



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CRISTINE MIKAELLE DE LIMA ROCHA

QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO: UM PERFIL COMPARATIVO
ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E SEDENTÁRIOS

JUAZEIRO DO NORTE

2020

CRISTINE MIKAELLE DE LIMA ROCHA

**QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO: UM PERFIL COMPARATIVO
ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E SEDENTÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientadora: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

JUAZEIRO DO NORTE

2020

CRISTINE MIKAELLE DE LIMA ROCHA

**QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO: UM PERFIL COMPARATIVO
ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E SEDENTÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Profª Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientadora

Profº Me. Renan Costa Vanali
Examinador

Profª Esp. Keyla Batista de Carvalho
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE
2020

Dedico esse trabalho único e exclusivamente a Deus por ter sido a minha base e força maior na construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, que foi minha força e fortaleza em todas as vezes que achei que não conseguiria, que não daria certo. Mas sempre ele me mostrou que é necessário persistir, insistir e não desistir fácil.

A minha orientadora Jenifer Kelly, pelo apoio e paciência por minhas inúmeras solicitações em busca de avançar as etapas deste estudo.

Agradeço a Josivan Lima (meu namorado) por tamanha paciência com meus estresses, desespero em querer saber se estava sendo coerente, pelas inúmeras ajudas no processo de organização das minhas ideias, me ajudando nos meus atropelos de concordâncias, pelo apoio e insistência de me fazer ver que eu seria capaz. Eu Te Amo!

A Alfredo, meu filho de quatro patas, por todas as vezes que sentei em frente ao computador para escrever e ele sempre esteve ao meu lado, me passando conforto e confiança.

Minha amiga, Maria Plácido por ter-se feito ouvinte em todos os momentos de frustrações e desespero noturnos, podemos dizer que sim, vencemos juntas!

Agradeço a Juvenal Junior (meu cunhado) por me ajudar a recuperar um dos gráficos exposto ao decorrer do estudo. Uffa, salvou minha vida (risos).

Por fim dedico esse projeto aos meus familiares, José Maurílio (Pai), Tereza Cristina (Mãe), Carla Michelly (irmã), Francisco Antônio (irmão), por serem ímpares na minha vida e apesar de algumas tribulações, volta e outra sempre se fizeram presentes e ao meu lado.

Não há noites mal dormidas que não sejam gratificadas ao final.

Tudo Passa.

“Nada é tão nosso quanto os nossos sonhos!”

(Friedrich Nietzsche)

Amo Vocês!

QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO: UM PERFIL COMPARATIVO ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E SEDENTÁRIOS

¹Cristine Mikaelle de Lima ROCHA

²Jenifer Kelly PINHEIRO

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: Visando estatísticas futuras tida como população idosa, mostram um aumento de 18% dos indivíduos serem representados por idosos, entre os anos de 2012 a 2017, essa progressão tende continuar e/ou aumentar ainda mais ao decorrer dos anos, com base nesses valores e visando o público de idosos. **Objetivo:** O presente estudo analisou a existência das diferenças entre os níveis de qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica e os não praticantes, investigando variáveis que comparam o nível de qualidade de vida dos idosos envolvidos nesses dois grupos e verificando a diferença significativa entre ambos. A modalidade de exercício foi escolhida a partir de pesquisas onde pode-se observar maior adesão por parte dos idosos na devida modalidade. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quali e quantitativo de campo, de corte transversal, onde foi utilizado o questionário SF-36 como instrumento para coleta de dados. **Resultados:** Apresentado através de tabelas os dados obtidos pelo questionário SF-36, onde abordam as 8 dimensões que classificam o bom estado da qualidade de vida, pudemos perceber que os escores de maiores valores foi apresentado no grupo de idosos que praticam hidroginástica. **Conclusão:** Após análise dos escores do questionário SF-36 foi concluído que o grupo de idosos praticantes de hidroginástica apresentaram melhores resultados aos domínios referentes a qualidade de vida, com destaque nos escore de melhores valores, as limitações por aspectos emocionais (100%) e limitações por aspectos sociais (91,67%).

Palavras-chave: Exercício físico. Saúde. Qualidade de vida. Idosos.

ABSTRACT

Introduction: Aiming at future statistics considered as an elderly population, they show an increase of 18% of individuals being represented by the elderly, between the years 2012 to 2017, this progression tends to continue and / or increase even more over the years, based on these values and targeting the elderly public. **Objective:** The present study analyzed the existence of differences between the levels of quality of life of elderly people practicing aqua

aerobics and non-practitioners, investigating variables that compare the level of quality of life of the elderly involved in these two groups and verifying the significant difference between both. The exercise modality was chosen from surveys where it is possible to observe greater adherence by the elderly in the appropriate modality. **Methodology:** This is a qualitative and quantitative field study, cross-sectional, using the SF-36 questionnaire as an instrument for data collection. **Results:** Presented through tables the data obtained by the SF-36 questionnaire, where they address the 8 dimensions that classify the good state of quality of life, we could perceive that the scores of higher values were presented in the group of elderly people who practice water aerobics. **Conclusion:** After analyzing the scores of the SF-36 questionnaire, it was concluded that the group of elderly water aerobics practitioners showed better results in the domains related to quality of life, with emphasis on the scores of better values, the limitations due to emotional aspects (100%) and limitations due to social aspects (91.67%).

Keywords: Physical exercise. Health. Quality of life. Seniors.

INTRODUÇÃO

A faixa etária que maior ocupará o Brasil nas próximas décadas será de idosos. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o

público que mais vem crescendo é o da terceira idade, a partir da nova projeção da população do Brasil, onde estima mais de 210 milhões de habitantes em 2019, e através dessa projeção e das anteriores mostra que o Brasil tende a se tornar um país idoso, onde leva um tempo médio de vinte segundos (20'') para que haja o aumento nesse índice. (IBGE, 2008)

Segundo estatísticas IBGE (2018) o Brasil apresentou crescimento de 18% da população desse grupo etário entre os anos de 2012 e 2017, e essa progressão tende continuar e/ou aumentar ainda mais ao decorrer dos anos, segundo levantamento de dados.

Outra forma que o IBGE (2008) apresenta para demonstrar essa estrutura etária de crescimento estatístico ao longo dos próximos anos sobre uma população idosa é através da pirâmide populacional, que apresenta em sua base larga a população rejuvenescida para uma pirâmide de base estreita e com o topo maior, envelhecida. E isso se dar através da medição do envelhecimento populacional a partir do índice de envelhecimento (IE), que corresponde a razão entre a quantidade de pessoas idosas sobre os jovens (crianças e adolescentes).

Mota (2006) e Carmo (2008) apresentam a relevância que a prática de atividades física (AF) tem sobre a autonomia das atividades de vida diária (AVD's) de idosos ativos em relação aos não ativos, apontando que manter-se regularmente ativo em práticas de exercícios, tende a desenvolver melhor a qualidade de vida (QV), se comparado a idosos sedentários que estarão mais propensos a sofrerem os efeitos da velhice.

Adotar a rotina de práticas de AF deve ser incentivado como forma de prevenção e manutenção a saúde não só aos idosos, mas é importante que seja estimulado ao adulto de modo geral, pois, é bem mais provável se ter melhores resultados de QV na velhice, a partir de uma rotina já constante advinda ao decorrer do tempo com práticas de exercícios físicos. E exercícios com pesos, devem ser ofertados aos idosos como método de manutenção da força muscular (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001).

Enquanto Silva (2012) aponta que, um outro fator que vem somar a um bom desempenho dos idosos em relação a QV está associada as atividades diárias que os mesmo realizem em suas moradias por exemplo, mostrando que idosos considerados sedentários por não praticarem EF apresentam

consideravelmente um bom nível de AF, pois os mesmos não deixavam de realizar suas atividades físicas em casa, porém aqueles idosos ativos possuíam maior nível de qualidade de vida comparados aos não ativos.

A prática de exercícios físico tem elevado cada vez mais os níveis de qualidade de vida para aqueles indivíduos que mantêm uma vida ativa, estudos comprovam que práticas regulares de exercícios são benéficas a saúde, promovendo inúmeros benefícios como por exemplo, redução nos níveis de estresse, melhor circulação sanguínea, entre outros. Ferreira et al. (2015) e Winter et al. (2017) mostram em seus estudos um comparativo que justifica essa afirmativa, mostrando que a QV daqueles que praticam exercícios físicos é maior que os não praticantes.

Através de observações nos perfis dos idosos na qual já tenham aderido à realização de pelo menos uma prática de atividade, foi notável que a hidroginástica tem sido bastante requisitada pelos idosos, tanto pelo fato de eles já receberem as recomendações médicas, que isso fortalece ainda mais, para que nós como profissionais de educação física consigamos inserir com maior facilidade o público da terceira idade nessas práticas, como por saberem que o ambiente aquático não lhes causará desconforto durante a prática (PAULA; PAULA, 1998; CERRI et al., 2007).

O presente estudo analisou variáveis que compararam o nível de qualidade de vida dos idosos envolvidos na prática de hidroginástica e idosos sedentários, apontando as diferenças significativas entre os dois grupos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização da pesquisa

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quali e quantitativa, de campo, observacional onde não houve intervenção por parte do pesquisador, apenas foram obtidos dados para análises posteriores, de corte-transversal onde se trata de coletas de dados através de um questionário sobre a exposição e o desfecho do mesmo, com descrição das características de uma população através de pequenos grupos (BASTOS, 2007).

Amostra

Inicialmente a amostra do trabalho compreendia-se em 40 idosos voluntários, praticantes e não praticantes de exercícios físico, tendo a quantia de 20 praticantes da modalidade de hidroginástica e 20 idosos não praticantes/sedentários, a quantidade foi escolhida de maneira intencional e por conveniência. Desta forma, totalizou-se apenas 3 dos 20 que praticavam hidroginástica e 8 dos 20, referente aos sedentários, que se dispuseram a participar.

Crítérios de inclusão e exclusão

Foi necessário ter idade igual ou superior a 60 anos, que já estivesse inseridos na modalidade de hidroginástica por pelo menos 6 meses para compor o grupo de idosos ativos, e para representar o grupo dos idosos sedentários era necessário que não praticasse nenhuma atividade física. Como critério de exclusão foi convencionado que deveria ser respondido o questionário na qual foi disponibilizado via link, por razão do isolamento social devido a pandemia enfrentada, entre os meses de março e abril de 2020, com uma média de prazo de 15 dias.

Apenas 3 idosos do grupo de praticantes de hidroginásticas responderam o questionário no prazo estabelecido e 8 idosos do grupo de sedentários, os demais foram excluídos, por razões de não cumprirem o prazo previamente estabelecido.

Instrumentos e procedimentos

Para avaliação da QV foi utilizado o questionário Medical Outcomes Short-Form Health Survey (SF-36), onde se trata de um questionário genérico, originado a partir de um modelo inglês, de fácil aplicação e entendimento.

SF-36 composto por 36 itens abordando oito dimensões: Função Física (FF); Percepção de Dor Corporal (PC); Saúde geral (SG); Vitalidade (V); Função Social (FS); Limitações devido à saúde emocional (SE); Limitações devido à saúde física (SF); e Saúde Mental (SM), apresenta ainda escores da QV onde 0 (pior estado geral de saúde) e 100 (melhor estado de saúde), dentre as 36 questões, 35 são sobre os aspectos informados a cima e uma

comparativa sobre a saúde atual e de um ano atrás. O SF-36 é um meio validado para aplicação na avaliação de QV. (SILQUEIRA, 2005).

A participação dos voluntários na pesquisa foi realizada de forma remota e individual, onde houve uma adaptação de todo o questionário para a plataforma do Google Forms, onde o idoso participante poderia responder através do acesso ao link, fornecido após o ato de convite para a participação da pesquisa.

Análise de dados

Após a coleta, os dados foram analisados através do programa Excel do pacote Microsoft Office 2016 e submetido à estatística descritiva, utilizando os parâmetros de média, desvio padrão, mínimo e máximo. Para análise dos componentes do questionário SF-36 foi utilizada a Raw Scale (anexo 2), onde cada questão ou soma de questões, corresponde a um dos componentes já citados anteriormente.

RESULTADOS

Serão apresentados os dados referentes aos resultados obtidos a partir do questionário SF-36, dos alunos praticantes de hidroginástica (tabela 1), assim como os resultados obtidos pelos idosos do grupo sedentários (tabela 2). A amostra foi composta por (72,7%) (gráfico 1) 8 idosos voluntários classificados como sedentários e (27,3%) (gráfico 1) 3 idosos praticantes de hidroginástica. A média da idade da mostra foi de 75 anos.

Tabela 1 - Média dos domínios e sumários do SF-36 dos alunos praticantes de Hidroginástica.

Domínio	Média	± DP	Mínimo	Máximo
Capacidade funcional	76.67	7.64	0,00	100,00
Limitação por aspectos físicos	83.33	28.87	0,00	100,00
Dor	91.33	15.01	0,00	100,00
Estado geral de saúde	74.67	11.68	0,00	100,00
Vitalidade	86.67	11.55	0,00	100,00

Limitação por aspectos sociais	91.67	14.43	0,00	100,00
Limitação por aspectos emocionais	100	0,00	0,00	100,00
Saúde mental	85.33	12.85	0,00	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Tabela 2 - Média dos domínios e sumários do SF-36 dos alunos sedentários.

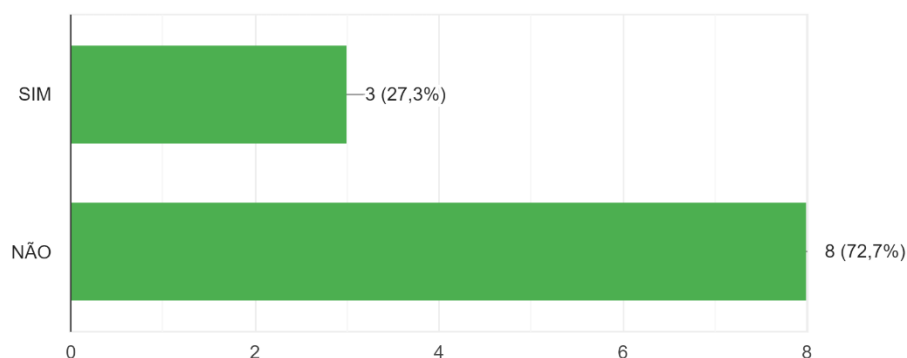
Domínio	Média	± DP	Mínimo	Máximo
Capacidade funcional	44.37	32.45	0,00	100,00
Limitação por aspectos físicos	62.5	46.29	0,00	100,00
Dor	49.12	23.28	0,00	100,00
Estado geral de saúde	43.87	11.63	0,00	100,00
Vitalidade	49.37	24.85	0,00	100,00
Limitação por aspectos sociais	65.62	28.15	0,00	100,00
Limitação por aspectos emocionais	58.33	49.60	0,00	100,00
Saúde mental	20.75	8.81	0,00	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Gráfico 1 – Gráfico geral dos idosos envolvidos na pesquisa, onde mostra a porcentagem da amostra, referente a quantidade de idosos praticante e não praticantes de Hidroginástica.

PRATICA ATIVIDADE FÍSICA (HIDROGINÁSTICA) ?

11 respostas

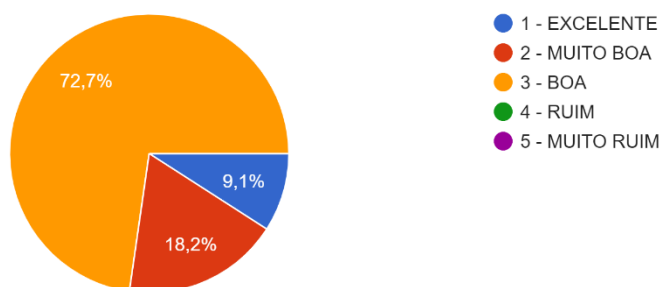


Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Gráfico 2 – Gráfico referente as porcentagens onde mostra a percepção do idosos diante a própria visão de estado geral de saúde.

1) COMO CLASSIFICARIA SUA SAÚDE ?

11 respostas



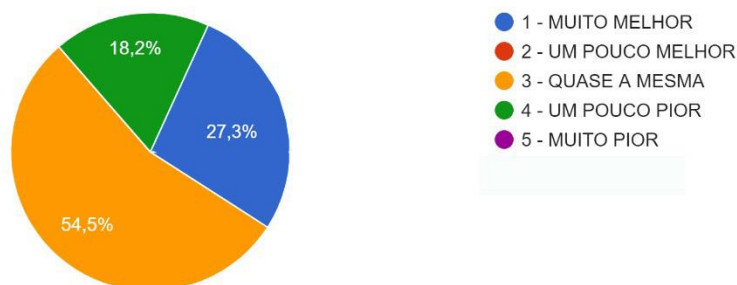
Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Foi observado, a partir das respostas individuais que, os idosos praticantes de hidroginástica classificaram a saúde com os melhores graus de escala ofertado entre os informados no gráfico, onde (18,2%) 2 classificaram como muito boa e (9,1%) 1 como excelente. E os demais, (72,7%) 8 idosos sedentários, classificados como boa.

Gráfico 3 – O gráfico a seguir, mostra as classificações da única questão que não se enquadra nos escores finais de classificações das dimensões abordadas.

2) COMPARADA A UM ANO ATRAS, COMO CLASSIFICARIA SUA IDADE EM GERAL, AGORA?

11 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Essa questão é referente a visão que os idosos tem diante a percepção de qualidade de vida presente/atual de acordo a sua idade, comparada a percepção de há um ano. Diante o que foi apurado individualmente, ler-se no sentido horário: (27,3%) 3 idosos, (54,6%) 6 idosos, (18,2%) 2 idosos, onde os idosos ativos praticantes de hidroginástica, estão enquadrados na alternativa “MUITO MELHOR”, as demais foram respostas referente aos idosos sedentários.

DISCUSSÃO

Apesar da amostra final ter sido reduzida em mais que 50% do público em questão, ainda é possível observar que diante os resultados colhidos, há uma diferença notável entre os escores do questionário SF-36. O grupo de idosos praticantes de hidroginástica apresentam uma pontuação superior aos do grupo de idosos sedentários.

Winter (2017) apresenta que uma boa qualidade de vida referente a fase da terceira idade é associada a fatores na qual podem influenciar de forma direta, como aspectos sociais, convívio familiar, atividades físicas e/ou de lazer, assim como também pode ser relativo de indivíduo para indivíduo. Porém, idosos que participavam ativamente de grupo de atividades mostraram um melhor desempenho de vida diária, proporcionando-os pensamentos positivos e valorização pessoal como um ser.

Silva et al. (2017) a partir de dados coletados sobre mudanças corpóreas onde envolve peso, composição corporal e estatura que por sua vez interferem no índice do IMC do indivíduo, apontam que esses fatores são relevantes para identificar um desequilíbrio de sobrepeso e obesidade, que está ligeiramente ligada afetar aspectos psicossociais e em destaque a QV, que corrobora ao nosso estudo.

A capacidade funcional é outro fator que apontam uma boa QV nos idosos, onde os tornam capazes em executar as AVDs com autonomia e no seu máximo de qualidade. Carvalho (2013) mostra através de alguns desempenhos físicos como, sentar e levantar da cadeira, pegar objetos no chão, andar, subir e descer escadas, subir e descer do ônibus, ficaram ainda mais fáceis a execução após adesão na prática da hidroginástica.

Já Ueno et al. (2012) faz um comparativo entre a capacidade funcional (CF) dos idosos a partir de três modalidades de AT: atividade física geral, dança e musculação, apresentando que ambas modalidades apontam melhorias na CF dos idosos, porém a atividade que mais se destacou foi a das atividades físicas gerais, onde se enquadraram atividades diversificadas tais como: atividades lúdicas, caminhadas, circuitos, alongamentos entre outros, apontando melhorias nas capacidades de agilidade, equilíbrio dinâmico e manutenção de força. Na qual esses elementos fazem parte no que diz respeito a uma boa QV dos idosos.

São muitos os fatores que designam a QV, em um estudo de Ferreti et al. (2015) é apontado alguns desses fatores, corroborando assim com o estudo de Ueno et al. (2012), apresentando aspectos que se avaliados classifica-se o nível da QV. Fortalecendo então o conhecimento de que sujeitos com prática regular de EF, principalmente em idades mais avançadas, conseguem promover uma melhor prevenção das funções físicas, sociais e psicológicas. Devendo assim ser cada vez mais incentivado ao idoso buscar se envolver em práticas de AF.

Foi notificado melhorias de desempenho após a prática de hidroginástica, melhoria da autonomia nas atividades diárias, além de melhorar o desempenho na capacidade funcional/força dos membros inferiores (MMII) acarretando fortalecimento da estruturação muscular e óssea sem causar

danos articulares. E é válido salientar que os avaliados informaram que a busca pela a prática do EF, maior percentil obtido, apontava busca de melhorar a QV, onde por influência médica isso pode ser concretizado. (SILVA et al. 2017; CARVALHO, 2013)

Baun (2010) relata que o ambiente aquático é ótimo para superação de obstáculos, pois através das propriedades da água, como por exemplo a pressão hidrostática, os exercícios se tornaram de mais fácil execução, melhorando as valências da aptidão física: resistência aeróbica, força e resistência muscular, flexibilidade, postura e composição corporal, assim como também outros componentes como: agilidade, equilíbrio, coordenação, estabilidade e mobilidade. É notável que a hidroginástica é uma modalidade ideal ao idoso, pelos fatores que favorecem a essa faixa etária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a avaliação dos resultados podemos concluir que a qualidade de vida da amostra de idosos, que possui o hábito regular na prática de hidroginástica se comparados aos idosos sedentários, está consideravelmente melhor. Através da análise do questionário SF-36 constatou-se que diante os valores dos escores analisados o grupo que melhor esteve com valores mais próximos a 100, ou seja, classificados como melhor estado de saúde, esteve presente nos resultados obtidos nos idosos que praticam a modalidade hidroginástica como forma de exercício físico.

Os domínios de maiores escores encontrado no grupo praticantes de hidroginástica se destacaram, as limitações por aspectos emocionais (100%) e limitações por aspectos sociais (91,67%) onde a partir da leitura dos escores que diz, 100 ser classificado melhor estado e 0 pior estado de saúde, leva-se a avaliar que referente aos aspectos sociais a hidroginástica por ser uma atividade realizada em grupos, facilita a socialização entre os idosos no meio que se encontram, conseqüentemente auxilia no controle das emoções ao serem compartilhadas em diálogos, por exemplo.

O presente estudo vem com intuito de fortalecer ainda mais as premissas que fortaleçam o crescimento de pesquisas com o público de idosos, informando que apesar da situação presente enfrentada com a pandemia, impossibilitando assim que a amostra fosse maior, se feita presencial, é

possível compreender que o exercício físico só tem a somar benefícios no cotidiano dos idosos.

Uma das limitações impostas no estudo, foi a adequação remota para aplicação do questionário, dificultando assim o interesse do idoso solicitado a responde-lo, acarretando perda de participantes na quantidade final da amostra.

Os autores aconselham que, sejam realizadas pesquisas nesse campo pós isolamento social, de forma direta e presencial para melhor obtenção de resultados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, J. L. D., & DUQUILA, R. P. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v.17 n.4 , p. 229-232, out./dez. 2007

BAUN, M.B. P. **Exercícios de Hidroginástica: Exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde** – 2ª Ed. – Barueri, SP: Manole, 2010.

CARMO, N. M.; MENDES, E. L.; BRITO, C. J. Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 16-23, jul./dez. 2008

CARVALHO, Rose Paula Dias. TERCEIRA IDADE ATIVA: os benefícios da prática da hidroginástica na capacidade funcional de idosos do grupo “BEM-VIVER” SESC/PA. Disponível em:
<http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ROSE_PAULA_DIAS.pdf
Acesso em: 02 Jun. 2020.

CERRI, A. S; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007

FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, set. 2015.

FERRETTI F, BESKOW G.C.T, SLAVIERO R.C, RIBEIRO C.G. **Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular**. Estud. Interdiscipl. Envelhec., Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da População do Brasil**. RIPSAs – 2ª ed. – Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2008. Disponível em:
<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock> Acesso em 04 Nov. 2019.

PARADELLA, Rodrigo. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e**

ultrapassa 30 milhões em 2017. Ed. Estatística Social , Agencia IBGE Notícias. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>> Acesso em 06 Nov. 2019.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras Med Esporte**, Niterói, v.7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MOTA, J. et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, jul./set. 2006.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 4, n. 1, p. 24-27, fev. 1998.

SILQUEIRA, S. M. **O questionário genérico SF-36 como instrumento de mensuração da qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes hipertensos** [tese]. Ribeirão Preto, SP: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo; 2005.

SILVA, M. F et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, RJ, v. 15, n. 4, p. 634-642, out./dez., 2012.

SILVA, N. S. R. et al. Percepção dos benefícios da Hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde**, Itaiçaba-CE, ISSN 2358-517X, ano 4, Nº 1, p. 23-46, jun. 2017.

UENO D.T., et al. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Rev Bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, v.26, n.2, p.273-81, abr./jun. 2012.

WINTER, J. et al. Qualidade de vida de pessoas idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas. **PSI UNISC**, [S.I.], v. 1, n. 1, p. 88-96, jul. 2017. ISSN 2527-1288. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/9783>>. Acesso em: 08 Jan. 2020.

ANEXOS

(ANEXO 1)

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo	A maior parte do	Alguma parte do	Uma pequena	Nenhuma parte
------	------------------	-----------------	-------------	---------------

Tempo	tempo	tempo	parte do tempo	do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

(ANEXO 2)

CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1
07	Se a resposta for	Pontuação
	1	6,0
	2	5,4
	3	4,2
	4	3,1
	5	2,0
	6	1,0

08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se 8 = 1, o valor da questão é (6)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 1, o valor da questão é (5)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for (1), a pontuação será (6)</p> <p>Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75)</p> <p>Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5)</p> <p>Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25)</p> <p>Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6)</p> <p>Se a resposta for 2, o valor será (5)</p> <p>Se a resposta for 3, o valor será (4)</p> <p>Se a resposta for 4, o valor será (3)</p> <p>Se a resposta for 5, o valor será (2)</p> <p>Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>
10	Considerar o mesmo valor.
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5)</p> <p>Se a resposta for 2, o valor será (4)</p> <p>Se a resposta for 3, o valor será (3)</p> <p>Se a resposta for 4, o valor será (2)</p> <p>Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais
- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

Valor obtido nas questões correspondentes – Limite inferior x 100

Variação (Score Range)

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100

Variação (Score Range)

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)
 - Verificar a pontuação obtida nas questões correspondentes ≥ 08 ; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100

Variação (Score Range)

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

APÊNDICES

Tabulações individuais dos questionários aplicados, fase 2.

**IDOSOS
SEDENTÁRIOS**

FEMININO	CAPACIDADE FUNCIONAL	LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	DOR	ESTADO GERAL DE SAUDE	VITALIDADE	ASPECTOS SOCIAIS	ASPECTOS EMOCIONAIS	SAÚDE MENTAL
FEM. 61 ANOS	70	100	74	37	55	87.5	100	23
FEM. 64 ANOS	85	100	41	52	45	75	100	22
FEM. 72 ANOS	0	25	10	32	NÃO RESPONDEU	12.5	0	NÃO RESPONDEU
FEM. 83 ANOS	40	100	72	67	30	87,5	100	26
FEM. 88 ANOS	20	0	41	47	65	50	0	25
FEM. 92 ANOS	10	0	74	32	80	62.5	0	19
MASCULINO								
MASC. 80 ANOS	80	100	30	42	65	100	100	28
MASC. 92 ANOS	50	75	51	42	55	50	66.66	23

**IDOSOS
ATIVOS**

FEMININO	CAPACIDADE FUNCIONAL	LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	DOR	ESTADO GERAL DE SAUDE	VITALIDADE	ASPECTOS SOCIAIS	ASPECTOS EMOCIONAIS	SAÚDE MENTAL
FEM. 63 ANOS	70	100	100	85	100	100	100	100
FEM. 63 ANOS	75	100	74	77	80	75	100	80
FEM. 73 ANOS	85	50	100	62	80	100	100	76

Representação visual da forma remota em que o questionário SF-36 foi adaptado na plataforma do Google Forms.
Imagem 1, vista da página das perguntas.
Imagem 2, vista da página das respostas.

IMAGEM 1

Perguntas Respostas 11

PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

ADAPTAÇÃO DA VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA / SF - 36

QUAL A SUA IDADE?

Texto de resposta curta

IDENTIFIQUE-SE ATRAVÉS DO SEU SEXO

MASCULINO

FEMININO

PRATICA ATIVIDADE FÍSICA (HIDROGINÁSTICA) ? *

SIM

NÃO

SE SUA RESPOSTA FOI SIM NA ANTERIOR, A QUANTO TEMPO VOCÊ PRATICA A HIDROGINÁSTICA COMO EXERCÍCIO FÍSICO?

Texto de resposta curta

IMAGEM 2

11 respostas



Aceitando respostas

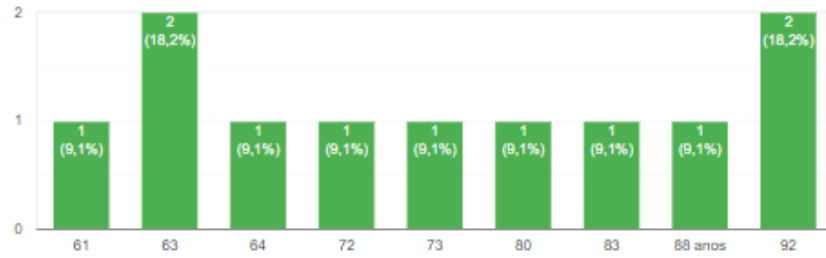
Resumo

Pergunta

Individual

QUAL A SUA IDADE?

11 respostas



IDENTIFIQUE-SE ATRAVÉS DO SEU SEXO

11 respostas

