

# **QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE TRÊS GRUPOS ETÁRIOS**

COORDENAÇÃO: Andréa Kruger Gonçalves, AUTORIA: Adriane Ribeiro Teixeira, Daniel Elizeu de Sousa Fagundes, Eliane Jost Blessmann, Eliane Mattana Griebler, Gabriela Kerkhof, Joeli Andreia Rockenbach, Priscilla Cardosos da Silva, Valeria Feijo Martins. Vanessa Dias Possamai, Lucas Cunha Xavier (apresentador)

## **Introdução e objetivos**

O Centro de Estudo e Lazer e Atividade Física do Idoso é uma ação de extensão que ocorre na ESEF da UFRGS, onde são desenvolvidas atividades físicas direcionadas para o público acima de 55 anos. Atualmente comportamos uma população de 264 idosos, os quais participam das seguintes oficinas: ginástica, equilíbrio, PAIF (promovendo autonomia e independência funcional), musculação, dança, jogging aquático, natação e hidroginástica. O projeto no ano de 2014 completou 15 anos de existência, sendo que se tem percebido a presença cada vez maior de pessoas com idades mais avançadas. Frente a esta realidade, optou-se por avaliar a qualidade de vida do grupo.

O grupo que mais vem crescendo e se destacando na nova concepção demográfica do país é o da população com mais de 80 anos, os chamados idosos longevos, o que se atribui a melhoria das condições de vida dos indivíduos. Diversos são os fatores que contribuem para essa mudança no perfil geral da população brasileira, dentre eles podemos considerar os avanços da medicina e a adoção de novos hábitos de vida nessa faixa etária, como por exemplo, a incorporação de atividades físicas regulares em seu cotidiano (NUNES e MENEZES, 2014).

O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de vida de idosos participantes do CELARI organizados em três grupos etários, GR1 55 a 69 anos, GR2 70 a 79 anos e GR3 igual ou acima de 80 anos.

## **Metodologia**

Participaram do estudo 172 idosos ingressantes do Celari que não haviam praticado nenhuma atividade física regular com orientação de professor de Educação Física nos últimos três meses. A média de idade é 71,04 anos, sendo 148 mulheres e 24 homens. A amostra foi dividida em três grupos etários, GR1 abrangendo os idosos de 50 a 69 anos, GR2 englobando os idosos de 70 a 79 anos e o GR3, idosos de 80 a 92 anos.

Para a avaliação da qualidade de vida aplicou-se o questionário SF-36 (CICONELLI, 1997). Ele é composto por 35 itens agrupados em oito domínios: capacidade funcional (CF), aspectos físicos (AF), aspectos emocionais (AE), dor, vitalidade (VIT), saúde mental (SM), aspectos sociais (AS) e estado geral de saúde (EGS). Cada domínio apresenta valores em uma escala de zero a 100,

com maiores valores indicando melhor estado de saúde percebido. Na qualidade de vida global o maior valor é de 150.

## Resultados e considerações finais

**Tabela: Média e desvio padrão das três faixas etárias dos domínios do SF-36**

DOMÍNIO	GR1 55 a 69		GR2 70 a 79		GR3 80 a 92	
	N	MED±DV	N	MED±DV	N	MED±DV
CF	75	74,66±22,27	62	68,79±21,41	36	65,27±21,97
AF	75	78,00±34,86	62	70,16±39,93	36	79,16±34,06
AE	75	82,22±29,67	62	69,89±39,90	36	74,07±38,30
DOR	75	66,70±23,83	62	61,59±22,49	36	75,63±21,80
SM	75	80,42±13,64	62	76,51±17,91	36	81,33±17,68
VIT	75	69,66±14,19	62	68,95±18,77	36	68,33±19,16
AS	75	83,50±18,05	62	78,83±25,76	36	83,78±17,48
EGS	75	62,40±14,05	62	61,61±17,62	36	63,08±14,02

Legenda: CF (capacidade funcional), AF (aspectos físicos), AE (aspectos emocionais), DOR (dor), SM (saúde mental), VIT (vitalidade), AS (aspectos sociais), EGS (estado geral de saúde), MED±DV (média e desvio padrão)

Dos oito domínios analisados pelo SF-36, percebe-se variação de pontuação entre os mesmos, além de diferenças entre os grupos etários. Os domínios com maior pontuação foram: AS, AE, SM, AF, já aqueles com menor pontuação foram: EGS, DOR, VIT, CF. Entre os três grupos de idade, o GR1 apresenta melhor escore em três domínios (CF, AE, VIT), o GR3 em quatro domínios (AF, DOR, SM, AS, EGS). O GR2 não indicou melhor resultados, em relação aos outros grupos, em nenhuma variável.

Os resultados mostram que a qualidade de vida apresenta diferentes facetas que se revelam de modo diferente em relação ao grupo pesquisado. O estereótipo de que a idade influencia negativamente a qualidade de vida não está corroborado nos resultados apontados. Maués et al. (2010) e Pereira et al. (2006) não observaram a influência da idade na qualidade de vida, enquanto outros estudos demonstram que a mesma existe.

Sugerimos que outros trabalhos sejam realizados nesta área, a fim de esclarecer as questões referentes a esse tema.

## Bibliografia

- MAUÉS, C.R.; PASCHOAL, S.M.P.; JALULL, O.; FRANÇA, C.C.; JACOB FILHO, W. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. **Rev Bras Clin Med.**, São Paulo, v.8, n.5. set-out., p.405-410, 2010
- NUNES, L.; MENEZES, O. **O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos**. Lisboa: Caminho, 2014.
- PEREIRA, R.J.; COTTA, R.M.M.; FRANCESVHINI, S.C.C; RIBEIRO, R.C.L.; SAMPAIO, R.F.; PRIORE, S.E.; CECON, P.R.. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev Psiquiatr RS**, Porto Alegre, v. 28, n.1, jan.abr., p.27-38, 2006.