

Artigo Original

EFEITOS DA PRÁTICA DE GINÁSTICA FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO DO PROJETO DE EXTENSÃO MELHOR IDADE DESENVOLVIDO PELA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ DE VITÓRIA-ES

Amanda Rossi dos Santos, Jane de Abreu Moura da Silva, Julianderson Freitas Rocha, Paloma Katincia da Silva Valiati¹

RESUMO

Introdução: o processo de envelhecimento está relacionado com inúmeras transformações e implicações na funcionalidade, mobilidade, autonomia, saúde e qualidade de vida dos idosos. Estudos e pesquisas científicas relacionadas à qualidade de vida do ser humano levantam a prática de exercício físico como um dos fatores relevantes para um envelhecimento saudável. **Objetivo:** este estudo analisou os efeitos da prática da ginástica funcional para qualidade de vida dos participantes do projeto social: Extensão Melhor Idade, desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá de Vitória/ES. **Métodos:** uma pesquisa sobre qualidade de vida foi realizada, os dados obtidos foram analisados através de um questionário elaborado pelos pesquisadores, que teve por objetivo traçar o perfil da amostra, e posteriormente, através do questionário de qualidade de vida SF36, a partir da correspondência de cada item à sua escala. **Resultados:** 40% praticam exercícios por recomendação médica e 44% praticam exercícios há mais de cinco anos. No questionário de qualidade de vida SF36 foram obtidos os seguintes resultados: aspectos emocionais ($92,2 \pm 14,6$), saúde mental ($84,0 \pm 7,5$), vitalidade ($77,1 \pm 8,1$), aspectos físicos ($76,5 \pm 25,7$), aspectos sociais ($72,1 \pm 27,1$), dor ($60,2 \pm 11,9$), capacidade funcional ($56,5 \pm 16,6$) e estado geral de saúde ($49,6 \pm 8,4$). **Conclusão:** o exercício físico programado, orientado e em grupo pode subsidiar fatores para que os idosos se sintam mais saudáveis. Com base no estudo desenvolvido, foi possível compreender a relevância da prática de exercício físico para os idosos, sugerindo melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: exercício físico, idoso, qualidade de vida, SF36.

ABSTRACT

Introduction: the aging process is related to countless transformations and implications for the functionality, mobility, autonomy, health and quality of life of the elderly. Scientific studies and research related to the human being's quality of life raise the practice of physical exercise as one of the relevant factors for healthy aging. **Objective:** this study analyzed the effects of the practice of functional gymnastics for the quality of life of the participants in the social project: Extension for the Best Age developed by the Faculty Estácio de Sá de Vitória/ES. **Methods:** a survey on quality of life was carried out, the data obtained were analyzed through a questionnaire prepared by the researchers, which aimed to outline the sample profile, and later, through the SF36 quality of life questionnaire, from correspondence of each item to its scale. **Results:** 40% practice exercises on medical recommendation and 44% have been exercising for more than five years. In the SF36 quality of life questionnaire, the following results were obtained: emotional aspects (92.2 ± 14.6), mental health (84.0 ± 7.5), vitality (77.1 ± 8.1), physical aspects (76.5 ± 25.7), social aspects (72.1 ± 27.1), pain (60.2 ± 11.9), functional capacity (56.5 ± 16.6) and general health status (49.6 ± 8.4). **Conclusion:** scheduled, guided and group physical exercise can subsidize factors so that the elderly feel healthier. Based on the study developed, it was possible to understand the relevance of physical exercise for the elderly, suggesting an improvement in quality of life.

Keywords: physical exercise, elderly, quality of life, SF36.

1. Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Vitória, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi Wanderlei,
Quadra 6, Lote 1
29090-350 Jardim Camburi, Vitória,
ES

E-mail

amanda_rossisantos@hotmail.com

Submetido em 03/08/2020

Aceito em 24/08/2020

INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida, a população do mundo hoje está vivendo mais, e a realidade do Espírito Santo não é diferente. De acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), em 20 anos haverá mais idosos que jovens no Espírito Santo. O Projeto Melhor Idade, desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá de Vitória, está em linha com esse cenário. O Projeto é coordenado pela professora de Educação Física Roberta Rica e funciona há aproximadamente cinco anos e surgiu motivado pela demanda das pessoas com mais de 60 anos em se exercitar de forma orientada, contribuindo para a qualidade de vida. Trata-se de um serviço gratuito oferecido à comunidade, que desenvolve atividades para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e física, proporcionando mais agilidade e flexibilidade a pessoas com mais de 60 anos.

A atividade física é uma qualidade substancial do ser humano que irá além do biológico e funcional, sendo fonte de conhecimento, comunicação, sentimentos, emoções e prazeres estéticos. A visão da atividade física não pode ser reducionista para aparato ósteo-mio-articular e cardiovascular, associando-se as esferas cognitiva, volitiva, cultural, estética e social (FARIA JÚNIOR, 1999, p.42).

Para Tribess e Virtuoso (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população (TRIBESS E VIRTUOSO, 2005).

O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas e ao declínio das capacidades físicas, induzindo a diminuição na força e funcionalidade do idoso (CHODZKO-ZAJKO, et al., 2009). Portanto o envelhecimento é um fenômeno causado por diferentes e múltiplos fatores, que produzem tendências e consequências variadas. Desta forma, a promoção

do envelhecimento ativo envolve a conquista de qualidade de vida, onde os indivíduos conseguem perceber o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo de sua vida, participando desta forma da sociedade, de acordo com suas respectivas necessidades, desejos e capacidades.

Segundo Fraimam (1991), o envelhecer é então, não somente um “momento” na vida de um indivíduo, mas, um “processo” extremamente complexo, que tem implicações tanto para a pessoa que vivencia, como para a sociedade que o assiste, suporta ou promove. Dessa forma, o objetivo da presente pesquisa foi analisar os efeitos da prática da ginástica funcional para a qualidade de vida dos participantes do projeto social: Extensão Melhor Idade desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá de Vitória /ES.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

Participaram do estudo um total de dezessete idosos que fazem parte do Projeto Melhor Idade. Todos os indivíduos que participaram do estudo assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) em 2 (duas) vias de igual teor, uma para os participantes da pesquisa e outra para os responsáveis pela pesquisa.

Procedimento

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi feita uma pesquisa de campo quantitativa utilizando dois questionários, um elaborado pelos responsáveis pela pesquisa para traçar o perfil da amostra e o questionário SF-36 que analisa a qualidade de vida. A pesquisa de campo possibilitou a realização de uma comparação com os dados que foram coletados e a realidade do projeto.

Análise da Qualidade de Vida: SF-36

O instrumento utilizado para a avaliação da qualidade de vida foi o questionário “The Medical Outcomes Study Short Form” conhecido como SF-36, traduzido e validado por Ciconelli et al. (1999). Este questionário é composto por 11

questões divididas em 36 itens que englobam 8 componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens), saúde mental (5 itens) e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. A pontuação foi obtida em duas fases, a primeira foi a ponderação dos dados onde algumas respostas possuem valores específicos. Na fase 2 foi feito o cálculo do *RawScale* onde foram obtidos oito valores referentes a cada conceito de saúde.

Análise Estatística

Os resultados são apresentados através de estatística descritiva por meio da utilização de tabelas e gráficos. O perfil da amostra foi analisado de forma quantitativa. Os escores dos domínios e as dimensões do questionário SF-36 está expresso por medida descritiva quantitativa de média (\pm) e desvio padrão (σ).

RESULTADOS

O grupo de idosos foi constituído por dezessete idosos. A partir de um questionário elaborado pelos pesquisadores, foi possível traçar o perfil da amostra estudada em relação ao gênero, idade, aos objetivos que levaram à procura de uma prática de atividade física, há quanto tempo praticam, assim como a prática de exercícios físicos fora do ambiente estudado. A distribuição percentual dos entrevistados quanto ao gênero foi composta por indivíduos idosos de ambos os sexos, sendo 94% do sexo feminino. Os indivíduos entrevistados compreenderam a faixa etária de 60 a 84 anos.

Os gráficos 1 e 2 ilustram resultados encontrados a partir do questionário utilizado para traçar o perfil desta população. Os resultados demonstram que a maior parte dos entrevistados (40%) afirma praticar exercícios por recomendação médica. Sendo que (44%) da amostra pratica exercícios físico há mais de cinco anos.

Gráfico 1 - Distribuição percentual dos entrevistados em relação aos objetivos que os levaram a iniciarem a prática de exercícios regulares

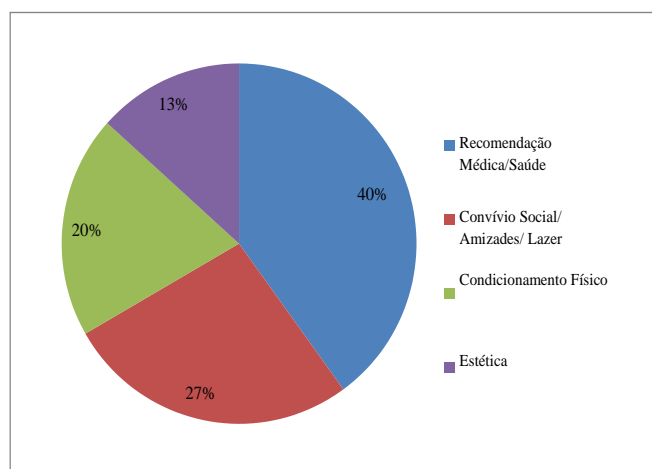
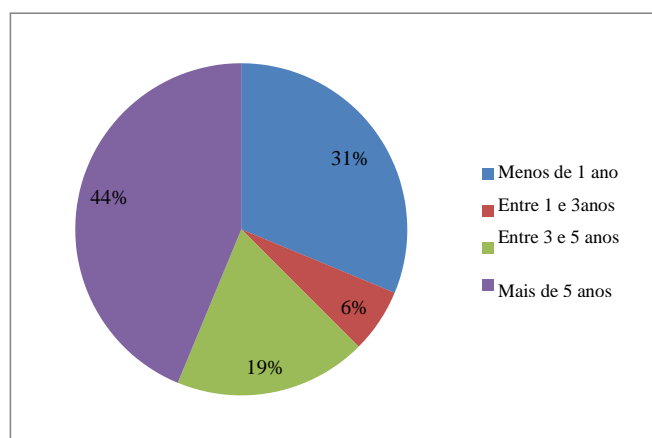


Gráfico 2 - Distribuição percentual que representa há quanto tempo praticam exercícios físicos.



A tabela 1 apresenta os resultados para todos os conceitos de saúde utilizados no questionário SF-36 para os idosos.

Tabela 1 – Resultados para todos os conceitos de saúde utilizados no questionário SF-36 para os idosos (valores em percentagens).

| Domínio | n = 17 |
|--|-------------|
| Capacidade Funcional | 56,5 ± 16,6 |
| Aspectos físicos | 76,5 ± 25,7 |
| Dor | 60,2 ± 11,9 |
| Estado geral de saúde | 49,6 ± 8,4 |
| Vitalidade | 77,1 ± 8,1 |
| Aspectos sociais | 72,1 ± 27,1 |
| Aspectos emocionais | 92,2 ± 14,6 |
| Saúde mental | 84,0 ± 7,5 |
| Dados apresentados como Média ± desvio padrão. | |

Como se pode observar na tabela 1, os melhores escores de qualidade de vida foram observados nos domínios aspectos emocionais (92,2 ± 14,6) e saúde mental (84,0 ± 7,5). Os menores escores de qualidade de vida foram encontrados nos domínios estado geral de saúde (49,6 ± 8,4) e capacidade funcional (56,5 ± 16,6).

DISCUSSÃO

O presente estudo analisou o perfil e a qualidade de vida dos idosos participantes do Projeto de Extensão Melhor Idade desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá de Vitória através de um questionário elaborado pelos pesquisadores para traçar o perfil dos mesmos e do questionário de avaliação da qualidade de vida (SF-36).

A partir dos resultados obtidos no questionário elaborado pelos pesquisadores, podemos constatar que a amostra composta por dezessete participantes é composta em sua maioria por mulheres (94%). De acordo com os estudos de Motta (1999), Neri (2007) e Santos (1997), é constante nos programas de convivência e Universidades aberta à terceira idade, como o Projeto de extensão melhor idade, uma maior participação feminina em relação à masculina. Sobre o assunto destaca Motta (1997, p. 208) “No Brasil de hoje, as mulheres dão muito do tom social que assumem os grupos de terceira idade”.

Em relação aos objetivos que levaram os idosos a buscarem a prática de exercícios físicos regulares, a maior parte respondeu que foi a recomendação médica/saúde (40%). De acordo com esse resultado, pode-se constatar que os idosos estão preocupados em melhorar sua saúde e, acreditam que, a prática de exercícios seja fator determinante para tal, conseqüentemente proporcionando uma melhor qualidade de vida. Este percentual justifica o escore relacionado pela condição geral de saúde, apresentado pela Tabela 1, uma vez que é revelado o menor índice apresentado neste estudo. Neste sentido Matsudo e Matsudo (2001), reiteram a prescrição de atividade física enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida. Em relação ao tempo de prática regular de exercícios, observou-se que 44% da população estudada praticam exercícios físicos há mais de cinco anos.

O questionário SF-36 é composto por oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, aspectos emocionais, dor, saúde mental, vitalidade, aspectos sociais e estado geral de saúde. O maior valor encontrado ocorreu no domínio Aspectos Emocionais 92,2 pontos, o que nos permite afirmar que a atividade física também contribuiu para a melhora desse perfil, pois este domínio tem como objetivo avaliar o quanto as alterações emocionais podem interferir na vida diária do indivíduo. Contudo, o desvio padrão (±14,6) foi considerável, demonstrando certa fragilidade nesse aspecto por parte de alguns indivíduos que compunham a amostra. Essa visão é ratificada pelo fato da qualidade de vida ser atribuída pelo resultado de um conjunto de condições socioambientais, variáveis ou não, dado as condições que o indivíduo vive (NAHAS, 2001).

O domínio que obteve menor pontuação foi Estado Geral de Saúde 49,6, com desvio padrão ±8,4. Para Nakagava e Rabelo (2007), estado geral de saúde significa ter uma condição de bem-estar que inclui o bom funcionamento do corpo, o vivenciar uma sensação de bem-estar psicológico e principalmente uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente. Baseando-se nos estudos de Matsudo et al. (2000 apud CAVALCANTE et al., 2011) é possível verificar uma diminuição na incidência das enfermidades quando comportamentos positivos em relação à saúde são adotados, dentre eles, o estilo de vida ativo.

Na escala do domínio da Saúde Mental, pode-se observar que apresentou um escore bastante relevante 84,0 e desvio padrão ($\pm 7,5$). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define saúde como um estado pleno de bem-estar físico, mental e social. Assim como Buss (2000), que afirma que a saúde com bem-estar e qualidade de vida, numa concepção mais moderna, não é tão somente um estado de ausência de doença.

Em relação ao domínio Vitalidade, foi encontrado um escore de ($77,1 \pm 8,1$). A palavra vitalidade deriva-se do latim, *vitalitate*, cuja raiz etiológica significa vida (MENEZES, 2012). A ideia de vitalidade também se faz presente na medida de bem estar subjetivo, e a sua significação pode mudar de indivíduo para indivíduo (RYAN & DECI, 2001). Assim, sua conceituação refere-se a uma dimensão positiva da saúde, posto que pode ser classificada como parte do construto bem-estar afetivo, compreendendo assim um afeto positivo que sugere a experiência de se estar vivo (NIX, RYAN, MANLY, & DECI, 1999; PASCHOAL & TAMAYO, 2008).

Em contrapartida o domínio Dor, notou-se, que o resultado de 60,2 ($\pm 11,9$) foi um dos menores dos domínios. Isso indica que os participantes do Projeto Melhor Idade e que tem uma vida ativa, em sua maioria, têm uma vida relativamente sem dor ou com algum processo doloroso que não os perturba de modo significativo.

De acordo com Ciconelli (1997 apud NAKAGAVA; RABELO, 2007), o componente Aspectos Físicos, no questionário SF-36, tem o objetivo de avaliar o quanto as limitações físicas podem interferir na vida diária do indivíduo. Quanto maior o valor menor é a interferência desse componente na vida dos entrevistados. Neste estudo, o valor encontrado foi de 76,5, o que representa um bom resultado nesse aspecto, porém com desvio padrão relativamente alto ($\pm 25,7$). Inevitavelmente, o envelhecimento está relacionado a uma queda da aptidão física e de fatores psicossociais. Entretanto, estudos apontam para os benefícios da atividade física regular para idosos, como medida importante no retardo dos efeitos do envelhecimento (MATSUDO, MATSUDO e BARROS NETO, 2000).

Analisando o componente Aspectos Sociais, o valor obtido foi 72,1, porém o desvio

padrão foi o mais alto ($\pm 27,1$), o que denota que alguns indivíduos pesquisados se encontram bem abaixo da média geral, o que segundo a OMS demonstra que o apoio social inadequado está associado não apenas a um aumento em mortalidade, morbidade e problemas psicológicos, mas também a uma diminuição na saúde e bem estar em geral (OMS, 2005).

Com relação ao domínio Capacidade Funcional 56,5 ($\pm 16,6$) foi o segundo menor valor na escala. Segundo Okuma (1998), a capacidade funcional é definida como a capacidade do indivíduo desempenhar as atividades da vida diária (AVD's), que são as atividades de cuidados pessoais básicos como vestir-se, banhar-se, levantar-se da cama e sentar-se, utilizar o banheiro, comer e caminhar pequenas distâncias, mantendo assim a sua autonomia.

CONCLUSÃO

Através da realização do presente trabalho, que teve como base os participantes do Projeto de Extensão Melhor Idade desenvolvido pela Faculdade Estácio de Sá em Vitória, pode-se refletir sobre as hipóteses relacionadas à vivência do público estudado a partir de práticas saudáveis, como por exemplo o relacionamento e o convívio em grupo elevada pelos fatores citados anteriormente.

Com base no estudo desenvolvido foi possível compreender a relevância da prática de exercício físico à terceira idade, sugerindo melhoria na qualidade de vida e por consequência um envelhecimento saudável na amostra estudada.

Diante da análise dos dados, os resultados destacam os efeitos da prática da ginástica funcional para a qualidade de vida dos participantes do Projeto de Extensão Melhor Idade, dado o objetivo declarado deste público que se relaciona com fatores como a longevidade ou de forma genérica como a convivência prazerosa, ou seja, ter esta referida qualidade de vida. Os dados que ratifica esta afirmativa são os apontamentos apresentados na pesquisa de melhores escores de qualidade de vida, que foram observados nos domínios aspectos emocionais e saúde mental.

Assim, concluiu-se que o exercício físico programado, orientado e em grupo pode subsidiar

fatores para que os idosos se sintam mais saudáveis. Não se pretende apontar aspectos conclusivos para a presente pesquisa, mas sim, demonstrar a partir deste estudo a viabilidade de estimular futuras pesquisas mais aprofundadas, principalmente diante de um cenário crescente onde diversos estudos sobre programas e conteúdos de exercícios físicos para idosos são desenvolvidos, mas os estudos focados no entendimento de como esta referida população se sente e porque fazem exercícios, ainda não são tão comuns para alguns professores de Educação Física, que se preocupam mais em entender as técnicas do que os seres humanos por trás disso. Desta forma, cabe aos profissionais de Educação Física comprometidos com esta causa proposta, diante da necessidade apresentada, reconhecer tal necessidade, apresentando subsídios para a verdadeira promoção e preservação da saúde com foco no aumento da qualidade de vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

- BUSS, P.M. Promoção da Saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 5. 2000.
- CAVALCANTE, I. et al. Contribuições da caminhada para melhor qualidade de vida de idosos. *Efdeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires, v.16, n.157, 2011.
- CHODZKO-ZAJKO, W. J.; PROCTOR, D. N.; FIATARONE SINGH, M. A.; MINSON, C. T.; NIGG, C. R., Salem, G. J., et al. Exercise and Physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, American College of Sports Medicine Position Stand, p. 1510-1530, 2009.
- CICONELLI, R.M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; MEINÃO I.; Quaresma, M. R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). [Brazilian-Portuguese version of the SF-36. A reliable and valid quality of life outcome measure]. *Revista Brasileira de Reumatologia*. vol. 39, nº3, mai/jun, 1999, p. 143-50.
- FARIA JÚNIOR, A. Idosos em movimento - Mantendo a autonomia: um projeto para promover a saúde e a qualidade de vida através de atividades físicas. *Atas do Seminário - A Qualidade de Vida no Idoso: O Papel da Atividade Física*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Portugal, 1999.
- FRAIMAM, A. P. *Coisas da Idade*. v. 2, 1991.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeções da População, *Tabelas: Projeções da População do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade: 2010-2060*. Espírito Santo. IBGE, 2018.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. v.7, n.1, 2001.
- MENEZES, K. M. G. O lazer como expressão de vitalidade na velhice: Uma experiência das atividades desenvolvidas em um centro de convivência de idosos em Fortaleza, *Estudos sobre Envelhecimento*. Ceará, 2012. Disponível em: <<http://www.sescsp.org.br/online/>> Acesso em 07/04/2020.
- MOTTA, A. B. Palavras e convivência- idoso, hoje. In *Revista Estudos Feministas*, Instituto de Filosofia e Ciências Sociais. UFRJ. Rio de Janeiro, 1997.
- MOTTA, A. B. As dimensões de gênero e classe social na análise de envelhecimento. *Cadernos Pagu*. Campinas, 1999. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8635327/312>>. Acesso em 29/03/2020.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Midiograf, Londrina, 2001.
- NAKAGAVA, B. K. C.; RABELO, R. J. Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física*, Ipatinga, v.2, n.1, 2007.
- NERI, A. L. Feminização da velhice. In: NERI, A. L. (Org.). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. Fundação Perseu Abramo: SESC-SP. São Paulo, 2007.

NIX, G. A., RYAN, R. M., MANLY, J. B., e DECI, E. L. Revitalization through self- regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1999.

OKUMA, S.S. *O idoso e a atividade física*. Papirus. Campinas, 1998.

OMS. *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Organização Pan-Americana da Saúde, Brasília, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. *Promoción de la salud: glosario*. Genebra: OMS, 1998.

PASCHOAL, T., TAMAYO, A. Construção e validação da Escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n1/v7n1a04.pdf>> Acesso em 07/04/2020.

RYAN, R. M., DECI, E. L. To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*. Palo Alto, CA: Annual Reviews. 2001.

SANTOS, C. J. *Universidade aberta para a 3ª idade: um caminho para a vida*. Santos: Ed. Universitária, 1997.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista Saúde*, 2005. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br>>. Acesso em 07/10/2019.