

COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA VERSUS SEDENTÁRIOS ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO SF-36.

Juão Ramonn Loureiro Maia*
Lucas Carvalho Rodrigues**
Maressa Sena Lopes***
Valéria Rosseto Lemos****

RESUMO

Este estudo verificou a influência da atividade física na qualidade de vida dos idosos, comparando idosos praticantes versus idosos sedentários através do questionário SF-36. A pesquisa teve como objetivo identificar e discutir a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos acima de 60 anos, praticantes e não praticantes de atividade física, utilizando o questionário SF-36. Como objetivo secundário, buscou-se identificar a ocorrência e a frequência de quedas entre esses idosos, comparando os grupos de praticantes e não praticantes de atividade física. Os materiais e métodos adotados foi um estudo transversal e analítico, envolvendo 69 idosos com 60 anos ou mais, que responderam ao questionário SF-36 e ao questionário sobre quedas. Os resultados indicam que os idosos praticantes de atividade física apresentam melhor qualidade de vida em comparação com os idosos sedentários em todos os domínios avaliados pelo SF-36. Além disso, a frequência de quedas foi menor no grupo praticante de atividade física. Conclui-se que a prática regular de atividade física na população idosa está associada a uma melhora significativa na qualidade de vida, conforme avaliado pelo questionário SF-36. Idosos que praticam exercício físico apresentaram menor frequência de quedas conforme os resultados demonstrados no questionário de quedas. Esses achados contribuem para que esta população envelheça com mais autonomia e bem-estar.

This study examined the influence of physical activity on the quality of life of older adults, comparing physically active seniors to sedentary ones using the SF-36 questionnaire. The research aimed to identify and discuss the impact of physical activity on the quality of life of individuals aged 60 and above, both active and inactive, utilizing the SF-36 questionnaire. As a secondary objective, it sought to identify the occurrence and frequency of falls among these older adults, comparing the groups of physically active and inactive individuals. The materials and methods adopted was a cross-sectional and analytical study involving 69 individuals aged 60 or older who responded to the SF-36 questionnaire and a falls questionnaire. The results indicate that physically active seniors have a better quality of life compared to sedentary seniors across all domains evaluated by the SF-36. Additionally, the frequency of falls was lower in the physically active group. It is concluded that regular physical activity in the elderly population is associated with a significant improvement in quality of life, as assessed by the SF-36 questionnaire. Older adults who engage in physical exercise demonstrated a lower frequency of falls, as shown by the falls questionnaire results. These findings contribute to enabling this population to age with greater autonomy and well-being.

Palavra-chave: idoso; qualidade de vida; exercícios; bem-estar; queda.

Data de submissão: 28/11/2024

*Estudante na Universidade Vila Velha. E-mail: juao.ramonn21@gmail.com

**Estudante na Universidade Vila Velha. E-mail: lucascrodrigueslcr@hotmail.com

***Estudante na Universidade Vila Velha. E-mail: maressasenalopesfisio20@gmail.com

****Professora na Universidade Vila Velha. E-mail: valeria.lemos@uvv.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que tem aumentado a procura por ações de saúde pública voltadas à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Em 2020, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a população idosa global tende a duplicar até 2050, trazendo à tona questões associadas ao declínio físico e mental característicos dessa fase da vida. Dentre os fatores que influenciam diretamente a qualidade de vida, a prática de atividade física desponta como um elemento muito importante para a manutenção da saúde, redução de doenças e prevenção de quedas, aspectos estes, que são essenciais para prolongar a autonomia e o bem-estar dos idosos.

O estudo buscou explorar a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida (QV) em indivíduos com 60 anos ou mais, e utilizou o questionário *Short Form-36* (SF-36) como instrumento de avaliação. Este instrumento permitiu uma análise de diversos domínios da saúde física e mental, assim possibilitou a comparação entre idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. O estudo também teve como objetivo verificar a ocorrência e a frequência de quedas nesses grupos, dada a importância desse fator para a saúde e segurança dos idosos.

A pesquisa ainda pretendeu contribuir com dados relevantes para o incentivo à prática de atividades físicas entre idosos, além de mostrar as consequências da falta de atividade física nesta faixa etária. A hipótese central era que a falta de práticas de exercício estaria associada a uma diminuição significativa na qualidade de vida, reforçando a necessidade de intervenções que promovam a atividade física como uma estratégia preventiva e de promoção à saúde para a população idosa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A população idosa no mundo tem aumentado de modo significativo devido aos cuidados à saúde de forma geral, com a melhora da alimentação, acesso médico facilitado e o emprego da tecnologia na medicina¹. Outro elemento contribuinte para o aumento da expectativa de vida do ser humano está relacionado com o seu contato com a natureza, evidências mostram que o ambiente natural, principalmente locais verdes, podem proporcionar uma importância significativa para a saúde física e mental em relação a vida nos grandes centros urbanos².

Outro fator importante a ser considerado ao abordar a QV dos idosos diz respeito as quedas, atingindo cerca de 35% dessa população, constituindo um cenário de relevância na saúde da população idosa³. As quedas, podem ocasionar lesões musculares e/ou ósseas. Assim também podem gerar consequências negativas, como: depressão, ansiedade e redução da mobilidade. Essas consequências afetam significativamente a QV e podem influenciar no processo de envelhecimento natural alterando para o processo de envelhecimento senil⁴.

De acordo com o Censo de 2022 do estado do Espírito Santo, o panorama da população idosa revela que o estado possui 631.398 pessoas com 60 anos ou mais, representando um aumento de 73,1% em relação a 2010, quando havia 364.745 idosos nessa faixa etária. A pesquisa também aponta que a população idosa no Brasil cresceu significativamente entre 2010 e 2022. Em 2010, o Censo registrava 20.588.891 pessoas com 60 anos ou mais. Em 2022, esse número subiu para 32.113.490, o que representa um crescimento de 55,97% no período⁵.

Diante disso, a prática de atividade física é capaz de melhorar a saúde do idoso e diminuir o risco de diversos problemas de saúde, como: obesidade, osteoporose, hipertensão arterial e quedas⁶. A atividade física é um fator determinante para a QV na terceira idade, influenciando não apenas o físico, mas também aspectos psicológicos, sociais e pessoais⁷. É importante destacar que a assistência de saúde especializada no cuidado da população idosa como médicos, fisioterapeutas, educadores físicos, entre outros, desempenham um papel fundamental para o aumento da QV⁸.

Este estudo teve como objetivo identificar e discutir a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos acima de 60 anos, praticantes e não praticantes de atividade física, utilizando o questionário SF-36. Como objetivo secundário, buscou-se identificar a ocorrência e a frequência de quedas entre esses idosos, comparando os grupos de praticantes e não praticantes de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo adotou um desenho transversal e analítico, com uma amostra composta por 71 entrevistados, sendo 40 praticantes de atividade física, 29 não praticantes, 2 excluídos, totalizando 69 participantes dentro dos critérios, recrutados por mídias digitais, em uma universidade, Unidades Básicas de Saúde e residentes de Vila Velha, ES. Os participantes responderam ao termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), anamnese básica, um questionário SF-36 e um questionário de quedas.

O estudo incluiu participantes com idade igual ou superior a 60 anos, que consentiram assinar voluntariamente em participar da pesquisa, e possuíam capacidade de compreender e responder às perguntas do questionário. Além disso, os participantes deveriam estar livres de condições médicas que contraindicassem a participação em atividade física e deveriam possuir autonomia para realizar as Atividades da Vida Diária (AVDs). Também era necessário que praticassem atividade física regularmente há pelo menos 6 meses, com uma frequência mínima de 2 vezes por semana e duração mínima de 30 minutos. Os participantes poderiam apresentar presença ou ausência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, e deveriam ter um nível funcional que lhes permitissem caminhar e subir escadas. Esses critérios foram estabelecidos para garantir a homogeneidade da amostra e a validade dos resultados da pesquisa. A coleta de dados ocorreu em um encontro de até 50 minutos, nos bairros de Boa Vista, Itapuã, Barra do Jucu e instituições.

O estudo adotou critérios de exclusão que englobavam os seguintes aspectos: idade inferior a 60 anos, ausência de consentimento voluntário para participação na pesquisa, incapacidade de compreender e responder ao questionário, presença de condições médicas que contraindique atividade física, falta de autonomia para realizar AVDs, ausência de prática regular de atividade física nos últimos 6 meses (com frequência mínima de 2 vezes por semana e duração mínima de 30 minutos), bem como a inaptidão funcional para caminhar e subir escadas. Foram excluídos também os pacientes que apresentaram doenças sistêmicas não controladas, histórico de acidentes vasculares e síndromes raras.

Para análise dos dados foi utilizado o método estatístico descritivo simples onde os resultados foram expressos como média \pm desvio padrão da média, frequência relativa e frequência absoluta. A fim de comparar os resultados entre os grupos (idosos praticantes e não praticantes) foi utilizado o teste Mann-Whitney para as variáveis não paramétricas, conforme realização do teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Foram considerados significantes os

valores com $p < 0.05$. Este projeto teve aprovação pelo CEP UVV com parecer de número: 6.977.235

RESULTADO

Foram avaliados 71 indivíduos de ambos os sexos; no entanto, 2 participantes foram excluídos, um por ter tido Acidente Vascular Cerebral (AVC) e um por desistência. A média de idade dos participantes foi de $69,65 \pm 6,75$ anos. As demais características da amostra estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos sujeitos – N 69

Variáveis	Fa (Fr%)
Sexo	
Masculino	20 (28,99)
Feminino	49 (71,01)
Prática de atividade física	
Sim	40 (57,97)
Não	29 (42,03)
Diagnóstico clínico	
Não possui	21 (30,43)
Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)	29 (42,03)
Diabetes Mellitus (DM)	0 (0,00)
Cardiopatias	0 (0,00)
HAS + DM	19 (27,54)
HAS + Cardiopatias	0 (0,00)
DM + Cardiopatias	0 (0,00)

Fa, frequência absoluta; Fr%, frequência relativa; HAS, Hipertensão arterial sistêmica

Quando questionados sobre o histórico de quedas, 47 indivíduos relataram ter sofrido algum episódio. Além disso, foram avaliadas a frequência das quedas, a presença de lesões após a queda e o local em que ocorreram as quedas. Esses dados estão apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Prevalência e características das quedas

Variáveis	Fa (Fr%)
Frequência de quedas	
0 vezes	22 (31,88)
1 a 3 vezes	29 (42,03)
4 a 7 vezes	11 (15,94)
Mais de 8 vezes	7 (10,14)
Local da queda	
Superfície regular	2 (4,25)
Superfície irregular	22 (46,81)
Escadas	9 (19,15)
Calçadas	14 (29,79)
Lesão associada	
Sim	21 (44,68)
Não	26 (55,32)
Conseguiu realizar AVDs após queda?	
Sim	31 (65,96)
Não	16 (34,04)
Nº de indivíduos que relataram queda	
Praticante	24 (60)
Não praticante	23 (79,31)

Fa, frequência absoluta; Fr%, frequência relativa; AVD's, atividades de vida diária

Para avaliar a qualidade de vida dos 69 participantes, foi utilizado o questionário SF-36, que analisa vários domínios e componentes de saúde física e mental. Cada domínio fornece uma pontuação específica, permitindo identificar aspectos como capacidade funcional, limitações físicas, dor, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais, saúde mental e percepção geral de saúde⁹. A Tabela 3 apresenta as pontuações médias de cada domínio.

Tabela 3: Domínios e componentes da qualidade de vida avaliados pelo SF-36

Domínios	Média dp
Capacidade funcional	68,77 ± 29,30
Aspectos físicos	62,68 ± 36,79
Dor	65,59 ± 30,28
Estado geral de saúde	59,61 ± 20,93
Vitalidade	68,26 ± 23,68
Aspectos sociais	74,30 ± 28,01
Aspectos emocionais	62,35 ± 38,36
Saúde mental	74,67 ± 23,13

A Tabela 4 apresenta as pontuações médias de cada domínio, comparando os resultados entre os grupos estudados e mostrando possíveis variações na qualidade de vida relacionada à prática de atividade física.

Tabela 4: Comparação dos domínios e componentes do SF-36 entre os grupos praticante de atividade física e não praticante.

Domínios	Praticam	Não praticam	P valor
Capacidade funcional	85,5 ± 14,62	45,69 ± 30,58	P 0,001
Aspectos físicos	83,13 ± 23,61	34,48 ± 33,01	P 0,001
Dor	81,93 ± 15,24	43,07 ± 31,57	P 0,001
Estado geral de saúde	70,63 ± 8,64	44,41 ± 23,39	P 0,001
Vitalidade	81,38 ± 13,20	50,17 ± 23,13	P 0,001
Aspectos sociais	91,7 ± 13,85	50,31 ± 24,69	P 0,001
Aspectos emocionais	83,43 ± 23,83	33,28 ± 35,68	P 0,001
Saúde mental	88,2 ± 9,45	56 ± 23,50	P 0,001

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicaram que idosos praticantes de atividade física apresentaram pontuações significativamente mais altas em todos os domínios de QV avaliados pelo questionário SF-36, em comparação com os idosos sedentários. Os domínios de capacidade funcional, aspectos físicos, dor, aspectos sociais e aspectos emocionais foram nitidamente maiores entre os praticantes, reforçando a importância da atividade física regular para a manutenção da saúde e bem-estar na terceira idade.

Esses dados corroboram com a literatura, que sugere que a prática de atividade física oferece vários benefícios para a saúde física, como o aumento da capacidade funcional, redução dos riscos de desenvolvimento diversos tipos de doenças e a melhoria da composição corporal, substituindo a gordura corporal por massa muscular¹⁰. A atividade física pode beneficiar o sistema metabólico, aumentando a força muscular e ajudando a combater a fragilidade física^{11,12}. Esta condição é frequentemente marcada por sintomas como redução da massa muscular, perda de peso, fraqueza, fadiga, menor velocidade ao caminhar e diminuição na atividade física¹³.

A depressão é um problema frequentemente identificado entre os idosos, alterando negativamente sua QV. A prática de atividade física é uma estratégia eficaz de diminuir os sintomas da depressão nesta população¹⁴. Outros estudos mostram que o exercício regular é um aliado importantíssimo ao tratamento da depressão, contribuindo para que o paciente em depressão diminua as doses medicamentosas¹⁵.

Além dos benefícios sobre a QV, a análise da frequência e das características das quedas sugere que a prática de exercícios pode ter um papel na prevenção contra quedas. A diminuição da força muscular e da coordenação nos membros inferiores, leva a uma insegurança durante a marcha, contribuindo para que ocorra um desequilíbrio, aumentando o risco de queda na

população idosa¹⁶. Há correlação entre a inatividade física e diminuição do controle postural, constituindo um importante fator que aumenta o risco de quedas¹⁷. Bem como, a prática da atividade diminui o tempo de reação do indivíduo, bem como a melhora da cognição e estimulação sensorial, contribuindo para a redução das quedas¹⁸.

Este estudo, entretanto, possui limitações que devem ser consideradas. Por se tratar de um estudo transversal, não é possível estabelecer uma relação causal entre a prática de atividade física e a melhora na QV. Além disso, a dependência de autorrelatos para medir a frequência de quedas e as pontuações de QV pode introduzir vieses, como a subestimação ou superestimação dos dados. Estudos futuros podem explorar uma abordagem longitudinal, acompanhando idosos ao longo do tempo, para confirmar o impacto duradouro da atividade física sobre a QV.

Os resultados deste estudo mostraram a importância da atividade física no envelhecimento, contribuindo para prevenção de problemas físicos e psicossociais na população idosa. É fundamental que haja incentivo de políticas públicas para essa população, contribuindo para a independência e o bem-estar na vida dos idosos.

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que a prática regular de atividade física na população idosa está associada a uma melhora significativa na QV, conforme avaliado pelo questionário SF-36. O estudo também evidenciou que idosos que praticam exercício físico apresentaram menor frequência de quedas. Esses achados contribuem para que esta população envelheça com mais autonomia e bem-estar.

Sendo assim, neste estudo ficou evidente o quão importante são as iniciativas que favorecem e incentivem a prática de atividade física de maneira regular nesta população. Programas nas comunidades, como saúde coletiva (exercícios guiados por um profissional fisioterapeuta ou educador físico), pode servir como uma ferramenta para inserir os idosos na prática de exercícios, promovendo não só a saúde física, mas também, criando um ambiente social entre os participantes.

Para isso, iniciativas voltadas para criar mais espaços públicos voltados para a realização de atividade física são fundamentais para aumentar o acesso à prática regular. Investindo na promoção da saúde contribuirá de maneira significativa para uma vida mais saudável, aumentando a QV da população idosa, prevenindo problemas físicos e psicossociais que afetam principalmente estes indivíduos.

REFERÊNCIA

1. Marzo RR, Khanal P, Shrestha S, Mohan D, Myint PK, Su TT. **Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review.** Front Public Health, 2023. doi: 10.3389/fpubh.2023.1193789. PMID: 37435519; PMCID: PMC10330697.
2. Wei, D., Lu, Y., Wu, X., Ho, H. C., Wu, W., Song, J., & Wang, Y. **Greenspace exposure may increase life expectancy of elderly adults, especially for those with low socioeconomic status.** Health & Place, 2023, vol. 84. doi: 10.1016/j.healthplace.2023.103142.
3. Organização WH. Relatório Global da OMS sobre Prevenção de Quedas em Idosos . Disponível online em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241563536>. Acessado em 13 de maio de 2024.
4. Xu Q, Ou X, Li J. **The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis.** Front Public Health, 2022. doi: 10.3389/fpubh.2022.902599. PMID: 36324472; PMCID: PMC9618649.
5. ESPÍRITO SANTO. **Espírito Santo registra aumento de 70% na população idosa entre 2010 e 2022.** Governo do Espírito Santo, 13 mar. 2023. Disponível em: <https://www.es.gov.br/Noticia/espírito-santo-registra-aumento-de-70-na-populacao-idosa-entre-2010-e-2022>. Acesso em: 16 out. 2024.
6. Nuzum H, Stickel A, Corona M, Zeller M, Melrose RJ, Wilkins SS. **Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia.** Behav Neurol, 2020. doi: 10.1155/2020/7807856. PMID: 32104516; PMCID: PMC7037481.
7. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. **The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults.** Public Health. 2020. Doi: 10.3390/ijerph17134817. PMID: 32635457; PMCID: PMC7369812.
8. de Medeiros MMD, Carletti TM, Magno MB, Maia LC, Cavalcanti YW, Rodrigues-Garcia RCM. **Does the institutionalization influence elderly's quality of life? A systematic review and meta-analysis.** BMC Geriatr, 2020. doi: 10.1186/s12877-020-1452-0. PMID: 32024479; PMCID: PMC7003363.
9. Taşpınar G, Angın E, Oksüz S. **The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life, flexibility and endurance in lumbar disc herniation.** J Comp Eff Res. 2023:e220144. doi: 10.2217/cer-2022-0144. Epub 2022. PMID: 36453667; PMCID: PMC10288967.
10. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. **The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults.** Int J Environ Res Public Health, 2020. doi: 10.3390/ijerph17134817. PMID: 32635457; PMCID: PMC7369812.
11. Fancourt D, Aughterson H, Finn S, Walker E, Steptoe A. **How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action.** Lancet Psychiatry. 2021. Pag. 329-339. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30384-9. PMID: 33581775; PMCID: PMC7613155.
12. Oliveira JS, Pinheiro MB, Fairhall N, Walsh S, Chesterfield Franks T, Kwok W, Bauman A, Sherrington C. **Evidence on Physical Activity and the Prevention of Frailty and Sarcopenia Among Older People: A Systematic Review to Inform the World Health Organization Physical Activity Guidelines.** J Phys Act Health. 2020. Pag. 1247-1258. doi: 10.1123/jpah.2020-0323. PMID: 32781432.
13. Kim A, Yi E, Kim J, Kim M. **A Study on the Influence of Social Leisure Activities on the Progression to the Stage of Frailty in Korean Seniors.** Int J Environ Res Public Health. 2020 . doi: 10.3390/ijerph17238909. PMID: 33266136; PMCID: PMC7731322.

14. Tang L, Zhang L, Liu Y, Li Y, Yang L, Zou M, Yang H, Zhu L, Du R, Shen Y, Li H, Yang Y, Li Z. **Optimal dose and type of exercise to improve depressive symptoms in older adults: a systematic review and network meta-analysis.** *BMC Geriatr.* 2024 Jun 7;24(1):505. doi: 10.1186/s12877-024-05118-7. PMID: 38849780; PMCID: PMC11157862.
15. Izquierdo, et al. **International exercise recommendations in older adults (ICFSR): Expert consensus guidelines.** *The Journal of nutrition, health and aging*, vol. 25, pag. 824-853. 2021. Doi: 10.1007/s12603-021-1665-8.
16. Thomas E, Battaglia G, Patti A, Brusa J, Leonardi V, Palma A, Bellafiore M. **Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review.** *Medicine (Baltimore).* 2019 Jul;98(27):e16218. doi: 10.1097/MD.00000000000016218. PMID: 31277132; PMCID: PMC6635278.
17. Esther López Fernández-Argüelles, Juan Rodríguez-Mansilla, Luis Espejo Antunez, Elisa María Garrido-Ardila, Rafael Perez Muñoz. **Effects of dancing on the risk of falling related factors of healthy older adults: A systematic review.** *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 60. 2015. Doi: 10.1016/j.archger.2014.10.003.
18. Patti A, Zangla D, Sahin FN, Cataldi S, Lavanco G, Palma A, Fischietti F. **Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial.** *Medicine (Baltimore).* 2021. doi: 10.1097/MD.00000000000025289. PMID: 33787615; PMCID: PMC8021317.