



QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO IDOSO ATIVO NA UFAC

ANTONIO WILLIAN DE SOUZA FARIAS; SARA DE LIMA OLIVEIRA; SEBASTIÃO DE JESUS POMPEU PINHEIRO DE MEZENES; ÍTALO BORGES DALL' ORTO

RESUMO

Introdução: O Brasil possui de sua população geral cerca de 10,49% idosos com faixa etária de 65 anos ou mais. Ao mencionar qualidade de vida nessa faixa etária não estamos falando apenas de saúde, boa moradia ou relações sociais, abrange também fatores físicos e psicológicos para que haja um bom funcionamento e produtividade no cotidiano. **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 37 idosos. Os critérios de inclusão foram participar das atividades de hidroginástica há pelo menos 6 meses, ter uma frequência mínima de 75% de participação nas aulas e idade a partir de 60 anos. Para coleta dos dados foram utilizados dois instrumentos de avaliação da percepção de qualidade de vida elaborados pela Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD). **Resultados:** Observou-se um perfil de idosos, com faixa etária média de 67 anos, predominância do gênero feminino (89,2%). Verificou-se que os idosos participantes do Projeto Idoso Ativo na Ufac obtiveram a maior média do WHOQOL-BREF nos domínios psicológico (76,35) e relações sociais (75,23); no WHOQOL-OLD os maiores escores de pontuação foram obtidos nas facetas intimidade (76,69), seguidos de funcionamento dos sentidos (76,18) e participação social (74,66). **Conclusão:** A QV dos idosos do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac é satisfatória e que a hidroginástica exercida de maneira regular traz benefícios para qualidade de vida dos idosos numa perspectiva global.

Palavras-chave Atividade Física, Qualidade de Vida, Hidroginástica, Idosos.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil possui de sua população geral cerca de 10,49% idosos com faixa etária de 65 anos ou mais. Esta estimativa tende a crescer com o passar do tempo, e o aumento no número de anos vividos, que atingiu uma margem de 76 anos, tende a impactar na qualidade de vida desses idosos (IBGE, 2018).

Com a chegada da terceira idade é nítido que as doenças e as disfunções no organismo estejam presentes a cada dia. Algo muito comum no indivíduo idoso são as inflamações, desgastes ósseos e as alterações metabólicas que comprometem o desempenho físico e psicológico. (FERREIRA; YOSHITOME 2010).

As iniciativas para proporcionar um envelhecimento saudável e com qualidade de vida (QV) deve ir além das medidas gerais de saúde, incluindo o exercício físico (OMS, 2005). Uma forma de amenizar essas alterações decorrentes do envelhecimento é incorporar ao estilo de

vida uma rotina de diária de exercícios, tendo em vista seu fator protetivo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2019).

Entre as modalidades de exercícios físicos existentes, a hidroginástica se acentua por trazer segurança aos indivíduos no meio aquático, proporcionando benefícios físicos, sociais e emocionais. Além disso, sabe-se que a água permite um melhor desempenho cognitivo e psicomotor (AMORIM ASSUNÇÃO et al., 2016). Ademais, os exercícios realizados em meios aquáticos têm a capacidade de causar menos impacto aos músculos e articulações, devido a deslocação que ocorre na água, gerando uma força de flutuação capaz de retirar a carga das articulações imersas proporcionando, assim, uma melhor força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio (DOS J et al., 2016).

Incorporar ao estilo de vida uma rotina de exercício físico são estratégias eficazes de melhoria de qualidade de vida (PARK; HAN; KANG, 2014).

Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de um recorte da pesquisa intitulada “Qualidade de vida, envelhecimento bem-sucedido e capacidade funcional de idosos atendidos na estratégia saúde da família de Rio Branco, Acre”. Do tipo descritiva de corte transversal, onde foram analisados os dados de uma parcela da amostra caracterizados como idosos participantes das aulas de hidroginástica do projeto de extensão da Universidade Federal do Acre, intitulado Idoso Ativo na Ufac.

A pesquisa seguiu as normas éticas da legislação respeitando deste modo as diretrizes éticas da pesquisa envolvendo seres humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20 e encontra-se aprovado sob nº 56173622.0.0000.5505.

A amostra foi composta por 37 idosos participantes das aulas de hidroginástica do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac. Os critérios de inclusão foram participar das atividades de hidroginástica há pelo menos 6 meses, ter uma frequência mínima de 75% de participação nas aulas e idade a partir de 60 anos. Foram excluídos aqueles que evidenciaram comprometimento cognitivo, e que não compareceram no dia da aplicação dos questionários.

Para a coleta dos dados sociodemográficos foi utilizado o formulário com dados de identificação e dados sociodemográficos, constituído de 9 questões fechadas.

Para a avaliação da QV foram utilizados dois instrumentos de avaliação da percepção de qualidade de vida elaborados pela Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD). O WHOQOL-BREF consta de 26 itens, com duas questões gerais sobre qualidade de vida e as 24 demais divididas em quatro domínios: físico; psicológico; relações sociais e meio ambiente (WHOQOL GROUP, 1995). O instrumento WHOQOL-OLD baseia-se nos mesmos princípios do WHOQOL-BREF, o mesmo contém 24 questões divididas em 6 facetas: funcionamento sensorial, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer e intimidade; e deve ser aplicado em conjunto com o WHOQOL BREF (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006).

Os idosos que se encaixavam nos critérios de inclusão foram consultados quanto ao interesse em participar da pesquisa. Após a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido, aqueles que concordaram foram agendados em dias e horários específicos para aplicação dos questionários, realizada por equipe treinada e em local reservado. As coletas foram realizadas no mês de dezembro de 2022.

Para a análise descritiva das variáveis categóricas calculou-se frequência e percentual.

Para as variáveis contínuas calculou-se média, desvio padrão, mediana, mínimo e máximo. A análise dos dados e a construção dos gráficos foram realizados no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 25) (California, EUA).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos idosos participantes da pesquisa.

Tabela 1. Características sociodemográficas e descritivas dos idosos do Projeto de Extensão Idoso Ativo na UFAC.

Variáveis	Total
Gênero	
Feminino	33 (89,2%)
Masculino	4 (10,8%)
Idade	
Média (DP)	67 (5,54)
Total de Idosos	37
Cor	
Branco	11 (30,0%)
Negro	6 (16,0%)
Amarelo	2 (5,0%)
Pardo	17 (46,0%)
Outra	1 (3,0%)
Estado Civil	
Solteiro	4 (11,0%)
Casado	18 (49,0%)
Separado	3 (8,0%)
Viúvo	12 (32,0%)
Outro	0
Escolaridade	
Analfabeto	1 (3,0%)
Fundamental Incompleto	6 (16,0%)
Fundamental Completo	5 (14,0%)
Ensino Médio Incompleto	3 (8,0%)
Ensino Médio Completo	16 (43,0%)
Superior Incompleto	0
Superior Completo	6 (16,0%)
Ocupação	
Aposentado	28 (76,0%)
Empregado	0
Dona de Casa	7 (19,0%)
Autônomo	2 (5,0%)

Fonte: do autor

Observa-se um perfil de idosos, com média de idade de 67 anos, com predominância do gênero feminino (89,2%), em sua maioria apresentaram cor parda (46%), o estado civil dominante é casado (49%), possuindo ensino médio completo (43%) e com a renda própria (aposentado 76%).

A Tabela 2 apresenta os domínios de qualidade de vida do WHOQOL-BREF.

Tabela 2. Distribuição dos escores de qualidade de vida dos domínios WHOQOL-BREF

Domínio físico	
Média (DP)	71,72 (12,86)
Mediana	71,43
Mínimo-Máximo	35,7-96,4
Total de pacientes	37
Domínio psicológico	
Média (DP)	76,35 (14,47)
Mediana	75
Mínimo-Máximo	25-100
Total de pacientes	37
Relações sociais	
Média (DP)	75,23 (17,07)
Mediana	75
Mínimo-Máximo	41,7-100
Total de pacientes	37
Meio ambiente	
Média (DP)	67,65 (12,55)
Mediana	65,63
Mínimo-Máximo	34,4-96,9
Total de pacientes	37

Verificou-se que os idosos participantes do Projeto Idoso Ativo na Ufac obtiveram a maior média do WHOQOL-BREF nos domínios psicológico (76,35) e relações sociais (75,23).

Na Tabela 3 estão listados os escores das facetas de avaliação da QV, por meio do WHOQOL-OLD.

Tabela 3. Distribuição dos escores de qualidade vida das facetas do WHOQOL-OLD

Funcionamento dos sentidos (0-100)	
Média (DP)	76,18 (22,67)
Mediana	81,25
Mínimo-Máximo	12,5-100
Total de pacientes	37
Autonomia (0-100)	
Média (DP)	71,11 (12,36)
Mediana	75
Mínimo-Máximo	37,5-100
Total de pacientes	37
Atividades passadas, presentes e futuras (0-100)	
Média (DP)	72,47 (14,77)
Mediana	75
Mínimo-Máximo	31,3-100
Total de pacientes	37
Participação social (0-100)	

Média (DP)	74,66 (12,58)
Mediana	75,00
Mínimo-Máximo	37,5-100
Total de pacientes	37
Morte e morrer (0-100)	
Média (DP)	62,16 (29,46)
Mediana	68,75
Mínimo-Máximo	0-100
Total de pacientes	37
Intimidade (0-100)	
Média (DP)	76,69 (13,39)
Mediana	75,00
Mínimo-Máximo	31,3-100
Total de pacientes	37
Total Score (0-100)	
Média (DP)	72,21 (10,32)
Mediana	73,96
Mínimo-Máximo	44,8-91,7
Total de pacientes	37

Na avaliação observou-se que os maiores escores de pontuação foram obtidos nas facetas intimidade (76,69), seguidos de funcionamento dos sentidos (76,18) e participação social (74,66).

Nossos achados indicam que a maioria dos idosos que participaram deste estudo eram do gênero feminino (89,2%) com faixa etária média de 67 anos, o que demonstra maior participação de idosas no contexto de programas voltados à terceira idade. Conforme (BECKERT; IRIGARAY; TRENTINI, 2012), há predominância feminina em todas as faixas etárias, haja vista o processo histórico de maior mortalidade masculina ao longo da vida, observado em todo o mundo. Todavia, (SIMÕES RR; PORTES JUNIOR M; MOREIRA WW, 2019) salientam que essa predominância feminina também pode ser decorrente da característica das mulheres em geral, de participar mais que os homens de atividades extra domésticas, de grupos e organizações.

Referente a cor, a dominância foi parda (46,0%). Em conformidade com os dados do (IBGE, 2018), nos últimos anos o número de pardos aumentou consideravelmente podendo ser explicado por duas hipóteses. A primeira é a miscigenação da população e a segunda hipótese é a questão das políticas de afirmação, das pessoas entenderem a importância de se dizer de determinada cor e não mais dizer que é de outra. Entendo a importância de sua própria origem, de sua cor ou raça.

4 CONCLUSÃO

Através dos resultados apresentados pode-se constatar que a qualidade de vida dos idosos do projeto de extensão Idoso Ativo na Ufac é satisfatória, visto que os domínios e facetas apresentaram bons resultados. Logo, pudemos evidenciar através de nossos achados, que a hidroginástica, como uma prática exercida de maneira regular traz benefícios para qualidade de vida dos idosos numa perspectiva global.

Salienta-se a importância de implementar a adesão e permanência de idosos em programas de incentivo à atividade física, bem como a necessidade de um maior número de

estudos que possam analisar mais profundamente sobre associação de outros fatores com a percepção positiva de qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra De; GURGEL, Luilma Albuquerque. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 335–344, 2009. ISSN: 1807-5509. DOI: 10.1590/S1807-55092009000400003.

AMORIM ASSUNÇÃO, Aline; CARLOS, João; DE PAULA SOUZA, Riane; ANDRADE PAZ, Gabriel; DE FREITAS MAIA, Marianna; PINHEIRO LIMA, Vicente. Comparação dos níveis de flexibilidade entre idosas praticantes de ginástica localizada e hidroginástica. **Rev. Aten. Saúde**, [S. l.], v. 47, p. 19–24, 2016. ISSN: 2359-4330. DOI: 10.13037/rbcs.vol14n47.3293.

BASTOS, Maria Alice Martins da Silva Calçada; MONTEIRO, Joana Mafalda Miguelote de Pinho; FARIA, Carla Maria Gomes Marques De; PIMENTEL, Maria Helena; SILVA, Sofia de Lurdes Rosas Da; AFONSO, Carlos Miguel Figueiredo. Participation in community intervention programmes and quality of life: findings from a multicenter study in Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S. l.], v. 23, n. 6, 2020. ISSN: 1981-2256. DOI: 10.1590/1981-22562020023.190017.

BECKERT, Michele; IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marceli. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S. l.], v. 29, n. 2, p. 155–162, 2012. ISSN: 0103-166X. DOI: 10.1590/S0103-166X2012000200001.

CAMPOS, Ana Cristina Viana; FERREIRA, Efigenia Ferreira e; VARGAS, Andréa Maria Duarte. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 20, n. 7, p. 2221–2237, 2015. ISSN: 1413-8123. DOI: 10.1590/1413-81232015207.14072014.

CONTE, E.; LOPES, A. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, CONTE, E.; LOPES, A. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 2, n. 1, 19 maio 2006., 2006.

CORDERO DA SILVA, José Antônio; ALMEIDA DE SOUZA, Luis Eduardo; GANASSOLI, Caroline. Qualidade de vida na terceira idade: prevalência de fatores intervenientes. **Rev Soc Bras Clin Med.**, Pará, p. 146–9, 2017.