

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DE UMA REGIÃO DO PARANÁ

QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE IN A REGION OF PARANÁ

Lais Jacob, UMFG, jacoblais6@gmail.com

Mariana Biasotto Santos Mendes, UMFG, mariana-biasotto@hotmail.com

Orientadora: Paula Roberta Silva, paula.silva@umfg.edu.com.br

Resumo: Avaliar a qualidade de vida dos idosos participantes do programa Viva Melhor, realizado na cidade de Cianorte/PR. As atividades envolveram aplicação de questionários de saúde física e mental (SF-36). Os resultados revelaram impacto significativo de fatores físicos, emocionais e sociais sobre a autonomia dos idosos, indicando a necessidade de programas multidisciplinares voltados ao bem-estar na terceira idade.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Envelhecimento; Fisioterapia; Autonomia; Saúde do idoso.

Abstract. Evaluation of the quality of life of elderly participants in the "Viva Melhor" program held in Cianorte/PR. Activities included physical and mental health questionnaires (SF-36), blood pressure measurement, respiratory testing, and clinical data analysis. The results showed that physical, emotional, and social factors significantly impact the autonomy of the elderly, highlighting the need for multidisciplinary programs focused on their well-being.

Keywords: Quality of life; Aging; Physiotherapy; Autonomy; Elderly health.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil tem crescido significativamente nas últimas décadas, refletindo um fenômeno global de transição demográfica. Com isso, surgem novos desafios para os profissionais da saúde, especialmente no que diz respeito à promoção da qualidade de vida e à prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento (BRASIL, 2006). A longevidade, por si só, não garante bem-estar, sendo essencial que o aumento da expectativa de vida venha acompanhado de condições favoráveis de saúde física, mental e social (BORGES et al., 2018).

O processo de envelhecimento é multifatorial e influencia diretamente na capacidade funcional dos indivíduos. Entre os principais fatores que comprometem a independência estão as doenças crônicas, a perda da força muscular, a diminuição da capacidade respiratória e as alterações emocionais (DANTAS; SANTOS; ALMEIDA, 2018). A abordagem fisioterapêutica, aliada a estratégias educativas e de inclusão, torna-se indispensável para garantir um envelhecimento saudável (REIS; PEREIRA, 2021).

A importância de programas interdisciplinares voltados à terceira idade se destaca no cenário atual, pois proporcionam não apenas atendimento clínico, mas também suporte emocional, socialização e resgate da autoestima (MACIEL, 2010). Nesse contexto, o programa Viva Melhor propôs atividades que visavam integrar diferentes dimensões da saúde do idoso, com foco na promoção da autonomia e da funcionalidade (MATSUDO et al., 2001).

Esses dados possibilitaram traçar estratégias personalizadas de intervenção, respeitando os limites e potencialidades de cada indivíduo (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Portanto, este trabalho tem como objetivo relatar e discutir os resultados obtidos junto aos idosos participantes do programa, destacando a importância da prática de atividades físicas, da atenção psicossocial e da promoção da independência funcional como pilares da qualidade de vida na terceira idade.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi conduzida com idosos moradores da cidade de Cianorte/PR, participantes do programa comunitário Viva Melhor, promovido pela UMFG. Os encontros ocorreram em espaço comunitário e contaram com a presença de profissionais e acadêmicos da área da saúde. A proposta metodológica adotada foi de natureza qualitativa e descritiva, com abordagem participativa, buscando compreender as experiências e percepções dos participantes em relação à sua saúde e qualidade de vida.

Durante os encontros, foram aplicados instrumentos validados para mensuração da qualidade de vida e da saúde dos participantes. Dentre eles, destaca-se o questionário SF-36, que avalia aspectos físicos, emocionais, sociais e funcionais. Além disso, aferição da pressão arterial, coleta de dados antropométricos e levantamento do histórico de doenças e uso de medicamentos.

A coleta dos dados foi acompanhada por orientações educativas, promovendo o engajamento dos participantes e garantindo maior fidedignidade nas respostas. Em casos de dúvidas ou limitações, a equipe forneceu apoio para preenchimento dos instrumentos, respeitando a autonomia e o ritmo de cada idoso.

Todos os dados foram organizados em planilhas e submetidos à análise qualitativa e descritiva. A análise qualitativa envolveu a identificação de padrões de fala e comportamento observados durante as atividades, permitindo interpretar subjetivamente aspectos emocionais, sociais e funcionais relatados pelos idosos. Já a abordagem descritiva permitiu quantificar e representar os dados coletados por meio de frequências, médias e categorias temáticas, facilitando a compreensão dos principais fatores que influenciam a qualidade de vida da população estudada.

As falas espontâneas dos idosos, registradas durante os encontros, foram utilizadas para contextualizar os resultados e ilustrar como fatores como isolamento, funcionalidade física e suporte social impactam na percepção de bem-estar, tornando o diagnóstico mais sensível à realidade vivida por cada participante.

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

Os idosos avaliados apresentaram diferentes níveis de qualidade de vida, com destaque para a redução da capacidade funcional e o impacto direto nas atividades da vida diária. Os resultados obtidos por meio do questionário SF-36 indicaram comprometimento relevante nos domínios relacionados a limitações físicas e emocionais. Esses achados estão em consonância com Dantas, Santos e Almeida (2018), que destacam a perda funcional como um dos principais desafios enfrentados na velhice, especialmente quando associada a condições crônicas e declínio emocional.

Os atendimentos do programa viva melhor sucediam durante as sextas-feiras, com intuito de realizar atividade que estimular a coordenação motora, vínculo social, estimulação cognitiva e prevenções de acidentes domésticos. Com essas informações as atividades propostas que os idosos efetuavam eram de fortalecimento e mobilidade articular. As atividades sempre monitoradas pelas acadêmicas e profissional da área da saúde, o programa tem duração de uma hora, tanto homens e mulheres participam das atividades propostas pelo programa.

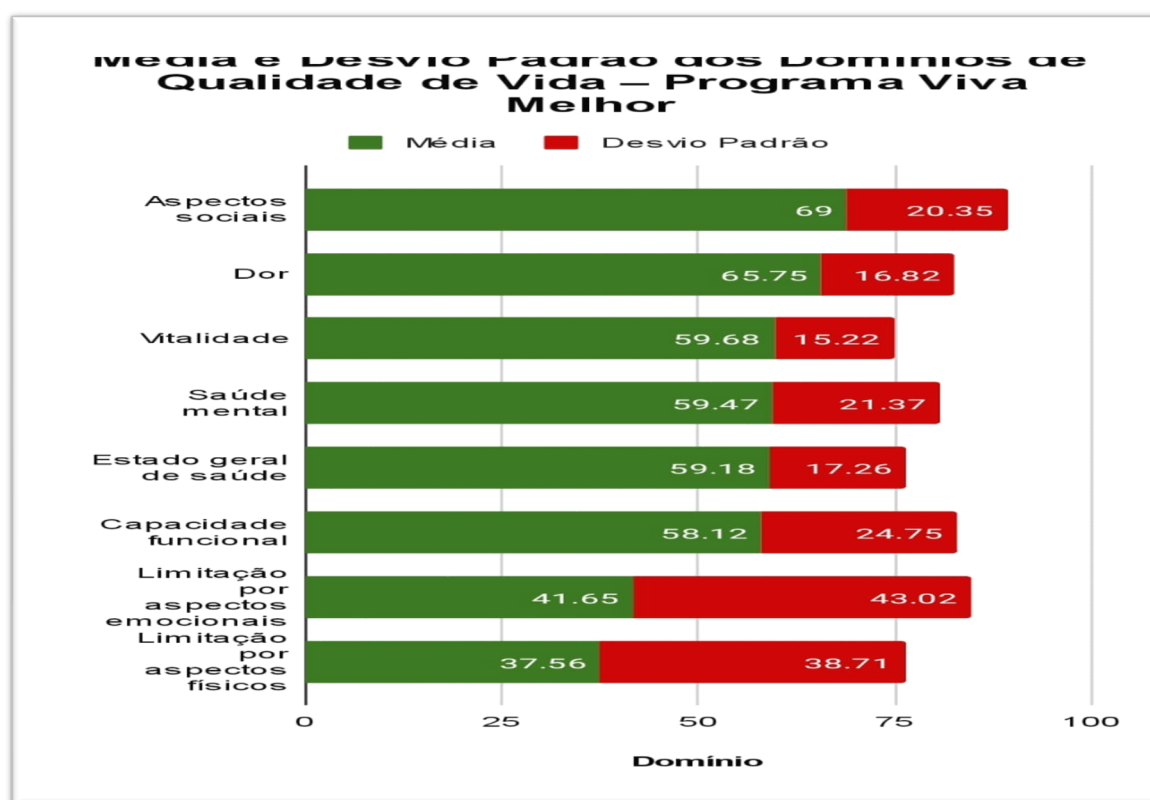
Verificou-se também uma relação significativa entre a ausência de atividade física regular e a perda de mobilidade. Participantes que relataram caminhar frequentemente ou realizar exercícios simples apresentaram melhores escores nas escalas aplicadas, o que corrobora os achados de Matsudo et al. (2001), os quais afirmam que a prática regular de atividades físicas está diretamente relacionada à melhora da força muscular, equilíbrio e funcionalidade.

O componente emocional mostrou-se igualmente relevante: diversos participantes relataram sentimentos de solidão, ansiedade e medo de quedas. Tais fatores contribuíram para o isolamento social e a consequente diminuição da autonomia. Segundo Borges et al. (2018), o sofrimento psicoemocional é comum em idosos e está frequentemente associado à perda de vínculos sociais, à inatividade e à sensação de inutilidade, sendo necessário que as intervenções considerem o acolhimento e o apoio emocional como estratégias de cuidado.

A participação no programa Viva Melhor proporcionou momentos de socialização, escuta ativa e valorização da autoestima, refletindo em melhorias significativas nas esferas emocional, cognitiva e física dos participantes. Esses resultados estão alinhados ao que aponta Reis e Pereira (2021), ao destacar que programas comunitários interdisciplinares são eficazes na promoção do envelhecimento ativo, pois contribuem tanto para a saúde física quanto para o bem-estar psicológico e social do idoso.

A atuação da equipe interdisciplinar foi essencial para o sucesso do programa, promovendo um cuidado integral e humanizado. A abordagem centrada na pessoa idosa, como preconizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), amplia as possibilidades de prevenção, reabilitação e inclusão social, pilares fundamentais para garantir uma velhice com qualidade de vida.

Figura 1. Tabela de resultados



Fonte: Os autores, 2025.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados levantados, constata-se que a qualidade de vida do idoso está fortemente associada à prática de atividades físicas, ao bem-estar emocional e à manutenção da autonomia funcional. As estratégias implementadas no programa Viva Melhor revelaram-se eficazes na promoção desses pilares, demonstrando o valor de ações comunitárias voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

A independência funcional mostrou-se um dos principais indicadores de saúde na terceira idade. Quando o idoso preserva sua autonomia para realizar tarefas cotidianas, observa-se um reflexo positivo em sua autoestima, motivação e prevenção de síndromes geriátricas. Essa constatação é sustentada por Reis e Pereira (2021), que destacam o papel do exercício físico como modulador da funcionalidade e fator de proteção frente à fragilidade e institucionalização.

Além da dimensão física, o aspecto emocional se revelou crucial para a manutenção da qualidade de vida. Relatos de solidão, ansiedade e medo de quedas foram recorrentes entre os participantes, interferindo na interação social e no autocuidado. Tais fatores emocionais, como apontam Borges et al. (2018), estão diretamente ligados à redução da autonomia e da motivação para participar de atividades coletivas. Assim, torna-se evidente a necessidade de suporte psicossocial no cuidado integral ao idoso.

A análise qualitativa das falas dos participantes também evidenciou o impacto positivo da escuta ativa e do acolhimento oferecido pela equipe interdisciplinar. Esses elementos, embora simples, foram determinantes para a criação de vínculos e o resgate da autoestima dos idosos. A abordagem humanizada contribuiu para que se sentissem valorizados e pertencentes a um espaço de cuidado coletivo, o que é fundamental segundo as diretrizes do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006).

A socialização proporcionada pelo programa Viva Melhor foi outro destaque. A convivência em grupo possibilitou a criação de vínculos afetivos, o compartilhamento de experiências e o fortalecimento da identidade dos participantes enquanto sujeitos ativos do próprio processo de envelhecimento. Essa dimensão relacional é apontada por Papalia e Feldman (2013) como fundamental para o equilíbrio psicológico e a qualidade de vida na velhice.

Conclui-se, portanto, que a promoção da saúde do idoso deve ser compreendida de forma ampla e intersetorial, ultrapassando os limites do cuidado clínico e valorizando ações de inclusão, escuta e convivência. A criação de políticas públicas e programas sustentáveis, como o Viva Melhor, representa um passo essencial na construção de uma sociedade que respeita e acolhe o envelhecimento com dignidade, protagonismo e qualidade de vida.

5 REFERÊNCIAS

BORGES, M. R. et al. **Envelhecimento ativo: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Atheneu, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília: MS, 2006.

DANTAS, E. H.; Santos, F. M.; Almeida, S. L. Efeitos da fisioterapia em pacientes idosos com mobilidade reduzida: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 25-33, 2018.

IBGE. PNS 2019: país tem 17,3 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 abr. 2024.

MACIEL. **Exercício e atividade física e funcionalidade para idosos**. 2010. Disponível em: <https://journals.lww.com>. Acesso em: 25 ago. 2024.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 4, p. 5-17, 2001.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

REIS, L. A.; PEREIRA, M. C. A influência do exercício físico na autonomia de idosos: uma revisão. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 29-47, 2021.