

# Fundamentos e Práticas da Fisioterapia 2

Larissa Louise Campanholi  
(Organizador)



**Atena**  
Editora

Ano 2018

**LARISSA LOUISE CAMPANHOLI**

(Organizadora)

**Fundamentos e Práticas da  
Fisioterapia  
2**

Atena Editora  
2018

2018 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Diagramação e Edição de Arte:** Geraldo Alves e Natália Sandrini

**Revisão:** Os autores

#### **Conselho Editorial**

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

F981 Fundamentos e práticas da fisioterapia 2 [recurso eletrônico] /  
Organizadora Larissa Louise Campanholi. – Ponta Grossa (PR):  
Atena Editora, 2018. – (Fundamentos e Práticas da Fisioterapia;  
v. 2)

Formato: PDF  
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader  
Modo de acesso: World Wide Web  
Inclui bibliografia  
ISBN 978-85-85107-50-5  
DOI 10.22533/at.ed.505180110

1. Fisioterapia. I. Campanholi, Larissa Louise.

CDD 615.82

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

O conteúdo do livro e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2018

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

## APRESENTAÇÃO

A fisioterapia é uma ciência relativamente nova, pois foi reconhecida no Brasil como profissão no dia 13 de outubro de 1969. De lá para cá, muitos profissionais tem se destacado na publicação de estudos científicos, o que gera um melhor conhecimento para um tratamento mais eficaz.

Atualmente a fisioterapia tem tido grandes repercussões, sendo citada frequentemente nas mídias, demonstrando sua importância e relevância.

Há diversas especialidades, tais como: Fisioterapia em Acupuntura, Aquática, Cardiovascular, Dermatofuncional, Esportiva, em Gerontologia, do Trabalho, Neurofuncional, em Oncologia, Respiratória, Traumato-ortopédica, em Osteopatia, em Quiropraxia, em Saúde da Mulher e em Terapia Intensiva.

O fisioterapeuta trabalha tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças e lesões, empregando diversas técnicas como por exemplo, a cinesioterapia e a terapia manual, que tem como objetivo manter, restaurar ou desenvolver a capacidade física e funcional do paciente.

O bom profissional deve realizar conduta fisioterapêutica baseada em evidências científicas, ou seja, analisar o resultado dos estudos e aplicar em sua prática clínica.

Neste volume 2, apresentamos a você artigos científicos relacionados à fisioterapia do trabalho e em gerontologia.

Boa leitura.

Larissa Louise Campanholi

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO EM SETOR ADMINISTRATIVO: UM ESTUDO DE CASO	
<i>Bruno Cassaniga Mineiro</i>	
<i>Cláudia Vieira Guillén</i>	
<i>Andressa Schenkel Spitznagel</i>	
<i>Dyovana Silva dos Santos</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>15</b>
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO EM UMA ATIVIDADE DE UMA EMPRESA DO RAMO ALIMENTÍCIO	
<i>Rafaela Silveira Maciazeki</i>	
<i>Bruna König dos Santos</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>29</b>
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO: UM RELATO DE CASO NA ÁREA ADMINISTRATIVA DE UMA CLÍNICA INTEGRADA	
<i>Artur Fernando Brochier</i>	
<i>Cláudia Vieira Guillén</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>40</b>
EFEITOS DA ERGONOMIA DE CONSCIENTIZAÇÃO NA FADIGA E CAPACIDADE PARA O TRABALHO DE FUNCIONÁRIOS DE UMA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA	
<i>Jordana de Faria Arantes</i>	
<i>Cejane Oliveira Martins Prudente</i>	
<i>Anamaria Donato de Castro Petito</i>	
<i>Suelen Marçal Nogueira</i>	
<i>Paula Christina Abrantes Figueiredo</i>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>52</b>
FISIOTERAPIA NA AVALIAÇÃO DE RISCOS ERGONÔMICOS EM TRABALHADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR	
<i>Kelvin Anequini Santos</i>	
<i>Marco Aurélio Gabanela Schiavon</i>	
<i>Ana Cláudia de Souza Costa</i>	
<i>Antonio Henrique Semenço Júnior</i>	
<i>Gislaine Ogata Komatsu</i>	
<i>Jonathan Daniel Telles</i>	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>59</b>
PREVALÊNCIA DAS ALTERAÇÕES OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES COM SOBREPESO E OBESOS	
<i>Camila Correia Gomes</i>	
<i>Sâmela Betânia Paes Araújo</i>	
<i>Amélia Larice Santos Dantas</i>	
<i>Luana Rosa Gomes Torres</i>	
<i>Érika Rosângela Alves Prado</i>	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>71</b>
ANÁLISE DA MEDIDA DE INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS	
<i>Edmilson Gomes da Silva Junior</i>	
<i>Denise Dal`Ava Augusto</i>	

**CAPÍTULO 8 ..... 80**

AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM MUNICÍPIO DE MÉDIO PORTE NA REGIÃO CENTRO OESTE DO BRASIL

*Leandra Aparecida Leal*  
*Renata Machado de Assis*  
*Ana Lucia Rezende Souza*  
*Juliana Alves Ferreira*  
*Daisy de Araújo Vilela*

**CAPÍTULO 9 ..... 90**

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO MOTORA E DA QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DA DANÇA SÊNIOR

*Lucas Oliveira Klebis*  
*Claudia Regina Sgobbi de Faria*

**CAPÍTULO 10 ..... 97**

AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS APÓS TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

*Karina Carvalho Marques*  
*Márcio Clementino de Souza Santos*  
*Larissa Salgado de Oliveira Rocha*  
*Rodrigo Santiago Barbosa Rocha*  
*Luciane Lobato Sobral Santos*

**CAPÍTULO 11 ..... 103**

EFEITO DOS EXERCÍCIOS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO NO TESTE DE LEVANTAR E SENTAR 5 VEZES E NA VELOCIDADE DA MARCHA DE INDIVÍDUOS COM SÍNDROME METABÓLICA

*Danúbia da Cunha de Sá Caputo*  
*Laisa Liane Paineiras Domingos*  
*Mario Bernardo Filho*

**CAPÍTULO 12 ..... 116**

IMPACTO DO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS SOBRE A FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA: UM ESTUDO DE CASO

*Francisco Robson de Oliveira Alves*  
*Eduardo de Sousa Monteiro*  
*Maria Letícia de Oliveira Moraes*  
*Telmo Macedo de Andrade*  
*Cibelle Maria Sampaio Alves*

**CAPÍTULO 13 ..... 129**

O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE DE IDOSOS PARTICIPANTES DE GRUPOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE UM MUNICÍPIO AMAZÔNICO

*Keith Suely de Almeida Mendes*  
*Maria Luciana de Barros Bastos*  
*Rita Cristina Cotta Alcantara*  
*Tatiane Bahia do Vale Silva*

**CAPÍTULO 14 ..... 144**

PREVALÊNCIA DE DOENÇAS E USO DE MEDICAMENTOS EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS

*Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos*  
*Fernanda Pupio Silva Lima*  
*Mariana Rafael Dias*  
*Natália Cardoso Brito*  
*Aparecida Amparo Barros de Deus*

*Andressa Braga de Araújo*

<b>CAPÍTULO 15</b> .....	<b>150</b>
ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE DE VIDA E DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS SEDENTÁRIOS	
<i>Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos</i>	
<i>Fernanda Pupio Silva Lima</i>	
<i>Mariana Rafael Dias</i>	
<i>Natália Cardoso Brito</i>	
<i>Aparecida Amparo Barros de Deus</i>	
<i>Andressa Braga de Araújo</i>	
<b>CAPÍTULO 16</b> .....	<b>159</b>
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	
<i>Aline Bastos Miranda Oliveira</i>	
<i>Carla Fonseca Boaventura</i>	
<i>Marli Conceição Almeida</i>	
<i>Eduardo Andrade da Silva Júnior</i>	
<b>CAPÍTULO 17</b> .....	<b>165</b>
RELAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNITIVA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS DA REGIÃO CENTRAL DO RIO GRANDE DO SUL	
<i>Murilo Rezende Oliveira</i>	
<i>Edineia de Brito</i>	
<i>Tainara Tolves</i>	
<i>Vanessa de Mello Konzen</i>	
<i>Tania Cristina Malezan Fleig</i>	
<i>Luis Ulisses Signori</i>	
<b>CAPÍTULO 18</b> .....	<b>174</b>
REPERCUSSÕES FISIOTERAPÊUTICAS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DIABÉTICOS	
<i>Lizandra Dias Magno</i>	
<i>Elizama Leão Batista</i>	
<i>Bianca Silva da Cruz</i>	
<i>Márcio Clementino de Souza Santos</i>	
<i>Luciane Lobato Sobral Santos</i>	
<i>Rodrigo Santiago Barbosa Rocha</i>	
<i>Larissa Salgado de Oliveira Rocha</i>	
<b>CAPÍTULO 19</b> .....	<b>182</b>
CARGA DE TRABALHO EM ALUNOS EXPOSTOS AO ENSINO TECNISCISTA	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
<i>André Ricardo Gonçalves Dias</i>	
<b>SOBRE A ORGANIZADORA</b> .....	<b>192</b>





## ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE DE VIDA E DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS SEDENTÁRIOS

### **Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos**

Curso de Fisioterapia, Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-IESMA/UNISULMA, Imperatriz-MA. Universidade do Vale do Paraíba, Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Doutorando em Engenharia Biomédica, São José dos Campos-SP.

### **Fernanda Pupio Silva Lima**

Universidade do Vale do Paraíba, Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Programa de Pós-Graduação em Engenharia Biomédica, São José dos Campos-SP.

### **Mariana Rafael Dias**

Curso de Fisioterapia, Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-IESMA/UNISULMA, Imperatriz-MA.

### **Natália Cardoso Brito**

Curso de Fisioterapia, Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-IESMA/UNISULMA, Imperatriz-MA.

### **Aparecida Amparo Barros de Deus**

Curso de Fisioterapia, Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-IESMA/UNISULMA, Imperatriz-MA.

### **Andressa Braga de Araújo**

Curso de Fisioterapia, Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão-IESMA/UNISULMA, Imperatriz-MA.

**RESUMO:** O presente trabalho teve como objetivo identificar o perfil sociodemográfico e comparar a qualidade de vida de idosos que

praticam exercícios físicos e idosos sedentários. Trata-se de estudo transversal, com abordagem quantitativa, composto por dois grupos. O grupo I foi constituído por 50 idosos praticantes de exercício físico em grupo e II por 50 idosos sedentários. Os dados foram coletados por meio de dois questionários; um relacionado ao perfil sociodemográfico e outro sobre qualidade de vida (SF-36). Os dados foram analisados pelo programa *BioEstat* 5.0 utilizando o Teste Z. O grupo I apresentou melhores escores nos domínios, limitações por aspectos físicos e estado geral da saúde. Nos demais domínios, o grupo II apresentou melhores escores, fator que pode ser atribuído à modalidade do exercício físico realizado pelo grupo I que foi em grupo e também pela forma da alocação da amostra. As mulheres foram a maioria no grupo I e ambos os grupos foram constituídos por idosos acima de 61 anos idade, viúvos e aposentados. Estatisticamente, somente o estado geral da saúde mostrou diferença significativa entre os dois grupos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso, Qualidade de vida, Atividade física

### **INTRODUÇÃO**

Devido ao aumento da longevidade da população mundial, o grande desafio das

políticas de saúde é a prestação de assistência a mais de 32 milhões de idosos, composta, em sua maioria, por pessoas com nível socioeconômico e educacional baixo e alta prevalência de doenças crônicas e incapacitantes. O envelhecimento saudável passa a ser a resultante da interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica (ROSA et al, 2016; VERAS et al, 2015).

A limitação das atividades rotineiras do idoso traz para ele um sentimento de incapacidade, de invalidez e desvalorização, sentimentos que podem desencadear diversos problemas psicológicos, como a depressão. Nesse cenário, os idosos se deparam com novas necessidades, que exigem adaptação e espaço na sociedade contemporânea, para que vivam mais e com qualidade de vida (ZAITUNE et al, 2010).

Um dos recursos mais utilizados para promoção da saúde dos idosos, e, conseqüentemente melhora da qualidade de vida, é a prática de exercícios físicos, que proporciona mais autonomia no desempenho das atividades de vida diária e maior independência (BORGES e MOREIRA, 2019), desde que realizada de acordo com as necessidades da senescência e respeitando o limite físico (VERELA et al, 2015).

O exercício físico pode proporcionar o retardo das perdas decorrentes do processo do envelhecimento gerando melhoras motoras, orgânicas e sociais, com aumento nos níveis séricos de endorfina, maior controle emocional e promovendo a interação social, o que contribui para a melhora da autoestima, controle de sua autoimagem corporal e menor probabilidade de desenvolver doenças emocionais como por exemplo a depressão (BALBÉ et al, 2014).

Neste contexto, o presente estudo teve o objetivo de identificar o perfil sociodemográfico e comparar a qualidade de vida de idosos que praticam exercícios físicos em grupo e idosos sedentários.

## MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão-CEP/UFMA, com o número de protocolo 1.165.116. A pesquisa foi realizada entre os meses de março a abril de 2015.

Utilizou-se uma amostra não problemática com 100 idosos, divididos igualmente em dois grupos. O grupo I foi composto por 50 idosos regularmente cadastrados no Espaço Vidas Florescentes e praticantes de exercício físico em grupo. As atividades do grupo foram realizadas diariamente, durante 60 minutos, e constituídas de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular e treino aeróbico por meio da dança, sob orientação de um profissional de educação física. O grupo II foi constituído por 50 idosos sedentários por mais de seis meses, regularmente cadastrados em uma Unidade Básica de Saúde do município de Imperatriz, no Estado do Maranhão.

A inclusão dos idosos na amostra foi realizada por conveniência, em dias de visitas às duas instituições, uma vez por semana.

Foram incluídos todos os idosos que aceitaram participar da pesquisa e que não apresentassem déficit cognitivo. Foram excluídos os que solicitaram retirar a participação no decorrer da pesquisa, mediante a vontade própria ou de seus familiares.

Para avaliação, foram utilizados dois questionários estruturados: o primeiro foi baseado em questões relacionadas aos dados sociodemográficos referentes à idade, sexo, escolaridade, estado civil, histórico de doenças, uso de medicamentos; o segundo contemplou a avaliação da qualidade de vida, utilizando o *Short Form Health Survey-36 (SF-36)*. Este trata-se de um questionário composto por 36 itens, distribuídos em oito domínios (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, saúde mental, vitalidade, aspectos sociais e aspectos emocionais). Para cada domínio, os resultados dos itens foram codificados, agrupados e a média de cada domínio foi verificada, onde em uma escala 0 a 100, zero representa uma pior qualidade de vida e 100 uma melhor qualidade de vida.

Após a coleta, os dados foram analisados pelo programa *BioEstat 5.0* e o teste não-paramétrico, teste Z, aplicado. O nível de significância adotado para as análises estatísticas foi de 5% ( $p=0,05$ ).

## RESULTADOS

Dos 100 idosos que participaram do estudo, 79% eram mulheres e 21% homens. No grupo I, 98% eram do do sexo feminino, 47% com faixa etária maior que 60 anos, 40%, casados. Houve prevalência de idosos com baixo nível de escolaridade, onde 76% tinham escolaridade de zero a oito anos de estudo, 68% aposentados e 68% com renda familiar de até 1 salário mínimo (Tabela 1).

O grupo II foi composto, em sua maioria, por mulheres, correspondendo 85% da amostra, 50%, casados, 92%, com escolaridade entre zero e oito anos de estudo, 69%, aposentados e 78% com uma renda familiar de até um salário mínimo (Tabela I).

Os idosos ativos possuem um maior nível de escolaridade quando comparados aos idosos sedentários e ambos os grupos tem em maior número o sexo feminino, apontando assim que a população idosa é formada, em sua maioria, por mulheres.

Variáveis	Categoria	Grupo I		Grupo II		Total	
		n	(%)	n	(%)	n	(%)
Sexo	Masculino	01	(02)	20	(40)	21	(21)
	Feminino	49	(98)	30	(60)	79	(79)
Faixa Etária	60	03	(06)	12	(24)	15	(15)
	≥61	47	(94)	38	(76)	85	(85)
Estado Civil	Solteiro (a)	03	(06)	01	(02)	04	(04)
	Casado (a)	20	(40)	30	(60)	50	(50)
	Estável (a)	02	(04)	07	(14)	09	(09)
	Divorciado (a)	10	(20)	-	-	10	(10)
	Viúvo (a)	15	(30)	12	(24)	27	(27)
Escolaridade (anos de estudo)	0 - 8	38	(76)	46	(92)	84	(84)
	9-11	06	(12)	04	(08)	10	(10)
	≥12	06	(12)	-	-	06	(06)
Ocupação	Do lar	12	(24)	08	(16)	20	(20)
	Aposentado	34	(68)	35	(70)	69	(69)
	Empregado	04	(08)	07	(14)	11	(11)
Renda Familiar	01 salário mínimo*	21	(42)	39	(78)	60	(60)
	01-02 salários	19	(38)	10	(20)	29	(29)
	≥ 05 salários	10	(20)	01	(02)	11	(11)

Tabela I - Distribuição das variáveis sociodemográficas dos idosos assistidos na pesquisa.

\*No ano do estudo, o salário mínimo vigente era de R\$ 788,00, equivalente a US\$308,87.

A tabela II indica o motivo pela adesão dos idosos ao exercício, onde 42% deles relataram que realizam atividade física para sentir-se bem. Assim, como traz a literatura, o exercício físico proporciona ao idoso uma maior disposição para a realização das suas atividades diárias; 36% dos idosos praticam exercício físico por gostar e por estarem conscientes que o exercício físico regular possui grande valor no que diz respeito a sua saúde, de modo geral e 22% relataram utilizar este recurso por indicação médica, devido a limitações funcionais, para restabelecimento da saúde.

Motivo	Grupo I	
	n	(%)
Indicação Médica	11	(22)
Sente-se bem	21	(42)
Melhora a saúde	18	(36)

Tabela II - Distribuição do motivo de praticar exercício físico.

A tabela III demonstra que os principais motivos para os idosos do grupo II não praticarem algum tipo de exercício físico foram: por não gostarem de realizar exercício físico (38%), limitação física (38%) e não ter necessidade (12%).

Motivo	Grupo II	
	n	(%)
Não gosta	19	(38)
Falta de Companhia	02	(04)
Falta de tempo	03	(06)
Serviço é suficiente	01	(02)
Não tem necessidade	06	(12)
Limitação física	19	(38)

Tabela III - Distribuição quanto ao motivo de não praticar nenhum tipo de exercício físico.

A qualidade de vida, avaliada por meio do SF-36, revelou que, quanto às limitações por aspectos físicos, o grupo I apresentou maior escore (68) quando comparado ao grupo II (65), evidenciando que o exercício físico melhora os aspectos físicos, no entanto não mostrou resultado estaticamente significativo ( $p=0,4908$ ). No domínio dor, o grupo I apresentou menor escore (41,72) que o grupo II (44,42), mesmo não apresentando diferença significativa ( $p= 0,5090$ ) tal dado sugere que os exercícios físicos realizados podem ter agravado os quadros álgicos dos idosos. Considerando o domínio estado geral de saúde foi constatada melhora significativa dos dois grupos. O grupo I apresentou média de 59,86 em relação ao grupo II que teve média de 53,54, é possível verificar que o grupo I apresentou escores maiores, resultado este que pode ser reafirmando pela análise estatística ( $p=0,038$ ).

Nos demais domínios, como: a vitalidade, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental, verificou-se melhores resultados no grupo II, entretanto, não significativos quando comparado ao grupo I. No domínio aspectos emocionais, foi observada pouca diferença entre os dois grupos (Tabela IV).

Variável	Grupo I		Grupo II		p
	Score*	DP**	Score*	DP**	
<b>Capacidade Funcional</b>	63,6	23,36	68,5	22,43	0,2848
<b>Limitações por Aspectos Físicos</b>	68	36,03	65	43,44	0,4908
<b>Dor</b>	41,72	21,42	44,42	19,40	0,5090
<b>Estado Geral de Saúde</b>	59,86	11,92	53,54	9,80	0,038***
<b>Vitalidade</b>	53,9	13,89	54,7	12,87	0,7551
<b>Aspectos Sociais</b>	51,25	13,18	53,25	10,65	0,4041
<b>Limitações por Aspectos Emocionais</b>	76,486	34,74	76,66	37,65	0,9808
<b>Saúde Mental</b>	54,88	12,62	58,04	8,40	0,1406

Tabela IV - Análise comparativa da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em grupo e sedentários com base no SF-36.

\*Média obtida. \*\*Desvio padrão. \*\*\*  $p<0,05$

## DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos identificados na presente pesquisa corroboram com os outros estudos similares a esse, como o de Santana (2010) e de Pires et al (2013), que identificaram a predominância do sexo feminino nos praticantes de exercício físico. Este fator evidencia que a mulher idosa ainda é a que mais se preocupa com a saúde quando comparada ao homem.

Para Paes et al (2008), idosos que tem companheiros apresentam maior facilidade para realizar exercício físico, pois a presença do cônjuge é um fator estimulante para o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Pereira (2012) relaciona a falta de adesão aos grupos de exercício físico por saúde e/ou perda do cônjuge. Dados estes que não condizem com os encontrados na presente pesquisa, conforme foi demonstrado na tabela I.

Neste estudo, constatou-se que o grupo de idosos praticantes do programa de exercício físico em grupo utilizava mais medicamentos que o grupo de idosos sedentários. Considerando que ambos os grupos eram compostos por idosos que possuíam doenças concomitantes, sugere-se que o frequente uso de medicamentos possa ter levado ao idoso a procurar a realização de exercício físico. No entanto, cinco dos idosos do grupo I faziam uso de medicamentos sem apresentar qualquer doença. O processo de envelhecimento favorece o surgimento de doenças crônico-degenerativas que são difíceis de ser sanadas somente com o exercício físico, sendo necessária a adesão aos medicamentos (AQUINO et al, 2009).

Quanto ao motivo de praticar exercícios físicos, observa-se que os idosos estão mais preocupados com sua saúde e cada vez mais buscam de forma espontânea meios para alcançar o envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida. Assim, os dados encontrados neste estudo corroboram com os achados de estudos anteriores, em que o maior percentual de idosos que praticam exercícios físicos sabe da importância deste na manutenção da saúde e busca participar das atividades por achar que irá melhorar sua saúde e continua por sentir-se bem, e por fazer parte do tratamento médico (FREITAS et al, 2007).

Com o aumento da idade, surge a necessidade de buscar meios que visem à melhoria da qualidade de vida, tendo em vista que o estilo de vida sedentário contribui como fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas (VITÓRIO et al, 2012). O sedentarismo é um fator de risco para desencadear doenças neurodegenerativas, que podem comprometer a qualidade de vida do idoso. Estudos constatam que, nos idosos ativos, o índice de doenças crônicas é menor quando comparados com os idosos sedentários. E os com doenças crônicas e que são praticantes de exercício físico apresentam uma melhor capacidade funcional e qualidade de vida, pois o exercício físico auxilia no tratamento e reduz a necessidade ou a utilização de medicamentos (OLIVEIRA et al, 2015).

De acordo com o estudo realizado, observou-se que a resistência para não

realização de exercícios físicos foi em decorrência de algumas limitações físicas, sociais e financeiras devido à dificuldade de deslocamentos para os *Centros de Referência em Assistência à Saúde do Idoso*. Entretanto, é válido ressaltar que, o exercício físico, quando direcionado para as necessidades e limites do praticante, contribui de forma significativa na qualidade de vida dos idosos e é um fator importante para a manutenção da saúde (SARDELI et al, 2014).

Os idosos sedentários ainda apresentam uma resistência quando o assunto é praticar exercício físico, enquanto uns procuram espontaneamente os serviços especializados para melhorar sua qualidade de vida, outros tendem a resistir e insistir em continuar em hábitos inadequados. A falta de adesão dos idosos não praticantes de exercício físico se dá em decorrência dos fatores relacionados à saúde, como: limitações físicas, cansaço, idade avançada; bem como fatores psicossociais, dentre eles, a falta de motivação, por não gostar e excesso de atribuições diárias (PEREIRA et al, 2012).

Quanto à análise comparativa da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários, na presente pesquisa, é possível verificar que, em alguns domínios da qualidade de vida, ambos os grupos apresentaram escores baixos e, no geral, o grupo II apresentou uma melhor qualidade de vida quando comparado ao grupo I.

A partir destes resultados, aponta-se que eles tenham chegado a este total devido à modalidade do programa de exercício físico, pois, com a atividade realizada em grupo, os exercícios não atendem às necessidades individuais do idoso.

As limitações por aspectos físicos compreendem as limitações quanto ao tipo e quantidade de atividade bem como as dificuldades de realizá-las nas AVD's (SARDELI et al, 2014), e a redução destas limitações pode ser reduzida com a prática de exercício físico, assim como pode ser observado que, no grupo I, foram encontrados escores mais elevados em relação ao grupo II.

## CONCLUSÃO

A quantidade de pessoas do gênero feminino foi maior do que do gênero masculino no grupo de praticantes de atividades físicas. Ambos os grupos em estudo foram constituídos por idosos acima de 61 anos idade, viúvos e aposentados. Conclui-se ainda que a maioria dos idosos que praticam exercícios físicos busca a atividade como meio de melhorar seu estado de saúde.

Considerando o domínio estado geral da saúde, foi o único que apontou uma melhora da qualidade de vida no grupo I. Estudos mais aprofundados são necessários para avaliar a influência do exercício físico em grupo e individual na qualidade de vida do idoso, sendo necessária a aplicação de modalidades esportivas isoladas ou associadas. Com isso, é necessária repetitivo a realização de estudos longitudinais, por meio de alocação randomizada dos participantes e com exercícios físicos específicos,

para uma avaliação da qualidade de vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, Cecília Ferreira de; AUGUSTO, Viviane Gontijo; MOREIRA, Daniela Silva; RIBEIRO, Solange. Avaliação da qualidade de vida de indivíduos que utilizam o serviço de fisioterapia em Unidades básicas de saúde. **Fisiot e Movimento**, v.22, n.2, p.271-279, 2009.

BALBÉ, GIOVANE PEREIRA; MEDEIROS, PAULO ADÃO DE; MONTORO Ana Paula Pietro Nobre; BENEDETTI Tânia Rosane Bertoldo; MAZO Giovana Zarpellon. Aspectos psicológicos em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v.13, n., p.126-133, 2014.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v.15, n.3, p.562-573, 2009.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

OLIVEIRA JGD, STABAUS CD, COSTA JM. Diferenças socioeconômicas e qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas/ psicossociais. **ConScientiae Saúde**, v.14, n.2, p.200-212, 2015.

PAES MO, DUARTE YAO, LEBRÃO ML, SANTOS JLF, LAURETI R. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do Município de São Paulo. **Saúde Coletiva**, v.5, n.24, p.183-188, 2008.

PEREIRA, Emiliana Maria Ferreira. **Proposta para enfrentamento da baixa adesão dos idosos nos grupos de atividades físicas na região do Taquaril. Belo Horizonte**. [Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família]. Universidade Federal de Minas Gerais, 2012.

PIRES, Flávio de Oliveira; DIAS, Pedro Henrique Pereira Campos; COUTO, Thiago Henrique Viana; CASTRO, Henrique de Oliveira. Perfil da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários. **Rev Bras Qualidade de Vida**, v.5, n.1, p.12-21, 2013.

ROSA, Tábada Samantha Marques; MORAES, Anaelena Bragança de; SANTOS FILHA, Valdete Alves Valentins dos. The institutionalized elderly: sociodemographic and clinical-functional profiles related to dizziness. **Braz J Otorhinolaryngol**, São Paulo , v. 82, n. 2, p. 159-169, Apr. 2016 .

SANTANA, Maria Silva. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. **Est Inter Sobre Envelhecimento**, v.15, n.2, p.239-254, 2010.

SARDELI, Amanda Veiga; BONGANHA, Valéria; CAMARA, Fabiano Marques. Relação entre nível de Atividade Física e Qualidade de Vida no Envelhecimento, Porto Alegre. **Est Inter Sobre Envelhecimento**, v.19, n.2, p.485-499, 2014.

VARELA, Flávia Regina de Andrade et al. Quality of life evaluation of frail elderly in Campinas, São Paulo. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo , v. 61, n. 5, p.423-430, Oct. 2015.

VERAS, Renato Peixoto et al . Integration and continuity of Care in health care network models for frail older adults. **Rev Saúde Pública**, São Paulo , v. 48, n. 2, p. 357-365, Apr. 2014 .

VITÓRIO, Vanessa Miranda; GIL, Carla Camila Nascimento; ROCHA, Saulo Vasconcelos; CARDOSO, Jefferson Paixão; CARNEIRO, Lélia Renata das Virgens; AMORIM, Camila Rego. Fatores associados ao nível de Atividade física entre idosos asilares. **Est Inter Sobre Envelhecimento**, v.17, n.1, p.75-89,



2012.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al . Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 26, n. 8, p. 1606-1618, Aug. 2010 .

## **SOBRE A ORGANIZADORA**

**Larissa Louise Campanholi:** Mestre e doutora em Oncologia (A. C. Camargo Cancer Center).

Especialista em Fisioterapia em Oncologia (ABFO).

Pós-graduada em Fisioterapia Cardiorrespiratória (CBES).

Aperfeiçoamento em Fisioterapia Pediátrica (Hospital Pequeno Príncipe).

Fisioterapeuta no Complexo Instituto Sul Paranaense de Oncologia (ISPON).

Docente no Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais (CESCAGE).

Coordenadora do curso de pós-graduação em Oncologia pelo Instituto Brasileiro de Terapias e Ensino (IBRATE).

Diretora Científica da Associação Brasileira de Fisioterapia em Oncologia (ABFO).

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-85107-50-5

