

# Ciência Atual

Revista Científica  
Multidisciplinar das  
Faculdades São José

2015

Volume 5 | Nº1



FACULDADES  
SÃO JOSÉ

ISSN 2317-1499

# ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA SEGUNDO O QUESTIONÁRIO SF-36 EM UM GRUPO DE MULHERES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA: UMA PESQUISA DE CAMPO

Analysis of life Quality according questionnaire SF-36 in a group of women participants an aquatic program: A field research

---

## **VERA REGINA PESSANHA DE FREITAS**

Coordenadora do Curso de Fisioterapia das Faculdades São José| Prof<sup>a</sup> Ms. da disciplina de Clínica Integrada da Disfunção da Articulação Temporomandibular| Especialista em Gerontologia| Especialista em Saúde Pública| Formação em Disfunção Temporomandibular (DTM)| Formação em Pilates

## **CRISTINA S. C. DOS SANTOS**

Acadêmica do 6º Período de Fisioterapia das Faculdades São José| Pesquisadora do programa de iniciação à pesquisa das Faculdades São José: Projeto "Envelhecimento Saudável"

## **DAIANE CÂMARA**

Acadêmica do 2º Período do Curso de Fisioterapia das Faculdades São José| Pesquisadora do programa de iniciação à pesquisa das Faculdades São José: Projeto "Envelhecimento Saudável"

## **JESSICA YASMIN ARAUJO RAMOS COELHO**

Acadêmica do 8º Período do Curso de Fisioterapia das Faculdades São José| Pesquisadora do programa de iniciação à pesquisa das Faculdades São José: Projeto "Envelhecimento Saudável"| Estagiária do Hospital Estadual Eduardo Rabello (HEER) no setor de ambulatório em Geriatria| Estagiária da Obra Social Dona Meca (OSDM) no setor hidroterapia em neuropediatria| Pesquisadora do programa de iniciação à pesquisa das Faculdades São José: Projeto "Desordens musculoesqueléticas decorrentes das atividades profissionais de atendentes de Call Center: Uma Análise Cineticofuncional e Ergonômica" | Monitora da disciplina Neuroanatomia| Pesquisadora do programa de iniciação à pesquisa das Faculdades São José: Projeto "Como uma lesão de joelho provocada pelas atividades profissionais de guarda-vidas do Estado do Rio de Janeiro interfere em sua qualidade de vida".

## **Colaboradores:**

**Bruno Rezende** - especialista e Supervisor de Estágio da Clínica Escola.

**Daniele Gouvêa** - Mestre e Supervisora de Estágio da Clínica Escola

**Gabriela Barbieri** - Especialista e Supervisora de Estágio da Clínica Escola

**Pérsia Abrahão** - Especialista e Supervisor de Estágio da Clínica Escola

## RESUMO

O projeto Envelhecimento Saudável é um programa desenvolvido e realizado pelo curso de fisioterapia das Faculdades São José, priorizando a promoção da saúde, manutenção do bem estar físico e social da comunidade. Este projeto visa analisar as alterações fisiológicas, biomecânicas e psicológicas ocorridas no decorrer da desenvoltura do programa de atividades físicas no meio aquático. Este presente estudo caracteriza-se como pesquisa de campo quantitativa e teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de um grupo de mulheres adultas e idosas por meio do instrumento de avaliação Medical Outcomes Study 36- Item short- Form Health Survey (SF-36). Em paralelo, este estudo propôs justificar a importância da prática regular de atividade física. Foi constatado que os escores médios calculados apresentam a média com valores acima do escore 50. A menor pontuação foi no domínio estado geral da saúde e a maior média foi no domínio aptidão física e aspecto social. Os dados indicam que nesta amostra o comprometimento da qualidade de vida está na vitalidade e no aspecto geral da saúde. Acredita-se que a realização de novas pesquisas que comprovem as interferências ocorridas pela prática regular de atividade física, possa incentivar o surgimento de novos programas voltados para promoção de saúde.

**Palavras-Chave:** Hidroterapia, SF 36, Qualidade de vida, Fisioterapia.

## ABSTRACT

The Healthy Ageing project is a program developed and conducted by the course of physiotherapy Colleges of St. Joseph, giving priority to health promotion, maintenance of physical well-being and social community. This project aims to analyze the physiological, biomechanical and psychological changes during the resourcefulness of the physical activity program in the aquatic environment. This present study is characterized as quantitative field research and aimed to evaluate the quality of life of a group of adults and the elderly through the assessment tool Medical Outcomes Study 36-Item short- Form Health Survey (SF-36). In parallel, this study proposed justify the importance of regular physical activity. It was found that the calculated mean scores show the average values above the score with 50. The lowest score was in the field general state of health and the highest average was in the physical fitness field and social aspect. The data indicate that this sample compromised quality of life is the vitality and overall appearance of health. It is believed that the new research proving the interference occurred by regular physical activity, can encourage the emergence of new programs for health promotion.

**Keywords:** Hydrotherapy, SF 36, Quality of life, Physical Therapy.

## INTRODUÇÃO

O projeto envelhecimento saudável, é um projeto contínuo, que objetiva analisar as alterações fisiológicas, biomecânicas e psicológicas, ocorridas no decorrer da desenvoltura do programa de atividades físicas, preocupando-se sempre em fornecer melhoria na qualidade de vida das mulheres que estão sendo contempladas neste projeto.

O objetivo deste trabalho foi avaliar por meio do instrumento de avaliação SF-36 o impacto da aplicabilidade de atividades físicas no meio aquático em um grupo de mulheres adultas e idosas. Analisando quantitativamente a resposta ao plano de atividades realizadas. O estudo propõe justificar a importância da prática de atividade física e as alterações ocorridas na capacidade funcional, aspecto físico, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspecto social, aspecto emocional, saúde mental. O questionário foi aplicado no primeiro dia de cada participante e repetido a cada três meses para realização de análise comparativa dos resultados.

Sabe-se que a hidroterapia possibilita prevenção de novas lesões, melhorando força, equilíbrio, flexibilidade, postura, sistema respiratório, coordenação motora e concentração. (BIASOLI & MACHADO. 2006)

Além dos benefícios físicos, existem os psicossociais; por ser uma atividade em grupo, e as atividades terem uma interação entre os participantes, proporcionando vínculos de amizade. (ZANELA, 2012)

A qualidade de vida é um assunto amplamente discutido em diversos contextos, e atualmente, existem vários instrumentos que a analisam, e dentre eles está o (SF 36) que foi desenvolvido pelos estudiosos Ware e Sherbourne em 1992, tendo sido traduzido e validado para a língua portuguesa por Ciconelli, em 1999. (FERNANDES, VASCONCELOS & SILVA. 2009)

Por ser considerado referência em diversas pesquisas, optou-se por utilizar o instrumento SF-36 neste presente estudo.

PUCCI, et al (2012) afirmam em seu estudo que o SF-36 foi o questionário mais referenciado para analisar a qualidade de vida.

De fácil administração e compreensão, o instrumento consta de 36 itens subdivididos em 8 dimensões: capacidade funcional, aspecto físico, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspecto social, aspecto emocional, saúde mental.

O projeto "Envelhecimento Saudável" prioriza a promoção da saúde através das atividades realizadas nas Faculdades São José, visando oferecer a comunidade oportunidades para manutenção do bem estar físico e social.

## **METODOLOGIA**

O projeto envelhecimento saudável é uma pesquisa de campo contínua, que abrange um grupo de mulheres adultas e idosas. Contemplando a realização de um programa de atividades físicas no meio aquático, preocupando-se em fornecer melhoria e manutenção da qualidade de vida.

Este projeto é realizado nas Faculdades São José duas vezes por semana com duração de uma hora. Esses procedimentos são realizados por uma das alunas pesquisadora do projeto de iniciação à pesquisa do curso de fisioterapia, sob supervisão da orientadora professora da Faculdade São Jose Vera Freitas.

Neste estudo, foi realizada uma comparação com os aspectos que norteiam a qualidade de vida entre mulheres adultas e idosas que participam de um grupo de hidroterapia, utilizando como instrumento de avaliação o questionário SF 36.

Cada participante recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo informações sobre os objetivos da pesquisa e o compromisso com o sigilo a respeito da identidade dos participantes. Os voluntários que concordaram em participar do estudo o assinaram.

Primeiramente foi realizada uma avaliação, onde os dados pessoais foram coletados e catalogados em uma ficha de avaliação individual.

A amostra foi composta por 12 mulheres adultas que iniciaram sua participação no projeto Envelhecimento Saudável em 2013 considerando que este projeto existe desde março 2013.

O programa de atividades inclui alongamentos, atividades de equilíbrio/coordenação com os membros em apoio unipodal, atividades de transferência de peso, caminhada rápida para o lado e para trás associando movimento dos membros superiores, diferentes tipos de marcha (marcha para frente e para trás, marcha para trás com elevação dos membros inferiores, marcha para frente e para trás com joelhos estendidos; marcha lateral, marcha no lugar), chutes na diagonal, exercícios objetivado fortalecimento muscular.

Para investigar da qualidade de vida do grupo estudado, foi realizada uma análise estatística comparando os resultados de antes e após intervenções hidroterapêuticas no meio aquático.

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

A descrição da amostra deste estudo foi feita por meio de medidas de tendência central e dispersão (média e desvio-padrão).

Como parâmetro de pontuação da média do SF 36, este estudo utilizou determinados valores de referência que são apresentados em forma de tabela. Esta tabela é adaptada de URSS, (2000), citada por CAPORICCI & NETO (2011). Esta tabela pode ser visualizada abaixo.

**Tabela 1**

Classificação da pontuação transformada na escala de 0 a 100, obtidas através do questionário SF-36 (Adaptado de URSS, 2000)

Classificação	Escala de 0 a 100
Excelente	100
Muito Boa	84
Bom	61
Regular	25
Ruim	0

Este questionário apresenta um escore final de 0 a 100, no qual zero corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 ao melhor estado de saúde e possui a finalidade de examinar a percepção do estado de saúde pelo próprio paciente. (AQUINO, et al. 2009)

Quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida do indivíduo. Conseqüentemente, mudanças na qualidade de vida podem ser avaliadas através de uma maior ou menor pontuação no questionário em decorrência das intervenções realizadas. (AQUINO, et al. 2009).

## DISCUSSÃO

O presente estudo escolheu como instrumento de avaliação o questionário SF 36, que segundo COELHO & PEDROSO (2012) possibilita avaliação da qualidade de vida de forma ampla e completa. Podendo inclusive realizar comparações entre grupos populacionais saudáveis ou com diferentes enfermidades. (FERNANDES, VASCONCELOS & SILVA. 2009)

Ele é considerado o questionário mais utilizado para avaliar a qualidade de vida (71%), seguido pelo SF-12 (13%), WHOQOL-BREF (11%), SF-8 e WHOQOL-OLD (3%). (PUCCI, et al. 2012)

O SF 36 aborda questões sociais que são inter-relacionadas, e o objetivo da avaliação destes aspectos é a constatação de comprometimento das atividades sociais devido à existência de problemas de saúde. (FERNANDES, VASCONCELOS & SILVA. 2009)

Envelhecer bem, com qualidade de vida tem sido desejo de diversos profissionais e idosos, a promoção de saúde e bem-estar nessa fase da vida, objetiva que, o indivíduo seja produtivo, ativo ou bem-sucedido. (TEIXEIRA & NERI, 2008)

Porém, a implementação de programas que elevam o nível de qualidade de vida é imprescindível para que esse objetivo seja alcançado. (SALIN, et al. 2008)

A fisioterapia não é restrita apenas as áreas curativas e reabilitadoras, voltadas para as práticas hospitalares e ambulatoriais. Sua prática pode ser desenvolvida em todos os âmbitos de atenção à saúde, promovendo prevenção e qualidade de vida com o propósito de evitar surgimento de lesões. (RODRIGUES, SOUZA & BITENCOURT. 2013)

A OMS afirma que atividades físicas leves e moderadas contribuem para uma vida ativa com melhora da saúde mental e coadjuvante na gerência de desordens como a depressão e a demência. (BENEDETTI, et all 2008)

Os programas de atividades físicas e recreativas contribuem positivamente para o bem estar, promovendo manutenção das aptidões físicas e melhoria das capacidades motoras que apoiam a realização das atividades de vida cotidiana. (PIRES, et al. 2004).

O estudo atividade física e estado de saúde mental de idosos, realizado por BENEDETTI, et al. (2008), relacionou os níveis de atividade física com a demência, e desta forma verificou a menor prevalência de demência para os sujeitos não sedentários.

COSTA (2004) ressalta em sua pesquisa que a “contribuição da atividade física reduz as taxas de morbidade e mortalidade de doenças cardiovasculares, diabetes, dislipidemias, como também aumenta a auto-estima e reduz a depressão e o isolamento social”

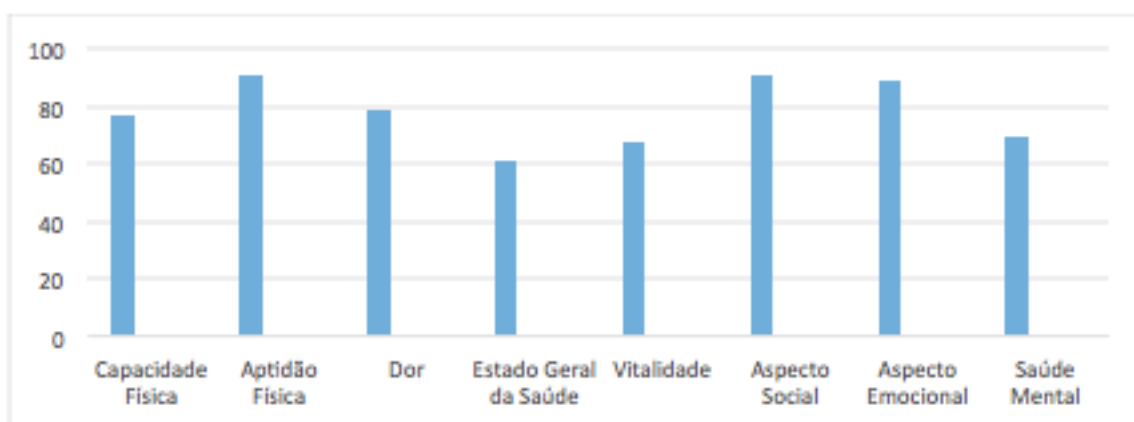
Embora a atividade física seja fator promotor de saúde e qualidade de vida, ela é considerada principal problema de saúde pública, pois, é necessário que o governo dê suporte e incentivo para concretização de projetos que visem prática de atividades físicas regulares pelas pessoas idosas. (SALIN, et al. 2008)

## RESULTADOS

Diante dos dados analisados, verifica-se que os escores médios calculados apresentam a média com valores acima do escore 50 (gráfico 1). Entre eles, a menor pontuação foi no domínio estado geral da saúde e a maior média foi no domínio aptidão física e aspecto social.

WARE et al. apud RIBEIRO apud LOURO 2009, explica que valores baixos na dimensão estado geral da saúde, indica que a pessoa avalia a sua saúde como má e acredita que ela provavelmente vai piorar. Valores elevados na dimensão aptidão física significa que a pessoa realiza todos os tipos de atividade física, incluindo as mais exigentes, sem limitações por motivos de saúde. Valores elevados na dimensão aspecto social, indicam que a pessoa realiza as atividades sociais normais sem que problemas físicos ou emocionais interfiram.

Gráfico 1. Média SF 36

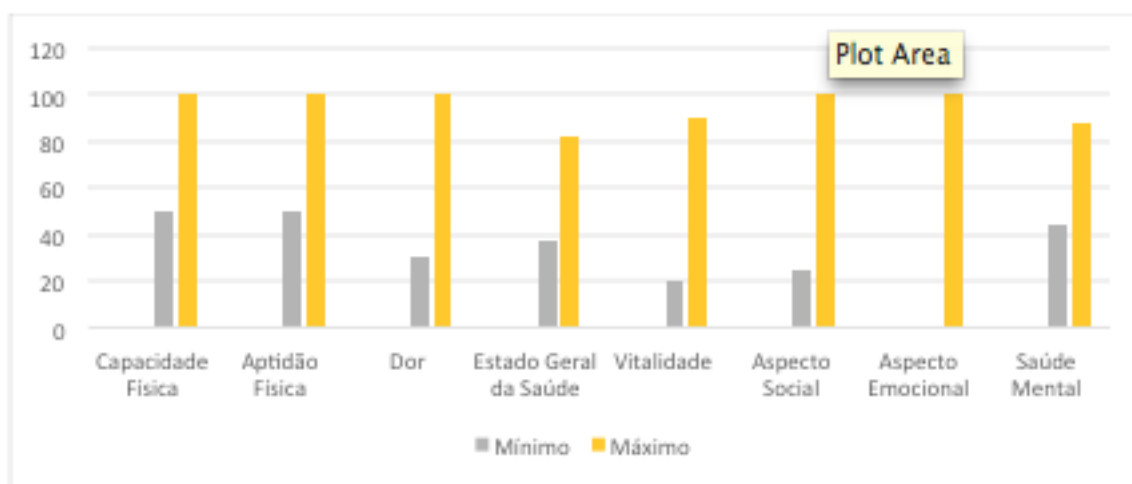


As autoras

As dimensões capacidade física, dor e saúde mental são classificadas segundo a tabela adaptada de URSS, (2000), no nível Bom. E os aspectos emocionais como Muito Bom.

Os dados indicam que nesta amostra o comprometimento da qualidade de vida está na vitalidade e no aspecto geral da saúde. Relacionado a vitalidade, valores baixos significam que a pessoa se sente cansada e exausta a maior parte do tempo. (WARE et al. apud RIBEIRO apud LOURO 2009)

Tabela 2. Escore mínimo e máximo do questionário SF-36



As autoras

## CONCLUSÃO

O instrumento de avaliação SF-36 foi adequado pois nos possibilitou analisar qual área está sendo responsável por possível comprometimento da qualidade de vida.

Também foi possível verificar que em momento inicial os valores apresentavam-se maiores quando comparados a aplicação do questionário após as intervenções no meio aquático. Este fato nos leva a repensar questões como intensidade das atividades propostas, tempo de execução e socialização com as integrantes do grupo de hidroginástica.

A questão de relaxamento também poderia ser revisada, para possível implementação no programa de atividades, objetivando melhorar o aspecto vitalidade que mostrou-se comprometido através da avaliação.

A realização de novas pesquisas possivelmente auxiliará no direcionamento de programas de promoção a saúde. O projeto Envelhecimento Saudável busca produzir melhora significativa em todas as funções treinadas, proporcionando impactos positivos na qualidade de vida da comunidade participante do programa.

Com os resultados obtidos, conclui-se que é necessário uma reformulação das intervenções e objetivos propostos para que essa população alcance o bem estar físico e mental de maneira plena.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

serviço de fisioterapia em unidades básicas de saúde. 2009. Disponível em:< file:///C:/Users/W8/Downloads/rfm-2710.pdf>

BENEDETTI, T. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. 2008. Disponível em:< http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000200016&script=sci\_arttext> Acesso em 27 de julho de 2014.

BIASOLI & MACHADO. Hidroterapia aplicabilidades clínicas. 2006. Disponível em:< http://www.biasolifisioterapia.com.br/publicacoes/028rbm4.pdf>

CAPORICCI, S.; NETO, O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. 2011. Disponível em:< http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/107>

COELHO, E.; PEDROSO, M. Avaliação da qualidade de vida em idosos residentes no município de Santos/ SP. 2012. Disponível em:< http://sites.unisanta.br/revistaceciliana/edicao\_07/1-2012-4-8.pdf>

FERNANDES, I.; VASCONCELOS, K.; SILVA, L. Análise da qualidade de vida segundo o questionário SF 36 nos funcionários da gerencia de assistência nutricional (GAN) da fundação santa casa de misericórdia do Pará. 2009. Disponível em :< http://www.unama.br/graduacao/fisioterapia/pdf/2009.2/Analise\_da\_Qualidade\_de\_Vida\_Segundo\_Questionario\_SF\_36.pdf>

LOURO, S. O impacto da incapacidade física na qualidade de vida relacionada com a saúde nos doentes oncológicos: um estudo exploratório. Anexo 5. 2009. Disponível em :< http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/954/7/21423\_ulsd056828\_tm\_anexo\_5a.pdf>

PUCCI, G.; et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. 2012. Disponível em:

PIRES, T.; et al. A recreação na terceira idade. 2002. Disponível em :< http://www.cdof.com.br/idosos3.htm>

RODRIGUES, SOUZA & BITENCOURT. A Fisioterapia na Atenção Primária. 2013. Disponível em:< http://periodicos.unesc.net/index.php/prmultiprofissional/article/view/1146>

SALIN, M., et al. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. 2011. Disponível em:< http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbagg/v14n2/v14n2a02.pdf> Acesso em: 27 de julho de 2014.

TEIXEIRA, I.; NERI, A. Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso da vida. 2008. Disponível em:< http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103-65642008000100010> Acesso em: 27 de julho de 2014

ZANELA. Hidroterapia e qualidade de vida em idosos. 2012. Disponível em:< http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/67740>





[www.saojose.br](http://www.saojose.br) | (21) 3107-8600  
Av. Santa Cruz, 580 - Realengo - Rio de Janeiro