

O IMPACTO DO PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS *MENOPAUSA EM FORMA* NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

The impact of a post-menopausal physical activities program in the quality of life of elderly women

Cesar Augusto de Souza Santos¹
Estélio Henrique Martin Dantas²
Maria Helena Rodrigues Moreira¹

¹Universidade Trás-dos-Montes e Alto Douro (UTAD) - Vila Real Portugal

²Lab. de Biociências da Motricidade Humana da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - LABIMH-UNIRIO;RJ
BRASIL

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

RESUMO

Objetivo: avaliar o impacto de atividades físicas do Programa Menopausa em Forma sobre a qualidade de vida de idosos. **Material e métodos:** O presente estudo tem caráter longitudinal, quase-experimental. A amostra de 323 idosas (idade=69 ±5,53 anos), não institucionalizadas, pós-menopáusicas, pertencentes à Casa do Idoso no município de Belém – Pará – Brasil, praticou uma das atividades (dança ou caminhada) durante dez meses. O protocolo utilizado na avaliação da qualidade de vida foi o WHOQOL-OLD. Ambas as atividades foram realizadas três vezes na semana, durante uma hora, no período de dez meses. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Nos resultados, o teste de Wilcoxon apresentou resultados significativos, no pós-teste ($\Delta\% = 9,19\%$; $p = 0,001$). No entanto, na análise inter-grupos, o teste de Mann Whitney não revelou diferença significativa entre as duas modalidades de atividade física. **Conclusões:** Desta forma pôde-se inferir que as atividades físicas do

Recebido em: 07/10/2010

Aceito em: 28/12/2010

Programa Menopausa em Forma repercutiram em melhoras significativas na qualidade de vida de idosas menopausadas.

Palavras-Chaves: Qualidade de vida; Idoso; Atividade motora.

ABSTRACT

Objective: *This study aimed to evaluate the impact of post-menopausal physical activity Program Form on the quality of life of elderly women.*

Methods: *This study has a longitudinal quasi-experimental. The sample of 323 elderly (age = 69 ± 5.53 years), non-institutionalized, post-menopausal women, belonging to the House for the Elderly in the city of Belém - Pará - Brazil, engaged in an activity (dance or walk) for ten months. The protocol used in assessing the quality of life was the WHOQOL-OLD. Both activities were held three times a week for an hour, within ten months. The level of significance was $p < 0.05$. **Results:** *Comparing the two types of physical activity, the Wilcoxon test showed significant results in the post-test ($\Delta\% = 9.19\%$, $p = 0.001$). However, in inter-group analysis, the Mann Whitney test showed no significant differences between the two modes of physical activity. **Conclusion:** *Thus one could infer that the physical activities of the Post-Menopausal Program echoed in significant improvements in quality of life of older postmenopausal women.***

Key-words: *Quality of life; Aged; Motor activity.*

INTRODUÇÃO

A transição demográfica, de um país jovem para um país idoso, pode ser observada no Brasil, levando preocupações que devem ser respondidas o mais rápido possível. Pode-se dizer que o Brasil atravessa por um período emergente de envelhecimento populacional e ainda não se apresentam estudos eficazes para atender às diversas necessidades dessa crescente faixa populacional (CAMARANO, 2002).

O envelhecimento é um processo pelo quais todos os indivíduos e organismos passam e é caracterizado pela diminuição gradativa das capacidades dos vários sistemas orgânicos em conseguir realizar suas funções de maneira eficaz. No entanto, este processo não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual, podendo estar associado com a diminuição do nível de atividade física (MATSUDO *et al.*,

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas menopausa em forma na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

2000). Na mulher, além das alterações fisiológicas decorrentes da idade e da inatividade física, ocorrem outras em função da menopausa (HALBE e FONSECA, 2000).

Avaliar a qualidade de vida do idoso implica a adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e sócio estrutural, pois vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem estar na velhice (NÉRI, 1993). Neste contexto, não é possível assumir que instrumentos adequados para avaliar populações de adultos jovens, sejam os mesmos ou apropriados para populações de adultos idosos.

Neste sentido surge o questionário *World Health Organization of Quality of life old* (WHOQOL-OLD) oferecendo uma abordagem adequada para a avaliação da qualidade de vida do geronte, o qual aborda questões relativas ao funcionamento sensorial, a autonomia, as atividades passadas, presentes e futuras, a participação social, as inquietações e temores da morte e morrer e a intimidade do idoso (FLECK *et al.*, 2003).

O sistema de suporte formal obviamente não tem sido capaz de substituir o papel da família na realização de suas atividades pessoais ou domésticas (Fundação João Pinheiro, 1993). As políticas públicas devem ser fomentadas para que se evitem enormes prejuízos às pessoas que tanto contribuíram para o nosso desenvolvimento e também do nosso Estado – o idoso.

A fim de minimizar as alterações frente à senescência e suprir as carências das políticas públicas, surge o programa Menopausa em Forma, uma extensão do projeto elaborado pelo Departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) em colaboração com a Sub-Região de Saúde de Vila Real e o Instituto de Desporto de Portugal.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o impacto da prática de atividades físicas (dança e caminhada) do Programa Menopausa em Forma sobre a qualidade de vida de idosas menopausadas.

MATERIAL E MÉTODOS

Participantes

O presente estudo, de caráter longitudinal, se constitui como sendo uma pesquisa quase-experimental. As idosas não institucionalizadas, pós-menopáusicas, pertencem à Casa do Idoso no município de Belém, situado no estado do Pará, Brasil.

Todas as participantes da amostra foram incluídas no estudo após o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido em pesquisa. Foram excluídas após acompanhamento clínico, psicológico e geriátrico e apreciação do parecer dos referidos profissionais, baseado nos seguintes critérios: a) existência de doença cardiovascular (sintomas de angina de peito ou de enfarte no miocárdio nos últimos 3 meses); b) presença de valores de triglicéridos superiores a 400 mg/dl; c) existência de hipertensão descontrolada (pressão arterial sistólica superiores a 200 mmHg e a diastólica superior a 105 mmHg); d) com doença renal, hepática ou hematológica significativa; e) utilizadoras de medicamentos beta-bloqueadores ou anti-arrítmicos; f) com limitações músculo-esqueléticas susceptíveis de condicionarem a prática do exercício ou serem agravadas pelo mesmo; g) apresentação, nos últimos três meses, de problemas respiratórios.

Após o crivo dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra contou com um quantitativo de 347 idosas, as quais foram divididas em dois grupos de acordo com sua livre escolha e desenvolveram atividades de dança e caminhada durante dez meses. Entretanto, ao longo do estudo, houve uma perda amostral de 24 indivíduos, findando o estudo com um n= 323 (idade=69 ±5,53 anos).

Todos os procedimentos tomados estão de acordo com os procedimentos éticos em seres humanos descritos na Declaração de Helsinki (WMA, 2008).

Procedimentos

A Qualidade de Vida das gerontes foi avaliada por meio do instrumento WHOQOL-OLD modificado para pessoas idosas, que avalia a qualidade de vida através de seis facetas (FLECK *et al.*, 2006). Cada faceta consiste de quatro itens (o módulo consiste em 24 itens) avaliados pela da escala de Likert (1 a 5 pontos) atribuídos a seis facetas, para todas as facetas o escore dos valores possíveis pode oscilar de 4 a 20, desde que todos os itens de uma faceta tenham sido preenchidos. Os escores destas seis facetas ou os valores dos 24 itens do módulo WHOQOL-OLD podem ser combinados para produzir um escore geral (QVG) para a qualidade de vida em adultos idosos, denotado como o “escore total” do módulo WHOQOL-OLD. Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida e vice-versa.

O projeto “Menopausa em Forma” foi criado e desenvolvido pelo Departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), em colaboração com o Instituto de Despor-

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

to Portugal (Delegação Distrital de Vila Real) e a Administração Regional de Saúde do Norte (Sub-Região de Saúde de Vila Real) e propõe-se promover o exercício e a saúde em mulheres pós-menopáusicas, cuja condição se estabeleceu de forma natural ou foi induzida por cirurgia.

As aulas de dança e caminhada do Programa Menopausa em Forma eram realizadas três vezes na semana, durante uma hora, no período de dez meses.

Os ritmos da aula de dança eram variados, tais como: foxtrot, rumba, swing, carimbó e tango. A estrutura básica da aula foi a mesma para todos os participantes; entretanto cada geronte possuía seu próprio desenvolvimento (progressão), dependendo de sua capacidade física, nível de energia, motivação e capacidade cognitiva. Todas as aulas eram precedidas de um período de aquecimento e flexibilidade (10 minutos) e terminaram com relaxamento (5 minutos).

A caminhada também era precedida de um período de aquecimento e flexibilidade (10 minutos) e terminava com relaxamento (5 minutos).

O controle da intensidade do esforço, utilizado nas caminhadas e nas aulas de dança, foi feito pela escala de Borg, de 6-20 pontos (BORG, 2008), que é o instrumento mais frequentemente utilizado para a avaliação da percepção subjetiva do esforço. Para tanto, foi feito um período de familiarização com a mesma, instruindo-se as idosas sobre as diretrizes de sua utilização.

Tratamento Estatístico

Em um primeiro momento, foi realizada a análise da estatística descritiva. O segundo momento foi relativo à Estatística Inferencial através da qual se fez o teste de Kolmogorov Smirnov para a análise da normalidade da amostra; o teste de Wilcoxon para comparação entre as médias entre os dois diferentes momentos de testagem (antes e depois do treinamento) e o teste de Kruskal Wallis seguido do Mann-Whitney para a avaliação inter-grupos.

O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os procedimentos estatísticos foram suportados pelos programas excell e SPSS versão 14.

RESULTADOS

Na avaliação da normalidade da amostra, ambos os grupos apresentaram a distribuição não-normal dos dados ($p < 0,05$).

A Figura 1 apresenta a análise descritiva e inferencial da qualidade de vida geral. Nele pode-se observar que houve um aumento significativo ($p < 0,05$) no nível de qualidade de vida, no pós-teste.

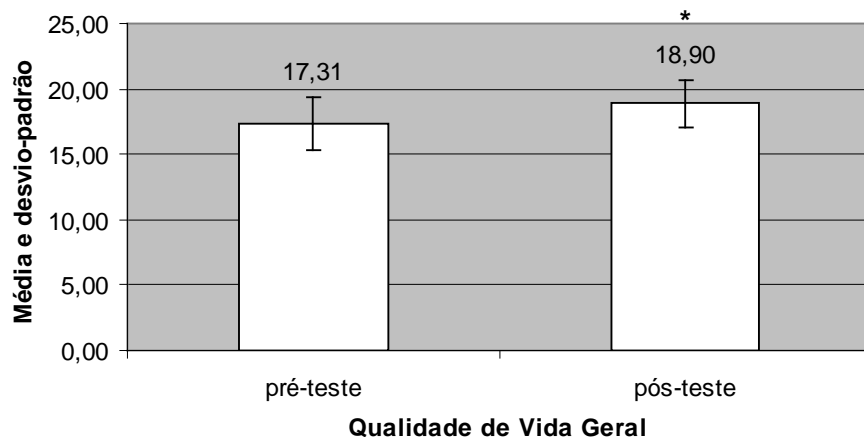


Figura 1: Análise descritiva e inferencial da qualidade de vida geral.

* $p < 0,05$

Na comparação intergrupos, não foi evidenciado diferença significativa entre as modalidades de atividades físicas estudadas (dança e caminhada).

DISCUSSÃO

Como o instrumento WHOQOL-old é específico para a avaliação de idosos, é difícil estabelecer alguma análise com as facetas dos WHOQOL-100 ou WHOQOL-brief. Pela restrição de estudos publicados com o WHOQOL-old (FRAGA *et al.*, 2010; FIGUEIRA *et al.*, 2008, FIGUEIRA *et al.*, 2009; FIGUEIRA *et al.*, 2010), a vigente investigação se limitará em realizar comparações com o índice geral – QVG (FLECK *et al.*, 2006).

A crescente demanda da população idosa (acima de 60 anos) tem produzido mudanças nos modelos de assistência do governo (VERAS, 2003). No Brasil, o Programa Saúde da Família (PSF), implementado pelo Governo Federal amplia o acesso ao sistema de saúde no município, aumentar a prevenção e promoção na esfera da saúde (SIAB, 2008). Nesta perspectiva, o objetivo de Figueira *et al.* (2008), em um grupo de idosas do PSF, foi analisar a diferença da QVG, através do WHOQOL-old, entre três faixas etárias: jovens-idosos

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza,
DANTAS, Estélio Henrique Martin e
MOREIRA, Maria Helena Rodrigues.
O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

(n= 17; 60-69 anos), de meia-idade (n= 9, 70-79 anos) e idosos mais velhos (n= 5; mais de 80 anos). Em seus achados, observaram uma regressão progressiva e estatística ($p= 0,0001$) no nível de qualidade de vida no grupo de idosos mais velhos.

Utilizando o questionário WHOQOL-old, um estudo revelou que 28 idosas praticantes de medicina oriental tradicional (FIGUEIRA *et al.*, 2010) possuíam um nível satisfatório de qualidade de vida ($16,36\pm 1,69$), estando estes dados em semelhança com aquele revelado no vigente trabalho. Entretanto, contrapondo os resultados da presente investigação, Figueira *et al.* (2009), observaram um nível insatisfatório de qualidade de vida (QVG: $11,67\pm 1,65$) de idosas participantes do programa saúde da família. Segundo os autores, esta insatisfação foi justificada pela baixa renda financeira.

A avaliação dos efeitos dos programas de dança e caminhada (Programa Menopausa em Forma) sobre os níveis de qualidade de vida das idosas revelou resultados significativos ($p<0,05$) no pós-teste quando comparados aos valores do pré-teste. Entretanto, ambos os valores (pré e pós-teste) revelaram um bom nível de qualidade de vida (Figura 1). Em uma revisão de literatura, Stella *et al.* (2002) observaram que a depressão representa enfermidade mental freqüente no idoso, comprometendo, se forma significativa, sua qualidade de vida. Entretanto, quando o idoso está engajado em um programa de atividade física regular o, como o proposto pela casa do idoso, isto irá contribuir para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido, além de oferecer oportunidade de envolvimento psicossocial, elevação da auto-estima e implementação das funções cognitivas, fatores estes muito importantes no contexto desta população.

Em um grupo de idosas portadoras de depressão foi verificado, após a realização de um trabalho de força (musculação), uma melhora significativa ($p<0,05$) na qualidade de vida através do questionário WHOQOL-bref no grupo experimental (CARTA *et al.* 2008). Entretanto, o grupo que permaneceu sem qualquer prática de atividade física (grupo controle), apenas com uso de medicação antidepressiva, não obteve diferença no nível de qualidade de vida, vindo ao encontro dos achados expostos na vigente pesquisa, a qual revelou qualidade de vida satisfatória na amostra ativa, praticante de atividade física.

Em um estudo experimental, foi verificado através do questionário *Short-form 36* (SF-36) que o grupo controle (n=42 idosos), sedentário, teve uma pontuação significativamente menor em todos os domínios do teste quando comparada ao do grupo experimental (n=46 idosos), que participou da atividade física (MOTA *et al.*, 2006). Estes resultados dão sustentação aqueles revelados na presente pesquisa,

pois o Figura 1 demonstrou que os idosos praticantes de atividade física na casa do idoso possui uma qualidade de vida satisfatória e que, com a implementação de uma atividade física controlada, como a proposta pelo Programa Menopausa em Forma, otimizou os resultados dos níveis de qualidade de vida.

Os achados do trabalho de Vale (2004) corroboram com os dados da presente pesquisa, pois encontraram melhora significativa nos Dom3 (nível de independência) e o Dom4 (relações sociais) do questionário WHOQOL-100 após um programa de treinamento de força por 16 semanas com idosas. Um dado importante relatado pelo autor é que, embora o grupo tenha tido percepção na melhora de sua qualidade de vida, estatisticamente não foi observada melhora na QVG, salientando a importância da presente investigação em utilizar um questionário específico e sensível para a referida população, a fim de encontrar resultados mais fidedignos.

Abas as atividades físicas praticadas no Programa Menopausa em Forma são reconhecidas como atividade aeróbica. Embora de baixa intensidade, a vigente pesquisa revelou resultados estatisticamente satisfatórios ($p < 0,05$) na qualidade de vida das idosas praticantes destas atividades. Estes dados possuem a mesma tendência daqueles revelados por Antunes *et al.* (2005) os quais, após o treinamento aeróbico com idosos saudáveis (grupo experimental com $n=23$; idade = $66 \pm 4,8$ anos), observaram melhora significativa ($p < 0,05$) no nível de qualidade de vida através do questionário Short-form 36 (SF-36).

CONCLUSÕES

Foi com intuito de analisar a qualidade de vida em mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, pós menopáusicas, não institucionalizadas, matriculadas na Casa do Idoso, que se procurou evidenciar a importância de atividades físicas (dança e caminhada) no âmbito físico e social no sentido de manter o idoso num processo de educação permanente, de forma a garantir seu desenvolvimento contínuo.

Diante de todo o exposto, pôde-se inferir que o Programa Menopausa em Forma interferiu, de forma satisfatória, na qualidade de vida da população analisada.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza, DANTAS, Estélio Henrique Martin e MOREIRA, Maria Helena Rodrigues. O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H.K.M.; STELLA, S.G.; *et al.* Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. **Rev Bras Psiquiatr.**, São Paulo, v.27, n.4, p.266-271, 2005.

BORG, G. Borg's perceived exertion and pain scales. *QP*. 321(B), 69, 2008.

CAMARANO, A.A. **Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica.** Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Texto para discussão nº 858; janeiro, 2002.

CARTA, M.G.; HARDOY, M.C.; *et al.* Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major depressive disorder. **Clin Pract Epidemiol Ment Health.** Londres, v.4, n.1, p.1-6, 2008.

FIGUEIRA, H.A.; FIGUEIRA, O.A.; FIGUEIRA, A.A.; FIGUEIRA, J.A.; VAREJÃO, R.; GIANI, T.S.; DANTAS, E.H.M. Quality of Life of Elderly Outpatients Served by Traditional Oriental Medicine. **Indian Journal of Gerontology.** Jaipur, v.24, n.2, p.150-156, 2010.

FIGUEIRA, H.A.; FIGUEIRA, J.A.; MELLO, D.; DANTAS, E.H.M. Quality of life throughout ageing. **Acta Medica Lituanica.** Vilna, v.15, p.169-172, 2008.

FIGUEIRA, H.A.; GIANI, T.S.; BERESFORD, H.; FERREIRA, M.A.; MELLO, D.; FIGUEIRA, A.A.; FIGUEIRA, J.A.; DANTAS, E.H.M. Quality of Life (QOL) axiological profile of the elderly population served by the Family Health Program (FHP) in Brazil. **Archives of Gerontology and Geriatrics.** Limerick, v.49, p.368-372, 2009.

FLECK, M.P.A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C.M. Projeto WHOQOL- OLD: metodo e grupo focal no Brasil. **Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v.37, n.6, p.793-799, 2003.

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

FRAGA, M.J.Z.; CADER, S.A.; FERREIRA, M.A.; GIANI, T.S.; DANTAS, E.H.M. Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program. **Archives of Gerontology and Geriatrics** (Accept for publication), 2010.

FUNDAÇÃO JOÃO PINHEIRO. **População idosa em Minas Gerais e políticas de atendimento**. v. 1. Perfil da população idosa e políticas de atendimento na Região Metropolitana de Belo Horizonte [versão preliminar]. 1993.

HALBE, H.W.; FONSECA, M.A. **Síndrome do climatério**. In: Halbe, H.W. Tratado de Ginecologia. São Paulo: Roca, 2000. p.1519-1557.

MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **R. Bras. Ci. e Mov.** São Caetano do Sul, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

MOTA, J.; RIBEIRO, J.L.; *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev Bras Educ Fis Esp.** São Paulo, v.20, n.3, p.219-225, 2006.

NÉRI, A.L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas (SP): Papirus, 1993

SIAB. **Sistema Informação Básica 2008 da Secretaria de Saúde**. Disponível em: URL: <http://w3.datasus.gov.br/siab/siab.php>. Acesso em: 18 January 2008.

STELLA, F.; GOBBI, S.; *et al.* Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**. Rio Claro, v.8, n.3, p.91-98, 2002.

VALE, R.G.S. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia e a qualidade de vida de mulheres senescentes**. 2004 218 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana). Universidade Castelo Branco - UCB. Rio de Janeiro.

VERAS, R.P. Em busca de uma assistência adequada a saúde do idoso: revisão de literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. **Cad Saúde Publica**. Rio de Janeiro, v.19, n.3, p.705-715, 2003.

WMA - World Medical Association. **Declaration of Helsinki**. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. 59th WMA General Assembly, Seoul, October, 2008.

SANTOS, Cesar Augusto de Souza,
DANTAS, Estélio Henrique Martin e
MOREIRA, Maria Helena Rodrigues.
O impacto do programa de atividades físicas *menopausa em forma* na qualidade de vida de idosos. *Salusvita*, Bauru, v. 29, n. 3, p. 283-292, 2010.