



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE LISBOA**

**Idosos Ativos, Idosos Saudáveis**

Ana Dias Andrade n°693206/10

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Doutora Luísa Pedro – Prof.<sup>a</sup> Adjunta da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Mestrado em Fisioterapia

*Lisboa, 2013*



## **Agradecimentos**

Agradeço à minha família por me encorajarem a dar este passo e por todo o apoio e compressão ao longo deste percurso.

Agradeço à minha orientadora, por todo o apoio, compreensão e paciência nestes últimos meses.

Agradeço aos amigos que me apoiaram nesta decisão, mesmo aos mais recentes que me ajudaram a não desistir e a seguir em frente.

O meu muito obrigada a todos pois permitiram que mais uma etapa se realiza-se.

## Resumo

**Introdução:** O envelhecimento saudável enfatiza uma abordagem que reconhece os direitos à igualdade de oportunidades e de tratamento. A falta de atividade física contribui para muitas doenças crônicas que afetam os idosos. **Objetivo:** O objetivo geral deste projeto é planejar um programa de atividade física segundo as suas necessidades e preferências da população dos Olivais Sul tendo em conta a qualidade de vida. **Método:** Para concretizar este projeto foi desenhado um estudo observacional, descritivo e transversal. Apresenta como variável dependente a qualidade de vida e como variável independente a atividade física. Foi ainda, elaborado um questionário e utilizada a escala de qualidade de vida SF-36 e os dados analisados através do programa *IBM SPSS Statistics 20*. **Resultados:** A dimensão da qualidade de vida mais afetada é a vitalidade, seguida da dor corporal, função física e saúde geral, desempenhos físico e emocional, mudança de saúde, saúde mental e função social. A maioria dos idosos expressa o desejo de praticar mais atividade física.

**Conclusão:** É possível concluir que alguns dos problemas presentes na população afetam a qualidade de vida e que, segundo diversos estudos, podem ser melhorados com a atividade física. Este projeto torna-se pertinente pois a maioria dos idosos expressa desejo de praticar mais atividade física e apresenta condições que podem ser melhoradas com a sua prática, nomeadamente problemas respiratórios, cardíacos e neurológicos; dores; diminuição da força muscular, equilíbrio e flexibilidade.

**Palavras-chave:** Atividade física; exercício físico; qualidade de vida; idosos.

## **Abstract**

**Introduction:** Healthy aging emphasizes an approach that recognizes the rights to equal opportunity and treatment. The lack of physical activity contributes to many chronic diseases that affect older people. **Objectives:** The goal of this project is to plan a program of physical activity according the needs, preferences and the quality of life of the population resident in Olivais Sul **Methodology:** To realize this project was designed an observational, descriptive and transversal study. The dependent variable is the quality of life and the independent variable is the physical activity. It also was designed a questionnaire and used a scale for measure the quality of life, SF-36- The data analyze was using the software PASW Statistics 20. **Results:** The dimension of quality of life more affected is the vitality, followed by body pain, physical function and general health, physical and emotional performance, changes in health, mental health and social function. Most seniors wants to practice more physical activity. **Conclusion:** It is possible to conclude that some of the problems present in this population affect the quality of life and, some studies say, that they may be improved with physical activity. This project is pertinent because most seniors expressed desire to do more physical activity and provides conditions that can be improved with this practice, including respiratory problems, cardiac and neurological disorders, pain, decreased muscle strength, balance and flexibility.

**Keywords:** Physical activity, physical exercise, quality of life; older people/eldery/seniors.

## Índice

Introdução.....	1
Revisão de Literatura.....	3
1. Envelhecimento.....	3
1.1. Estilos de Vida Saudáveis.....	7
1.2. Envelhecimento Ativo.....	8
2. Exercício Físico no Idoso.....	10
3. Atividade Física.....	14
3.1. Atividade Física na Doença Crónica.....	16
3.2. Atividade Física no Idoso.....	20
3.3. Atividade Física e Quedas no Idoso.....	23
3.4. Qualidade de Vida e Atividade Física no Idoso.....	25
3.5. Efeitos Fisiológicos da Atividade Física em Idosos.....	26
3.6. Contraindicações da Atividade Física em Idosos.....	29
4. Programa de Intervenção da Atividade Física no Idoso.....	30
Questão de Investigação.....	33
Objetivos.....	33
1. Objetivo Geral.....	33
2. Objetivos Específicos.....	33
Metodologia.....	35
1. Tipo de Estudo.....	35
2. Variáveis em Estudo.....	35
3. População do Estudo.....	35
4. Caracterização da Amostra.....	35
5. Instrumentos.....	36
6. Procedimento.....	37
Resultados.....	39
Discussão.....	47
Conclusão.....	55
Referência Bibliográficas.....	57

## **Índice Tabelas**

Tabela 1 – Relação das Variáveis de Doença com a Qualidade de Vida.....	39
Tabela 2 - Relação das Variáveis de Funcionalidade com a Qualidade de Vida.	40
Tabela 3 – Correlações das dimensões do SF-36.....	44

## **Índice Gráficos**

Gráfico 1 – Tempo despendido para a atividade física por semana.....	42
Gráfico 2 – Tempo que os idosos estão dispostos a despende para a atividade física por semana.....	43

## **Índice Anexos**

Anexos.....	65
Anexo 1 – Questionário do Estado de Saúde (SF-36V2) .....	66

## **Índice Apêndices**

Apêndices.....	71
Apêndice 1 – Consentimento Informado.....	72
Apêndice 2 – Questionário a Idosos na Comunidade.....	73

## **Lista de Abreviaturas**

HTA – Hipertensão arterial

AVC – Acidente Vascular Cerebral

OPAS – Organização Pan-America

OMS – Organização Mundial de Saúde

UE – União Europeia

IQOLA – Internacional Quality of Life Assessment

INE – Instituto Nacional de Estatística