



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**CAMPUS DE MIRACEMA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUCAS COELHO DOS SANTOS**

**A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO GRUPO DE EXTENSÃO**  
**“CAMINHADA ORIENTADA” EM MIRACEMA DO TOCANTINS**

**MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)**

**2019**

LUCAS COELHO DOS SANTOS

A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO GRUPO DE EXTENSÃO “CAMINHADA  
ORIENTADA” EM MIRACEMA DO TOCANTINS

Monografia foi avaliada e apresentada à UFT –  
Universidade Federal do Tocantins – Campus  
Universitário de Miracema, Curso de Educação  
Física para obtenção do título de Graduado e  
aprovada em sua forma final pela Orientadora e  
pela Banca Examinadora.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Daniele Bueno  
Godinho Ribeiro

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2019

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

S237q Santos, Lucas Coelho dos.

A qualidade de vida dos idosos do grupo de extensão "caminhada orientada" em Miracema do Tocantins. / Lucas Coelho dos Santos. – Miracema, TO, 2019.

38 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2019.

Orientadora : Daniele Bueno Godinho Ribeiro

1. Caminhada. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. 4. Prevenção da saúde. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

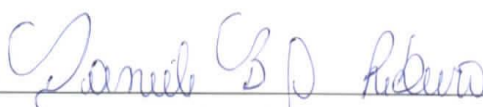
**LUCAS COELHO DOS SANTOS**

### **A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO GRUPO DE EXTENSÃO “CAMINHADA ORIENTADA” EM MIRACEMA DO TOCANTINS.**

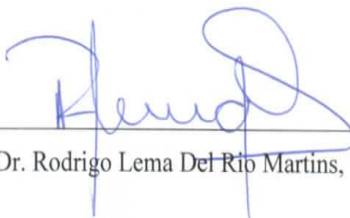
Monografia foi avaliada e apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema Curso de Educação Física para obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 13 /03/2019

Banca Examinadora



Prof.a. Me. Daniele Bueho Godinho Ribeiro, UFT



Prof. Dr. Rodrigo Lema Del Rio Martins, UFT



Prof. Dr. Ruhena Kelber Abrão Ferreira, UFT

Miracema do Tocantins, 2019

Dedico esse Trabalho a Deus, a minha Mãe Dalvina, as duas idosas que me motivaram a fazer essa pesquisa minha Avô Dalva (in memoriam) e Dona Conceição minha avô de coração e aos meus queridos Idosos do Projeto Caminhada Orientada.

## AGRADECIMENTOS

A Deus por ser o meu guia, e por ter me dado saúde, sabedoria e forças em todos os momentos que pensei que não conseguiria chegar até aqui. A ti toda honra e toda glória.

Agradeço a minha mãe Dalvina, minha heroína obrigado por todo apoio, por todas as vezes que me incentivou e me deu tudo que precisei. Minha gratidão será sempre eterna! A Minha Tia Dalva, meus Tios João e Paulo, meus primos Missianny, Josiane, Juscelino, Josiel e Thiago por sempre estarem a meu lado.

A minha orientadora Professora Daniele Bueno, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos. Quando pensei que não tinha mais solução você sempre ali me apoiando e muito obrigado por ter idealizado o projeto da caminhada orientada, foi um dos momentos mais marcantes nessa trajetória. Jamais irei esquecer o que fez por mim.

Ao Professor Dr. Kelber que desde o início me apoiou e contribuiu com meu amadurecimento científico e obrigado por ter sempre me incentivado e acreditado em mim, levarei comigo todos os conselhos.

Ao Dr. Kliver por ser meu amigo, obrigado pelos conselhos sempre que precisei.

A todos meus professores por todo conhecimento repassado, saibam que levarei um pouco de cada um comigo e o quanto me honra ter sido aluno desse corpo docente magnífico.

Aos meus amigos que conquistei nesse curso Leandro (quantos perrengues passamos todo esse tempo, obrigado por tudo que fez por mim), Daniela Brito (jamais vou esquecer o quanto você me ajudou no momento que mais precisei), Alderise (minha mãezona sempre me motivou) Ida e Iara pelo companheirismo. A todos os colegas por terem contribuído com minha formação, rimos e choramos juntos.

Aos meus amigos que estiveram sempre ao meu lado, torcendo pelo meu sucesso e me incentivando sempre. Em especial quero agradecer meus amigos da Turma da Rua Bela Vista, Adão e a família Barbosa que me estenderam a mão quando precisei. Obrigado meus amigos a batalha valeu a pena!

## RESUMO

Sabemos que o número de idosos é crescente em nosso país e em outras partes do mundo. Tendo como base o considerável número de idosos, acaba trazendo uma preocupação com a prevenção de doenças e melhoria na qualidade de vida através da atividade física um dos métodos mais usado na prevenção da saúde. E a atividade mais indicada para os idosos é a caminhada por não ter custos, e que pode ser praticada em qualquer lugar. O objetivo do estudo foi Investigar o nível de Qualidade de Vida dos Idosos participantes do Projeto “Caminhada Orientada” do Curso de Educação Física da UFT Miracema. A partir da aplicação do questionário de Whoqol Brev, contendo 26 questões divididas em quatro domínios: físico, social, psicológico e meio ambiente. Foram evidenciados como os Idosos participantes da pesquisa vivem, e os scores foram determinados através dos domínios presentes no questionário. Com os resultados obtidos pode-se perceber que os participantes pesquisados possuem uma boa qualidade de vida, foi usado como referência a escala de Likert para análise dos dados. Destacar-se o domínio físico com o melhor score, com este resultado podemos perceber o quanto a caminhada orientada trouxe grandes benefícios a vida desses Idosos e colaborando pra que tenham uma boa qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Caminhada. Idosos. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

We know that the number of elderly people is increasing in our country and in other parts of the world. Based on the considerable number of elderly, it ends up bringing a concern with the prevention of diseases and improvement in quality of life through physical activity one of the most used methods in health prevention. And the most suitable activity for the elderly is the walk because it has no costs, and that can be practiced anywhere. The objective of the study was to investigate the Quality of Life level of the Elderly participants of the Project "Orientated Walk" of the Physical Education Course of UFT Miracema. From the application of the Whoqol Brev questionnaire, containing 26 questions divided into four domains: physical, social, psychological and environmental. It was evidenced how the elderly participants in the research live, and the scores were determined through the domains present in the questionnaire. With the results obtained we can see that the participants studied had a good quality of life, the Likert scale was used as a reference for data analysis. Highlighting the physical domain with the best score, with this result we can see how much the guided walking brought great benefits to the lives of these Elders and collaborating so that they have a good quality of life.

**Key-words:** Walking, elderly, quality of life.



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CAAE	Certificado de apresentação para Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
FC	Frequência Cardíaca
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituição de Ensino Superior
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial de Saúde
PA	Pressão Arterial
QV	Qualidade de Vida
RCQ	Relação Cintura-Quadril
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFT	Universidade Federal do Tocantins

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1</b>	<b>Problema da pesquisa</b> .....	<b>11</b>
1.1.1	Hipótese .....	11
1.1.2	Delimitação do escopo .....	11
1.1.3	Justificativa .....	11
<b>1.2</b>	<b>Objetivos</b> .....	<b>12</b>
1.2.1	Objetivo Geral.....	12
1.2.2	Objetivos específicos .....	12
<b>1.3</b>	<b>Metodologia</b> .....	<b>12</b>
1.3.1	Metodologia da pesquisa .....	12
1.3.2	Procedimentos Metodológicos .....	13
1.3.3	Critérios de Inclusão e Exclusão dos participantes.....	13
1.3.3.1	<i>Critérios de Inclusão</i> .....	13
1.3.3.2	<i>Critérios de Exclusão</i> .....	13
1.3.4	Participantes da pesquisa.....	13
1.3.5	Ética da pesquisa.....	14
1.3.6	Instrumentos para coleta de dados .....	14
1.3.7	Procedimentos para coleta de dados .....	15
1.3.8	Análise dos dados .....	16
<b>1.4</b>	<b>Estrutura da Dissertação</b> .....	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1</b>	<b>Idoso no Brasil</b> .....	<b>18</b>
<b>2.2</b>	<b>Processo de envelhecimento</b> .....	<b>20</b>
<b>2.3</b>	<b>A importância e benefícios da atividade física na terceira idade</b> .....	<b>22</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E ANÁLISE</b> .....	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>28</b>
<b>5.1</b>	<b>Contribuições da Dissertação</b> .....	<b>28</b>
<b>5.2</b>	<b>Trabalhos Futuros</b> .....	<b>29</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>30</b>
	<b>APÊNDICE</b> .....	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos têm ganhado muitos adeptos na sociedade atual, tendo em vista que as pessoas estão a cada dia mais preocupadas com a sua saúde e qualidade de vida, além de levar em consideração o lado estético. Contudo, estudos apontam que o sedentarismo ainda está presente na vida de uma quantidade considerável de pessoas, além disso esse estilo de vida acarreta diversas patologias como hipertensão e problemas cardiovasculares.

Por muitos anos os direitos destinados aos idosos resumiam-se aos benefícios previdenciários. A partir de reivindicações dos movimentos sociais, a Constituição Federal de 1988 modificou essa situação garantindo assim a seguridade social. Em seguida com a Lei 8.842 de 1994 foi criada a Política Nacional do Idoso que garantia não apenas a seguridade, mas os direitos que lhes davam autonomia, independência, participação como cidadão com direito de atuar em qualquer área da sociedade.

Dessa forma, a sociedade, de modo geral, busca meios para fazer com que os indivíduos tenham melhorias na sua qualidade de vida, utilizando a atividade física como ferramenta.

O Projeto da “Caminhada Orientada” é um projeto de extensão realizado na Universidade Federal do Tocantins (UFT) que almeja a prática da caminhada de forma orientada, segura e prazerosa para sujeitos idosos. Trata-se de um projeto de extensão voltado para a comunidade e se justifica pela importância de agregar a atividade de caminhar a um planejamento periodizado, com alongamentos, aferição de pressão arterial antes e após a caminhada, cálculo do índice RCQ (Relação Cintura-Quadril) e IMC (Índice de Massa Corporal), além de incluir a aplicação de questionários de qualidade de vida, atividade física e dor, incluindo palestras durante o processo, visando o bem estar, a integração com a sociedade e manutenção do estado fisiológico de saúde, auxiliando no tratamento ou prevenção de doenças metabólicas no município de Miracema do Tocantins – TO.

O projeto é coordenado pelos Professores do Curso de Licenciatura em Educação Física – UFT Miracema do Tocantins, Daniele Bueno e Lucas Xavier, e conta com um extensionista remunerado PIBEX<sup>1</sup> e mais seis alunos colaboradores. O projeto acontece as terças e quintas-feiras das 17hàs 18h30.

Nesta perspectiva, o objetivo da pesquisa é analisar os benefícios da prática da caminhada para nível de qualidade de vida dos participantes do grupo de idosos da UFT.

## 1.1 Problema da pesquisa

Será que os participantes do Projeto “Caminhada Orientada” do Curso de Educação Física da UFT – Miracema possuem qualidade de vida?

### 1.1.1 Hipótese

Temos enquanto hipótese que os participantes do Projeto “Caminhada Orientada” do Curso de Educação Física da UFT – Miracema possuem qualidade de vida.

### 1.1.2 Delimitação do Escopo

O referido trabalho de pesquisa foi realizado buscando compreender se o projeto de extensão “Caminhada Orientada” poderia promover uma melhora da qualidade de vida dos seus participantes, na maioria idosos acima de 60 anos de idade. Enquanto limitações para a pesquisa, podemos relatar a falta de tempo hábil para as coletas de dados, visto ser necessário a aprovação do CEP para início da coleta.

Foi realizada a coleta dos dados com a aplicação do instrumento *WHOQOL-BREF* – validado para o Brasil com os participantes que estavam presentes na semana prevista para a coleta, conforme cronograma da pesquisa.

### 1.1.3 Justificativa

A justificativa encontrada para a realização do trabalho se deve a discussão dos benefícios da prática de atividades físicas na terceira idade, tendo em vista que menor parte dos idosos têm hábitos de uma vida ativa, vivendo de forma saudável e preservando uma boa qualidade de vida. Dessa forma, por meio do Projeto de Extensão “Caminhada Orientada” da UFT – Câmpus Miracema, coordenado pela Prof.<sup>a</sup> Daniele Bueno, iremos observar o quanto essa atividade física traz benefícios à saúde e qualidade de vida de todos os idosos participantes do projeto, tanto no aspecto físico como psicológico.

Os idosos que frequentam o Projeto são participativos e demonstram muita energia e vigor durante as atividades. Eles têm a caminhada não só como uma atividade física semanal, mas como uma terapia, sentindo-se confortáveis e dispostos a compartilhar com os demais colegas e colaboradores do grupo.

O projeto caminhada Orientada é realizada duas vezes na semana, com duração de 60 minutos, os Idosos tem sua P.A. (Pressão Arterial) aferida em todos encontros antes e após o exercício físico. É realizada dentro do Câmpus Universitário em área medida pela Coordenadora do Projeto. A equipe é dividida em escalas alternadas e desempenha a seguinte função: aferição de P.A., posto 1 e 2 (onde é feita a contagem de voltas realizadas pelos idosos), alongamento e apoio geral. Cada Idoso ao iniciar sua participação no Projeto realizou uma triagem feita através de questionários de qualidade vida, ficha de anamnese e whoqol, através desses foram coletados peso, altura e nível de dores.

Como acadêmico de Educação Física, a participação no projeto de Extensão “Caminhada Orientada”, tem despertado, o interesse por ações voltadas a qualidade de vida que contribuem para a promoção da saúde dos idosos atendidos pelo projeto. Nesse sentido, o projeto contribui para a formação acadêmica, para a ciência, na produção de informações científicas, e para a sociedade, ao incluir os idosos que, às vezes poderiam estar se sentindo sós, podendo agravar seu quadro de saúde ou até mesmo desenvolvendo alguma patologia.

## **1.2 Objetivos**

### 1.2.1 Objetivo Geral

Investigar o nível de Qualidade de Vida dos Idosos participantes do Projeto “Caminhada Orientada” do Curso de Educação Física da UFT Miracema.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar se a Caminhada Orientada traz benefícios a qualidade de vida dos idosos.
- Analisar o nível de qualidade de vida dos Idosos participantes do grupo de extensão.

## **1.3 Metodologia**

### 1.3.1 Metodologia da Pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza como descritiva-interpretativa e de natureza quantitativa.

### 1.3.2 Procedimentos Metodológicos

- Pesquisa bibliográfica;
- Aplicação de questionário.

Esta pesquisa foi realizada no Projeto de Extensão Universitária do curso de Licenciatura em Educação Física “Caminhada Orientada” que se iniciou em fevereiro de 2018 e acontece todas as terças e quintas-feiras na área externa da Universidade Federal do Tocantins – UFT campus de Miracema pela coordenação dos Profs. Ma. Daniele Bueno e Me. Lucas Xavier, e tem como objetivo “Promover uma prática de caminhada orientada para a terceira idade, almejando a melhora da qualidade de vida a partir dos parâmetros sociais, afetivos e fisiológicos para a população da cidade de Miracema – TO”

### 1.3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão dos Participantes

#### *1.3.3.1 Critérios de Inclusão*

- Idosos acima de 60 anos de idade;
- Aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
- Idosos que participem do projeto “Caminhada Orientada”, por no mínimo três meses;
- Estarem presentes no dia da coleta de dados;

#### *1.3.3.2 Critérios de Exclusão*

- Idosos que não tenham condições de praticar a caminhada e não estarem presentes nos dias da coleta de dados

### 1.3.4 Participantes da pesquisa

Participaram da pesquisa todos os idosos que atenderam os critérios de inclusão.

### 1.3.5 Ética da Pesquisa

Este projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa. Seguindo a lei do Conselho Nacional de Saúde CNS 466/12, que regulamenta pesquisas com seres humanos com número do CAAE: 01649418.6.0000.5519 e foi aprovado com o número do Parecer: 3.143.624.

A pesquisa oferecerá um risco mínimo, pois os voluntários apenas responderão aos questionários de WHOQUOL-bref com 26 questões, para investigar o nível de qualidade de vida dos Idosos participantes. Será aplicado em uma sala reservada, sem degraus e com conforto aos idosos participantes.

As informações obtidas serão usadas exclusivamente para atender os propósitos desta pesquisa, não sendo permitido o uso para outros fins. Lembrando que cabe ao pesquisador responsável a segurança e a privacidade das informações coletadas nesta pesquisa. A pesquisa proporcionará benefícios para os idosos, na finalidade de analisar a qualidade de vida dos mesmos e para os estudiosos da área poderá contribuir como dados para futuras pesquisas.

### 1.3.6 Instrumentos para coleta de dados

Questionário de Qualidade de Vida: WHOQOL – ABREVIADO (World Health Organization Quality of Life – WHOQOL). O WHOQOL – Abreviado (domínios físico, psicológico, social e ambiental). A versão em português do WHOQOL-100, WHOQOL ABREVIADO foi desenvolvida no Centro WHOQOL para o Brasil, no Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em Porto Alegre no Estado do Rio Grande do Sul – Brasil sob a coordenação geral do Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck. (Fleck MP, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, et al.1999).

Os dados foram coletados através do questionário de qualidade de vida WHOQUOL – bref (World Health Organization Quality of Life- abreviado), que consiste em 26 perguntas sobre qualidade de vida e saúde que serão preenchidas de acordo de como o participante se sente em relação a pergunta solicitada. São 5 números distribuídos da seguinte forma: 1 – nada; 2- muito pouco; 3- médio; 4- muito; 5- completamente.

As 26 questões estão divididas em quatro domínios: Físico, Psicológico, Sociais e Meio Ambiente que são classificadas através de uma média de cada faceta e posteriormente faz-se a média de cada domínio classificando-o em uma escala analógica de 0 a 100 utilizando como

critério de comparação estes scores, ou seja, quanto maior o score maior a qualidade de vida referente ao domínio, quanto menos o score menor a qualidade de vida no referente domínio, até fazer uma média do score de todos os sujeitos participantes em relação à qualidade total de vida da população pesquisada.

Figura 1 – Fórmula para o cálculo dos scores referentes aos referentes ao domínio físico.

$$1) \text{ Físico} = \frac{\left( \frac{(6 - Q.3) + (6 - Q.4) + Q.10 + Q.15 + Q.16 + Q.17 + Q.18}{7} \times 4 - 4 \right)}{16} \times 100$$

Fonte: Fleck (1999).

Figura 2 - Fórmula para o cálculo dos scores referentes ao domínio psicológico.

$$2) \text{ Psicológico} = \frac{\left( \frac{Q.5 + Q.6 + Q.7 + Q.11 + Q.19 + (6 - Q.26)}{6} \times 4 - 4 \right)}{16} \times 100$$

Fonte: Fleck (1999).

Figura 3- Fórmula para o cálculo dos scores referentes ao domínio relações sociais.

$$3) \text{ Relações sociais} = \frac{\left( \frac{Q.20 + Q.21 + Q.22}{3} \times 4 - 4 \right)}{16} \times 100$$

Fonte: Fleck (1999).

Figura 4- Fórmula para o cálculo dos scores referentes ao domínio meio ambiente.

$$4) \text{ Meio ambiente} = \frac{\left( \frac{Q.8 + Q.9 + Q.12 + Q.13 + Q.14 + Q.23 + Q.24 + Q.25}{8} \times 4 - 4 \right)}{16} \times 100$$

Fonte: Fleck (1999).

### 1.3.7 Procedimentos para coleta de dados

O primeiro procedimento para a realização desta pesquisa foi o encaminhamento de uma autorização para os coordenadores do projeto “Caminhada Orientada” para a realização da pesquisa. Uma semana antes da realização da pesquisa fomos até o projeto onde foi realizado



um convite e explicação de como seria realizada a pesquisa e saber se eles gostariam de colaborar com a mesma. Caso concordassem seria marcado data e horário para a coleta dos dados.

No dia da coleta dos dados, primeiramente entregamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, explicando-o para que convém, além de tirar todas as dúvidas dos participantes da melhor maneira possível, e pedir para os participantes que se dispuserem a participar que assinem o Termo para podermos prosseguir com a pesquisa;

Após a assinatura do TCLE, entregamos primeiramente o questionário WHOQUOL-bref. Que é um instrumento que consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os participantes terão o tempo que necessitarem para a realização dos questionários.

#### 1.3.8 Análise dos dados

Para análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva com média e desvio padrão realizadas pelo Excel 2017.

### **1.4 Estrutura da Dissertação**

O trabalho está organizado em cinco capítulos correlacionados. O Capítulo 1, introdução, apresentou por meio de sua contextualização o idoso no Brasil e o como os autores discutem o tema o processo de envelhecimento, colaborando com o tema proposto neste trabalho. Da mesma forma foram estabelecidos os resultados esperados por meio da definição de seus objetivos e apresentadas as limitações do trabalho permitindo uma visão clara do escopo proposto.

O Capítulo 2 traz o quanto a prática de atividade física é importante e benéfica na vida dos idosos, nele se aborda a importância dos exercícios físicos e uma vida ativa fisicamente, os autores citados nesse trabalho confirmam essa perspectiva e o quanto a terceira idade tem se preocupado cada vez mais com seu corpo e saúde.

No Capítulo 3, aborda a temática qualidade de vida na terceira idade, mostrando o quanto os idosos com o passar do tempo estão em busca de uma boa qualidade de vida, se preocupando com seu bem estar físico e psicossocial. Através desses capítulos são tecidas as conclusões do trabalho, relacionando os objetivos identificados inicialmente com os resultados

alcançados. São ainda propostas possibilidades de continuação da pesquisa desenvolvida a partir das experiências adquiridas com a execução do trabalho.

O Capítulo 4 traz a discussão dos resultados da pesquisa e os níveis de qualidade de vida dos participantes. do projeto caminhada orientada. Onde serão apresentados os scores de cada domínio presente no questionário de Whoqol-brev que foi utilizado como instrumento de coleta de dados.

Já o capítulo 5 traz a conclusão do trabalho, onde se apresenta como foi a realizada a pesquisa e quais foram os resultados obtidos a partir das coletas de dados. Nesse capítulo mostra se o objetivo da pesquisa foi alcançado e quais as contribuições futuras o presente trabalho proporcionou.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Idoso no Brasil

O conceito de envelhecimento segundo Lima et al. (2008) e Neri (2006) como um processo sociovital multifacetado ao longo de todo o curso da vida. A velhice denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos.

Segundo Caetano (2006) o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros.

Todos os indivíduos independente da sua classe social, cor ou etnia envelhecem com o passar dos anos, e esse processo é dinâmico, progressivo e irreversível, e estão sujeitos a muitas mudanças em todos os aspectos da vida, seja biologicamente, psíquico e socialmente, algumas pessoas vivem melhor esse processo, pelo fato de viverem uma vida saudável, praticarem exercícios ou atividades físicas, se alimentam bem e tem uma melhor qualidade de vida.

Baltes e Smith (2006) ressaltam que “[...] há evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Entretanto, envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento”.

A velhice é considerada a fase final da vida e nesta fase as mudanças na vida e saúde da pessoa, deixando-a debilitada muitas vezes, diminuindo sua capacidade funcional, de trabalho, limitando suas relações sociais e afetivas, culturais e espirituais, abalando seu psicológico e repertório motor. Mas isso depende das escolhas e vivências de cada um.

Os idosos são mais suscetíveis a doenças e agravos não transmissíveis, como, por exemplo, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial, que comprometem sua saúde e qualidade de vida.

As estimativas brasileiras fazem seu prenúncio de que, até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Por esse notável crescimento, atualmente as questões sobre envelhecimento estão sendo cada vez mais estudadas e pesquisadas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o grupo de idosos no Brasil deverá ter aumentado em 15 vezes, enquanto a população total em cinco. Sendo assim, o país ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2025, cerca de 32 milhões de

peças com 60 anos ou mais de idade. Em consonância com a Portaria Nº 1.395, de 10 de Dezembro de 1999, que trata da Política Nacional de Saúde do Idoso.

A promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo, significam a valorização da autonomia ou autodeterminação e a preservação da independência física e mental do idoso. Tanto as doenças físicas quanto as mentais podem levar à dependência e, conseqüentemente, à perda da capacidade funcional. (BRASIL, 1999).

Sabemos que a cada ano que se passa o número de idosos é crescente no Brasil e em todo mundo. Nesse sentido, as políticas públicas de saúde dos idosos estão cada vez mais ganhando espaço, com a intenção de termos uma sociedade com seu envelhecimento saudável, promovendo a prevenção de doenças a partir de uma alimentação balanceada e incentivando-os a realizar exercícios físicos tendo em vista que a prática dessas atividades colaboram bastante com saúde do idoso.

Portanto, a falta de atividade física por parte desse público é preocupante. Dentre os exercícios físicos, o mais recomendado para os idosos é a prática da caminhada que, além de ser um exercício bastante prático, não traz nenhum custo ou contra indicação. Para que se obtenha os benefícios desse tipo de exercício físico, é recomendado o treino de três a seis vezes por semana, com intensidade leve ou moderada e sessões de 30 a 60 minutos de duração (IV DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2002).

Portanto, a velhice deve ser encarada como etapa natural da vida e não como uma etapa miserável, então a partir daí terá uma alteração expressiva em relação a função e importância dos idosos na nossa sociedade. Há ainda muitos caminhos a percorrer, pois o idoso ainda é alvo de preconceitos e abusos nessa sociedade consumista. Nesse sentido, Araldi (2008) conclui que:

Para entender o processo de envelhecimento é necessário ter uma compreensão da totalidade e da complexidade do ser humano, pois cada aspecto seja biológico, cultural ou social não estão desconectados. Desse modo, entende-se os ciclos pelo qual o ser humano perpassa na sua existência. (ARALDI, 2008, p. 16).

O idoso passou a ser mencionado primeiramente na Constituição de 1934 que lhe conferia um direito previdenciário no título IV, que se preocupava da ordem econômica e social, de maneira especial no art. 121:

Art 121 - A lei promoverá o amparo da produção e estabelecerá as condições do trabalho, na cidade e nos campos, tendo em vista a proteção social do trabalhador e os interesses econômicos do País.

Nessa constituição que foi a primeira a abordar sobre a velhice, porém não apresentou muitos avanços e direitos seguros aos idosos, Conforme Ramos apud Agustini, 2003:

Mesmo com esse dispositivo, a velhice com dignidade – e o próprio chegar a velhice – continuou não sendo reconhecida como direito de todos, mas tratada apenas como direito de segmentos sociais que atuavam em setores determinados (indústria, comércio, por exemplo). Sabe-se, todavia, que à época, a maior parte da população brasileira vivia no campo, e não contava com qualquer proteção do Estado. (RAMOS apud AGUSTINI, 2003, p. 93):

O motivo que se dar é o fato da população está envelhecendo supera os números de crescimento populacional, principalmente nos países desenvolvidos. Com tudo isso constata-se que ao envelhecer necessita-se de auxílios, principalmente nas atividades físicas, assim colaborando com uma melhor qualidade de vida para que se possa viver cada vez mais.

Por tudo isso compreender o envelhecimento é fundamental, mas fundamentalmente para conhecer e desenvolver atividades físicas para que esse idoso tenha uma melhor qualidade de vida na fase final em que está vivendo, de maneira autônoma e bem. Este processo se dá não apenas pela genética, mas pelos hábitos ao longo da vida. Pois todos nascem, crescem, envelhecem e morrem e que cada ciclo varia para cada indivíduo em especial.

## **2.2 Processo de envelhecimento**

Atualmente, o termo velhice tem preocupado vários setores da sociedade, principalmente no que se relaciona a saúde, educação, integração do idoso na comunidade em que vive. À medida que as pessoas envelhecem, percebe-se que vão se isolando ou sendo isoladas das atividades e meios sociais. Steiner afirma que o “Envelhecimento é um processo dinâmico que envolve, com o passar do tempo, mudanças clínicas, fisiológicas, histológicas e psicológicas.” (STEINER, 2014, p. 21).

O processo de envelhecimento tem certas características próprias como afirma Carvalho (2000):

As alterações fisiológicas do envelhecimento fazem com que haja uma diminuição da capacidade do organismo de reagir satisfatoriamente às doenças e às situações em que ocorre aumento da demanda do organismo. Isso torna o paciente idoso menos capaz de manter a homeostase levando a ocorrência de múltiplas patologias e ao aparecimento de sintomatologia atípica das doenças (CARVALHO, 2000, p. 1).

O processo de envelhecimento é comum a todos os seres vivos e pode ser identificado a partir de das seguintes alterações, citadas por Carvalho (2010):

- Envelhecimento psíquico

Para Carvalho (2010) o envelhecimento psíquico não depende do envelhecimento biológico uma vez que a maturidade psíquica exige esforço pessoal contínuo. E através dos conhecimentos e vivências do cotidiano, do autoconhecimento, do estudo da estrutura e dinâmica do psiquismo que a pessoa adquire a independência psíquica. Sendo portanto uma conquista individual, a composição da consciência.

- Envelhecimento do sistema cardiovascular

De acordo com Carvalho (2010) pode-se afirmar que as alterações associadas ao processo de envelhecimento no aparelho cardiovascular podem esconder doenças cardiovasculares que venham a reduzir a atividade física do idoso e afetar a função cardiovascular.

- Envelhecimento do sistema respiratório

O envelhecimento respiratório como afirma Carvalho, assim como no processo de envelhecimento cardiovascular, não depende apenas do envelhecimento biológico mas também de fatores externos como o tabagismo. Além disso, as alterações associadas ao envelhecimento apresentam maior relevância para saúde pública que as decorrentes do envelhecimento. As alterações fisiológicas nesse sistema se assemelham aquelas de um enfisema leve” (CARVALHO, 2000, p. 3).

Nos últimos anos muito tem sido debatido sobre a importância de uma vida saudável, adquirida na maioria das vezes a partir de atividades físicas como a dança, caminhada, etc., mas pouco tem acontecido na prática, pois nem todos os lugares, especialmente os municípios pequenos ainda não possuem um trabalho com os idosos que os estimulem a praticarem atividades físicas como algo frequente no seu dia a dia.

O Estatuto do Idoso (Lei Nº 10.741 de 2003) afirma que é um direito fundamental à pessoa humana, a garantia dos meios e oportunidades para a preservação da saúde física e mental e o aperfeiçoamento e valorização intelectual, espiritual, moral e social em condições de liberdade e que proporcione dignidade.

Matsudo (2002) afirma que cada vez mais dados científicos apontam para a importância e benefícios de atividades físicas para os idosos:

- Melhora da velocidade de andar
- Melhora do equilíbrio
- Aumento do nível de atividade física espontânea
- Melhora da auto eficácia
- Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea
- Ajuda no controle do Diabetes, artrite, Doença cardíaca

Melhora da ingestão alimentar  
Diminuição da depressão. (MATSUDO, 2002).

Os benefícios citados acima poderão ajudar o idoso a se prevenir de acidentes como queda, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. Matsudo (2002) afirma que o exercício contribui na prevenção desses acidentes através de diferentes mecanismos:

Fortalece os músculos das pernas e costas;  
Melhora os reflexos;  
Melhora a sinergia motora das reações posturais;  
Melhora a velocidade de andar;  
Incrementa a flexibilidade;  
Mantém o peso corporal;  
Melhora a mobilidade;  
Diminui o risco de doença cardiovascular. (MATSUDO, 2002).

A Política Nacional do Idoso, Lei nº 8.842 de quatro de janeiro de 1994 assegura os direitos sociais do idoso e cria condições de promover sua autonomia, integração e participação na sociedade.

Segundo dados científicos citados por Matsudo (2002), a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação a aposentadoria.

### **2.3 A Importância e Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade**

A atividade física é um dos exercícios físicos mais recomendados para todas as idades, principalmente para idosos, levando em consideração a condição física de cada pessoa, tendo em vista que o desempenho será progressivo com o passar do tempo, por isso sempre respeitando seus limites evitando qualquer lesão ou acidentes. Assim por ter um fácil acesso e de oferecer poucos riscos em sua prática, a caminhada é uma das atividades mais indicada para a população da terceira idade. Uma das atividades físicas mais praticada pela população idosa é a caminhada (HUGHES et al., 2008).

Segundo Martins (2009, p. 56), Podemos também citar alguns fatores importantes para o bem estar: atividades físicas adequadas; boa saúde, bom nível socioeconômico, alimentação

apropriada, grau de interação social, estado conjugal, familiar e afetivo, moradia, disponibilidade de transportes e de bom atendimento e serviço de saúde, com profissionais, exames e medicamentos.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005) a atividade física e os exercícios apropriados poderiam ser utilizados para manter a força nos músculos que sustentam a coluna vertebral e o tórax nesses idosos debilitados. Pois na velhice ocorrem mudanças significativas na estrutura do corpo e problemas ósseos podem surgir, e acontecer fraturas importante, podendo ser consequência da osteoporose.

A falta de políticas públicas também é um problema, porque os idosos precisam dessa atenção para envelhecer com saúde e serem melhores assistidos nessa fase tão delicada da vida, para isso precisam de programas para os auxiliarem em exercícios físicos, acompanhamento psicológico e uma maior socialização com a sociedade para que os impactos do envelhecimento sejam sentidos com menor impacto.

Os idosos tem a prática da atividade física como uma grande aliada em sua qualidade de vida, pois através dela eles são beneficiados com uma melhoria em seu fisiológico e psicológico, pois através do convívio social permite ao idoso uma interação social, troca de vivências e um ambiente divertido, proporcionando a eles um bem estar e livrando do estresse e depressão.

Como atividade física regular, desde que bem orientada, a caminhada promove uma série de benefícios, tais como: Melhora da saúde orgânica, sistema cardíaco – respiratória, sensação de bem estar, melhora da autoestima, condicionamento físico, contato social, diminuição do peso corporal, do estresse, depressão e pressão arterial [...] os locais mais recomendados e seguros para a prática da caminhada são os parques, praças, bosques e complexo esportivo. (LIMA, 1998, p. 23).

A prática da caminhada realizada com regularidade passa a ser uma ferramenta imprescindível na vida do idoso, tendo em vista que ela é essencial na melhoria da saúde e da qualidade de vida. De acordo com Mazo (2004):

A caminhada é uma atividade física indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física suscetíveis a lesões ortopédicas (idosos, pessoas com peso corporal elevado, mulheres pós menopausadas, portadores de doenças crônico-degenerativas, dentre outros), portadores de risco para doenças cardiocirculatórias e respiratórias (fumantes, hipercolesterolêmicos, hipertensos, estressados, sedentários) e que gostam dessa atividade física. (MAZO, 2004, p. 45).

O Profissional de Educação Física tem um papel importante para assegurar uma qualidade de vida ao idosos, buscando mecanismo de prevenção para esse grupo, trazendo a



eles hábitos mais saudáveis e que eles se sintam cheios de disposição, melhorando sua autoestima e mostrando o quanto eles tem valor. Assim, os benefícios que as atividades físicas podem trazer a vida de uma pessoa são:

Aumenta a eficiência do coração, melhorando a circulação do sangue; melhora a oxigenação das células e do organismo como um todo; melhora a respiração, tornando-a mais eficiente e revitalizando os pulmões; fortalece músculos, ossos e ligamentos; contribui para melhorar a digestão e o funcionamento intestinal; aumenta a resistência e evita a fadiga; regulariza o sistema glandular; melhora a capacidade mental e a memória; diminui a gordura corporal e o excesso de colesterol; melhora o sono; retarda o envelhecimento; estimula a produção de substância responsável pelo bem estar; evita o estresse e a depressão. (GUEDES, 1995, p. 66)

Os idosos devem realizar um combinação que será de grande valia em sua saúde, aliar a prática da atividade física com uma alimentação balanceada, e preservando a sua qualidade de vida, trará grandes resultados e uma maior longevidade e colaborando com seu processo de envelhecimento. O idoso que é adepto a atividades físicas acaba tendo mais autonomia, autoconfiança, disposição, revigoramento e bom humor. Contribuindo para que eles continuem levando uma vida saudável e equilibrada.

### 3 RESULTADOS E ANÁLISE

Através do tratamento estatístico e pela análise geral identifica-se que, na população em estudo, a maior parte dos participantes (69,24%) pertencia ao sexo feminino e (30,76%), ao masculino. A faixa etária variou de 63 a 86 anos sendo que para os sujeitos do sexo feminino a média foi de 65,75 anos com desvio padrão de 4,2 anos, já para os sujeitos do sexo masculino a média foi de 68,5 anos com um desvio padrão de 3,4 anos conforme demonstrado na tabela 1.

**Tabela 1** – Características sociodemográficas dos idosos pesquisados no Projeto “Caminhada Orientada” câmpus Warã – UFT Miracema-TO.

VARIÁVEIS	n(%)	Idade
Sexo		
Feminino	9 (69,24)	65,75±4,2
Masculino	4 (30,76)	68,5 ±3,4
Total	13 (100)	-

Fonte: Elaborado pelo autor.

**Tabela 2** - Escalas de valores do questionário WHOQOL –BREF de 1 a 5 na escala de Likert, para mínimo, máximo e médio, considerando os domínios físico, psicológico, social, meio ambiente.

DOMÍNIOS	FÍSICO	PSICOLÓGICO	SOCIAL	MEIO AMBIENTE	QV
MÉDIO – DP	4,09±0,50	4,04±0,29	4,06±0,47	3,94±0,45	
MÁXIMO	4,8	4,6	5	4,75	
MÍNIMO	3,2	3,3	3,6	3,3	
TOTAL					4,03

QV = Qualidade de vida. DP ± = Desvio Padrão

Fonte: Elaborado pelo autor.

A tabela 2 apresenta os resultados do tratamento estatístico sobre o questionário *WHOQOL-BREF* dos participantes pesquisados quanto à classificação dos domínios, e apresentado nos valores médios, máximo e mínimo. Em relação ao resultado das médias, o domínio físico resultou em um valor de 4,09, seguido do domínio social com 4,06 e o domínio psicológico 4,06 e meio ambiente com o menor valor 3,94 em relação aos scores do instrumento.

Em relação à média do score total de qualidade de vida de todos os sujeitos participantes este se apresentou em 4,03, um valor alto quando comparado com a escala Likert, instrumento utilizado, com valor estabelecido de 1 à 5, sendo 1 o mínimo e 5 o máximo para confirmar o nível de qualidade de vida.

## 4 DISCUSSÃO

Segundo Pereira; Teixeira; Santos, (2012, p. 244): “Apesar de haver inúmeras definições, não existe uma definição de qualidade de vida que seja amplamente aceita [...]”. Dessa forma podemos observar que o termo qualidade de vida tem inúmeros significados.

Através dessa discussão iremos apresentar através dos dados da coleta, como está sendo a qualidade de vida dos idosos participantes do projeto caminhada orientada. Serão apresentados os scores de cada domínio presente no questionário de Whoqol-brev.

Schneider e Freitas (2013), definem uma concepção de qualidade de vida:

A qualidade de vida, por sua vez, é definida como a representação de combinações de coisas que uma pessoa é capaz (capacitações) de fazer ou ser, e as funcionalidades, que representa partes do estado de uma pessoa – as várias coisas que ela faz ou é. Isto significa dizer que a qualidade de vida pode ser avaliada em termos da capacitação para alcançar as funcionalidades (desde nutrir-se, ter saúde, educação até ter autor respeito e integração social). (SCHNEIDER; FREITAS, 2013, p. 122).

Para mensurar o nível de qualidade de vida através do questionário WHOQUOL-bref todas as respostas dos participantes foram distribuídas em domínios: Físico, psicológico, social e meio ambiente e tabelados em médias de acordo com cada faceta, através dos scores foi realizada uma escala de valores que vem sido demonstrada na tabela 2 onde se percebe que em relação à qualidade de vida dos participantes idosos do projeto, o domínio “Físico” ficou com a maior média de score 4,09, o que equivale que neste domínio existe uma alta na qualidade de vida destes sujeitos, visto que dentro do questionário WHOQUOL-bref equivale às as questões de energia, sono, locomoção, atividades da vida cotidiana, capacidade de trabalho e dependência de medicamentos e tratamento médico. Através dos resultados podemos verificar o quanto a caminhada tem contribuído no aspecto físico dos participantes, colaborando com uma melhor locomoção e trazendo benefícios a sua saúde.

Em seguida, o domínio “Social” com a média de 4,06 neste equivale a questões de relações sociais, apoio social e atividade sexual. Esse dado classificado como muito bom, tendo em vista que os participantes relataram que tem um bom convívio social com familiares e amigos, e os quais eles se sentem apoiados socialmente. Ainda apresentaram que a participação no projeto da caminhada orientada, contribuiu ainda mais com a questão de interação social.

Na mesma perspectiva, nota-se que o domínio “Meio ambiente” ficou com o score um pouco abaixo do “físico” com a média de 3,94 o que revela que precisamos de um ambiente social agradável sem muitos problemas e sem muitas confusões com acesso a água potável,

com boa moradia e oportunidade de trabalho, acesso à educação e a saúde proporcionando a se horas de lazer. Para Pereira, Teixeira e Santos, (2012), há alguns fatores que contribuem para uma boa qualidade de vida:

É importante salientar que muitos estudos se limitam exclusivamente a descrição de indicadores sem fazer relações diretas com a qualidade de vida, ou seja, tomam características como escolaridade, ausência dos sintomas das doenças, condições de moradia unicamente como indicadores de qualidade de vida sem investigar o objetivo disso para as pessoas envolvidas. (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012, p. 242).

Verificamos que a média do score de QV foi o valor de 4,03 considerado um bom resultado e demonstra como os participantes estão tendo qualidade de vida em sua velhice, além disso apresentando como a caminhada trouxe grandes benefícios em suas vidas.

A partir dos resultados podemos constatar que a prática da atividade física é de suma importância na terceira idade, através dela se traz grandes benefícios de forma integral: Fisiológico, afetivo, social, dentre outros.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo tinha enquanto objetivo verificar a qualidade de vida dos idosos participantes do Projeto de extensão “Caminhada Orientada”, realizado na UFT Câmpus de Miracema-TO, a partir do questionário WHOQOL-bref. Observou-se durante a pesquisa de campo que a maioria dos participantes tinha idades acima de 60 anos, e que participam frequentemente das atividades do projeto, com a frequência mínima de 3 meses de participação.

Quando verificado o tratamento estatístico do instrumento WHOQUOL-bref, percebemos que, de acordo com as facetas e a média de seus scores, a qualidade de vida de uma forma geral ficou com 4,03 em um score de 1 à 5 de acordo com as escala de Likert, avaliado como muito bom, porém quando verificamos as médias de cada domínio percebe-se uma média muito alta no domínio físico, trazendo neste aspecto o quanto a prática da caminhada tem um papel importante em suas vidas, trazendo benefícios a saúde e também para autoestima como as realizações no âmbito pessoal.

Por meio dessa pesquisa pode-se constatar como as atividades físicas tem um grande importância na vida dos idosos, a partir daí conseguimos refletir como o Profissional de Educação Física pode ter um papel importante nesse respectivo grupo, fomentando e buscando alternativas de atrair esse público para a que possam praticar exercícios e consigo ter uma boa qualidade de vida. Dessa forma precisamos buscar se aperfeiçoar ainda mais sobre esse específico grupo, e fazendo com que as políticas públicas de atividades física, saúde e lazer estejam presentes e consiga atingir o máximo de idosos.

A pesquisa foi satisfatória, pois mostrou o quanto o projeto caminhada orientada está fazendo diferença na vida dos idosos participantes. Todos os objetivos foram alcançados com sucesso e ficou comprovado que eles estão gozando de uma boa qualidade de vida e os principais benefícios da caminhada para os idosos integrantes do grupo é a questão física e social. Os benefícios da caminhada na opinião dos idosos praticantes e do orientador do grupo são os fisiológicos como melhora no quadro de hipertensão, diminuição das dores, melhora na aptidão física.

### **5.1 Contribuições da dissertação**

A presente pesquisa demonstrou por meio dos resultados obtidos que os participantes do “Projeto Caminhada Orientada” demonstraram uma excelente qualidade de vida. Fica como

contribuição que aos projetos relacionados à prática de exercício físico podem contribuir com benefícios para a população idosa.

## **5.2 Trabalhos futuros**

Como todo trabalho científico, reconhecemos a importância da presente pesquisa, do seu processo de pesquisa e coletas e que nos resultados apresentados possam levar a futuras pesquisas na área da Educação Física, promovendo maior interesse a pesquisar esse grupo de idosos e o respeito da prática da caminhada e a busca da qualidade de vida.

Sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas com maior número de idosos, com pré e pós coletas para verificar com o tempo e avanço da prática seus benefícios a longo prazo.

## REFERENCIAS

ARALDI, Marilani. **A descoberta de projetos de vida** – contribuição do projeto idoso empreendedor no processo de envelhecimento. Trabalho de Conclusão de Curso de Serviço Social, UFSC. Florianópolis: 2008.

BALTES, Paul B; SMITH, Jacqui. Novas Fronteiras para o Futuro do Envelhecimento: da Velhice bem Sucedida do idoso Jovem aos Dilemas da Quarta Idade. **A Terceira Idade**, São Paulo, v.17, n.36, p.7-31, jun. 2006.

BRASIL. Lei nº 8.842 de quatro de janeiro de 1994. Política Nacional do Idoso.

BRASIL. Lei Nº 10.741 de 2003. **Estatuto do Idoso**.

CARVALHO, Eva Ferreira de. Gerontologia Social. Texto complementar - aula 2. 5º período. UNITINS. Educação a distância. 15/03/2010.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.

FLECK MP, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev Bras Psiquiatr**. 1999;21(1):19-28.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.

GUEDES, D. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

IBGE–Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2009). Comunicado Social de 1º de dezembro de 2009. **Participação dos idosos na população será quase igual à dos jovens em 2030**. Recuperado em 1º dezembro, 2011, de [http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1507&id\\_pagina](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1507&id_pagina) Acesso em 09 de Agosto de 2018.

IBGE–Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010). Diretoria de Pesquisas. Departamento de População, Anuário estatístico do Brasil. **Censo Demográfico 2010**. Recuperado em 1º dezembro, 2011, de [http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1272&id\\_pagina](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1272&id_pagina) Acesso em 09 de Agosto de 2018.

IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, volume 82, (suplemento IV), 2004.

LIMA, Duarte Ferrari de. **Caminhada** – teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MATSUDO, Victor K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, set/out: 18-24, 1999. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Data da Publicação: 05/06/2002.

MAZO, Giovana Zarpellan. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MILÃO, Luzia Fernandes; LOPES, Paulo Tadeu Campos; MARTINS, Isabel Amaral; PEREIRA, Érico Felden. TEIXEIRA, Clarissa Stefani. SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação, São Paulo: **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.26, n.2., 2012.

OLIVEIRA, S.L. (2004). Tratado de Metodologia Científica: Projetos de Pesquisas, TGI, Organização Mundial da Saúde (OMS) (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

ROCHA, Anneliese Schonhorst. Prevalência de Hipertensão Arterial em um Grupo de Idosos Praticantes de Atividade Física. In; **Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano**, TEIXEIRA, Adriane Ribeiro, BECKER, Júnior Benno, FREITAS, Cíntia de L Rocha. Porto Alegre: Nova Prova, 2008.

SALGADO, Marcelo Antônio. Os Grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. Políticas públicas para a habitação do idoso. **A Terceira Idade**, v. 39, São Paulo, 2007.

\_\_\_\_\_. Envelhecimento: um desafio para a sociedade. **A terceira idade**. São Paulo: SESC, 1988.

SANTANA PEREIRA, Déborah; DEVIDÉ NOGUEIRA, Júlia Aparecida; DA SILVA, Carlos Antonio Bruno. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no sertão central do Ceará. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.



18, n. 4, 2015. Disponível em: <http://ribeiro8112.blogspot.com/2014/11/o-idoso-na-historia-do-direito.html>. Acesso em 09 de Agosto de 2018.

SCHNEIDER, Sérgio. FREITAS, Tanise Dias. Qualidade de Vida, Diversificação e desenvolvimento: referências práticas para análise do bem-estar no meio rural, Olhares Sociais, v. 02, n.01., 2013.

**APÊNDICE I - WHOQOL – ABREVIADO (FLECK ET AL, 2000) - VERSÃO EM PORTUGUÊS**

## APÊNDICE I

### WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

#### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	-	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida	1	2	3	4	5

	diária?					
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre <b>quão completamente</b> você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre <b>quão bem ou satisfeito</b> você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.						
		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisffeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5

24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....