



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Ramidh Fonseca Feitosa

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Palmas – TO

2019

Ramidh Fonseca Feitosa

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Ed pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof.a Dra. Anne Caroline Dias Neves

Palmas – TO

2019

Ramidh Fonseca Feitosa

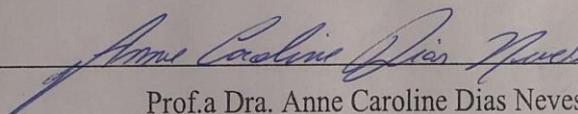
IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Projeto de Pesquisa elaborado e apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Dra. Anne Caroline Dias Neves

Aprovado em: 03/06/2019

BANCA EXAMINADORA



Prof.a Dra. Anne Caroline Dias Neves

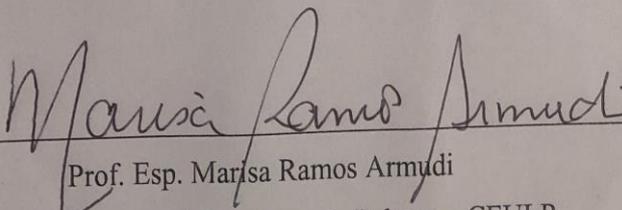
Orientadora

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Me Matheus Morbeck Zica.

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Esp. Marisa Ramos Armudi

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2019

DEDICATÓRIA.

Dedico primeiramente a Deus por me conceder a graça da vida, por ter me mantido de pé durante toda a graduação, pois sem ele não estaria realizando esse sonho. Aos idosos dá UMA que puderam me mostrar que mesmo com tantas dificuldades, não devemos desistir dos nossos sonhos. Que uma abraço e um sorriso muda a vida de qualquer pessoa, mesmo que esteja em seu pior dia de vida. Dedico com todo amor a essas pessoas que precisam de carinho e atenção. Que ao longo das suas vidas se doam e no final só querem ter alguém para conversar.

Com amor, dedico.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a minha orientadora a professora Anne por aceitar o desafio de me conduzir neste trabalho que é considerado por muitos uns dos trabalhos mais importante na vida acadêmica de um aluno. Ao professor Matheus Morbeck por ter me ajudado nesse processo, pois não foi nada fácil, por todo apoio e preocupação do início ao fim. Ao professor Cesar Leão por toda preocupação e incentivo, a Instituição UMA e todos os idosos por aceitarem participar da minha pesquisa. Aos meus colegas que me ajudaram, que me deram apoio e que me motivaram a seguir em frente durante a realização deste trabalho e durante toda a faculdade que são eles: Stefany, Maria Karulliny, Natalia, Mikaela, Tayna, Luara, Luan Louran, Jucineide, Tatiana; Vocês são muitos especiais na minha vida ao Edielton por aturar meus choros, me ajudar nos slides e estar presente sempre em que eu precisei, aos meus pais por suportarem meus estresses. Ao Lorrán Henrique um das pessoas em que mais me ajudou a seguir em frente pois não foram dias fáceis mas estava ali do meu lado com todo amor e carinho me apoiando e segurando a barra. Por fim ao Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), pela oportunidade e por toda a aprendizagem adquirida ensinando-me a ser uma pessoa melhor tanto âmbito pessoal quanto profissional, agradecer também a todos os professores por toda dedicação e empenho para nos preparar da melhor forma possível para o mercado de trabalho e aos funcionários da instituição principalmente a senhora da copa por todos os café que ela arrumava para mim, em dias de muita ansiedade, enfim agradeço a todos que estiveram comigo durante esta jornada.

“Sem sonhos a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por omitir! (Augusto Cury).”

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Percentual quanto ao gênero	25
Figura 2 – Média de idade.....	25
Figura 3 – Escolaridade.....	26
Figura 4 - Motivos pela procura da musculação.....	26
Figura 5- Benefícios com a pratica da musculação.....	27

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Media de escores do WHOQOL- BREF.....	28
Gráfico 2 Apresentação dos quatro domínios.....	29
Gráfico 3 - das facetas através do WHOQOL-OLD.....	29

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNS	Conselho Nacional de Saúde
QV	Qualidade de vida
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TO	Tocantins
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil
OMS	Organização Mundial da Saúde
UMA	Universidade da Maturidade
ER	Exercícios resistidos
CF	Capacidade Física

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	21
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	23
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIA.....	
APÊNDICE	
ANEXOS.....	

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

IMPACT OF BODYBUILDING ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Ramidh Fonseca Feitosa^a; Anne Caroline Dias Neves^b

Ramidh2@hotmail.com

Graduando em Educação Física pelo CEULP/ULBRA, Palmas-TO, Brasil,

Professora Doutora do curso de Educação Física do CEULP/ULBRA, Palmas-TO, Brasil,

Annecarold@hotmail.com

RESUMO

FEITOSA, Ramidh Fonseca. **Impact Of Bodybuilding on the quality of life of the elderly**. 2018. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o período da velhice tem início a partir dos 60 anos de idade. O processo de envelhecimento afeta as dimensões biológica, social e psicológica, em que o grau de autonomia e independência sofrem interferência direta da redução das capacidades funcional e cognitiva. A atividade física torna-se um ponto essencial na vida do idoso, ajudando na manutenção da homeostase corporal. Uma das atividades praticadas pelos idosos é a musculação, que melhora a circulação sanguínea e a estabilidade dos movimentos aumentando assim a qualidade de vida desses idosos. Com o objetivo de avaliar o impacto da musculação na qualidade de vida dos idosos, foi realizada uma pesquisa na Instituição UMA em Palmas no primeiro semestre de 2019. O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa de caráter transversal, descritivo e quantitativo. Como instrumentos de coleta de dados foi aplicado dois questionários em que analisarmos a percepção de qualidade de vida, baseado no Instrumento de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde conhecido como WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Com essa pesquisa foi determinado a QV dos idosos que frequentam a UMA e que praticam a musculação em que foi perceptível perceber a influência da musculação na qualidade de vida desses idosos.

Palavras-Chaves: Idosos. Qualidade de Vida. Musculação

ABSTRACT

FEITOSA, Ramidh Fonseca. **Impact of weight training on the quality of life of the elderly**. 2018. 42 f. Course Completion Work (Undergraduate) - Physical Education Course, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

According to the World Health Organization, the period of old age begins from the age of 60. The aging process affects the biological, social and psychological dimensions, in which the degree of autonomy and independence suffer direct interference from the reduction of functional and cognitive capabilities. Physical activity becomes an essential point in the life of the elderly, helping in the maintenance of body homeostasis. One of the activities practiced by the elderly is weight training, which improves blood circulation and movement stability, thus increasing the quality of life of the elderly. In order to assess the impact of weight training on the quality of life of the elderly, a survey will be conducted at the UMA Institution in Palmas in the first half of 2019. The present study is characterized as across-sectional, descriptive and quantitative research. As data collection instruments, a questionnaire will be applied to analyze the perception of quality of life, based on the Quality of Life Instrument of the World Health Organization known as WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD. With this research it is expected to determine the number of elderly who attend the UMA who practice weight training and show the influence of weight training on the quality life of, these elderly.

Keywords: Elderly. Quality of life. Bodybuilding

1 INTRODUÇÃO

O crescimento progressivo da idade caracteriza-se como um processo contínuo de perdas e de dependência, que daria uma identidade de falta de condições aos idosos e seria responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice (DEBERT, 1999)

A velhice começou a ser tratada como uma fase da vida marcada pela decadência física e ausência de papéis sociais a partir da segunda metade do século XIX. O envelhecimento também está relacionado com a deterioração do corpo, ao declínio e à incapacidade física. “Na base de recusa da velhice, ocorre uma forte associação entre esse evento do ciclo de vida com a morte, a doença, o afastamento social e a dependência” (NERI e FREIRE, 2000, p. 8).

O envelhecimento acarreta a perda contínua da eficiência funcional dos órgãos do corpo humano, que leva conseqüentemente a uma diminuição dos processos metabólicos. Essa diminuição do metabolismo está associada ao tipo de indivíduo, tendo uma variação de indivíduo para indivíduo (FARIA e MACHALA, 2003). Dentre essas perdas caracteriza-se a redução da força muscular e conseqüentemente da capacidade física (CF) e diminuição da massa corpórea.

A redução na força muscular acontece principalmente devido à queda da função neuromuscular, ou seja, diminuição da capacidade de inervação e ativação dos músculos, o que acarreta de maneira progressiva a perda da quantidade de massa muscular. Os ER são essenciais para combater esses declínios (ACSM, 1998; 2009)

Esse processo de perda de massa muscular se dá o nome de Sarcopenia, que é a perda generalizada e progressiva da força e massa muscular esquelética, característico durante o processo de envelhecimento. O alto índice de predominância de sarcopenia tem sido analisado em uma determinada idade, na qual identificou que a partir dos 60 anos, essa síndrome e seus impactos adversos se manifestam mais fortemente (RBGG, 2015).

Durante a velhice é normal ocorrer devidas alterações físicas no qual estão associadas a alterações fisiológicas e também psicológicas que acabam muitas vezes refletindo na mudança da rotina e da vida do indivíduo, influenciando no convívio social e também em se relacionar com si mesmo.

O termo “Qualidade de vida” (QV) é difícil de explicar, pois é vista como uma análise complexa que envolve padrões individuais, socioeconômicos e ambientais que representam a situação em que vive o ser humano (NAHAS, 2006). O bem-estar do indivíduo e o aumento da expectativa de vida precisam ser associados com o conceito de qualidade de vida. A QV é um conceito fortemente marcado pela subjetividade, envolvendo todos os itens essenciais da condição humana, quer seja físico, psicológico, social, cultural ou espiritual (MARTINS et al., 1996). Partindo dessas definições, pode-se explicar o resultado da avaliação do nível de QV obtido ao se utilizar o

questionário de QV da OMS (WHOQOL-1000; OMS,1998) envolvendo aspectos físico, emocional, intelectual, social e espiritual. Que são os domínios de facetas do WHOQOL-100.

Portanto a QV refere-se a uma representação social que depende muito de parâmetros subjetivos do indivíduo como bem-estar e objetivos que seriam as satisfações das necessidades básicas. Diversos indícios mostram os Exercícios Resistidos (ER) como grandes aliados na preservação ou melhora da QV, especialmente no domínio referente à capacidade funcional.

Musculação é um tipo de treinamento que visa melhorar a QV, no qual é preconizada a saúde musculoesquelética ou boa condição anatômica e funcional dos ossos, músculos e articulações, com o intuito de melhorar as aptidões físicas como força, resistência e flexibilidade, que essas melhoradas são essenciais para se realizar com qualidade as atividades diárias. A musculação é um tipo de exercício resistido, com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidade que podem ser controladas. É uma modalidade em que determinada resistência é vencida, sabendo que essa resistência pode ser obtida através de aparelhos, barras livres, halteres anilhas ou o próprio peso corporal (AZEVEDO e COLABORADORES, 2012). A modalidade mais indicada para idosos é a musculação. Na qual determinada atividade oportuniza melhorias na capacidade funcional e força muscular, favorecendo para a diminuição de quedas e consequentes fraturas (ROCHA, 2013).

O ER, ou exercício contra resistência, normalmente são praticados com pesos, apesar de que existem outras formas de proporcionar resistência á contração muscular. Musculação é o termo mais usado para designar o treinamento com peso, estabelecendo referência ao seu efeito principal, que é o aumento da massa muscular (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

A musculação é muito indicada para a conservação do nosso organismo e pode proporcionar ganhos para saúde e melhoria da qualidade de vida. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sugere a prática de musculação para manutenção da força muscular, massa muscular e massa óssea. Aponta que os programas de exercícios físicos devem ser compostos por exercícios de força e que indivíduos treinados apresentam menor risco de desenvolver doenças (CARVALHO e COLABORADORES, 1996). A musculação voltada para o público da terceira idade é importante para a diminuição do declínio de força e massa muscular que são ocasionados devidos a idade, na qual a prática tem resultados na qualidade de vida desses indivíduos. Para começar um projeto com essas atividades para esse público específico é interessante que o profissional possua um conhecimento acerca das características fisiológicas relacionados a idade e o que pode ocasionar ao indivíduo que pratica esse tipo de atividade em faixas etárias mais elevadas. Os ER bem planejados possibilitam na melhoria da saúde, da aptidão física e para o tratamento de doenças (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

A musculação é muito indicada para a conservação do nosso organismo e pode proporcionar ganhos para saúde e melhoria da qualidade de vida. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sugere a prática de musculação para manutenção da força muscular, massa muscular e massa óssea. Aponta que os programas de exercícios físicos devem ser compostos por exercícios de força e que indivíduos treinados apresentam menor risco de desenvolver doenças (CARVALHO e COLABORADORES, 1996). A musculação voltada para o público da terceira idade é importante para a diminuição do declínio de força e massa muscular que são ocasionados devidos a idade, na qual a prática tem resultados na qualidade de vida desses indivíduos. Para começar um projeto com essas atividades para esse público específico é interessante que o profissional possua um conhecimento acerca das características fisiológicas relacionados a idade e o que pode ocasionar ao indivíduo que pratica esse tipo de atividade em faixas etárias mais elevadas. Os ER bem planejados possibilitam na melhoria da saúde, da aptidão física e para o tratamento de doenças (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

Enfim, a proposta desta pesquisa foi avaliar o impacto da musculação na qualidade de vida dos idosos. As hipóteses é de que os idosos que praticam musculação possui uma melhor qualidade de vida. Que a AF ajuda a melhorar o condicionamento físico dos idosos e manter a homeostase corporal. E que a referida prejudica as enfermidades dos idosos que praticam atividades em acadêmicas de musculação, como objetivo verificar os benefícios da musculação na qualidade de vida dos idosos dá UMA em Palmas no Tocantins.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este foi um estudo descritivo de natureza quantitativa, possuindo objetivo exploratório e procedimento de levantamento de dados, quanto ao local a pesquisa foi realizada em campo. Foi utilizado os questionários para análise da percepção de qualidade de vida, baseado no Instrumento de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde conhecido como WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. A pesquisa foi composta por 15 idosos, na qual proximamente 22 idosos participam da UMA, mas somente 15 indivíduos participaram da pesquisa em que 12 foram mulheres e 3 homens com idade média entre 60 a 64 anos, o restante, 2 não aceitaram e outros 2 não tinham idade mínima para participar. Foram convidados a participarem voluntariamente da pesquisa. Não houve identificação pública dos participantes e os dados serão apresentados de forma coletiva por meio de publicação de artigo ou, a pedido do próprio voluntário, com dados fornecidos individualmente.

Os questionários foram aplicados na UMA no primeiro semestre de 2019, sendo a amostra os idosos que frequentam a UMA selecionados por conveniência e participaram do estudo de forma

aleatória. Os critérios de inclusão foram: possuir idade igual ou superior a 60 anos, que frequentem academia no mínimo 2 vezes por semana e que aceitem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: não comparecerem no dia da coleta de dados, que tenham limitações intelectuais e aqueles que frequentavam a academia a menos de 1 mês.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas, atendendo todas as resoluções da resolução 466/12 do conselho nacional de saúde, com os números dos comprovantes a seguir: número comprovante 145355/2018; número do parecer 3.139.229; número CAAE 07283118.3.0000.5516

Foi aplicado três questionários: sociodemográfico de autoria própria para obter informações básicas sobre os idosos: sexo, idade, situação empregatícia, renda, jornada de trabalho e sobre a prática de musculação, a frequência, motivos pela pratica e resultados. Também o WHOQOL-BREF (avaliação da qualidade de vida) e o WHOQOL-OLD. Os questionários foram aplicados durante o período matutino após eles saírem da aula de musculação sendo realizado por meio entrevista individualmente, em média de 20 a 30 minutos de cada participante. Em que um dos questionários avaliava a percepção de qualidade de vida foi avaliado pelo questionário WHOQOL-BREF um instrumento validado pela Organização Mundial de Saúde.

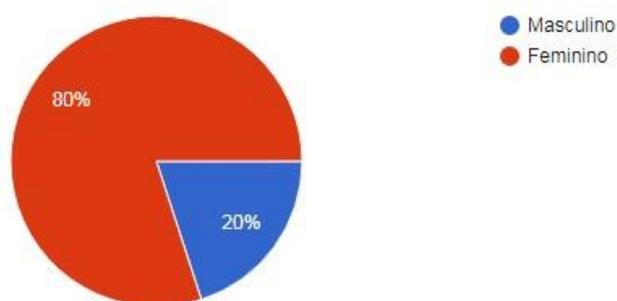
Os dados coletados dos questionários individuais, posteriormente, lançados em planilha para que se pudesse ser realizar a análise estatística das informações obtidas. Em que os resultado serão obtidos que acordo com as respostas de cada faceta e nessas facetas iram determinar os domínios de cada questionário que no whoqol bref são quatro domínios, físico, psicológico, ambiente e relações sociais, já no questionário whoqol old é dividido em seis domínios: funcionamento sensorio, autonomia, atividades passadas presentes, participação social, morte e morrer e intimidade.

É importante ressaltar que para a análise de dados os participantes da pesquisa tiveram a identidade preservada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

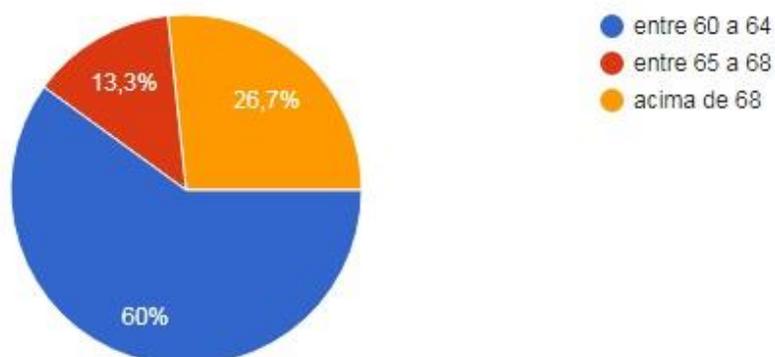
Inicialmente foi realizado uma estimativa de 21 idosos participantes, porém 15 participaram da pesquisa, sendo 12 mulheres (80%) e 3 homens (20%), com idade média de 60 anos. A Maioria dos entrevistados possui ensino médio completo e 80% frequentam a academia 3 vezes por semana, como ilustrado nas figuras 1, 2 e 3.

Figura 1. Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao gênero. Em que a maioria era do sexo feminino com (80%).



Participaram da pesquisa ambos os gêneros em que 80% dos participantes eram do gênero feminino e 20% do gênero masculino, de acordo com (Júnior Ferreira 2016), uma frequência diária de exercícios proporciona inúmeros benefícios para idosos tanto do sexo feminino quanto masculino melhorando boa parte de suas CF que são afetadas durante o processo de envelhecimento.

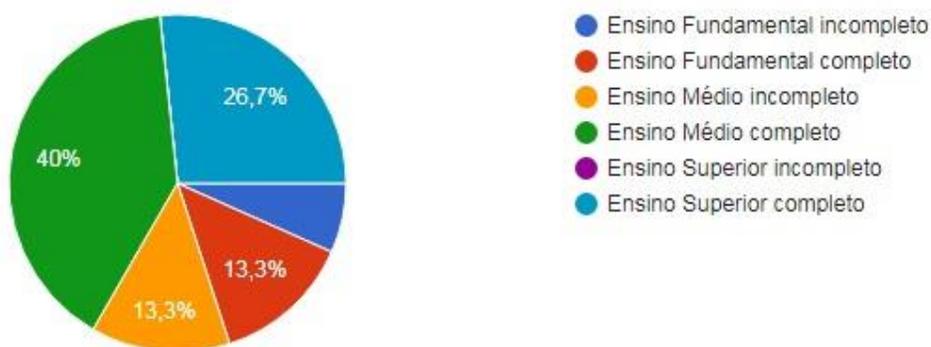
Figura 2. Idade dos participantes da pesquisa.



Dentro dos critérios de inclusão está a idade dos participantes, no qual foi definido o ter idade igual ou superior a 60 anos. Dentre a população pesquisada, 60% dos participantes tinham

idades entre 60 a 64 anos (60%), seguido de idosos acima de 68 anos (26,7%) e por último entre 65 e 68 anos (13,3%).

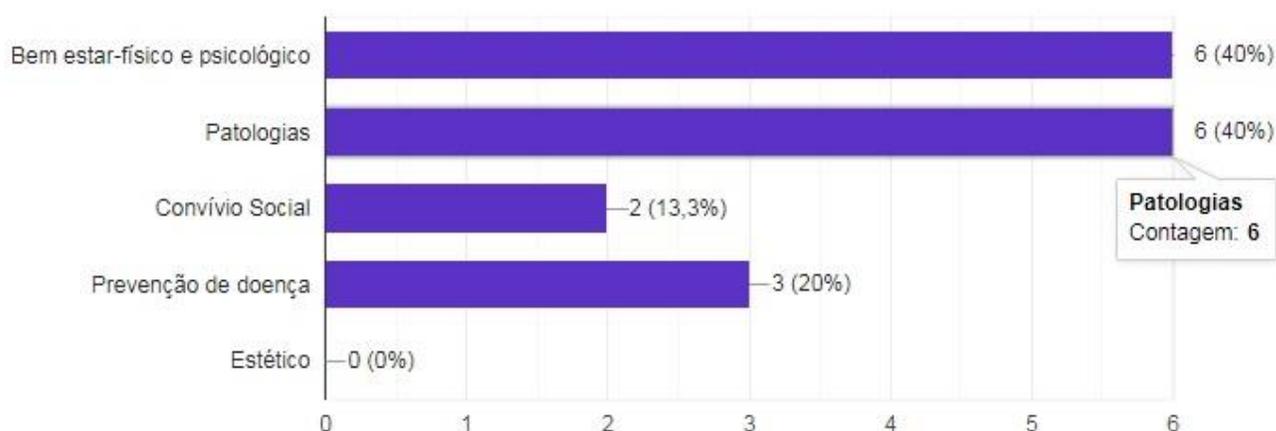
Figura 3. Escolaridade dos idosos participantes da pesquisa.



Dentre os idosos pesquisados, a maioria (40%) possui o ensino médio completo ou ensino fundamental incompleto (26,7%).

Em relação aos motivos que os idosos tiveram para buscarem a prática da musculação, a maioria respondeu que foi pelo bem estar físico/psicológico (40%) e por motivo de tratamento de patologias com (40%), seguido da prevenção de doenças (20%) e pelo convívio social (13,3%), figura 4.

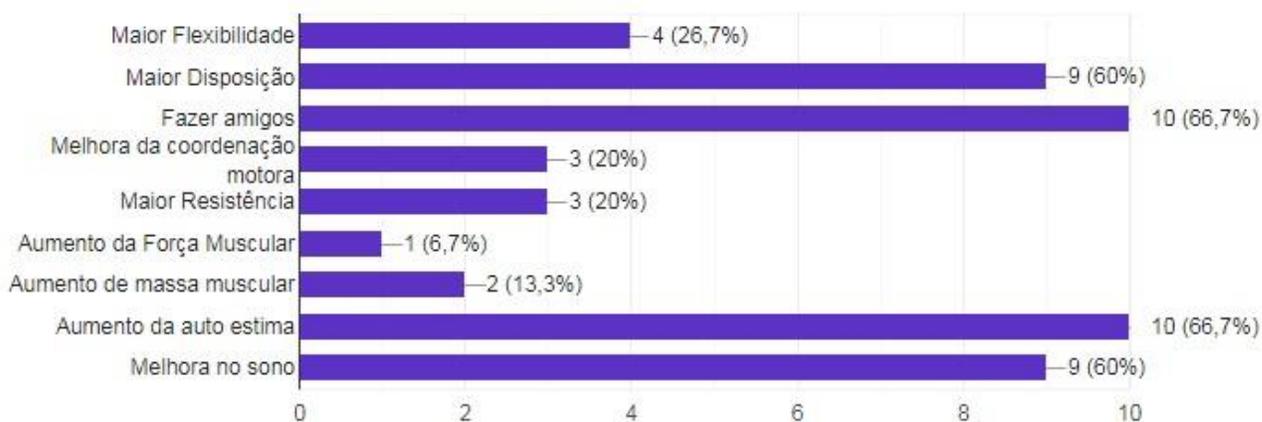
Figura 4. Distribuição do percentual dos entrevistados em relação aos motivos por procurarem a musculação.



De acordo com esse resultado, pode-se perceber que os idosos estão preocupados com a melhoria da sua saúde, entendem que, a prática dessa atividade é um fator imprescindível para tal, em consequência disso possibilitando uma melhora na qualidade de vida para esses que a praticam.

Segundo Teixeira e Molina 2012, em relação a análise da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física na qual mostra os objetivos que levaram os idosos a começarem a prática de atividade física, uma parte dos pesquisados respondeu que foi pela saúde (29%) e outros pela condição física (24%). Foi possível ver que os idosos estão preocupados e procurando meios para cuidar da saúde o do seu bem estar. A figura 5 mostra os benefícios percebidos pelos participantes após o início do programa de treinamento resistido.

Figura 5. Benefícios percebidos após o início de um programa de treinamento resistido.

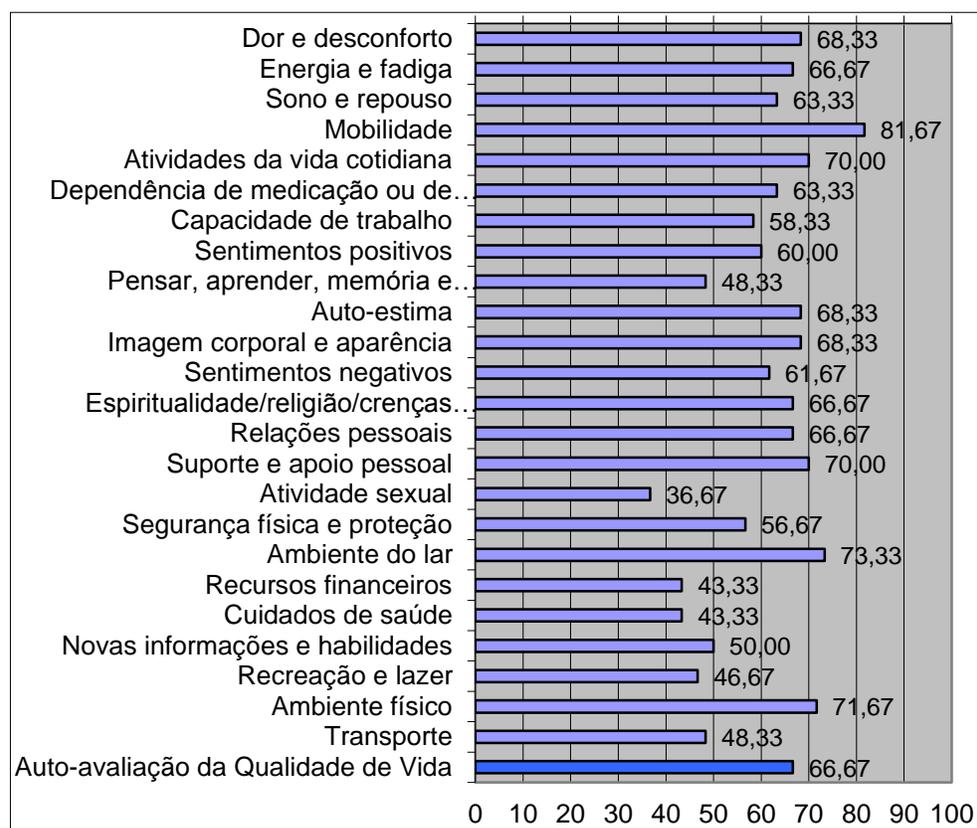


Após realizada a análise dos dados pode-se observar a melhoria na qualidade de vida dos idosos participantes da pesquisa evidenciando alguns benefícios percebidos como: aumento da autoestima e relação a ciclo de amizades (66,7%); melhora no sono e maior disposição para realizar atividades do dia-a-dia (60%); maior flexibilidade (26,7); melhora da coordenação motora e maior

resistência (20%); aumento da massa muscular (13,3%); força muscular (6,7%). Um plano de musculação bem preparado consegue proporcionar diversos benefícios para o indivíduo como hipertrofia muscular, aumento de massa muscular, aumento da densidade óssea e melhora no desempenho de atividades diárias como também em atividades que necessitem de força muscular (CAMPOS, 2001).

Outro parâmetro estudado foi a avaliação da qualidade de vida desses idosos, em que foram utilizados o WHOQOL *bref* e o WHOQOL *old* como instrumento de coleta de dados. No WHOQOL *bref* foi avaliado através de questões contendo quatro domínios em que abrangem aspectos físicos, psicológicos, relação social e ambiente, gráfico 1 e 2:

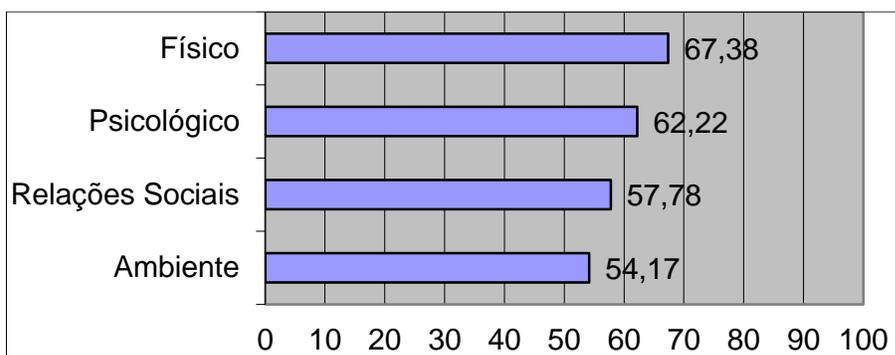
Gráfico 1. Média dos escores das questões do teste de WHOQOL *bref*.



Após a análise das respostas notou-se melhora da mobilidade (81%), no ambiente do lar (73,33%), ambiente físico (71%), para desenvolver atividades do cotidiano e suporte e apoio que precisa (70%), melhora das dores e desconforto (68,33%), energia e fadiga, espiritualidade, relações pessoais (66,67%) melhora dos sentimentos positivos (60%), melhora da auto estima e imagem e aparência(68,33) melhor relação interpessoal e auto avaliação de qualidade de vida (66,67). É visto também melhora da qualidade de vida avaliada por eles mesmo. Um programa de treinamento

resistido influencia não somente em aspectos físicos mas também sociais, psicológicos, emocionais, ambientais. Após a análise dos dados obtidos foi notório a melhora da QV envolvendo diversos aspectos. Para Domenico e Schutz 2009 afirmam que nos dias de hoje, a musculação é uma atividade física bastante indicada para a terceira idade, o treinamento com pesos é muito eficiente na prevenção e tratamento de diversas patologias e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, melhorando as condições funcionais do indivíduo, contribuindo para que ele realize os esforços da vida diária com mais segurança, disposição, facilidade e sem a dependência de terceiros.

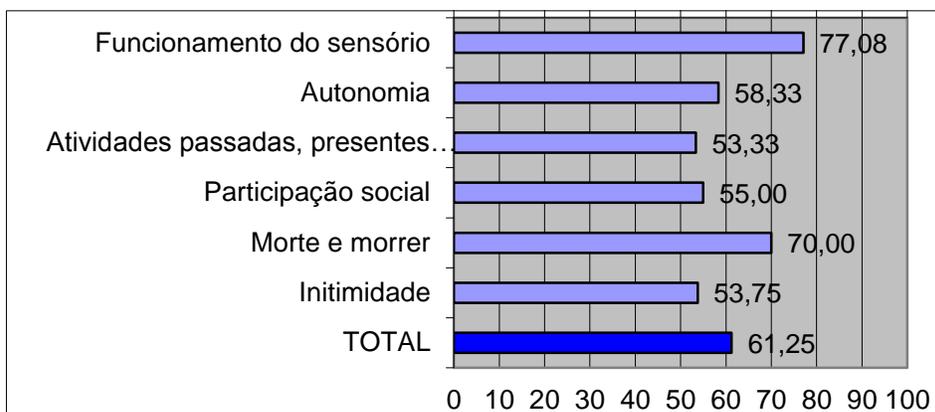
Gráfico 2. Apresentação dos quatro domínios e a porcentagem de acordo com as respostas dos idosos da instituição UMA.



Com as respostas obtidas pelos questionários foram analisados quatro domínios físico, psicológico, relações sociais e ambiente. Na figura 4 pode identificar que a maioria procurou o treinamento resistido com objetivo de melhorar aspectos físicos e psicológicos. Já no gráfico 2 é evidenciado a melhora dos aspectos físicos (67,38%), psicológico (62,22%), relações sociais (57,78%) e ambiente (54,17%) dos indivíduos que praticam musculação. De acordo com Prato e colaboradores, 2010, o programa de exercícios resistidos é eficaz nos idosos, não tendo muito impacto nos domínios social e ambiental.

Portando os resultados obtidos durante a pesquisa confirmam as hipóteses de que a musculação influencia de forma positiva na qualidade de vida do indivíduo, a prática da musculação ajuda a manter a homeostase corporal e consequentemente melhorando toda a estrutura fisiológica do ser humano. Influenciando não somente em aspectos físicos e psicológicos, mas também trazendo sujeito para o meio no qual foi inserido de forma positiva nas relações sociais.

Gráfico 3: Avaliação das facetas através do questionário WHOQOL-OLD.



Inicialmente foi feita a pontuação do questionário WHOQOL-OLD, em que no Gráfico 3 expõem as médias das seis facetas do questionário WHOQOL-OLD. A faceta funcionamento do sensório, em que teve uma maior abrangência com (77,08%), em seguida morte e morrer (70%), autonomia, participação social (55%) e intimidade (53,75%), atividades passadas, presentes e futuras (53,33%). Que são questões em que avaliam a qualidade de vida tanto de independência física, saúde mental, relações interpessoal, interação na sociedade, atividades de lazer. Em que qualidade de vida não é somente aspectos físicos mas que englobe tudo envolva do indivíduo. De acordo com (Organização Mundial da Saúde 2001), a estrutura física na qual o idoso está inserido consegue definir a dependência ou não do indivíduo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após uma análise dos resultados obtidos durante a pesquisa foi possível observar que uma boa qualidade de vida é essencialmente adquirida quando o ser humano está com todos os aspectos da vida humana estáveis e principalmente que tenham condições físicas para conseguir alcançar seus objetivos traçados durante a vida. Com o envelhecimento existem algumas consequências de perda de capacidades físicas e psicológicas que são essenciais para uma vida mais saudável, onde a prática da musculação vem como um meio de ajuda para os idosos em todos os aspectos da sua vida, principalmente quando relacionado a autoestima. De acordo com os resultados aqui expostos podemos afirmar que a prática permanente da musculação com um treino bem planejado e executado com continuidade auxilia na melhoria das condições físicas, psíquicas e influencia na relações interpessoais do ser humano.

REFERÊNCIA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Exercise and physical activity for older adults**. Med Sci Sports Exerc 1998;30:992-1008

AZEVEDO, M. G.; Souza, A. D.; Silva, P. A.; Curty, V. M. **Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga**. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 6. Num35. P455-464. 2012 .

Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/442/443>> acesso: 10 de Out de 2018.

CARVALHO, T. Nóbrega, A. C. L.; Lazzoli, J. K.; Magni, J. R. T.; Rezende, L.; Drummond, F. A.; Oliveira, M. A. B.; Rose, E. H.; Araujo, C. G. S.; Teixeira, J. A. C. **Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol 2. Num. 4. 1996

CAMPOS, M. A. *Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

DEBERT, G. G. (1999). **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp

DOMENICO, L. D.; Schutz, G. R. (2009). *Motivação em idosos praticantes de musculação*. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 13 (130). <http://www.efdeportes.com/efd130/motivacao-em-idosos-praticantes-de-musculacao.htm>

ESTORCK, A; ERBA, I. L. L; CORREA, R. C. **Os efeitos da musculação para terceira idade no desenvolvimento da qualidade de vida**. Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba, Brasil, 2012. Disponível em: <http://www.fefiso.edu.br/grupoestudo/orientacoes_pdf/15.pdf> Acesso em 15 Out. 2018.

FARIA J.C, MACHALA C. C, DIAS R.C, DIAS J.M.D. *Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos*. Acta Fisiatr. 2003

FERREIRA, J.; JUNIOR, M. P.; NUNES, P. R. S. **Musculação na terceira: Em busca da autonomia nas atividades diárias**. Faculdade de Vinhedo – SP.

LEITE, P. F. **Aptidão Física esporte e saúde**. 3.ed. São Paulo: Robe, 2000.

MARTINS, L.M.; França, A.P.D.; Kimura, M. (1996). **Qualidade de vida de pessoas com doença crônica**. *Rev. Latino-americana de Enfermagem, Ribeirão Preto*, v. 4, n. 3, p. 5-18

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem Populacional. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 15 out. 2018

NADEAU, M. e PERONNET, F. **Fisiologia aplicada na atividade física.** São Paulo: Manole. 1985

NAHAS, V. M. **Atividade, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2.ed. Londrina, 2001.

NAHAS, M. V. (2006). **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf.

NERI, A. L., & FREIRE, S. A. (Orgs.). (2000). **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papyrus.

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. **Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas.** Revista Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(3):547-553. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a15.pdf>>. Acesso em 10 Out. 2018

REVISTA BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **Prevalência de Sarcopenia em idosos: Resultados de estudos transversais amplos em diferentes países.** Vol 18. No3. Rio de Janeiro 2015. Disponível em: <<http://qa.medicinamates.com/pt-BR/Publico/BlogTopic/sarcopenia-em-idosos-76>>. Acesso: 05 Out de 2018

ROCHA, Regis. **Musculação para terceira idade / Regis Rocha.** – 2013. Disponível em: <https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/xmlui/bitstream/handle/123456789/239/MUSCULA%C3%87%C3%83O%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. acesso: 12 Out. 2018.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais.** São Paulo: Phorte, 2004.

VALE RGS. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia e a qualidade de vida de mulheres senescentes.** Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco; 2004.

TEIXEIRA, Elaine Rangel. MOLINA, Rosa Helena Marchi; **Análise da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no calçadão de Camboriú.** Vitória ES; 2012; Disponível em: <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Elaine%20e%20Rosa%20-%20AN%20LISE%20DA%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20DE%20IDOSOS%20PRATICANTES%20DE%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20NO%20CAL%20AD%20C%20DE%20CAMBURI%20VIT%20RIAES.pdf> acesso: 10 de maio de 2019.

APÊNDICE

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Sr(a) o uso de seu nome neste questionário é opcional. Por motivos éticos, suas respostas serão mantidas em sigilo, sendo utilizadas coletivamente somente para fins estáticos.

1 - Sexo: () Masc. () Fem.

2 - Qual idade?

() entre 60 a 64 () entre 65 a 68 () acima de 68

3 - Você trabalha: () Não () Sim,

4 - Qual a jornada de trabalho?

() até 20 horas () até 30 horas () até 40 horas () acima de 40 horas

5 - Qual a sua renda mensal familiar (salários mínimos)?

() 1 - 2 () 3 - 4

() 2 - 3 () 4 - 6

() acima de 6

6 - Qual a sua escolaridade?

() Ensino Fundamental incompleto

() Ensino Fundamental completo

() Ensino Médio incompleto

() Ensino Médio completo

() Ensino Superior incompleto

() Ensino Superior completo

7 - Qual a frequência na academia por semana?

() 2 dias () 3 dias () Mais de 4 dias.

8 - Qual o motivo (s) para a prática da musculação?

() Bem estar-físico e psicológico

- Patologias Convívio Social
 Prevenção de doença Estético

9 – Após iniciar a pratica de musculação você se sente mais disposto para realizar as tarefas do dia a dia?

- muito pouco razoavelmente bastante totalmente disposto

10– Depois de iniciar um programa de treinamento resistido com peso, com que frequência se sente desmotivada?

- as vezes sempre Nunca

11 - Quais foram seus resultados percebidos com a pratica da musculação? Pode assinalar mais de uma opção.

- Maior Flexibilidade
 Maior Disposição
 fazer amigos
 Melhora da coordenação motora
 Maior Resistência
 Aumento da Força Muscular
 Aumento de massa muscular
 Aumento da auto estima
 Melhora no sono

APÊNDICE B – DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE



UNIVERSIDADE DA MATURIDADE

Eu, LUIZ SINÉSIO SILVA NETO, abaixo assinado, responsável pela instituição UMA/UFT participante do projeto intitulado: " *Impacto da musculação na qualidade de vida dos idosos*", que está sendo proposta pela pesquisadora Dr^a Anne Caroline Dias Neves, vinculado ao Centro Universitário Luterano de Palmas CEULP/ULBRA. DECLARO ter lido e conceder com a proposta de pesquisa, bem como conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Norma Operacional CONEP 001/13, a Resolução CNS 466/2012 e suas complementares. Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades e de seus compromissos ao resguardo da segurança e bem-estar dos participantes, dispondo de infraestrutura necessária, para garantir a realização das ações necessárias previstas no projeto de pesquisa, visando a integridade e sigilo das informações dos participantes da pesquisa.

Palmas, 26 de NOVEMBRO de 2018.

Assinatura do responsável institucional

Prof. Dr. Luiz Sinésio S. Neto
Docente do Curso de Medicina UFT
Coord. da Univ. da Maturidade-UMA/UFT

APÊNDICE C – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

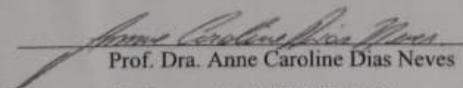
**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu, ANNE CAROLINE DIAS NEVES, abaixo assinada, pesquisador responsável pela pesquisa intitulada IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS, **DECLARO** estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e **COMPROMETO-ME** a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS nº 466/12 e suas complementares, assim como atender os requisitos da Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. **COMPROMETO-ME** também a anexar os resultados da pesquisa na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo às propriedades intelectuais e patentes industriais. Por fim, **ASSEGURO** que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.

Palmas, 23 de maio de 2018.


Prof. Dra. Anne Caroline Dias Neves
Professora do CEULP/ULBRA

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: **Impacto da musculação na qualidade de vida dos idosos, nós gostaríamos de entrevista-lo(a).**

Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

OBSERVAÇÃO: Caso o participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: Segundo a Organização Mundial de Saúde, o período da velhice tem início a partir dos 60 anos de idade. O processo de envelhecimento afeta as dimensões biológica, social e psicológica, em que o grau de autonomia e independência sofrem interferência direta da redução das capacidades funcional e cognitiva. A atividade física torna-se um ponto essencial na vida do idoso, ajudando na manutenção da homeostase corporal. Uma das atividades praticadas pelos idosos é a musculação, que melhora a circulação sanguínea e a estabilidade dos movimentos aumentando assim a qualidade de vida desses idosos. Com o objetivo de avaliar o impacto da musculação na qualidade de vida dos idosos, será realizada uma pesquisa na Instituição UMA em Palmas no primeiro semestre de 2019. O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa de caráter transversal, descritivo e quantitativo. Como instrumentos de coleta de dados será aplicado um questionário para análise da percepção de qualidade de vida, baseado no Instrumento de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde conhecido como WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Com essa pesquisa espera-se determinar a quantidade de idosos que frequentam a UMA que praticam a musculação e mostrar a influência da musculação na qualidade de vida desses idosos.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: De acordo com a resolução Nº 466/12 do CNS todas as pesquisas que envolvem seres humanos apresentam algum tipo de risco, e essa que envolvem acadêmicos, não será diferente, uma vez que se trata de pessoas que lidam diariamente com altos níveis e que nem sempre estão cientes de que estão sofrendo de algum tipo de patologia, e durante ou após o estudo podem ter consciência disso, nesse caso, aos que manifestarem interesse será indicado à orientação profissional especializada. Também há o risco de exposição, pois os mesmos vão estar em posição vulnerável, ao responder questões pessoais, porém, os pesquisadores asseguram o anonimato e a apresentação dos dados de forma coletiva. A pesquisa será com o consentimento de cada um, não haverá armazenamento de dados de identificação pública do participante.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

Rubrica do Pesquisador
Responsável

Rubrica do(a) participante

Rubrica do(a) Pesquisador
Acadêmico

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:

Eu, _____ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. A pesquisadora responsável Anne Caroline Dias Neves e a acadêmica-pesquisadora Ramidh Fonseca Feitosa certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA

Caso o(a) sr(a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, o sr(a) pode me perguntar ou entrar em contato com a pesquisadora Anne Caroline Dias Neves, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEÚLP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com o(a) sr(a).

Palmas/TO ____/____/____

Contato do Pesquisador Responsável
 Prof. Drª. Anne Caroline Dias Neves
 Tel.: (61) 992495308
 Endereço: 507 sul alameda 08 QI19 lote 04
 Plano Diretor Sul Palmas-Tocantins
 Email: anne.caroline@ceulp.edu.br

Pesquisador Acadêmico
 Nome: Ramidh Fonseca Feitosa
 Tel.: (63) 99954-6568 / 98119-3225
 Endereço: 612 sul qj 01 Lote 09 a Anevida NS
 10
 Email: Ramidh2@hotmail.com

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do Pesquisador Acadêmico

ANEXOS

**ANEXO A - VERSÃO EM PORTUGUÊS DO INSTRUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA
DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (WHOQOL-BREF) 1998**

INSTRUÇÕES: Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha, entre as alternativas, a que lhe parecer mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.

	Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
--	--------------------	--------------	----------------	------------	------------------

			nem insatisfeito			
2.	Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5

	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?					
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia -a- dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão às informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

	Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
--	------------	------	------------------	-----	-----------

15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Satisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5

21	Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algu mas vezes	Frequente mente	Muito freque nteme nte	Se mpr e
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

ANEXO B- QUESTIONÁRIO WHOQOL-OLD



WHOQOL-OLD

INSTRUÇÕES

Este questionário pergunta a respeito dos seus pensamentos, sentimentos e sobre certos aspectos de sua qualidade de vida, e aborda questões que podem ser importantes para você como membro mais velho da sociedade.

Por favor, responda todas as perguntas. Se você não está seguro a respeito de que resposta dar a uma pergunta, por favor escolha a que lhe parece mais apropriada. Esta pode ser muitas vezes a sua primeira resposta.

Por favor tenha em mente os seus valores, esperanças, prazeres e preocupações. Pedimos que pense na sua vida **nas duas últimas semanas**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser:

O QUANTO VOCÊ SE PREOCUPA COM O QUE

O FUTURO PODERÁ TRAZER?

Nada		Muito Pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1		2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor reflete o quanto você se preocupou com o seu futuro durante as duas últimas semanas. Então você circularia o número 4 se você se preocupou com o futuro “Bastante”, ou circularia o número 1 se não tivesse se preocupado “Nada” com o futuro. Por favor leia cada questão, pense no que sente e circule o número na escala que seja a melhor resposta para você para cada questão.

**MUITO OBRIGADO(A) PELA SUA
COLABORAÇÃO!**

As seguintes questões perguntam sobre o **quanto** você tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas.

F25.1 Até que ponto as perdas nos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato), afetam a sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F25.3 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F26.1 Quanta liberdade você tem de tomar as suas próprias decisões?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F26.2 Até que ponto você sente que controla o seu futuro?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F26.4 O quanto você sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F29.2 Quão preocupado você está com a maneira pela qual irá morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F29.3 O quanto você tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F29.4 O quanto você tem medo de morrer?

--	--	--	--	--

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F29.5 O quanto você teme sofrer dor antes de morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F28.4 Até que ponto você sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões perguntam sobre **quão completamente** você fez ou se sentiu apto a fazer algumas coisas nas duas últimas semanas.

F25.4 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

F26.3 Até que ponto você consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

F27.3 Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

F27.4 O quanto você sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões se referem a qualquer **relacionamento íntimo** que você possa ter. Por favor, considere estas questões em relação a um companheiro ou uma pessoa próxima com a qual você pode compartilhar (dividir) sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa em sua vida.

F27.5 Quão satisfeito você está com aquilo que alcançou na sua vida?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	---	-----------------	-----------------------

F28.1 Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	---	-----------------	-----------------------

F28.2 Quão satisfeito você está com o seu nível de atividade?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	---	-----------------	-----------------------

F28.7 Quão satisfeito você está com as oportunidades que você tem para participar de atividades da comunidade?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	---	-----------------	-----------------------

F27.1 Quão feliz você está com as coisas que você pode esperar daqui para frente?

Muito infeliz 1	Infeliz 2	Nem feliz nem infeliz 3	Feliz 4	Muito feliz 5
--------------------	--------------	-------------------------------	------------	------------------

F25.2 Como você avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

Muito ruim 1	Ruim 2	Nem ruim nem boa 3	Boa 4	Muito boa 5
-----------------	-----------	--------------------------	----------	----------------

F30.2 Até que ponto você tem um sentimento de companheirismo em sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F30.3 Até que ponto você sente amor em sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

F30.4 Até que ponto você tem oportunidades para amar?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

F30.7 Até que ponto você tem oportunidades para ser amado?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

