

## NÍVEL DE BEM-ESTAR RELACIONADO AO EXERCÍCIO FÍSICO DE IDOSOS PARTICIPANTES DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO MUNICÍPIO DE CORBÉLIA/PR.

NENEVÊ. André Luiz<sup>1</sup>  
COELHO. Jean Carlos<sup>2</sup>

### RESUMO

O estudo teve como objetivo avaliar o nível de bem-estar relacionado a exercício físico de idosos participantes do Centro de Convivência, a pesquisa sobre o assunto foi realizada em artigos e coletados para análise no local em questão, localizado no município de Corbélia - PR, a amostra se constituiu de 52 idosos que frequentam o local. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário de avaliação do Bem-Estar Subjectivo, elaborado e validado por Diener et al. (1985), que foi realizado em uma sala reservada dentro do Centro de Convivência, os dados foram e analisados de maneira quantitativa e descritiva. Os resultados demonstram na seção de Satisfação Com a Vida que 100% dos idosos tiveram respostas positivas nas 3 primeiras questões, na quarta questão, 96,15% obteram respostas positivas e 3,85% respostas negativas, na quinta, 75,01% com respostas positivas e 24,99% respostas negativas. Na seção sobre Sua Vida Presente, 100% respondeu positivamente. Na seção sobre Frequência Sobre a Vida Presente, todas as questões tiveram no mínimo 46% de respostas positivas. Na conclusão da coleta verificou-se que o exercício físico influencia no bem-estar dos idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos; Bem-estar; Exercício Físico.

### 1.INTRODUÇÃO

Ao trabalhar em um centro de convivência para idosos surge o interesse em pesquisar com um cunho científico, sobre a melhora na qualidade de vida dos idosos que frequentam esses centros, a partir de práticas de exercícios físicos.

Nos últimos anos a população brasileira se transformou, a longevidade cresceu e com isso a preocupação com os idosos também aumentou, nesta perspectiva, estudos envolvendo o bem-estar destes, começam a ter uma relevância, tendo a intenção de saber se a população está envelhecendo com qualidade e também, de investigar se as instituições que oferecem auxílio aos idosos na parte de exercício físico estão proporcionando um bom resultado para os mesmos. (SANTOS, *et al* 2019, p. 50).

Na tentativa de melhorar a qualidade no envelhecimento, surge a importância dos centros de convivência para os idosos, onde são orientados a praticar exercícios físicos na tentativa de obter uma melhora em seu corpo e também no bem-estar. (OLIVEIRA, *et al* 2019).

<sup>1</sup>Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel- PR, [andreluizneneve2015@hotmail.com](mailto:andreluizneneve2015@hotmail.com)

<sup>2</sup>Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel-PR, [jcvel9@hotmail.com](mailto:jcvel9@hotmail.com)

Esta pesquisa é de abordagem quanti-qualitativa, descritiva e de campo. Os dados foram analisados de forma quanti-qualitativa, descritiva, média, desvio padrão e comparativa, realizada no Centro de Convivência no Município de Corbélia – PR, no ano de 2019. Foi aplicado um questionário de bem-estar “Dinner”, com uma amostra de 52 idosos que correspondem a partir de 60 anos, do sexo masculino e feminino, que praticam exercícios físicos ao tempo mínimo de um ano. O objetivo do estudo, foi verificar o nível de bem-estar relacionado ao exercício físico em idosos participantes.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Rocha (2018), a importância dos estudos com idosos está em saber a atual situação da qualidade de vida dos mesmos. E, caso a qualidade de vida esteja decaindo, entendemos que, restaurar a qualidade de vida e o envelhecimento é um processo natural que acontece desde o nosso nascimento, porém isso fica mais visível após a terceira idade. Catarino (2011) diz que: Ocorrem várias mudanças inevitáveis para nos humanos, mudanças psicológicas e também anatomofisiológicas, essas mudanças agredem o corpo humano, resultando em uma saúde ruim. Com o envelhecimento vem as mudanças no corpo, tanto fisiológicas como estéticas, o que pode dificultar a adaptação no seu “papel” dentro da sociedade.

As práticas esportivas para fins de melhorar o bem-estar e retardar processos do envelhecimento já vem sendo utilizados, (CATARINO, 2011) as áreas que tem uma atenção maior com idosos utilizam dos exercícios para essa manutenção de bem-estar.

Catarino (2011) diz que nem todos os idosos adotam as práticas de exercícios para a manutenção do seu corpo em perfeito estado e com isso acabam por piorar na maioria das vezes. Isso pode vir de um reflexo familiar sem hábitos saudáveis, apesar da mudança do estilo de vida depender de uma escolha individual, a família e a sociedade também tem influência, desde um amigo que apoie a mudança, até o profissional de educação física ao contribuir com as evoluções de seus clientes com maior empenho.

Os exercícios físicos podem ser praticados por qualquer pessoa, sendo acompanhada de um profissional da área, que saiba seu estado atual de saúde e conheça bem seus limites, os exercícios são utilizados como estratégia para estimular a liberação de endorfina, que é o hormônio responsável pelo prazer em nossas atividades do dia a dia, se conseguirmos uma boa liberação de endorfina consequentemente teremos uma melhora em nosso bem-estar (BRAGA, 2019).

Segundo Gama (2018), os idosos não devem praticar exercícios de alta intensidade e somente os exercícios funcionais que utilizem o próprio peso corporal e alongamentos, pois com o processo de envelhecimento a flexibilidade é afetada, assim dificulta a realização de atividades simples do dia a dia dos idosos. Exercícios aeróbicos também são utilizados como manutenção do sistema cardiovascular, o coração também é um músculo, tendo assim, a necessidade de exercitá-lo.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo cumpriu Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (466/2012) editadas pela Comissão Nacional de Saúde. Inicialmente foi encaminhada a solicitação ao local de estudo para a realização da coleta de dados.

Esta é uma pesquisa de abordagem quanti-qualitativa, descritiva e de campo. Os dados foram analisados de forma quanti-qualitativa. Descritiva, média, desvio padrão e comparativa. Os dados coletados foram somente utilizados para fins de pesquisa, sendo resguardado a identidade dos sujeitos da pesquisa e arquivados os dados e termos de consentimentos durante 5 anos conforme resolução 466/2012. Quanto aos benefícios, acredita-se que irá contribuir significativamente com o entendimento teórico relacionado ao assunto. Quanto aos riscos, é possível que o sujeito se sinta desconfortável com alguma questão, sendo assim, o pesquisador aceita a desistência do mesmo na participação da pesquisa. E se necessário encaminhá-lo a um setor de psicologia da rede pública do município.

*Como critérios de inclusão:* Para a participação como voluntário de pesquisa, o idoso deverá estar cadastrado no Centro de Convivência no município de Corbélia – PR com prática mínima de um ano de presença, e também, deverão ter o tempo mínimo de um ano de prática de exercícios físicos.

Ressalva-se que, além do direito do voluntário de abandonar a pesquisa a qualquer momento, sem a necessidade de se justificar, serão adotados os critérios de exclusão.

*Como critério de exclusão:* Não poderão participar pessoas com menos de 60 anos e nem acima de 80 anos de idade, com qualquer tipo de enfermidade ou em período de tratamento da mesma. Não poderão responder ao questionário, idosos que são cadastrados somente no Centro de Convivência e não participam do programa de exercícios físicos do local.

O objetivo geral do estudo realizado, foi verificar o nível de bem-estar relacionado ao exercício físico em idosos participantes do Centro de Convivência do município de Corbélia, do ano corrente. Aplicou-se aos indivíduos da amostra o Questionário de Avaliação do Bem-Estar Subjectivo, elaborado e validado por Diener et al. (1985), que foi respondido individualmente, levando em conta, as características específicas da população de idosos praticantes de exercício físico.

Para a avaliação do questionário, foi validado na secção B: satisfação com a vida, que as alternativas CL, C e CT são opções positivas e as opções DT, D e DL são negativas. Para a avaliação da secção C a sua vida presente: foi validado os valores de 0 á 4 como negativos e os valores de 5 á 10 positivos. Para a avaliação da secção sobre frequência na sua vida presente: as respostas N e QN foram positivas, PV razoável e as opções AF e MF negativas, podendo haver troca de valores entre as opções N e QN com as opções AF e MF de acordo com cada questão.

#### 4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Tabela 1: Satisfação Com a Vida.

%							Percentual
DT	%D	%DL	%N	%CL	%C	%CT	total
0	0	0	0	7,69	23,08	69,23	100
0	0	0	0	9,62	25	65,38	100
0	0	0	0	0	5,77	94,23	100
0	3,85	0	0	7,69	15,38	73,08	100
9,62	9,62	1,92	3,85	9,62	5,77	59,62	100

FONTE: Próprio Autor.

A tabela 1 apresenta os resultados das questões sobre satisfação com a vida, nessa tabela as opções de respostas eram: Discordo Totalmente (DT) e Concordo Totalmente (CT), dentre elas opções razoáveis: Discordo (D), Discordo Ligeiramente (DL), Nem concordo Nem discordo (N), Concordo Ligeiramente (CL) e Concordo (C). A primeira questão dizia que na maioria dos aspectos a vida está próxima do ideal, 69,23% dos 52 entrevistados responderam positivamente que concordam totalmente, 7,69% com resposta CL e 23,08% responderam C. Mesmo os entrevistados não tendo respondido somente que concordam totalmente, as outras respostas também são consideradas

positivas. Na segunda questão, a qual dizia que as condições em que decorre a vida são excelentes, tiveram também um resultado positivo, 65,38% responderam a opção CT, 9,62% responderam CL e 25% responderam C. Na terceira, a questão afirmava estar satisfeito com a vida, 94,23% responderam CT e apenas 5,77% responderam C. Na quarta questão diz: até agora obtive as coisas importantes que queria na vida, 73,08% tiveram a melhor resposta sendo ela CT, 3,85% apresentaram resposta negativa respondendo a opção D, 7,69% respondendo CL, 15,38% responderam C, tendo assim um resultado positivo por maior parte dos entrevistados, mesmo tendo 3,85% em resposta negativa. Na quinta e última questão da secção sobre satisfação com a vida, dizia: se pudesse viver de novo a minha vida não mudaria nada, 59,62% tiveram a melhor resposta sendo CT, 9,62% a pior resposta sendo DT, 9,62% D, 1,92% DL, 3,85% N, 9,62% CL e 5,77% C, mesmo com respostas negativas a questão teve maior percentagem de respostas positivas.

Tabela 2: Sua Vida Presente.

										Percentual
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
0%	0%	0%	0%	9,62%	5,77%	9,62%	23,08%	9,62%	42,31%	100

FONTE: Próprio Autor.

A tabela 2 apresenta resultados sobre a questão sobre a sua vida presente, podendo variar entre 0, sendo a pior vida possível no momento, e 10 sendo a melhor vida possível no momento, dos 52 entrevistados, 42,31% assinalaram 10, sendo a melhor resposta possível, 9,62% responderam 5, que é o meio termo entre a pior e a melhor vida, 5,77% responderam 6, 9,62% responderam 7, 23,08% responderam 8 e 9,62% responderam 9, tendo um resultado absoluto positivo em relação a vida atual dos entrevistados.

Tabela 3: Frequência Sobre a Vida Presente.

% opção N	% opção QN	% opção PV	% opção AF	% opção MF	Percentual total
38,46	23,08	28,85	7,69	1,92	100
46,15	17,31	25,00	7,69	3,85	100
28,85	17,31	38,46	3,85	11,54	100
7,69	3,85	25,00	15,38	48,08	100
1,92	0,00	36,54	21,15	40,38	100
0,00	0,00	21,15	17,31	61,54	100
0,00	0,00	26,92	25,00	48,08	100
40,38	9,62	17,31	15,38	17,31	100
5,77	7,69	11,54	9,62	65,38	100
5,77	3,85	28,85	11,54	50,00	100
30,77	26,92	36,54	0,00	5,77	100
50,00	3,85	17,31	3,85	25,00	100
63,46	0,00	1,92	1,92	32,69	100
88,46	7,69	3,85	0,00	0,00	100

FONTE: Próprio Autor.

A tabela 3, traz os resultados obtidos com as questões de frequência sobre a vida, sendo as opções de respostas: Nunca (N), Quase Nunca (QN), Por Vezes (PV), Alguma Frequência (AF) e Muito Frequentemente (MF). A primeira questão era: Com que frequência tem ficado chateado pelo facto de ocorrer um acontecimento inesperado? 38,46% responderam N, sendo a melhor resposta possível e apenas 1,92% responderam MF sendo a pior resposta possível. Questão dois: Com que frequência tem sentido a sensação de ser incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida? 46,15% responderam N como a melhor resposta possível e 3,85%, responderam MF sendo a pior opção possível. Terceira questão: Com que frequência tem se sentido nervoso ou estressado? 38,46% tiveram a resposta média PV e 3,85% responderam AF, trazendo um resultado mediano e não tão bom para a questão. Quarta questão: Com que frequência tem lidado com o sucesso, problemas e contrariedades no dia a dia? 48,08% responderam MF, sendo o melhor resultado possível e 3,85%,

responderam QN, sendo o segundo pior resultado. Quinta: Com que frequência se tem sentido efetivamente envolvido nas alterações importantes que ocorrem em sua vida? 40,38% teve a melhor resposta possível sendo ela MF e 1,92% a pior possível sendo N. Questão seis: Com que frequência se tem sentido confiante acerca de sua capacidade de lidar com problemas? 61,54% tiveram a melhor resposta possível sendo MF e 21,15% tiveram a resposta mediana PV. Sétima questão: Com que frequência tem sentido que as coisas lhe estão a correr de feição? 48,08% tiveram a melhor resposta sendo ela MF e 25,00% a resposta mediana AF. Oitava questão: Com que frequência tem sentido que é incapaz de dar resposta a tudo aquilo que tem para fazer? 40,38% tiveram a melhor resposta sendo N e 9,62% a resposta mediana QN. Questão nove: Com que frequência tem sido capaz de controlar situações irritantes na sua vida? 65,38% responderam MF e 5,77% responderam N, o que traz bons resultados para esta questão. Décima questão: Com que frequência tem sentido que tem as coisas sob controle? 50,00% responderam medianamente PV e 5,77% responderam N. A décima primeira questão lhes pedia: Com que frequência se tem sentido irritado/chateado por coisas que estão fora do seu controle? 36,54% responderam medianamente PV e apenas 5,77% responderam MF. Décima segunda questão: Com que frequência tem dado consigo a pensar sobre as coisas que tem para fazer? 50,00% responderam N e 3,85% responderam QN, como também na AF foram 3,85% da resposta. Penúltima questão: Com que frequência tem sido capaz de controlar o modo como gasta o seu tempo? 63,46% responderam N e 1,92% responderam PV. Última questão: Com que frequência tem sentido que as dificuldades se estão a acumular tanto que será incapaz de as superar? 88,46% responderam a melhor opção possível, sendo ela N e 3,85% responderam medianamente a opção PV.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A finalidade deste estudo foi avaliar o nível de bem-estar relacionado ao exercício físico de idosos participantes do Centro de Convivência do município de Corbélia PR.

Ao analisar os questionários respondidos pelos voluntários, pode-se observar que em todas as questões foram obtidos resultados positivos dos idosos do grupo avaliado, os resultados demonstram que na secção de Satisfação Com a Vida 100% dos idosos tiveram respostas positivas nas 3 primeiras questões, na quarta questão 96,15% obteram respostas positivas e 3,85% respostas negativas, na quinta questão 75,01% com respostas positivas e 24,99% respostas negativas. Na secção sobre Sua Vida Presente, 100% respondeu positivamente. Na secção sobre Frequência Sobre a Vida Presente

todas as questões tiveram no mínimo 46% de respostas positivas. Por meio destes dados consegue-se apontar que há um bom nível de bem-estar dos idosos participantes do Centro de Convivência de Corbélia PR. Sendo este um estudo que poderá servir como base para novas pesquisas mais aprofundadas neste contexto e despertar um olhar mais atento aos profissionais de Educação Física para essa área de atuação.

## 6. REFERÊNCIAS

BRAGA, M. M., SOARES, F. C., COSTA, A. Dos S., DESLANDES, C., HARDMAN, C. M. **Efeito do Exercício Físico nas Funções Cognitivas em Idosos Depressivos: Revisão Sistemática.** ConScientiae Saúde, jan./mar. 2019.

GAMA, H. S., YAMANISHI, J. N., GALLO, L. H., VALDERRAMAS, S. R., GOMES, A. R. S. **Exercícios de Alongamento: Prescrição e Efeitos na Função Musculoesquelética de Adultos e Idosos.** Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 26, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, D. V., SILVA, T. P. de S. da S., SCHERER, F. C., JUNIOR, J. R. A. do N., ANTUNES, D.A. **O Tipo de Exercício Físico Interfere na Frequência da Prática de Atividade Física, Comportamento Sedentário, Composição Corporal e Estado Nutricional do Idoso?** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 13. n. 77. p.3-16. Jan./fev. 2019

ROCHA, J. **O Envelhecimento Humano e Seus Aspectos Psicossociais.** Revista FAROL – Rolim de Moura – RO, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan. /2018

RIGO, M. de L. N. R.; TEIXEIRA, D. de C. / UNOPAR Cient. Ciênc. Biol. Saúde. Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out. 2005

KARA-JOSÉ, N., BICAS, H. E. A., CARVALHO, R. S. **Cirurgia de Catarata: do Histórico as Necessidades Sociais.** Editora CD. 2008.