

Artigo original

Percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde de idosos participantes do programa “Vida Saudável” de Parintins – AM

Subjective perception of quality of life and health of elderly program participants "Healthy Life" of Parintins – AM

Resumo

Introdução: A qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões, tendo em vista que a população de idosos está em crescente ascensão em todo mundo. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo foi apresentar a percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde dos idosos participantes do Programa “Vida Saudável” no município de Parintins – AM. **Métodos:** trata-se de um estudo de campo, de natureza quantitativa do tipo descritivo. A amostra foi composta por 27 idosos, com idade de 60 anos e mais, participantes do Programa “Vida Saudável”. Utilizou-se como instrumentos de coletas de dados um questionário estruturado com questões acerca da qualidade de vida e saúde autorreferida. Para a análise dos dados utilizou-se o programa estatístico Medcalc. **Resultados:** 62,9% dos idosos são do sexo feminino; 60,3% estão na faixa etária de 60 a 69 anos. Quanto ao tempo de participação no grupo Vida Saudável, 66,7 % estão a mais de 2 anos de participação. Em relação à quantidade de morbidades autorreferidas pelos idosos, encontrou-se que 77,7% dos entrevistados possuem até duas doenças crônicas não transmissíveis e que 22,3% possuem mais de duas doenças. Diante das análises da percepção subjetiva da qualidade de vida, 100% da amostra estão satisfeitos e a percepção de saúde foi considerada como boa 96,3%. **Conclusão:** os idosos que participaram desta pesquisa têm percepção positiva sobre a qualidade de vida e saúde, pode-se dizer que o Programa “Vida Saudável” contribui de maneira efetiva para a qualidade de vida dos idosos.

Nataly Cardoso Nunes¹
Pedritto Ferreira Valente¹
Simone Maria Castellano²
Thais Reis Silva De Paulo¹

Palavras-chave: Idosos. Atividade Física. Qualidade de Vida. Saúde.

Abstract

Introduction: The quality of life during the aging process is a current theme and center of many discussions, given that the elderly population is increasing worldwide. This study aimed to examine the subjective perception of quality of life and health of older adults participating in the "Healthy Life" program of the municipal district of Parintins – AM. **Methods:** This was a field study using quantitative and descriptive analyses. The sample was composed by 27 older adults (60 years old and over), who participated in "Healthy Life" Program. A structured questionnaire was used for data collection. The Medcalc statistical program was used for data analysis. **Results:** 62,9% of the older adults were female and 60,3% were in the age group of 60 to 69 years. As for the time of participation in the “Healthy Life” program, 66,7% was enrolled for more than 2 years. In relation to self-reported morbidities, 77,7% of the participants reported having two chronic diseases while 22,3% reported having more than two diseases. For the subjective perception of quality of life, 100% of the sample were satisfied and 96,3% classified their health as “good”. **Conclusion:** Older adults who participated in this research had a positive perception of the quality of life and health. Thus, it can be said that the "Healthy Life" program contributes effectively to the quality of life of older adults.

Keywords: Elderly. Physical Activity. Quality of Life. Health.

¹Universidade Federal do Amazonas, Departamento de Educação Física, UFAM, Campus Parintins, AM, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Departamento de Educação Física, UFTM, Uberaba, MG, Brasil.

Endereço para correspondência
E-mail: thais.reis.silva@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida tem sido preocupação constante do ser humano, desde o início de sua existência e, atualmente, constitui um compromisso pessoal a busca contínua de uma vida saudável, desenvolvida à luz de um bem-estar indissociável das condições do modo de viver, como: saúde, moradia, educação, lazer, transporte, liberdade, trabalho, autoestima, entre outras (SANTOS, 2002).

O termo qualidade de vida tem recebido uma variedade de definições ao longo dos anos. Pode se basear em três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. Além de estar relacionada com a capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e auto-proteção de saúde (SANTOS et al., 2002).

A população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada, podendo chegar a aproximadamente 30 milhões em 2020, ou seja, corresponderá a 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2008) sendo que esta realidade está associada a questões de dependência-autonomia e torna-se um fator preocupante para a saúde pública. As dependências observadas nos idosos resultam tanto de alterações biológicas (deficiências ou incapacidade) como de mudanças nas exigências sociais (desvantagens) e, frequentemente, as últimas parecem determinar as primeiras (SOUSA; GALANTE; FIGUEIREDO, 2003).

Paschoal (2006) conceitua qualidade de vida a partir da subjetividade humana. Esta concepção remete ao entendimento de que qualidade de vida é algo muito particular de cada ser humano – um conceito subjetivo por natureza, assentado em sua vida cotidiana que se apresenta, dependendo, também, da época, da condição e percepção sobre a vida. Correlaciona-se a um estilo de vida saudável, que difere de pessoa para pessoa, na dimensão espaço-tempo.

Conforme Campos e Neto (2008) a qualidade de vida é uma medida de desfecho que tem sido entusiasticamente utilizada por clínicos, pesquisadores, economistas, administradores e políticos e está diretamente relacionada com a promoção de saúde. Por sua vez, a promoção a saúde objetiva promover a qualidade de vida, reduzindo riscos a saúde relacionada a seus determinantes e condicionantes. Assim, torna – se relevante avaliar a qualidade de vida dos idosos relacionada à prática de atividades físicas, buscando assegurar condutas de saúde politicamente corretas, a fim de melhorar a sobrevida dessa população.

Embora a preocupação com a qualidade de vida do ser humano tenha raízes numa antiga tradição, o compromisso com a investigação científica das características e dos determinantes desse fenômeno é assunto relativamente recente entre os pesquisadores (DUARTE; DIOGO, 2005). O objetivo do presente estudo foi apresentar a percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde dos idosos participantes do Programa “Vida Saudável” de Parintins/AM.

MÉTODOS

O presente estudo é do tipo descritivo, com delineamento transversal, de abordagem quantitativa. O local de estudo foi o município de Parintins/AM, localizado no baixo Amazonas. A investigação foi realizada especificamente no Centro do Idoso Pastor Lessa, com um dos grupos do Programa “Vida Saudável”.

O Programa de atividade física “Vida Saudável” teve início em fevereiro de 2005. Atende idosos, com o objetivo de promover a qualidade de vida com atividades diversas que vão desde práticas sociais, físicas e culturais, facilitando desta forma, a socialização da terceira idade. Os órgãos responsáveis pelo Programa são: Secretaria Municipal de Assistência Social, Trabalho e Habitação (SEMASTH) e a Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA). O programa atende público idosos, porém tem a adesão de adultos com idade a partir de 50 anos.

A população deste estudo foi constituída por idosos, com idade de 60 anos e mais. Assim, para participar da pesquisa, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: estar participando regularmente do Programa “Vida Saudável” no núcleo Pastor Lessa há mais de um ano; concordar em participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A amostra foi por conveniência, totalizando 27 idosos como sujeitos da pesquisa.

Para a coleta de dados foram aplicados dois instrumentos: o questionário sócio demográfico e saúde autorreferida estruturado com questões fechadas referentes à: idade, ao estado civil, à situação ocupacional, ao nível socioeconômico, morbidades autorreferidas, ao tempo de adesão no grupo, percepção de qualidade de vida e de saúde.

Antes da coleta de dados foi realizado um contato prévio com a coordenadora do Programa e com a monitora responsável pelo núcleo, oportunidade em que foi apresentado e solicitado que divulgassem a data de apresentação do projeto e das coletas.

Os dados quantitativos foram tabulados e armazenados por meio de uma planilha eletrônica no programa Excel®, após foi realizada a análise estatística descritiva simples no programa estatístico “Medcalc”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com as análises encontrou-se que o sexo feminino é o público que mais participa do programa, totalizando 62,9% dos envolvidos na pesquisa. Em relação à faixa etária mais predominante foi de 60 a 69 anos, 60,3%. Quanto ao estado civil dos idosos, constatou-se que 51,9% vivem sem parceiros. Por conseguinte, em relação à renda familiar, evidenciou-se que a maioria dos idosos possui até um salário mínimo, totalizando 85,1% (Tabela 1).

O bem-estar no envelhecimento pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e equilíbrio afetivo-social, de acordo com (MATSUDO, 2001). Neste sentido, a atividade física traz muitos benefícios ao indivíduo, principalmente àquele pertencente à terceira idade, devendo, este, portanto, adotar a prática regular de atividades físicas em grupos e esta ser supervisionada por um profissional de Educação Física.

Tabela 1. Características sociodemográficas e de saúde geral (morbidades) dos idosos participantes do Programa "Vida saudável" no município de Parintins/AM.

Variáveis	%	n
Sexo		
Masculino	37,1	10
Feminino	62,9	17
Faixa etária		
60 – 69 anos	60,3	19
70 e mais	29,7	8
Estado civil		
Com parceiro	48,1	13
Sem parceiro	51,9	14
Trabalho remunerado		
Sim	7,4	2
Não	92,6	25
Renda familiar		
Até 1 salário mínimo	85,1	23
2 salários e mais	14,9	4
Tempo de participação no grupo		
Até 2 anos	33,3	9
2 anos e mais	66,7	18
Morbidades referidas		
Até 2 morbidades	77,7	21
Mais de duas morbidades	22,3	6

Em relação à quantidade de morbidades autorreferidas pelos idosos, encontrou-se que 77,7% dos entrevistados possuem até duas doenças crônicas não transmissíveis e que 22,3% possuem mais de duas doenças (Tabela 1).

De acordo com a literatura, a grande maioria dos idosos são portadores de, pelo menos, uma doença crônica, porém, nem todos ficam limitados por essas doenças, e muitos levam a vida normalmente, com as suas doenças controladas e expressa satisfação na vida. Um idoso com uma ou mais doenças crônicas pode ser considerado um idoso saudável, se comparado com um idoso com as mesmas doenças, porém sem controle destas, com sequelas decorrentes e incapacidades associadas (RAMOS, 2003).

Diante das análises da percepção subjetiva da qualidade de vida dos idosos da presente pesquisa, encontrou-se que 96,3% os entrevistados consideram-se satisfeitos com sua qualidade de vida (Tabela 2). Isso indica que qualidade de vida é uma variável resultante do desenvolvimento pessoal e coletivo, dependente de múltiplos fatores, está associado ao bem-estar, à segurança, à expectativa de vida. Relaciona-se também através de dimensões como: saúde, nível de educação, situação econômica, relações sociais e familiares, moradia, atividades recreativas, autonomia, metas de vida e grau de desenvolvimento pessoal.

Tabela 2. Percepção subjetiva da qualidade de vida e saúde dos idosos participantes do Programa "Vida Saudável" no município de Parintins/AM.

Variáveis	%	N
Quão satisfeito você está com sua saúde?		
Satisfeito	96,3	26
Insatisfeito	3,7	1
Como você avalia sua qualidade de vida?		
Boa	100	27
Ruim	0	0

Além do significativo impacto que a atividade física regular pode ter na manutenção funcional do idoso, ela pode ter efeitos importantes na prevenção e tratamento de doenças crônicas que podem surgir com o envelhecimento. Isto quer dizer que ela pode diminuir a taxa de morbidade, além de preservar a qualidade de vida e o aumento da longevidade em condições ótimas de saúde (OKUMA, 2006).

Quanto à percepção dos idosos acerca da qualidade de vida, foi resultado bastante positivo e de grande relevância para esta pesquisa, pois, é perceptível a influência positiva da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial para os idosos que participam do Programa.

Segundo Nahas (2001), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura, sendo estes componentes essenciais para a qualidade de vida.

Em relação à percepção da saúde, encontrou-se que 100% dos idosos entrevistados consideram a percepção subjetiva de saúde como boa (Tabela 3).

Polito (2006) verificou os benefícios da prática regular de exercícios físicos em idosos e concluíram que a prática da musculação e da hidroginástica reduz a sarcopenia (diminuição da função da musculatura esquelética), induzida pelo

envelhecimento, aumentando, com isso, a qualidade da marcha e reduzindo o risco de quedas e adicionando a eficiência na prática de atividades da vida diária e manutenção da saúde do idoso.

Além dos benefícios já citados, e segundo Matsudo (2001), o exercício físico ainda apresenta um efeito favorável sobre o equilíbrio e a marcha, diminuindo o risco de quedas e fraturas, proporcionando ao idoso menor dependência no dia a dia, elevando de forma significativa sua qualidade de vida. Os benefícios associados à saúde em decorrência da prática de atividade física ocorrem mesmo se esta for iniciada em uma fase tardia da vida; por sedentários ou por portadores de doenças crônicas (CAROMANO et al., 2006, p.12).

Inúmeras são as evidências científicas sobre os efeitos do exercício físico, atividade física e treinamento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas durante o envelhecimento, assim como seus efeitos sobre a saúde mental do idoso. Sendo assim, a atividade física vem sendo considerada um aspecto fundamental do estilo de vida para a promoção de um envelhecimento saudável e bem-sucedido (MONTEIRO; FARO, 2006).

Sendo assim, fortalecida por essa ideia, Amorim (2002), considera atividade física como sendo um potencial para estimular várias funções essenciais do organismo, sendo não só importante no tratamento e controle de doenças como diabetes, hipertensão, osteoporose, mas também é essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, esse que por sua vez, tem uma função muito importante no idoso, que é o desempenho das atividades diárias. Além disso, os benefícios da atividade física são evidentes igualmente para os aspectos cognitivos, fisiológicos, funcionais e psicossociais.

O Programa pode ser considerado como uma estratégia de promoção, incentivo e manutenção da qualidade de vida dos idosos participantes do programa Vida Saudável. O presente estudo apresentou algumas limitações, sendo elas: a qualidade de vida se baseou apenas em uma questão fechada, não considerando a complexidade que envolve o termo, sendo um viés desta pesquisa; além disso, foi difícil a aceitação dos homens para responder os questionários.

Em contrapartida percebe-se a importância do desenvolvimento de programas de exercícios físicos que priorizem a melhoria ou a manutenção da capacidade funcional do idoso, fazendo com que este conquiste maior autonomia, longevidade e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

É consenso que a prática regular de atividades físicas reflete na qualidade de vida das pessoas, modificando ou até mesmo proporcionando um estilo de vida mais ativo, mudando hábitos e atitudes comportamentais, levando a uma melhor condição geral de bem-estar e saúde.

Os resultados permitiram evidenciar que os idosos participantes do Programa "Vida Saudável" tiveram e têm vários benefícios proporcionados pelos exercícios físicos. Pôde-se perceber que todos os idosos entrevistados recebem informações e orientações acerca da prática de atividades físicas, bem como tem conhecimento da relação que a atividade física tem com a prevenção de doenças crônicas e melhoramento da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- SANTOS, S. R. dos et al. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da Escala de Flanagan. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [online]. 2002, vol.10, n.6, pp. 757-764. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n6/v10n6a2.pdf>. Acesso em: 22 de março de 2014.
- SANTOS, M. A. M.; P, J. S. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. *Revista Digital*, Buenos Aires, n. 102, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd102/marcha.htm>. Acesso em: 12 de março de 2014.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf>. Acesso em: 22 de fevereiro 2014
- SOUSA, L; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2003, vol.37, n.3, pp. 364-371. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>. Acesso em: 22 de março de 2014.
- PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida na velhice. In: FREITAS, Elizabete Viana de. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- CAMPOS, M. O; NETO, J. F.R. Qualidade de vida: instrumento para promoção de saúde. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2008, v.32, n.2, p.232-240. Disponível em: <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/qualidade-vida-instrumentopromocaoaude/qualidade-vida-instrumento-promocao-saude.pdf>Acesso em: 05 de abril de 2014.
- DUARTE, Y. A. O; DIOGO, M. J. D' Elboux. *Atendimento Domiciliar. Um enfoque gerontológico*. São Paulo: Atheneu, 2005.
- MATSUDO, S. M. M. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: midiograf, 2001.
- RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2003, vol.19, n.3, p. 793-797. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>. Acesso em: 20 de março de 2014.
- OKUMA, S. S. *Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento*. Palestra realizada na Universidade de Londrina, PR, 2006.
- NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.
- MATSUDO, SM; MATSUDO, VKR; BARROS, Neto TL. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2000.
- POLITO, M. D. *Prescrição de exercícios para saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Phorte, 2010.
- CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Manutenção na prática de exercícios por idosos. *Revista do Departamento de Psicologia UFF, Niterói*, v. 18, n. 2, p. 177-192, jul./dez. 2006.

MONTEIRO, C. R.; FARO, A. C. M. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem [online], vol.14, n.6, pp. 843-848, 2006. ISSN 0104-1169. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n6/pt_v14n6a03.pdf. Acesso em: 03 de abril de 2014.

AMORIM, P. R. S. Estilo de vida ativo ou sedentário: Impacto sobre a capacidade funcional. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas. São Paulo, v. 23, n. 3, p. 4963. 2002.