sendo um foco constante de atenção, ela podendo ser considerada como uma função positiva de fatores físicos, psicológicos e sociais, sendo esta qualidade a “excelência” da vida que se deseja e que deve ser vivida. O seguinte trabalho apresentou como objetivo geral: Analisar a qualidade de vida dos idosos praticantes de hidroginástica do SESC Crato-CE e como objetivos específicos foram apresentados: Compreender os principais conceitos acerca da qualidade de vida na terceira idade; identificar a importância da atividade hidroginástica desenvolvida pelo SESC na promoção de saúde do público-alvo e por fim, avaliar a relação entre os domínios do instrumento SF36 e a qualidade de vida dos idosos. **Materiais e Método:** Este estudo caracterizou-se por ser do tipo quantitativo, descritivo, transversal e de campo. Realizado com 12 idosos praticantes de hidroginástica na empresa SESC- Crato, com faixa etária entre 60 a 80 anos de ambos os sexos. Como instrumento de avaliação, utilizou-se o questionário SF-36, no qual apresenta oito domínios (Capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental), sendo que avalia em uma escala de zero a cem, onde zero é o pior estado e cem o melhor. **Resultados:** Foram encontrados para o domínio capacidade funcional, média de 82 % ; para os aspectos físicos 77%; dor 86,4% ; estado geral de saúde a média de 83,2%; vitalidade 73,3; aspectos sociais 89,1%; aspectos emocionais 86,1% e para saúde mental 77%. **Conclusões:** O escore de 50 para cada domínio é ponto de corte e todos os domínios atingiram valor maior que 50, concluindo-se que os idosos praticantes de hidroginástica no SESC apresentam uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Idosos, qualidade de vida, questionário SF-36.

1 INTRODUÇÃO

A população mundial vem passando por um processo de envelhecimento populacional desencadeado pelo aumento na expectativa de vida. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -IBGE, até 2050 quase 30% da população brasileira terá acima de 60 anos e a idade média deverá chegar aos 81 anos. Com isso, observou-se que nos últimos anos houve um aumento significativo de estudos abordando o processo de envelhecimento e suas repercussões na qualidade de vida do sujeito.

Sabe-se que mesmo sendo possível se chegar a idades avançadas com qualidade de vida e disposição relacionadas às boas condições de saúde, não é possível evitar que seu organismo sofra inúmeras alterações fisiológicas e psicossociais que são decorrentes do processo de envelhecimento.

Segundo o autor Nahas (2010) o envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível que acelera na maturidade, provocando uma perda funcional e progressiva no organismo. Dizemos que é gradual, porque não envelhece de uma hora para outra. É universal porque afeta todos os indivíduos da sociedade sem exceções, e irreversível, pois o sujeito não poderá mais reverter esse processo de envelhecimento, mesmo que atualmente existem inúmeras propagandas visando o rejuvenescimento, é notório considerar que fatores comportamentais e ambientais podem acelerar ou desacelerar esse processo, no entanto não se pode revertê-lo.

As consequências deletérias deste processo podem ser minimizadas a partir da adoção de um estilo de vida saudável baseado em ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais. Dando ênfase na fase da velhice, sabemos que se faz necessário algumas mudanças de hábitos, comportamentos, isto é, adotar um estilo de vida que contribua para que esse processo seja uma etapa normal de vida e não um sofrimento, impedindo a oportunidade de se ter qualidade de vida.

É necessário que saibamos o que de fato se caracteriza por qualidade de vida, uma vez que este conceito se torna diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo das etapas da vida de cada sujeito. Existe, porém um argumento em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam esse aspecto, resultando em uma quantidade de fenômenos e situações, de uma forma bem geral podem-se considerar fatores como: Estado de saúde, satisfação no trabalho, salário, relações familiares e pessoais, lazer, entre outros. Bem como, pode está relacionada à forma que cada um é atendido das necessidades humanas fundamentais. Entende-se que a análise do conceito pode ser vista numa visão individual, quanto social. Exemplo de uma análise social podem-se utilizar dados do IBGE, estes dados estatísticos podem mostrar se houve ou não crescimento econômico, e como se encontra a população atualmente em relação à renda familiar, apontando se houve ou não melhores condições de vida, sendo que estes aspectos influenciam diretamente na promoção de uma vida mais saudável.

Para que se possa avaliar se o idoso apresenta uma vida mais saudável, ou seja, qualidade de vida, implica na adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e sócio estrutural, pois vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, atividade, eficácia cognitiva, status social, etc.

Observam-se inúmeros determinantes que implicam para manter um estilo de vida saudável, acrescentando-se inclusive a prática de exercício físico que está se tornando frequente cada vez mais entre indivíduos idosos. Uma das práticas que os médicos mais indicam para que os idosos realizem, são aquelas realizadas na água, principalmente a hidroginástica, a qual se diferencia das outras atividades, por causar menos impacto durante a execução de exercícios.

Esta prática de acordo com Bonachella (1994) proporcionará uma melhora na qualidade de vida para esta faixa etária, devido aos inúmeros benefícios que ela oferece, tais como: o aumento da amplitude articular, força muscular, consumo máximo de oxigênio, um menor risco de problemas articulares, um relaxamento muscular, um controle do peso corporal, aumento da agilidade, do equilíbrio, acréscimo da autoestima, autoconfiança, diminui a ansiedade, independência nas atividades diárias. Além do aprendizado de novas habilidades que proporcionam sua satisfação pessoal e oportunidade de conhecer suas limitações.

Neste sentido, a prática programada e regular de exercícios físicos pode vir a contribuir na melhoria da capacidade funcional e manter um bom nível de aptidão física de seus praticantes, refletindo de modo positivo sobre o processo de envelhecimento. Isso pode resultar na promoção de bem-estar físico, mental e social, e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida de idosos praticantes deste tipo de atividade.

A motivação em pesquisar acerca da temática atividade física e terceira idade surgiu quando a autora deste artigo cursou a disciplina optativa Atividade Física e Saúde na Terceira Idade, vivenciando diversas práticas e conhecimentos sobre o processo de envelhecimento, suas principais características, aspectos fisiológicos e sua relação com a qualidade e vida e bem-estar dos indivíduos das diferentes faixas etárias.

O conhecimento adquirido na disciplina supracitada possibilitou posteriormente o desenvolvimento de atividades científicas no Núcleo de Pesquisa e Estudo em Educação Física- NUPEF e junto ao projeto de extensão Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade.

O interesse em pesquisar os aspectos que influenciam a qualidade de vida nesta faixa etária partiu também do ingresso da autora no Serviço Social do Comércio- SESC-Crato e seu trabalho junto ao público da terceira idade em atividades como a ginástica, alongamento, hidroginástica, ginástica localizada, musculação. Diante disto, a questão que norteou o referido trabalho foi: Qual o nível de qualidade de vida dos idosos da hidroginástica no SESC Crato-CE segundo o questionário SF36?

Este projeto tem como objetivo geral: Analisar a qualidade de vida dos idosos praticantes de hidroginástica do SESC Crato-CE. Como objetivos específicos foram apresentados: Compreender os principais conceitos acerca da qualidade de vida na terceira idade; identificar a importância da atividade hidroginástica desenvolvida pelo SESC na promoção de saúde do público-alvo e por fim, avaliar a relação entre os domínios do instrumento SF36 e à qualidade de vida dos idosos.

Hipoteticamente acredita-se que a qualidade de vida em relação especificamente ao aspecto físico é satisfatória, fato este, possível de também influenciar positivamente os demais domínios (Capacidade funcional, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental.)

Espera-se que esse estudo possa oferecer subsídios teóricos que fundamentem novos trabalhos sobre a temática em questão. Os dados advindos a partir desta investigação científica poderão contribuir com informações que nortearão as aulas desenvolvidas nesta entidade privada, buscando melhorar a qualidade de vida dos seus frequentadores.

2 REFERENCIAL METODOLÓGICO

O presente projeto contempla uma pesquisa acerca da análise da qualidade de vida dos idosos praticantes de hidroginástica em SESC- Crato. O mesmo apresenta-se como quantitativo, descritiva, transversal e de campo. Richardson et al. (1999, p.70) citado por Lakatos (2008, p. 269) afirmam que a pesquisa quantitativa: [...] Caracteriza-se pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, desde as mais simples como percentual, média, desvio-padrão, as mais complexas como coeficiente de correlação, análise de regressão etc.

Quanto à forma de estudo, assume caráter descritivo, pois “[...] se observam, registram, analisam, classificam e interpretam os fatos, sem que o pesquisador lhes faça qualquer interferência” (PRESTES, 2008, p. 26).

Quanto ao seu desenvolvimento no tempo, caracteriza-se como transversal, segundo Marconi, Marina de Andrade e Lakatos (2001) o estudo transversal (ou seccional) é aquele em

que a pesquisa é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje.

Conceitua-se pesquisa de campo aquela “[...] em que o pesquisador, através de questionários, entrevistas, protocolos verbais ou observações coleta seus dados com a finalidade de investigar os pesquisados no seu meio” (PRESTES, 2008, p.27).

2.1 Cenário, População e Amostra.

A pesquisa apresentou como cenário os idosos praticantes de hidroginástica em SESC/Crato-CE. A amostra foi composta por 12 sujeitos, com idades entre 60 e 80 anos, sendo idosos de ambos os sexos.

2.2 Instrumentos de Pesquisa

Para responder aos objetivos da pesquisa, foi analisado o nível de qualidade de vida dos idosos da hidroginástica em SESC-Crato/CE utilizando como instrumento um questionário sócio demográfico, com o intuito de saber a renda familiar, estado civil e como os mesmos consideram a saúde de sua família. Bem como será aplicado o questionário SF36, desenvolvido pelos estudiosos Ware e Sherbourne em 1992, tendo sido traduzido e validado para a língua portuguesa por Ciconelli, em 1999, seguindo todos os passos exigidos pelo comitê de especialistas. (CICONELLI, et al, 1999).

A criação deste instrumento foi baseada em uma revisão de vários trabalhos existentes na literatura e derivado de um questionário de avaliação de saúde formado por 149 artigos, desenvolvido e testado em mais de 22.000 pacientes, como parte de um estudo de avaliação de saúde. Com o intuito de formular um questionário não tão extenso, foi elaborado um questionário de 18 artigos que avaliaram a capacidade funcional inicialmente limitando devida doença, saúde mental e percepção da saúde. Mais tarde, foram somados dois artigos a este questionário para a avaliação dos aspectos sociais e dor, então, foi criado o SF-20 (Forma 20 Pequena).

O SF-36 foi constituído para satisfazer o padrão psicométrico, para a comparação entre grupos que envolvem conceitos genéricos de saúde, não sendo específico para determinada idade, doença ou tratamento. Ele representa definições múltiplas da saúde, inclusive função e deficiência orgânica, desconforto e bem estar, relatórios objetivos e reclamações subjetivas, de solenidade-avaliação favorável e desfavorável da condição de saúde (CICONELLI et al., 1999)

O atual questionário é composto por 36 itens, subdivididos em 8 domínios: “capacidade funcional” (CF), 10 itens - avalia a presença e extensão de limitações relacionadas à capacidade física; “aspectos físicos” (AF), 4 itens - avalia as limitações quanto ao tipo e quantidade de trabalho, bem como as dificuldades de realização do trabalho e das atividades da vida diária (AVDs); “dor” (D), 2 itens - avalia a presença de dor, sua intensidade e sua interferência nas AVDs; “estado geral de saúde” (EGS), 5 itens - avalia como o paciente se sente em relação a sua saúde global; “vitalidade” (V), 4 itens – considera o nível de energia e de fadiga; “aspectos sociais” (AS), 2 itens - analisa a integração do indivíduo em atividades sociais; “aspectos emocionais” (AE), 3 itens - avalia o impacto de aspectos psicológicos no bem-estar do indivíduo; e “saúde mental” (SM), 5 itens - inclui questões sobre ansiedade, depressão, alterações no comportamento ou descontrole emocional e bem-estar psicológico. Inclui ainda um item que avalia as alterações de saúde ocorridas no período de um ano.

Os dados são analisados a partir da transformação das respostas de cada domínio em escore numa escala de zero (0) a cem (100), resultando em um estado geral de saúde pior ou melhor. (CICONELLI et al., 1999; MARTINEZ, 2002).

2.3 Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados que fundamentou esta investigação científica ocorreu na empresa SESC/Crato no período da manhã dos dias 10 e 11 de Agosto de 2016. Os dados quantitativos do estudo foram coletados através do questionário SF36 e analisados utilizando o Programa Microsoft Excel 2010.

2.4 Critérios de Exclusão

Se o participante caso não apresentasse condições alguma de responder ao questionário, apresentando dificuldades na compreensão das questões, bem como se não assinasse o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE.

2.5 Procedimentos Éticos

Nesse sentido, foi aplicado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, antes da realização da coleta de dados, constando quais os objetivos, local e horários da pesquisa, bem como explicando o instrumento que foi utilizado para realização da mesma, ficando ciente para os mesmos, a liberdade para participar ou não da pesquisa, podendo desistir a qualquer momento, sem que isso lhes ocasionasse prejuízo algum.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Média dos domínios que compõe a qualidade de vida (SF36)

Domínios	Média
Capacidade Funcional	82%
Aspecto Físico	77%
Aspecto Dor	86,4%
Aspecto geral da saúde	83,2%
Vitalidade	73,3%
Aspectos sociais	89,1%
Aspectos emocionais	86,1%
Saúde mental	77%

A capacidade funcional demonstrada na tabela acima aborda algumas tarefas leves e moderadas do cotidiano, os entrevistados apresentaram a média de 82%, esse resultado indica que os sujeitos apresentam pouca ou nenhuma dificuldade em realizar atividades da vida diária. Concordando com o estudo de Talhaferro; Barboza e Domingos (2006), que obtiveram em seus resultados a pontuação de 81,5 pontos nesse domínio. Isso significa que a população idosa, mesmo com uma idade mais avançada, não se encontra em um estado negativo neste domínio.

Quanto ao aspecto físico, encontra-se acima do escore que classifica como positivo, apresentando 77%, isto indica que os entrevistados não apresentam qualquer problema no trabalho ou nas suas atividades do cotidiano como consequência da sua saúde física. No domínio dor apresenta-se resultado de 86,4%, observa-se um resultado positivo quanto ao escore, mesmo com o processo de envelhecimento sendo natural ao ser humano, percebemos que a população pesquisada apresenta uma saúde consideravelmente boa. Uma vez que junto a esse processo de envelhecimento, surgem algumas doenças como osteoporose, artrose, artrite, entre outras. Quanto ao aspecto geral da saúde, apresenta-se como resultado 83,2%, percebe-se que este foi superior ao domínio capacidade funcional, mostrando uma melhoria na saúde geral dos idosos.

Observando a tabela acima, quanto ao aspecto vitalidade, apresenta-se um resultado positivo com 73,3%, isso significa que está acima do escore, no entanto é notório perceber

que 26,7% dos pesquisados apresentam resultados não satisfatório, indicando que o cansaço e a fadiga estão presentes na vida diária dessas pessoas. Isso se deve mais uma vez ao processo de envelhecimento, que junto a idade, surge o cansaço não só físico, mas também mental.

O resultado do fator aspecto social na tabela analisa a integração do indivíduo em atividades sociais. No resultado geral, a média dos funcionários alcançou 89,1%, indicando que problemas de saúde não interferiram de forma alguma para a maioria dos entrevistados, permitindo que os mesmos continuem mantendo uma boa integração social, acredita-se que este domínio esteja relacionado diretamente ao próximo domínio aspecto emocional, em que a maioria apresentaram resultado positivo, com 86,1%, desta forma percebe-se que não houve impacto de aspectos psicológicos negativos que interferisse na saúde e bem estar dos pesquisados.

No domínio saúde mental, investiga a ansiedade, depressão, alterações do comportamento e bem estar psicológico. A amostra pesquisada apresentou resultado 77%, logo, indica que o mesmo está dentro do escore considerado positivo, por outro lado, percebe-se que uma porcentagem consideravelmente (23%) apresenta nervosismo, inquietude e desânimo, onde fere o psiquismo humano e atinge a saúde mental de várias pessoas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto à qualidade de vida, através do questionário SF-36 concluiu-se que os escores médios calculados apresentam a média com valores acima ao escore 50. Entre eles, a menor pontuação foi no domínio vitalidade com 73,3% e nos aspectos físicos e saúde mental com resultado respectivamente 77%. O escore de 50 para cada domínio é ponto de corte e todos os domínios atingiram valor maior que 50, concluindo-se que os idosos praticantes de hidroginástica no SESC apresentam uma boa qualidade de vida.

No entanto, mesmo com os resultados acima do escore, preocupa-se com o fator vitalidade, neste domínio busca-se saber o nível de satisfação pela vida, ou seja, quão felizes os sujeitos se consideram estar. Este resultado pode estar diretamente relacionado aos fatores relacionais familiares, bem como seu estado de saúde. Apesar de que em geral observa-se resultado positivo, demonstrando que a população idosa de atualmente preocupa-se em cuidar da sua saúde, praticando mais hábitos saudáveis.

Diante disto, percebe-se a importância que a atividade hidroginástica tem para os mesmos, uma vez que melhorias nos aspectos físicos, emocionais e sociais podem estar sendo proporcionados positivamente aos mesmos durante as aulas. Além da atividade por se só já ser um benefício para a promoção da qualidade de vida, acrescenta-se ainda o convívio com

os demais colegas, proporcionando momentos de interação, socialização e alegria para quem a pratica.

REFERENCIAS

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CICONELLI, R.M. et al. **Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação da qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36)**. Rev. Bras. Reumatol., v.39, n.3, p.143-50, 1999.

Gil, Antônio Carlos. 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002

GUERRA, H. S. Exercício Físico na terceira idade. Idade Ativa – **revista eletrônica da terceira idade**. 2006. Disponível em: <www.techway.com.br/techway/revista_idoso/lazer/lazer> Acesso em 20 Mar 2016 às 19:40.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades@. Disponível em: <www.ibge.gov.br/cidadesat/default.php>. Acesso em 22 de Março 2016 às 22h30min.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5ª edição - Londrina; Midiograf, 2010.

MARCONE, Marina de Andrade e Lakatos, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. 6ª ed. São Paulo, SP: Atlas, 2001.



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO

