

Resenha de tese

Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas¹

*Cristina Maria Moriguchi Jeckel**

A tese, cuja autora é professora de educação física na Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Florianópolis, defendida na Universidade do Porto, teve como objeto de estudo a qualidade de vida e o nível de vida ativa de mulheres idosas residentes na cidade de Florianópolis, participantes de grupos de convivência para idosos. Esses grupos surgiram como uma estratégia para atender às metas de atendimento do idoso propostas pelo Ministério de Assistência Social com o fim de desenvolver atividades que favoreçam o convívio social e as ações produtivas, contribuindo para a socialização e a vida autônoma. Entende a autora desta tese que o convívio social proporcionado pelo grupo de convivência seja eficaz para amenizar a questão do isolamento social de idosos. Acredita também que, ao favorecer a prática da atividade física ao idoso, pode igualmente ajudar a mudar o seu estilo de vida, muitas vezes inativo e sedentário. Por isso, a autora propôs evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e consequente melhora da qualidade de vida.

Em sua revisão de literatura constatou que um dos importantes problemas de saúde pública deste milênio, de maneira global, é o sedentarismo. O nível de sedentarismo é similar tanto em países desenvolvidos como nos em desenvolvimento. Verificou também estudos demonstrando que a atividade física regular ao longo da vida tem auferido efeitos benéficos, proporcionando envelhecimento saudável. Contudo, a mudança de estilo de vida das pessoas de um viver mais sedentário para um mais ativo é ainda uma questão não resolvida, motivo que levou a autora a buscar comprovação de sua proposição realizando a pesquisa, cujo objetivo foi avaliar o nível de atividade física e a relação com a qualidade de vida de mulheres idosas. A escolha proposital pelo sexo feminino foi motivada pela carência de investigações em mulheres idosas, princi-

* Farmacêutica, professora da Faculdade de Farmácia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Recebido em nov. 2004 e avaliado em dez. 2004

palmente neste tema. A partir do objetivo geral, foram traçados os específicos, quais sejam: (1) identificar as características sociodemográficas e as condições de saúde; (2) verificar o nível de atividade física e a sua relação com as características sociodemográficas, as condições de saúde e a qualidade de vida; (3) verificar a qualidade de vida e a sua relação entre as características sociodemográficas, as condições de saúde e o nível de atividades físicas.

Ao realizar um estudo epidemiológico do tipo descritivo transversal ou de prevalência, a autora, num primeiro momento, realizou um levantamento de todos os grupos de idosos existentes em Florianópolis, atualizando o contexto da população definida para a pesquisa. A autora considerou como idosos todos os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos. A amostra foi constituída de 198 mulheres, escolhidas por seleção aleatória estratificada pelos 12 distritos de Florianópolis e em diferentes estratos etários (65-69; 70-74; 75-79; 80 e + anos), que eram participantes de 33 grupos de convivência para idosos.

Para a coleta de dados, adotou a técnica do questionário com aplicação assistida na forma de entrevista, obtendo informações sobre as condições sociodemográficas, condições de saúde, classificação econômica, nível de atividade física e a qualidade de vida das idosas. O questionário compunha-se dos seguintes instrumentos: 1) formulário de dados de identificação, sociodemográficos e de condições de saúde; 2) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma longa e semana normal; 3) Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil (ANEP, 1997); 4) Questionário de Qualidade de Vida (QV) da Organização

Mundial da Saúde (WHOQOL abreviado); 5) Questão sobre a percepção subjetiva de QV. A autora teve o cuidado de apresentar em sua tese os procedimentos detalhados do uso dos instrumentos, bem como as informações de suas propriedades em termos de confiabilidade e validade.

O levantamento dos dados foi antecedido de um teste-piloto junto a dez idosas com o objetivo de realizar um treinamento dos procedimentos de coleta de dados por parte dos aplicadores do questionário, bem como de verificar a adequação do contexto (local e tempo gasto) da coleta de dados junto às idosas.

Os dados de identificação sociodemográfica, de condições de saúde e de Critério de Classificação Econômica do Brasil foram analisados através de estatística descritiva. Na caracterização sociodemográfica da população estudada, evidenciou-se que a maioria das idosas era viúva, de origem étnica brasileira, tinham escolaridade de um a três anos, professavam a religião católica, não exerciam trabalho fixo remunerado ou trabalho como voluntárias, tinham rendimento mensal familiar de um a dois salários mínimos mensais e pertenciam à classe econômica "D" (baixa). No passado, suas principais ocupações eram com dona de casa, agricultora, rendeira ou costureira; na época da pesquisa, eram pensionistas, aposentadas ou dependentes de familiares. As idosas com nível educacional mais alto pertenciam à classe econômica mais alta e maior era o rendimento mensal familiar. Apesar de a maioria das idosas apresentar alguma doença crônico-degenerativa, grande parte delas referia ter uma percepção positiva de saúde. Elas se diziam satisfeitas com o estado atual de saúde e que não encontra-

vam dificuldades na prática de atividades físicas, ao passo que aquelas que referiam percepção negativa quanto ao seu estado de saúde, usavam-no para justificar a não-prática das atividades.

Pelos dados avaliados pelo IPAQ, a atividade física habitual das idosas nos domínios trabalho, transporte, atividade doméstica, lazer e tempo gasto sentado, a sua intensidade foi classificada em vigorosa, moderada e leve. Neste estudo, a intensidade leve não foi considerada. Dessa forma, as idosas foram agrupadas em dois níveis, baseados no somatório do tempo (minutos) por semana gasto nas atividades físicas de intensidades moderada e vigorosa. Foram consideradas menos ativas as idosas que praticavam menos de 150 minutos por semana de atividade física nos domínios citados e mais ativas aquelas que praticavam 150 minutos ou mais por semana. O nível de atividade física mostrou-se associado a algumas características, como as idosas mais ativas eram mais jovens, casadas, de origem étnica europeia, possuíam melhor nível de escolaridade, realizavam trabalho voluntário e referiam que o estado de saúde não dificultava a prática de atividade física.

A avaliação da qualidade de vida obtida pelo WHOQOL abreviado mediu os quatro domínios: físico, psicológico, das relações sociais e do meio ambiente. Ao relacionar o domínio físico com o nível de atividade física, constatou-se que as idosas mais ativas tinham energia suficiente para o dia-a-dia, boa capacidade de locomoção, satisfação com o seu sono e com a sua capacidade para exercer as atividades de vida diária (AVD) e de trabalho. Quanto ao nível de atividade física e a sua relação com o domínio psicológico, constatou-se

que as idosas mais ativas estavam satisfeitas com a sua auto-imagem e auto-estima e consideravam que as suas vidas tinham bastante sentido. O domínio das relações sociais não se mostrou associado com o nível de atividade física. Contudo, o ato de praticar atividade física por parte da idosa era visto com bons olhos pela família e amigos, produzindo naquelas bem-estar e melhora na auto-estima. Do mesmo modo, o domínio meio ambiente não apresentou diferença significativa em relação ao nível de atividade física, porém foi percebido que a prática de atividade física pelas idosas foi influenciada pelo ambiente, principalmente nos aspectos de segurança física, recursos financeiros, informação, oportunidade de lazer e transporte, entre outros. Quanto à percepção das idosas sobre sua qualidade de vida de modo geral, foi observado que aquelas com elevado nível de escolaridade, pertencentes à classe econômica mais alta e com percepção positiva de sua saúde, expressaram ter boa qualidade de vida.

A conclusão da pesquisa vem, portanto, confirmar a suposição da autora, de associação positiva entre a prática de atividade física e melhor qualidade de vida, o que fortalece a necessidade de manutenção, o quanto possível, de uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano. Os resultados deste estudo vêm contribuir na operacionalização, no contexto da região Sul, senão brasileiro, do plano de ação proposto pela Organização Mundial da Saúde na II Conferência Internacional das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, realizada em abril de 2002 em Madrid, quando se definiram, para todo o mundo, as estratégias de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Referências

MAZO, G. Z. *Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas*. Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Portugal, 2003.

Notas

- ¹ Giovana é doutora em Ciência do Desporto pela Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal. Orientada pelo professor Dr. Jorge A. Pinto da Silva Mota, Dr. em Ciência do Desporto pela Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Porto, Portugal. Co-orientada pela professora Pós-Doutora em Enfermagem de Família e Enfermagem Gerontológica da Universidade Federal de Santa Catarina.
- ² Resenha publicada na RBCHE v. 2, n. 1, jan./jun. 2005, p. 115-118, com erros de autoria.

Endereço

Cristina Maria Moriguchi Jeckel
Carlos Huber, 1095
Três Figueiras
CEP: 91330-150
Porto Alegre - RS
E-mail: cmjeckel@puccrs.br