

Condições de saúde e qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional

RESUMO

Daniel Vicentini de Oliveira

d.vicentini@hotmail.com

orcid.org/0000-0002-0272-9773

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), Maringá, Paraná, Brasil.

Marcelo Rodrigo da Silva

Marcelorodrigo200@gmail.com

orcid.org/0000-0001-7305-7428

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), Maringá, Paraná, Brasil.

Gabriel Lucas Morais Freire

bi88@el.gmail.com

orcid.org/0000-0003-0589-9003

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, Pernambuco, Brasil.

Roseana Pacheco Reis Batista

roseanaprbatista@gmail.com

orcid.org/0000-0002-2893-0168

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, Pernambuco, Brasil.

José Roberto Andrade do Nascimento Júnior

Jroberto_jrs01@gmail.com

orcid.org/0000-0003-3836-6967

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, Pernambuco, Brasil.

OBJETIVO: Analisar as condições de saúde e a qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional em uma academia do município de Maringá/PR que oferece atendimento específico a população idosa.

MÉTODOS: A amostra foi composta por 50 idosos praticantes de treinamento funcional em uma academia de Maringá/PR. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: um questionário sociodemográfico, o WHOQOL-Bref e o WHOQOL-Old. A análise dos dados foi conduzida por meio dos testes de Shapiro-Wilk, de Mann-Whitney e de Kruskal-Wallis ($p < 0,05$).

RESULTADOS: A maioria dos idosos possui percepção de saúde boa (60,0%), considera a saúde igual a de outros idosos da mesma idade (58,0%), toma mais de dois medicamentos regularmente (46,0%), não teve histórico de quedas (94,0%), praticava o treinamento funcional por indicação de amigos/família (65,3%) e com frequência de duas a três vezes por semana (90,0%). Os idosos apresentaram valores regulares na maioria dos domínios e das facetas de qualidade de vida ($Md < 16,0$). Os idosos de 60 a 70 anos ($Md = 14,0$) apresentaram maior escore na faceta Intimidade ($p < 0,05$) do que os idosos com mais de 70 ($Md = 13,0$). Não houve diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida em função do sexo, do estado civil, da aposentadoria, do tempo de prática do treinamento funcional e da frequência semanal da prática ($p > 0,05$).

CONCLUSÕES: Os idosos praticantes de treinamento funcional na academia selecionada possuem boa percepção de saúde, ingerem quantidade significativa de medicamentos e não possuem histórico de quedas. A qualidade de vida no domínio intimidade é maior nos idosos mais jovens.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Atividade motora. Exercício.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a população de idosos vem crescendo mundialmente (BARBER; FORSTER; BIRCH, 2015). No Brasil, essa população extrapola 20 milhões de pessoas (PINTO; FONTAINE; NERI, 2016).

O fenômeno vem gerando grande interesse desta população em fatores de envelhecimento bem-sucedido para obtenção de uma vida saudável, da felicidade na velhice e de melhor percepção de qualidade de vida (PINTO; FONTAINE; NERI, 2016).

No envelhecimento ocorre uma série de modificações morfológicas, metabólicas, psicológicas, funcionais, as quais podem impactar negativamente na qualidade de vida da população idosa (GUTIÉRREZ; CALATAYUD; TOMÁS, 2018). Essas modificações, em especial a redução da capacidade funcional, possuem grande impacto nas atividades básicas de vida diária (ABVD), como por exemplo sentar, levantar e se vestir, e nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD), que são tarefas mais complexas, como utilizar meio de transporte, participar da sociedade e realizar compras (FARÍAS-ANTÚNEZ *et al.*, 2018; MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES, 2014; TAVARES; DIAS, 2012).

A atividade física é uma ferramenta de prevenção contra os efeitos fisiológicos, físicos e psicológicos do envelhecimento (SOUZA; VENDRUSCULO, 2010). Um conjunto de estudos recentes aponta a importância da prática de atividade física na melhoria dos parâmetros físicos, fisiológicos (AGOSTINI *et al.*, 2018; SIQUEIRA *et al.*, 2017) e psicológicos (CHUNG *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2016).

Políticas públicas que incluem programas de exercício voltados à população idosa são formuladas perspectivando a longevidade desta população. O objetivo dessas políticas, entre outros, é garantir condições de saúde, oportunidades, participação e melhora na qualidade de vida do idoso (AZEVEDO FILHO *et al.*, 2019).

Qualidade de vida é uma sistematização multidimensional relacionada à saúde, à funcionalidade física e cognitiva, à atividade, à produtividade e à capacidade de regulação emocional, bem como ao bem-estar subjetivo e econômico e aos recursos ecológicos e sociais compatíveis com as necessidades de um idoso (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

O treinamento funcional, modalidade que trabalha o desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal, tem demonstrado benefícios aos idosos por permitir ganho de equilíbrio, de força e de resistência muscular, assim como tem favorecido pela estabilidade sistêmica a melhora da flexibilidade, da coordenação motora, do equilíbrio e do condicionamento cardiovascular, o que promove melhor desempenho nas ABVD e nas AIVD (GALVÃO; OLIVEIRA; BRANDÃO, 2019; SANTOS *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2019) e na funcionalidade de idosos (SILVA *et al.*, 2019) e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida (FARÍAS-ANTÚNEZ *et al.*, 2018). Oliveira *et al.* (2019) também observaram melhora dos níveis de autoestima e diminuição da ansiedade em idosos após intervenção com treinamento funcional.

Levando em consideração que treinamento funcional gera inúmeros benefícios para população idosa, e que há a necessidade de atualização por parte dos profissionais da área da saúde a esta população que tem aumentado exponencialmente, o objetivo do presente estudo foi analisar as condições de saúde e a qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional em uma academia do município de Maringá/PR, que oferece atendimento específico para a população idosa.

MÉTODOS

PARTICIPANTES

A amostra foi escolhida de forma intencional e por conveniência, composta por 50 idosos, de ambos os sexos, praticantes exclusivamente de treinamento funcional, no mínimo há três meses, em uma academia localizada no município de Maringá/PR, que oferece atendimento específico para população idosa.

Foram excluídos idosos com diagnóstico médico de doenças demenciais, como por exemplo Alzheimer, e com déficits auditivos perceptíveis ao pesquisador, que pudessem impedir a aplicação dos instrumentos de pesquisas. Idosos com possíveis déficits cognitivos, avaliados por meio do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), também foram excluídos (BRUCKI *et al.*, 2003).

INSTRUMENTOS

Um questionário semiestruturado elaborado pelos autores foi utilizado para avaliar o perfil sociodemográfico, de saúde e de prática de treinamento funcional dos idosos. O mesmo continha questões relacionadas com: idade; faixa etária; sexo; estado civil; cor; escolaridade; renda mensal em salários mínimos (SM); aposentadoria; percepção de saúde; uso de medicamentos; histórico de queda e de quase queda no último semestre; morbidades e comorbidades; frequência de prática de treinamento funcional; e, tempo de prática de treinamento funcional.

Para avaliar a qualidade de vida dos participantes foram utilizados os instrumentos elaborados pela Organização Mundial da Saúde, o WHOQOL-Bref (FLECK *et al.*, 2000) e o WHOQOL-Old (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006). O WHOQOL-Bref conta com 26 questões, sendo duas gerais e 24 que abordam os domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Já o WHOQOL-Old contém 24 itens distribuídos em seis domínios: funcionamento dos sentidos; autonomia; atividades passadas, presentes e futuras; participação social; morte e morrer; e, intimidade.

PROCEDIMENTOS

Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa por meio do Parecer nº 2.997.575/2018.

Após a autorização do local de pesquisa, foi iniciada a coleta de dados. Os idosos foram abordados no próprio local de prática do treinamento funcional, em diferentes dias e horários, convenientes ao pesquisador. Foi utilizada a forma de entrevista direta para coleta de dados, a fim de evitar possíveis erros de leitura pelos idosos.

Cada coleta durou em média 15 minutos. Os idosos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada por meio do software SPSS 22.0, mediante a abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foram utilizadas a frequência e o percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk.

Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas a mediana (Md) e os quartis (Q1; Q3) para caracterização dos resultados. A comparação da qualidade de vida em função das variáveis sociodemográficas, do tempo de prática e da frequência semanal foi efetuada por meio do teste U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Dos 50 idosos avaliados, a maioria era do sexo feminino (70,0%), com companheiro (64,0%), idade entre 60 e 70 anos (54,0%), renda mensal de dois a três SM (53,1%), cor branca (80,0%), aposentados (73,8%) e com ensino superior completo (56,0%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, PR

(continua)

Variáveis	F	%
Sexo		
Masculino	15	30,0
Feminino	35	70,0
Estado civil		
Com companheiro	32	64,0
Sem companheiro	18	36,0
Faixa etária		
60 a 70 anos	27	54,0
Mais de 70 anos	23	46,0

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, PR

Variáveis	F	%
(conclusão)		
Renda mensal¹		
1 a 2 salários mínimos	5	15,6
2,1 a 3 salários mínimos	17	53,1
Mais de 3 salários mínimos	10	31,3
Escolaridade		
Fundamental incompleto	4	8,0
Fundamental completo	4	8,0
Médio completo	14	28,0
Superior	28	56,0
Cor		
Branca	40	80,0
Preta	2	4,0
Amarela	8	16,0
Aposentadoria¹		
Sim	31	73,8
Não	11	26,2

Fonte: Autoria própria (2019).

Nota: ¹ Variável com casos ausentes.

Em relação ao perfil de saúde, verificou-se que a maioria dos idosos possui percepção de saúde boa (60,0%), consideram a sua saúde igual a de outros idosos da mesma idade (58,0%), tomam mais de dois medicamentos regularmente (46,0%) e não tiveram histórico de quedas (94,0%) ou de quase quedas nos últimos seis meses (86,0%) (Tabela 2). A maioria dos idosos procuraram o treinamento funcional por indicação de amigos/família (65,3%), praticam o exercício entre 1 e 3 anos (64,0%) e com frequência de duas a três vezes por semana (90,0%).

Tabela 2 – Perfil de saúde e de prática do treinamento funcional dos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, Paraná

Variáveis	f	%
(continua)		
Percepção de saúde		
Boa	30	60,0
Regular	15	30,0
Ruim	5	10,0
Percepção de saúde comparada a outros idosos		
Pior	6	12,0
Igual	29	58,0
Melhor	15	30,0

Tabela 2 – Perfil de saúde e de prática do treinamento funcional dos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, Paraná

Variáveis	f	%
(conclusão)		
Medicamentos		
Nenhum	13	26,0
1 a 2	14	28,0
Mais de 2	23	46,0
Quedas nos últimos 6 meses		
Sim	3	6,0
Não	47	94,0
Quase quedas nos últimos 6 meses		
Sim	7	14,0
Não	43	86,0
Motivo para a prática¹		
Indicação de profissional da saúde	17	34,7
Indicação de amigos/família	32	65,3
Tempo de prática		
Até 1 ano	11	22,0
1,1 a 3 anos	32	64,0
Mais de 3 anos	7	14,0
Frequência semanal de prática		
2 a 3 vezes	45	90,0
4 a 5 vezes	5	10,0

Fonte: Autoria própria (2019).

Nota: ¹ Variável com casos ausentes.

Observou-se que a maioria dos idosos relatou não ter/ter tido: doença cardíaca (98,0%), acidente vascular cerebral (AVC) (98,0%), diabetes (85,7%), câncer (100,0%), osteoartrite (89,8%), doença pulmonar (93,9%), depressão (93,9%) e osteoporose (91,8%). No entanto, 57,1% dos idosos relataram ter hipertensão arterial (Tabela 3).

Tabela 3 – Doenças relatadas pelos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, Paraná

Variáveis	f	%
(continua)		
Doença do coração¹		
Sim	1	2,0
Não	48	98,0

Tabela 3 – Doenças relatadas pelos idosos praticantes de treinamento funcional do município de Maringá, Paraná

		(conclusão)	
Variáveis	<i>f</i>	%	
Hipertensão¹			
Sim	28	57,1	
Não	21	42,9	
AVC¹			
Sim	1	2,0	
Não	48	98,0	
Diabetes¹			
Sim	7	14,3	
Não	42	85,7	
Câncer¹			
Sim	0	0,0	
Não	49	100,0	
Osteoartrite¹			
Sim	5	10,2	
Não	44	89,8	
Doença do pulmão¹			
Sim	3	6,1	
Não	46	93,9	
Depressão¹			
Sim	3	6,1	
Não	46	93,9	
Osteoporose¹			
Sim	4	8,2	
Não	45	91,8	

Fonte: Autoria própria (2019).

Nota: ¹ Variável com casos ausentes.

Ao analisar o nível de qualidade de vida dos idosos, observou-se que eles apresentaram valores supostamente regulares em todos os domínios e em todas as facetas de qualidade de vida (Md<16,0), com exceção do domínio Autoavaliação (Md=16,0), o qual apresentou o maior resultado (Tabela 4).

Tabela 4 – Análise descritiva dos domínios e facetas de qualidade de vida dos idosos praticantes de funcional

Variáveis	Md (Q1; Q3)
Domínios de qualidade de vida (WHOQOL-Bref)	
Domínio 1 – Físico	13,2 (11,9; 13,7)
Domínio 2 – Psicológico	13,7 (12,7; 15,3)
Domínio 3 – Relações sociais	12,7 (10,7; 14,7)
Domínio 4 – Meio ambiente	14,5 (13,4; 16,0)
Domínio 5 – Autoavaliação	16,0 (14,0; 16,0)
Facetas de qualidade de vida (WHOQOL-Old)	
Faceta 1 – Funcionamento dos sentidos	10,0 (9,0; 12,0)
Faceta 2 – Autonomia	14,0 (12,0; 15,0)
Faceta 3 – Atividades passadas, presentes e futuras	14,0 (13,0; 15,0)
Faceta 4 – Participação social	14,0 (13,0; 15,0)
Faceta 5 – Morte e morrer	11,0 (9,0; 12,3)
Faceta 6 – Intimidade	14,0 (12,0; 16,0)

Fonte: Autoria própria (2019).

Não foi encontrada diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida dos idosos em função do sexo, do estado civil e da aposentadoria ($p>0,05$).

Verificou-se diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida em função da faixa etária apenas na faceta Intimidade ($p=0,025$), evidenciando que os idosos de 60 a 70 anos ($Md=14,0$) apresentaram maior escore do que os idosos com mais de 70 ($Md=13,0$) (Tabela 5).

Tabela 5 – Comparação dos domínios e facetas de qualidade de vida em função da faixa etária

(continua)

Variáveis	60 a 70 anos (n=27)	Mais de 70 anos (n=23)	p
	Md (Q1;Q3)	Md (Q1;Q3)	
Domínios de qualidade de vida (WHOQOL-Bref)			
Domínio 1 – Físico	13,1 (12,0; 14,3)	12,6 (10,3; 13,7)	0,505
Domínio 2 – Psicológico	13,3 (12,0; 16,0)	14,0 (12,7; 15,3)	0,557
Domínio 3 – Relações sociais	13,3 (10,7; 16,0)	12,0 (10,7;14,7)	0,860
Domínio – Meio ambiente	14,5 (13,0; 16,0)	15,0 (14,0; 16,5)	0,395
Domínio – Autoavaliação	16,0 (14,0; 16,0)	16,0 (14,0; 16,0)	0,983

Tabela 5 – Comparação dos domínios e facetas de qualidade de vida em função da faixa etária

(continua)

Variáveis	60 a 70 anos (n=27)	Mais de 70 anos (n=23)	P
	Md (Q1;Q3)	Md (Q1;Q3)	
Facetas de qualidade de vida (WHOQOL-Old)			
Faceta 1 – Funcionamento dos sentidos	10,0 (9,0; 12,0)	10,0 (9,0; 12,0)	0,782
Faceta 2 – Autonomia	14,0 (13,0; 15,0)	13,0 (10,0; 15,0)	0,025*
Faceta 3 – Atividades passadas, presentes e futuras	14,0 (13,0; 15,0)	15,0 (13,0; 15,0)	0,442
Faceta 4 – Participação social	14,0 (13,0; 15,0)	13,0 (12,0; 15,0)	0,194
Faceta 5 – Morte e morrer	10,0 (8,0; 12,0)	12,0 (10,0; 13,0)	0,158
Faceta 6 – Intimidade	14,0 (12,0; 16,0)	14,0 (12,0; 16,0)	0,765

Fonte: Autoria própria (2019).

Não houve diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida dos idosos em função do tempo de prática e da frequência semanal de prática ($p > 0,05$), indicando que a quantidade de tempo de prática não parece ser um elemento interveniente na qualidade de vida dos idosos.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar as condições de saúde e a percepção de qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional. Sabe-se que o envelhecimento provoca uma série de mudanças na vida dos indivíduos, em dimensões fisiológicas e biopsicossociais, e, a prática de exercícios regulares, como as proporcionadas pelo treinamento funcional, proporciona melhora nas capacidades funcionais dos idosos e em sua qualidade de vida (MIRANDA *et al.*, 2016).

Os dados sociodemográficos revelam que a amostra de idosos foi composta majoritariamente de mulheres (70%). Alguns estudos demonstram que as mulheres são mais comprometidas com o cuidado à saúde e aderem aos programas de atividade física mais do que os homens (OLIVEIRA; STOBAUS; COSTA, 2015; TRAPÉ *et al.*, 2017).

Mais da metade dos idosos da amostra possuía renda mensal de dois a três salários mínimos (53,1%) e ensino superior completo (56,0%). Esses dados corroboram com estudos anteriores (OLIVEIRA; STOBAUS; COSTA, 2015; PICORELLI *et al.*, 2014; TRAPÉ *et al.*, 2017) que constataram em idosos com maior nível socioeconômico e níveis escolares mais altos, melhor aderência em programas de exercícios físicos.

A maioria dos idosos deste estudo apresentou percepção de saúde boa (60,0%) e igual se comparada a idosos de mesma idade (58,0%). A autopercepção de saúde dos idosos está relacionada a diversos fatores como: idade, sexo, prática regular de atividade física, etc. (BORGES *et al.*, 2014).

Os idosos tinham, em sua maioria, de 1 a 3 anos de prática e mantinham a frequência de prática semanal de 2 a 3 vezes (90,0%). Estudos anteriores constataram que idosos que se mantêm ativos melhoram sua capacidade funcional, sua autonomia e sua qualidade de vida, apresentando maior percepção de suas próprias condições de saúde (BORGES *et al.*, 2014; CONFORTIN *et al.*, 2015).

Em relação à melhora da capacidade funcional, pode-se perceber que a maioria dos idosos (90,0%) relatou não ter sofrido quedas nos últimos seis meses. Acredita-se que o fato se deve aos benefícios proporcionados pela prática regular do treinamento funcional. Helrigle *et al.* (2013) demonstraram que idosos treinados apresentaram baixo risco de quedas em relação aos sedentários, indicando que a prática regular de exercícios físicos aumenta o equilíbrio funcional e diminui o risco de quedas. Em outro estudo realizado, no qual foi aplicado um programa de treinamento funcional de 24 sessões em idosos não institucionalizados, notou-se melhora no equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, favorecendo a redução dos riscos de queda e a melhora em sua funcionalidade e qualidade de vida (PEREIRA *et al.*, 2017).

Em relação às doenças relatadas pelos idosos, pouco mais da metade dos participantes (57,1%) relatou a presença de hipertensão. A hipertensão é uma doença comum na população idosa, sendo os programas de exercícios físicos, como o treinamento funcional, estratégias eficazes na prevenção e no tratamento dessa doença (HORTENCIO *et al.*, 2018).

No nível de qualidade de vida dos idosos (Tabela 4), a dimensão Autoavaliação (Md=16,0) apresentou maior resultado entre os domínios e as facetas. A autoavaliação tem relação com a forma como os idosos avaliam a sua própria saúde e o quanto estão satisfeitos com ela (SILVA *et al.*, 2016). Como todos os outros domínios e todas as outras facetas apresentaram valores regulares, acredita-se que os idosos da amostra mantêm boa percepção de sua saúde, pois se sentem seguros e capazes de realizar atividades do dia a dia, apoiados e satisfeitos com o acesso que têm aos serviços de saúde e mantêm boa relação com a própria aparência (NASCIMENTO *et al.*, 2018).

Não foi encontrada diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida em função do sexo, do estado civil e da aposentadoria ($p > 0,05$). Esses dados contradizem o estudo de Pereira, Alvarez e Traebert (2011), no qual foi observado que a baixa renda e a ausência de um companheiro contribuíram para pior percepção da qualidade de vida, pois o isolamento social e as doenças advindas com o processo de envelhecimento fazem com que os idosos se sintam desamparados e adquiram mais dívidas. Como os idosos deste estudo estão inseridos socialmente e possuem maior autonomia proporcionada pela prática do treinamento funcional, esses dados não foram associados à percepção de qualidade de vida da amostra.

Também não houve diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida dos idosos em função do tempo de prática e da frequência semanal de prática ($p > 0,05$), indicando que a quantidade de tempo de prática não parece ser um elemento interveniente na qualidade de vida dos idosos.

Porém, por ser um componente que leva em consideração os fatores sociais e psicológicos, além do condicionamento físico, acredita-se que a percepção de qualidade de vida da amostra pode ter sido afetada pelo aspecto da socialização, já que a inserção em programas de treinamentos funcionais proporciona também aos idosos a convivência em grupos.

Constatou-se diferença significativa nos domínios e nas facetas de qualidade de vida em função da faixa etária apenas na faceta Intimidade ($p=0,025$). Os idosos de 60 a 70 anos ($Md=14,0$) apresentaram maior escore do que os idosos com mais de 70 ($Md=13,0$), indicando que os idosos mais jovens (60 a 70 anos) possuem maior capacidade de terem relações íntimas do que os idosos com mais de 70 anos. Esse resultado corroborou com o estudo de Santos *et al.* (2013), no qual a amostra de idosos mais longevos (em sua maioria do sexo feminino) era viúva, encerrando assim a sua vida sexual.

Mesmo diante dos resultados apresentados, o estudo apresenta limitações. Entres elas, destaca-se a escassez de estudos que relacione treinamento funcional e idosos, fazendo com que a discussão dos dados fique incipiente. Outras limitações são o tamanho reduzido da amostra e o desenho transversal, que impedem inferir a causalidade.

Conclui-se que idosos praticantes de treinamento funcional na academia selecionada possuem boa percepção de saúde, ingerem quantidade significativa de medicamentos e não possuem histórico de quedas. A qualidade de vida no domínio intimidade é maior nos idosos mais jovens.

Health conditions and quality of life of elderly people practicing functional training

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze the health conditions and quality of life of elderly practicing functional training in a gym in the city of Maringá/PR, Brazil, that offers specific care to the elderly population.

METHODS: The sample consisted of 50 elderly people practicing functional training at a Maringá/PR. The instruments used were a sociodemographic questionnaire the WHOQOL-Bref and the WHOQOL-Old. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests ($p < 0.05$).

RESULTS: The majority of the elderly have a good health perception (60.0%), consider health equal to that of other elderly persons of the same age (58.0%), take more than two medications regularly (46.0%), of falls (94.0%), practiced functional training by indication of friends / family (65.3%) and two to three times per week (90.0%). The elderly presented regular values in most domains and facets of quality of life ($Md < 16.0$). The elderly of 60 to 70 years old ($Md = 14.0$) had a higher score in the Intimacy facet ($p < 0.05$) than the elderly with more than 70 ($Md = 13.0$). There was no significant difference in the domains and facets of quality of life according to gender, marital status, retirement, time of functional training practice and weekly practice frequency ($p > 0.05$).

CONCLUSIONS: Elderly practitioners of functional training in the selected gym have good health perception, ingest significant amount of medication and have no history of falls. The quality of life in the intimacy domain is higher in the younger elderly. The quality of life in the intimacy domain is higher in the younger elderly.

KEYWORDS: Aging. Physical activity. Exercise.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, C. M. *et al.* Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano de Sul, v. 16, n. 55, p. 29-35, jan./mar. 2018. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4690/pdf. Acesso em: 14 jul. 2019. 

AZEVEDO FILHO, E. R. *et al.* Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, n. 2, p. 141-149, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917301580?via%3Dihub>. Acesso em: 14 jul. 2019. 

BARBER, S. E.; FORSTER, A.; BIRCH, K. M. Levels and patterns of daily physical activity and sedentary behavior measured objectively in older care home residents in the United Kingdom. **Journal of Aging and Physical Activity**, *Saskatchewan*, v. 23, n. 1, p. 133-143, 2015. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/23/1/article-p133.xml>. Acesso em: 14 jul. 2019. 

BORGES, A. M. *et al.* Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 79-86, jan./mar. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n1/1809-9823-rbgg-17-01-00079.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2019. 

BRUCKI, S. M. D. *et al.* Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 61, n. 3B, p. 777-781, set. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2003000500014. Acesso em: 2 nov. 2019. 

CHUNG, P.-K. *et al.* A canonical correlation analysis on the relationship between functional fitness and health-related quality of life in older adults. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Taipei, v. 68, p. 44-48, Jan./Feb. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494316301492>. Acesso em: 14 jul. 2019. 

CONFORTIN, S. C. *et al.* Autopercepção positiva de saúde em idosos: estudo populacional no sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 5, p. 1049-1060, maio 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/csp/v31n5/0102-311X-csp-31-5-1049.pdf>. Acesso em:

15 jul. 2019. 

FARIÁS-ANTÚNEZ, S. *et al.* Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 27, n. 2, e2017290, 2018. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/ress/v27n2/2237-9622-ress-27-02-e2017290.pdf>.

Acesso em: 14 jul. 2019. 

FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-BREF. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 78-83, abr. 2000. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S0034-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S0034-8910200000200012)

[8910200000200012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S0034-8910200000200012). Acesso em: 2 nov. 2019. 

FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. Development and validation of the Portuguese version of WHOQOL-OLD module. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 5, p. 785-791, out. 2006. Disponível em:

<http://www.periodicos.usp.br/rsp/article/view/32136/34215>. Acesso em: 2 nov.

2019. 

GALVÃO, D. G.; OLIVEIRA, L. V. F.; BRANDÃO, G. S. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 9, n. 2, p. 227-236, maio 2019. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2336/2408>.

Acesso em: 3 nov. 2019. 

GUTIÉRREZ, M.; CALATAYUD, P.; TOMÁS, J.-M. Motives to practice exercise in old age and successful aging: a latent class analysis. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Taipei, v. 77, p. 44–50, July/Aug. 2018. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494316302163>.

Acesso em: 14 jul. 2019. 

HELRIKLE, C. *et al.* Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 26, n. 2, p. 321-327, abr./jun. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/fm/v26n2/09.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2017. 

HORTENCIO, M. N. da S. *et al.* Efeitos de exercícios físicos sobre fatores de risco cardiovascular em idosos hipertensos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 31, n. 2, p. 1-9, 2018. Disponível em: periodicos.unifor.br/RBPS/article/download/6631/pdf. Acesso em: 15 jul. 2019.



MIRANDA, L. V. *et al.* Efeitos de 9 semanas de treinamento funcional sobre índices de aptidão muscular de idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Luís, v. 10, n. 59, p. 386-394, 2016. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/982/803>. Acesso em: 15 jul. 2019.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA R. M.; NOVAES, K. O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/20492/15132>. Acesso em: 14 jul. 2019.

NASCIMENTO, T. D. *et al.* Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 10, n. 2, e8049, abr./jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/8049/5305>. Acesso em: 15 jul. 2019. 

OLIVEIRA, D. V. de *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista Rene**, Fortaleza, v. 18, n. 2, p. 156-163, mar./abr. 2017. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-833776>. Acesso em: 14 jul. 2019. 

OLIVEIRA, D. V. de *et al.* Efeito de um programa de treinamento funcional sobre a ansiedade e autoestima de idosas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 1-11, 2019. Disponível em: <https://bdttd.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9614/6251>. Acesso em: 3 nov. 2019. 

OLIVEIRA, J. G. D.; STOBBAUS, C. D.; COSTA, J. M. Diferenças socioeconômicas e qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas/psicossociais. **ConScientiae Saude**, São Paulo, v. 14, n.2, p. 200-212, 2015. Disponível em: <http://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=5324&path%5B%5D=2975>. Acesso em: 15 jul. 2019. 

PEREIRA, K. C. R.; ALVAREZ, A. M.; TRAEBERT, J. L. Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 85-95, jan./mar. 2011. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a10v14n1.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2019.



PEREIRA, L. M. *et al.* Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 25, n. 1, p. 79-89, 2017. Disponível em:

<https://bdttd.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6322/pdf>. Acesso em: 15 jul.

2019.

PICORELLI, A. M. A. *et al.* Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. **Journal of Physiotherapy**, Melbourne, v. 60, n. 3, p. 151-156, Sept. 2014.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955314000800>. Acesso

em: 15 jul. 2019.

PINTO, J. M.; FONTAINE, A. M.; NERI, A. L. The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: a study with Brazilian elderly. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Taipei, v. 65, p. 104-110, July/Aug. 2016. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494316300498>.

Acesso em: 14 jul. 2019.

SANTOS, G. V. *et al.* Efeitos do treinamento funcional em atividades da vida diária de idosas fisicamente ativas. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 15, n. S3, p. 145-153, 2019. Disponível em:

<https://search.proquest.com/openview/3c9f13587db2038f21b07c9ebaf58e1a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>. Acesso em: 3 nov. 2019.

SANTOS, P. M. dos *et al.* Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 5, n. 1, p. 1-11, 2013. Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1324/958>. Acesso em: 15 jul.

2019.

SILVA, A. N. C. da *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física em idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016. Disponível em:

<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/32198/pdf>.

Acesso em: 14 jul. 2019.

SILVA, N. S. L. da *et al.* Efeitos de uma sessão extra de treinamento funcional nas condições funcionais de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 24, edição especial, p. 121-136, 2019.

Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/97703/54560>. Acesso em: 3 nov. 2019.

SIQUEIRA, A. F. *et al.* Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017. Disponível em:

<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5892/3060>. Acesso em: 14 jul. 2019. 

SOUZA, D. L. de; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a09>. Acesso em: 14 jul. 2019.



TAVARES, D. M. dos S.; DIAS, F. A. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. **Texto & Contexto: Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 1, p. 112-120, jan./mar. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n1/a13v21n1.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2019.



DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000100013>.

TRAPÉ, Á. A. *et al.* Associação entre condições demográficas e socioeconômicas com a prática de exercícios e aptidão física em participantes de projetos comunitários com idade acima de 50 anos em Ribeirão Preto, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 355-367, abr./jun. 2017.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v20n2/1980-5497-rbepid-20-02-00355.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2019. 

Recebido: 12 jul. 2019.

Aprovado: 02 nov. 2019.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v11n4.10359>.

Como citar:

OLIVEIRA, D. V. de *et al.* Condições de saúde e qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 11, n. 4, e10359, out./dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/10359>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Daniel Vicentini de Oliveira
Avenida Mauá, número 2854, zona 3, Maringá, Paraná, Brasil.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

