

## QUALIDADE DE VIDA MEDIDO PELO WHOQOL-BREF: ESTUDO COM IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA RESIDENTES EM TRIUNFO/RS.

Rodrigo da Rocha Pinheiro<sup>1</sup>, Osvaldo Donizete Siqueira<sup>1</sup>, Rafael Pinto da Cunha<sup>1</sup>, Luis Antônio Crescente<sup>1</sup> e Daniel Carlos Garlipp<sup>1</sup>

**RESUMO** - O objetivo do estudo foi avaliar a qualidade de vida de idosos que praticam ginástica em grupo no município de Triunfo/RS. A amostra contou com 59 idosos acima de 60 anos (8 homens e 51 mulheres) com idade média de  $75 \pm 14$  anos, participantes do projeto "Idosos em Ação" no município de Triunfo/RS. O questionário utilizado foi o Whoqol-bref que é composto por vinte e seis questões, duas delas perguntas gerais sobre qualidade de vida e as outras 24 avaliam a qualidade de vida em quatro domínios: domínio físico, domínio psicológico, as relações sociais e o meio ambiente em que vive. Observou-se nos resultados que o melhor domínio avaliado no grupo foi o domínio relações sociais, classificada como boa de maneira geral pelos avaliados, e o domínio físico foi avaliado como regular de maneira geral em todos os grupos. Os demais domínios foram avaliados como bom e regular por alguns subgrupos pesquisados. Conclui-se que, a percepção da qualidade de vida foi considerada de regular a boa, e que o domínio relações sociais parece ser o melhor avaliado neste grupo.

**Palavras-chave:** Idoso. Qualidade de Vida. Exercício.

**ABSTRACT** - The aim of the study was to evaluate the quality of life of older people who practice gymnastics in group in the city of Triunfo / RS. The sample included 59 elderly over 60 (8 men and 51 women) with a mean age of  $75 \pm 14$  years, participants of the project "Seniors in Action" in the city of Triunfo / RS. The questionnaire used was the WHOQOL-BREF which is composed of twenty-six issues, two of them general questions about quality of life and the other 24 assess the quality of life in four areas: physical domain, psychological domain, social relations and the environment environment in which you live. It was observed in the results that the best domain assessed in the group was the social relationships domain, classified as good in general by assessed, and the physical domain was rated as regular in general in all groups. The other areas were assessed as good and regular for some subgroups surveyed. In conclusion, the perception of quality of life was considered to regulate the good, and the social relationships domain seems to be the best rated in this group.

**Keywords:** Aged. Quality of Life. Exercise.



Revista  
Ciência e Conhecimento  
Volume 9 – Nº 2 – 2015.



1 – Universidade Luterana do Brasil – ULBRA. Canoas, RS, Brasil.

**E-mail para contato:**  
Daniel Carlos Garlipp  
dgarlipp@gmail.com

Recebido em: 28/07/2015.  
Revisado em: 10/08/2015.  
Aceito em: 30/08/2015.

**Área:**  
Atenção à saúde e bem-estar.

## INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população brasileira tem aumentado significativamente ao longo dos anos, com isso, existe uma procura cada vez maior de idosos por uma atividade física orientada.

Com o aumento da expectativa de vida, surge uma tendência entre jovens e idosos de se viver cada vez mais e melhor, e com esses desejos existe também uma grande procura por algo que possa interferir no processo de envelhecimento, como uma pílula milagrosa que forneça eterna juventude e melhora no vigor físico, equilíbrio, saúde mental (TERRA et al., 2010).

Sabe-se que a prática de exercício físico na terceira idade é de fundamental importância para a manutenção da saúde e das capacidades físicas. Além disso, esse grupo de pessoas está procurando realizar algum tipo de exercício físico, muitas vezes por indicação médica.

Uma das principais causas de internação hospitalar de idosos é por motivo de queda. A queda é um evento acidental que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo, em relação a sua posição inicial (MOURA et al., 1999), com incapacidade de correção em tempo hábil (SANTOS et al., 2014) e apoio no solo. Isso demonstra a importância de se trabalhar variáveis como o equilíbrio, a fim de minimizar estes riscos, tendo em vista que na terceira idade existe um decréscimo significativo da capacidade do indivíduo equilibrar-se e movimentar-se.

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física regular. Essa constatação é reforçada por evidências científicas de que a atividade física regular pode trazer benefícios para a saúde física e mental (PATE, 1995). São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (SHARKEY, 2001). Nesse sentido, cada vez mais as academias estão recebendo este tipo de público, e também é grande o número de idosos que praticam ginástica em grupo. Na maioria das vezes, estes grupos são formados por projetos de valorização da pessoa idosa, e sendo um dos seus objetivos principais a interação do idoso em um ambiente com pessoas que possuem dificuldades, anseios e características semelhantes.

São várias as motivações que fazem com que os idosos participem de atividades físicas. Muitos começam a se exercitar para ter uma maior interação social, pois com a aposentadoria ficam na maior parte do tempo em ociosidade, em vez de ocuparem seu tempo

e suas mentes em algo produtivo, que poderá lhe trazer benefícios à saúde (GUIMARÃES e CORBUCCI, 2007).

Uma das principais queixas de pessoas idosas são os sintomas da depressão, que já é apontada como um problema grave de saúde pública e afeta pelo menos um em cada seis idosos. Esses sintomas têm sido ocasionados principalmente pela perda da capacidade funcional, das interações sociais e do desempenho cognitivo (CARVALHO, 2008).

Desta forma, o presente estudo tem por objetivo avaliar a qualidade de vida de idosos acima de 60 anos que praticam ginástica em grupo no município de Triunfo/RS.

## 2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo é do tipo descritivo e comparativo com análise de corte transversal. A amostra contou com 59 idosos acima de 60 anos (8 homens e 51 mulheres) com idade média de  $75 \pm 14$  anos, participantes do projeto “Idosos em Ação” no município de Triunfo/RS.

A mensuração da qualidade de vida dos idosos foi realizada por meio do questionário Whoqol-bref (1995), composto por vinte e seis questões. Este questionário avalia a qualidade de vida geral do indivíduo, bem como, o domínio físico, domínio psicológico, as relações sociais e o meio ambiente em que vive. O Whoqol-Bref é constituído de 26 questões, sendo duas delas sobre a percepção da qualidade de vida geral do indivíduo, sete questões sobre a percepção do domínio físico, seis questões referentes ao domínio psicológico, três questões sobre as relações sociais e oito questões sobre o meio ambiente. As respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação, melhor a qualidade de vida (FLECK et al., 2000). A classificação dos resultados deve ser interpretada de seguinte maneira: necessita melhorar (1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9); e muito boa (5). O questionário foi aplicado entre os meses de abril a maio do ano de 2015.

Levou-se em consideração, para a realização do teste, a assiduidade do avaliado, ou seja, como os participantes realizam a atividade duas vezes por semana, somente responderam o questionário os indivíduos que faltaram as aulas em no máximo duas vezes no último mês. Tendo estes pré-requisitos, o teste foi aplicado de maneira aleatória, e contou com a participação de sete homens com cônjuge e somente um sem, 20 mulheres sem cônjuge e 31 mulheres com cônjuge.

Para a análise descritiva foram utilizadas a média, o desvio-padrão, valores absolutos e percentuais. Para a análise dos dados foi utilizado o programa SPSS for Windows 20.0, sendo que o nível de significância adotado foi de 5%.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão expressos em tabelas e gráficos a fim de demonstrar, de forma pormenorizada, os diferentes domínios voltados à qualidade de vida da população estudada.

Pode-se identificar na tabela 1 que, no domínio físico, caracterizado pela capacidade de realizar tarefas diárias, dependência de medicamentos, mobilidade, sono e repouso, os homens obtiveram um melhor resultado do que as mulheres, todavia os dois sexos estão classificados como regular neste domínio.

**Tabela 1.** Valores médios para cada domínio do Whoqol-Bref.

	Físico	Psicológico	Relações sociais	Meio ambiente
Homens	3,9	4,1	4,0	3,6
Mulheres	3,5	3,5	4,0	3,7

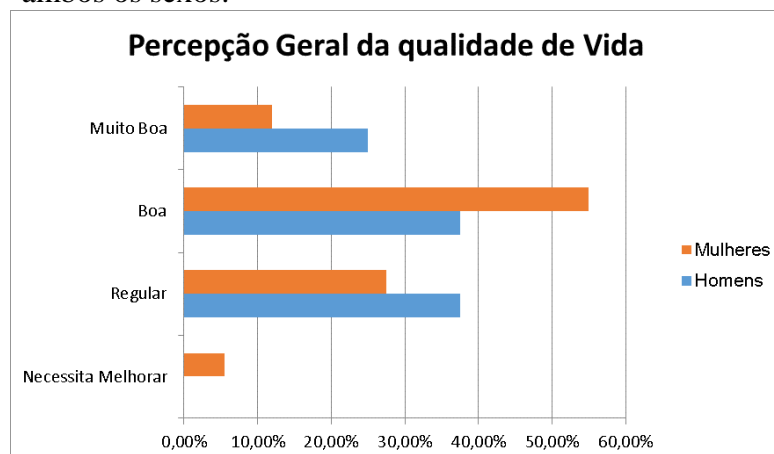
Já no domínio psicológico encontrou-se uma diferença um pouco maior entre as médias, sendo que as mulheres apresentaram classificação considerada regular, enquanto os indivíduos do sexo masculino apresentaram uma média que os classifica como tendo uma boa qualidade de vida relacionada a este domínio. O domínio psicológico diz respeito a sentimentos positivos e negativos, a uma boa memória, em ter capacidade de concentração, espiritualidade (religião, crenças) e também relacionados à sua imagem corporal, e autoestima.

Nas relações sociais, domínio relacionado a relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual, os dois sexos apresentaram resultados semelhantes, sendo classificados como tendo uma boa qualidade de vida nesse domínio. Por fim, nas questões que têm relação com o meio ambiente, os resultados também foram bastante parecidos, homens e mulheres apresentaram a classificação regular neste domínio, que diz respeito ao seu ambiente físico, recreação, lazer, segurança física, proteção e transporte.

Em estudos envolvendo populações idosas, é comum que haja um número maior de mulheres em relação ao de homens. Isto pode estar relacionado a um maior cuidado das mulheres com a saúde, além do que, as atividades propostas em projetos voltados a essa faixa etária, motivam, em sua maioria, o sexo feminino. No presente estudo, 86,5% dos participantes são mulheres, enquanto que apenas 13,5% de participantes homens.

Observa-se no gráfico 1, a percepção de homens e mulheres sobre a sua qualidade de vida.

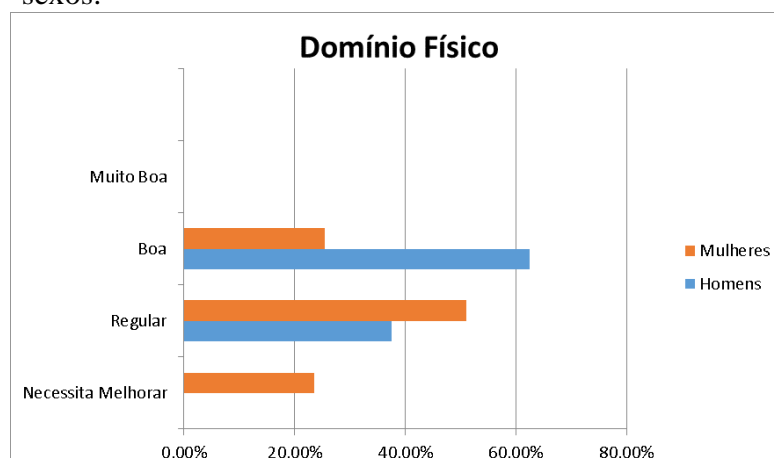
**Gráfico 1.** Percepção geral da qualidade de vida em ambos os sexos.



A percepção geral da qualidade de vida é avaliada através de duas questões, sobre a percepção da qualidade de vida e a saúde do indivíduo. É possível observar que, pelo pouco número de participantes do sexo masculino, que não houve indivíduos homens com a classificação de precisa melhorar, enquanto que, um número reduzido de mulheres encaixou-se neste quesito. Segundo Vitorino et al. (2013), condições socioeconômicas desfavoráveis, idade avançada e piores condições de saúde, são fatores preponderantes para uma pior percepção da qualidade de vida em idosos institucionalizados ou não.

Para Merquiades et al. (2009), idosos que praticam alguma atividade física apresentam melhores resultados, tanto em relação ao nível de atividade física, quanto nas prevalências de problemas de saúde.

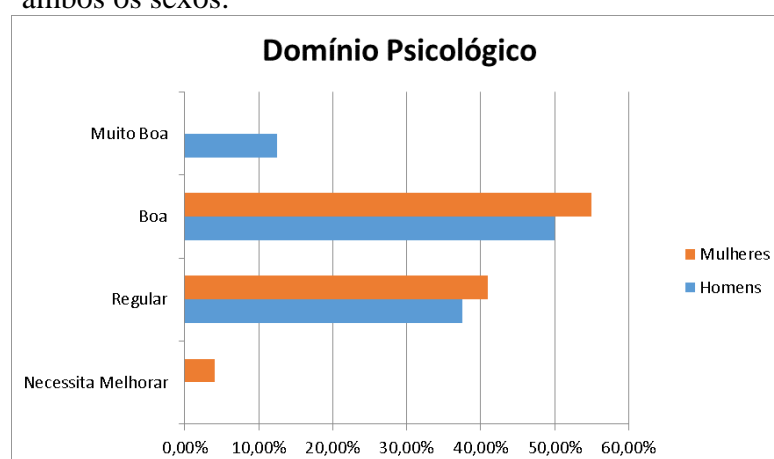
**Gráfico 2.** Classificação do domínio físico em ambos os sexos.



Os resultados encontrados no domínio físico (gráfico 2), demonstram que a maioria dos homens avaliados têm uma boa percepção do seu domínio físico, e nenhum dos entrevistados deste grupo foi classificado como necessita melhorar. Outro fator importante, é que nenhum dos avaliados classificou-se como muito boa em sua percepção do seu domínio físico.

Para Kluthcovsky e Kluthcovsky (2009), os resultados encontrados através do Whoqol-bref podem ser utilizados para aprimorar, a relação médico-paciente e também como avaliação dos serviços de saúde pública. Para Nicolussi et al. (2012), idosos com fatores de risco e que já caíram alguma vez têm mais chances de cair novamente, estes idosos geralmente possuem déficit nas funções física, mental/emocional.

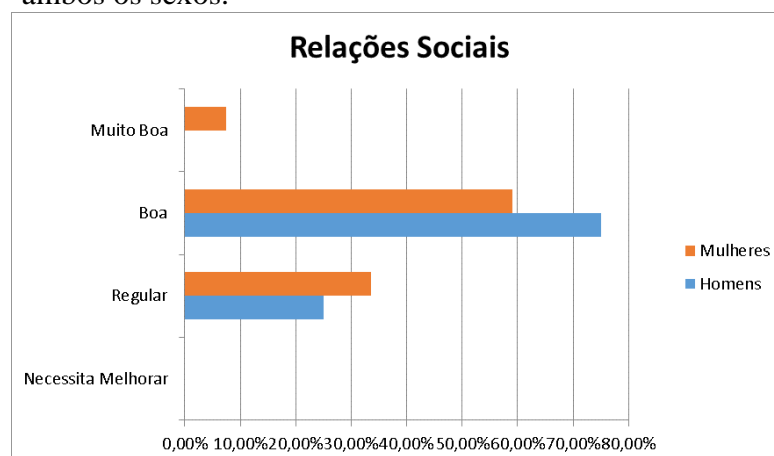
**Gráfico 3.** Classificação do domínio psicológico em ambos os sexos.



O domínio psicológico, no geral, foi o item melhor avaliado entre os participantes. Entre os homens, mais de 60% obtiveram classificação entre boa e muito boa. Por sua vez, no grupo feminino, pelo menos metade apresentou classificação boa no domínio físico.

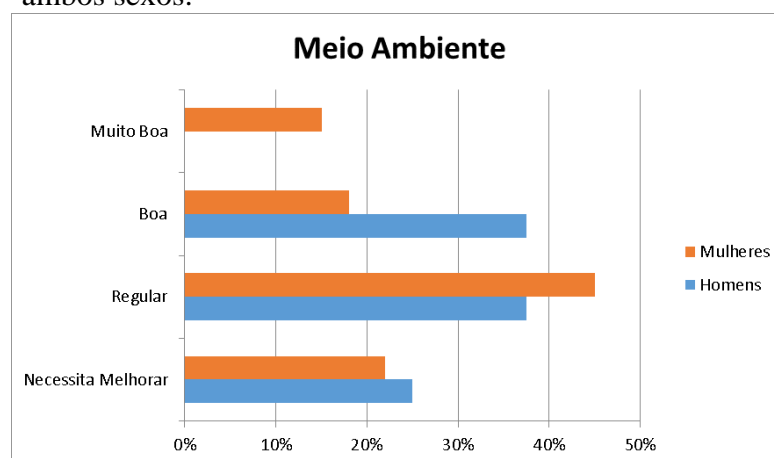
A depressão é altamente prevalente na população geriátrica, tem sido apontada como um problema de saúde pública, estima-se que um a cada seis idosos tratados na atenção básica sofrem dos sintomas. Segundo Terra et al. (2010), para que haja redução efetiva destes sintomas, são necessárias a prescrição de exercícios com duração de pelo menos 30 minutos e intensidade de 50% a 60% do VO<sub>2</sub> máximo. As atividades longas e menos intensas são preferíveis por interromperem os pensamentos depressivos.

**Gráfico 4.** Classificação do domínio relações sociais em ambos os sexos.



O domínio relações sociais, de uma forma geral, foi bem avaliada pelos indivíduos, não ocorrendo nenhum caso de classificação no quesito precisa melhorar. Segundo Farenzena et al. (2007), idosos com menos idade, do sexo feminino, que não utilizam medicação diária, que não possuem sintomas depressivos e que realizam atividades de lazer, tendem a possuir uma melhor percepção de qualidade de vida. Ainda Santos et al. (2014), advertem que a diversificação das vivências, para além das atividades físicas, podem contribuir para a satisfação dos idosos com os diferentes aspectos físicos da qualidade de vida. Uma maior participação em diferentes atividades referentes ao lazer pode estar associada a uma boa percepção da qualidade de vida.

**Gráfico 5.** Classificação do domínio meio ambiente em ambos os sexos.



O meio ambiente, foi na média, o domínio que teve pior avaliação entre os itens avaliados. Mais de 20% dos homens e mulheres foram classificados como precisa melhorar. Em sua maioria, os indivíduos avaliados residem longe do centro do município, muitos deles no interior, sendo o transporte, a segurança e o ambiente físico, alguns dos subitens avaliados. Sugere-se que, pelo fato de grande parte deles morarem longe da cidade, deva ter influenciado negativamente neste domínio, pois os mesmos possuem menos acesso à estabelecimentos de saúde e demais serviços básicos.

Para Carvalho et al. (2008), idosos que praticam atividade física orientada avaliam melhor a sua qualidade de vida nos aspectos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, do que os idosos que não praticam atividade física.

## CONCLUSÃO

Idosos acima de 60 anos, que realizam ginástica em grupo, apresentam uma boa percepção geral da qualidade de vida. Isto pôde ser visualizado nos domínios físico, psicológico e social, sendo que somente o domínio meio-ambiente, que diz respeito ao ambiente físico, recreação, lazer, segurança física, proteção e transporte, houve uma classificação considerada como regular.

## REFERÊNCIAS

- CARVALHO, M. C. M.; CARVALHO, G. A. Atividade física e qualidade de vida em mulheres idosas. *Lecturas Educación Física y Deportes*, v. 122, p. 1-8, 2008.
- FARENZENA, W. P.; ARGIMON, I. L.; MORIGUCHI, E.; PORTUGUEZ, M. W. Qualidade de vida em um grupo de idosos de Veranópolis. *Revista Kairós*, v. 10, n. 2, p. 225-243, 2007.
- FLECK, M. P.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA SANTOS, M. L. C.; ANDRADE, M. C. Incidência de quedas relacionada aos fatores de risco em idosos institucionalizados. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 29, n. 1, p. 57-68, 2005.
- FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de saúde pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; KLUTHCOVSKY, A. F. Whoqol-bref, um instrumento para avaliar a qualidade de vida: Uma revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria Rio Grande do Sul*, v. 31, p. 1-12, 2009.
- MERQUIADES, H. J.; AGRA, J. H. M. et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. v. 3, n. 18, p. 597-619, 2009.



MOURA, R. N.; SANTOS, F. C.; DRIEMEIER, M.; SANTOS, L. M.; RAMOS, L. R. Quedas em idosos: fatores de risco associados. *Gerontologia*, v. 7, n. 2, p. 15-21, 1999.

NICOLUSSI, A. C.; FHON, J. R. S.; SANTOS, C. A. V.; KUSUMOTA, L.; MARQUES, S.; RODRIGUES, R. A. P. Qualidade de vida em idosos que sofreram quedas: revisão integrativa da literatura. *Ciência e saúde coletiva*, v. 17, n. 3, p. 723-730, 2012.

PATE, R. R.; PRATE, M.; BLAIR, S. N. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. American Medical Association, *JAMA*, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.

SANTOS, P. M.; MARINHO, A.; MAZO, G. Z.; HALLA, P. C. Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis/ SC. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 4, p.494-503, 2014.

SHARKEY, B. J. *Fitness and health*. 5. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.

TERRA, N.; OPPERMAN, R.; TERRA, P. *Doenças geriátricas e exercícios físicos*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

THE WHOQOL GROUP: The world Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. *Social Science & Medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

VITORINO, L. M.; PASKULIN, L. M. G.; VIANNA, L. A. C. Qualidade de vida de idosos da comunidade e de instituições de longa permanência: estudo comparativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 21, p. 1-9, 2013.