

## **ENVELHECIMENTO: A ATIVIDADE FÍSICA COMO SENTIDO DA QUALIDADE DE VIDA**

Leila Arrua Saccomanno<sup>1</sup>; Diogo Arnaldo Corrêa<sup>2</sup>; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: arrualeila@gmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: giogocorreia@mc.br
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de Conhecimento: **Psicologia; Saúde Coletiva**

**Palavras-Chave:** Envelhecimento; Qualidade de Vida; Atividade Física; Idosos; Sentido.

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo inevitável para todas as pessoas. E a população idosa vem aumentando a cada ano (OMS, 2008). No Brasil, para o ano 2020, a estimativa é de que a população idosa represente cerca de 13% da população brasileira. E em 2050 estima-se que haverá um idoso entre cinco pessoas, considerando-se a população geral. Existe uma ampla diversidade de características do envelhecimento, mas a grande maioria dos idosos apresentam falta de ânimo para o novo, por terem a ideia de que estão no final de sua jornada, que tudo que já viveram está no passado e há poucas expectativas de vida. A sociedade também tende a ser preconceituosa com o idoso, classificando-o como impossibilitado de certas atividades (BACELAR, 2002). A atividade física é uma das vias possíveis para o idoso se manter ativo, sendo também um meio de interação social propiciando motivação e a atuação sobre a própria vida (GOBBI, 1997). E atuar sobre a própria vida corresponde ao sentido que nela pode ser descoberto. Frankl (2008), nesse ínterim, defende que todas as pessoas podem descobrir sentido para a vida, pois o ser humano tende a buscar o sentido em cada ocasião e situação que se lhe apresenta, podendo preencher a vida com esperança e realização.

### **OBJETIVO**

Compreender o sentido da atividade física para a qualidade de vida de idosos a partir da análise de componentes da qualidade de vida conforme o WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, sendo essa análise esteirada numa perspectiva fenomenológica.

### **MÉTODO**

O estudo foi delineado de modo descritivo correlacional para poder comparar a ocorrência conjunta de dois fenômenos e analisar as relações entre eles. Foi composta uma amostra aleatória por conveniência de 50 idosos de 60 a 65 anos de idade, residentes no Município de Mogi das Cruzes, São Paulo. Foram realizadas 5 entrevistas piloto e dos 50 entrevistados, 25 eram praticantes de atividades físicas nas modalidades musculação, hidroginástica, corrida, vôlei, dança, pilates, natação e futebol e 25 não praticantes de atividades físicas. A pesquisa atendeu o disposto nas Resoluções CNS 466/12 e CNS 510/16. Os participantes foram voluntários e registraram seu consentimento para o estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os instrumentos utilizados para avaliação dos componentes da qualidade de vida dos idosos foram os questionários WHOQOL-BREF e

WHOQOL-OLD. Os resultados foram analisados numa perspectiva fenomenológica, destacando-se nesse quesito a Análise Existencial Frankliana.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Constatou-se que para os 25 entrevistados praticantes de atividade física o nível de qualidade de vida alcançou um percentil de 76,08% superior ao percentil apresentado no grupo dos 25 participantes não praticantes de atividade física, cujo total foi de 62,50%. Discutindo primeiramente os achados com cada um dos grupos de participantes a partir da utilização do WHOQOL-BREF enfocando os resultados obtidos nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, evidenciou-se que no domínio físico (77,29% para os praticantes de atividade física; 55,57% para os não praticantes de atividade física) surgiu constantemente a questão da dor. Muitos queixavam-se reiteradamente das dores acometidas pelo envelhecer. No grupo de idosos participantes de atividade física, muitos entrevistados expressaram um modo resistente de se posicionar diante dessa questão, o que pode ser articulado ao que Frankl (2003) denomina de Poder de Resistência do Espírito. Outro fenômeno observado nas entrevistas com os praticantes de atividade física foi a auto aceitação explicitando satisfação consigo mesmo e valorização de si próprio. Em relação ao domínio psicológico (81,33% para os praticantes de atividade física; 70,67% para os não praticantes de atividade física), nos dois grupos de entrevistados foi possível observar a Vontade de Sentido referindo a busca do ser humano por algo. O sentido é presente em todas as situações. Em qualquer circunstância, há um sentido. E ele não pode ser comandado ou criado, ele deve vir à tona, deve ser revelado e descoberto. Também foi possível identificar a relação dos participantes com a família e amigos como presença de sentido aproximando ao que Frankl (2011) refere sobre ser em direção ao outro. Para ele, o amor é uma capacidade de apreender o outro. Revela a unicidade de cada pessoa para aqueles que a amam, declarando que cada pessoa é insubstituível. Quanto ao domínio de relações sociais (77,33% para os praticantes de atividade física; 66,67% para os não praticantes de atividade física), o grupo praticante de atividades físicas apresentou maior nível de qualidade de vida evidenciado em menções à amigos e a grau de satisfação com suas relações. Já os não praticantes de atividades físicas expressaram se sentir excluídos e sozinhos. E no domínio meio ambiente (70,75% para os praticantes de atividade física; 61,38% para os não praticantes de atividade física), no grupo dos não praticantes de atividade física predominaram discursos que expressavam o não gostar de sair, preferir ficar em casa, justificando “ser coisa da idade” ou até mesmo “ser coisa de velho”. Isso relaciona-se a como o idoso se auto percebe. No grupo de participantes de atividades físicas destacou-se, por sua vez, a importância do ambiente natural. Em relação aos resultados alcançados pelas entrevistas com cada um dos grupos de participantes a partir da utilização do WHOQOL-OLD que avalia os componentes da qualidade de vida para idosos, foram analisadas seis facetas: funcionamento sensorial, autonomia, atividades passadas, presentes, futuras, participação social, morte e morrer e intimidade. Para os idosos praticantes de atividade física, o funcionamento sensorial indicou 77,50%; no que tange a autonomia 71%; 75,25% em relação às atividades passadas, presentes e futuras, 78,75% de participação social, sobre a morte e o morrer 66,50% e a esfera intimidade 80,80%. Quanto ao funcionamento sensorial, os idosos não praticantes de atividade física apresentaram 55,00% de nível de qualidade de vida; em autonomia 64,75%; atividades passadas, presentes e futuras 69,50%, participação social 62,75% de qualidade de vida, na faceta sobre a morte e o morrer 54,50% e na faceta intimidade 68,75%. Portanto, o grupo de idosos praticantes de atividade física apresentou maiores percentis em cada uma das facetas em comparação ao grupo de idosos que não praticam atividade física, indicando, portanto, que as atividades físicas para idosos garantem bem-estar e realização no viver

significados no sentido de existir e transcender em cada um dos domínios da qualidade de vida.

## **CONCLUSÕES**

Dada a relevância da prática de atividades físicas no envelhecer, com base nos resultados obtidos, conclui-se que essas atividades são ferramentas para o idoso encontrar sentido em viver com qualidade num momento tão peculiar e heterogêneo do ciclo da vida. Destaca-se, ainda, a relevância das perspectivas do pensamento de Frankl para analisar qualitativamente os resultados obtidos, algo originalmente dado no estudo. A análise realizada, portanto, constata que para os idosos praticantes de atividade física a qualidade de vida se expressa em altos níveis, podendo-se afirmar que a prática de atividades físicas é sentida, é uma razão para se atingir qualidade de vida no envelhecer. Sugere-se a realização de demais estudos que repliquem e ampliem os achados compartilhados nessa produção enfocando, inclusive, outras variáveis como o suporte de rede, as implicações da finitude e espiritualidade para os idosos no tocante à prática de atividades físicas e a manutenção e criação de políticas voltadas ao envelhecimento.

## **REFERÊNCIAS**

BACELAR, R. Envelhecimento e Produtividade: Processos de subjetivação. 2. ed. rev. Recife: Fundação Antônio dos Santos Abranches - FASA, 2002.

FRANKL, V. E. Um Sentido para a Vida. São Paulo: Editora Ideias & Letras: 2005.

FRANKL, V. E. A Vontade de Sentido. São Paulo: Paulus, 2011.

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 25. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Editora Vozes, 2008.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 2, nº 2, p. 4149, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). The World Health Report: Primary Health Care Now More Than Ever. 2008. Disponível em: [http://www.who.int/whr/2008/whr08\\_pr.pdf](http://www.who.int/whr/2008/whr08_pr.pdf). Acesso em 09 ago 2018.

## **AGRADECIMENTOS**

Meus amados orientadores Diogo e Geovana; meu paciente marido Sean; amável e disposta Mariana.