



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI- UNIVATES
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

**CORRELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E
QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
GINÁSTICA COMUNITÁRIA**

Guilherme Giovane Marmitt

Lajeado/RS, dezembro de 2024

Guilherme Giovane Marmitt

**CORRELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E
QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
GINÁSTICA COMUNITÁRIA**

O artigo científico apresentado como componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso - Etapa II, do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

Lajeado/RS, dezembro de 2024

Guilherme Giovane Marmitt

**CORRELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E
QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
GINÁSTICA COMUNITÁRIA**

A Banca examinadora abaixo aprova a Monografia apresentada no componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física:

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Leonardo De Ross Rosa
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Rodrigo Lara Rother
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Lajeado/RS, 06 de dezembro de 2024.

CORRELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA COMUNITÁRIA

Carlos Leandro Tiggemann¹, Guilherme Giovane Marmitt²

Resumo: A prática de atividade física pode ter papel fundamental no envelhecimento saudável e ao mesmo tempo garantir uma boa qualidade de vida. Objetivo do estudo é correlacionar a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica comunitária na cidade de Cruzeiro do Sul/RS. Métodos: Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional. A coleta de dados ocorreu na cidade de Cruzeiro do Sul/RS, envolvendo 50 pessoas, de ambos os sexos, com 60 anos ou mais que residem no município. Foi aplicado um questionário impresso, dividido em três etapas, contendo questões sociodemográficas com dados pessoais dos participantes. Sendo também aplicado o questionário WHOQOL - OLD que é um instrumento para avaliar a Qualidade de Vida do idoso, e o questionário HAQ-20, que se trata de um instrumento utilizado para avaliar a Capacidade Funcional. Resultados: Após as análises, podemos observar que a média de idade foi de $67,98 \pm 6,03$ anos (entre 60 a 86 anos), a massa corporal de $67,88 \pm 10,71$ kg (entre 48 e 113 kg), a estatura de $1,63 \pm 0,05$ m (entre 1,53 e 1,78 m) e tempo que frequentam os grupos de $4,05 \pm 1,40$ anos (entre 1,1 e 5,1 ou mais anos). De modo geral, identificaram-se correlações baixas e significativas entre a Qualidade de Vida e a Capacidade Funcional. A faceta que apresentou o maior nível de significância foi o Funcionamento do Sensório entre os domínios: Vestir-se - 0,292*; Higiene pessoal - 0,344*; Apreender objetos - 0,415**; Outras atividades - 0,359* e HAQ-20 Geral - 0,399**, sendo que os resultados variaram entre - 0,284 e - 0,415 ($p < 0,05$). Conclusão: Conclui-se que indivíduos fisicamente ativos que apresentam uma Capacidade Funcional boa, geralmente tendem a ter uma Qualidade de Vida melhor, podendo desfrutar de um estilo de vida mais ativo a partir da atividade física.

Palavras-chave: atividade física; capacidade funcional; qualidade de vida; idosos.

1 Doutor em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor dos cursos de Educação Física da UNIVATES, cltiggemann@univates.br

2 Guilherme Giovane Marmitt, Universidade do Vale do Taquari-UNIVATES, acadêmico em Educação Física Bacharelado, guilherme.marmitt@universo.univates.br

CORRELATION BETWEEN FUNCTIONAL CAPACITY AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY PRACTITIONERS OF COMMUNITY GYMNASTICS

Carlos Leandro Tiggemann¹, Guilherme Giovane Marmitt²

Abstract: The practice of physical activity can play a fundamental role in healthy ageing and at the same time guarantee a good quality of life. The aim of this study is to correlate functional capacity and quality of life in elderly people practicing community gymnastics in the city of Cruzeiro do Sul/RS. Methods: This is a quantitative, descriptive and correlational study. Data collection took place in the city of Cruzeiro do Sul/RS, involving 50 people of both sexes aged 60 or over who live in the municipality. A printed questionnaire was administered, divided into three stages, containing sociodemographic questions and the participants' personal data. The WHOQOL - OLD questionnaire was also applied, which is an instrument used to assess the Quality of Life of the elderly, and the HAQ-20 questionnaire, which is an instrument used to assess Functional Capacity. Results: After analysis, we can see that the average age was 67.98 ± 6.03 years (between 60 and 86 years), body mass 67.88 ± 10.71 kg (between 48 and 113 kg), height 1.63 ± 0.05 m (between 1.53 and 1.78 m) and time attending the groups 4.05 ± 1.40 years (between 1.1 and 5.1 or more years). In general, low and significant correlations were identified between Quality of Life and Functional Capacity. The facet that showed the highest level of significance was Sensory Functioning among the domains: Dressing - 0.292*; Personal hygiene - 0.344*; Grasping objects - 0.415**; Other activities - 0.359* and HAQ-20 General - 0.399**, with results ranging from - 0.284 to - 0.415 ($p < 0.05$). Conclusion: It can be concluded that physically active individuals who have a good Functional Capacity generally tend to have a better Quality of Life and can enjoy a more active lifestyle through physical activity.

Keywords: physical activity; functional capacity; quality of life; elderly.

1 Doctor in Human Movement Science from the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS). Teacher of Physical Education at UNIVATES, cltiggemann@univates.br

2 Guilherme Giovane Marmitt, Universidade do Vale do Taquari-UNIVATES, Physical Education Bachelor's student, guilherme.marmitt@universo.univates.br

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a população brasileira está passando por um rápido processo de envelhecimento populacional. Quando comparamos os anos de 2012 a 2022, podemos perceber que a porcentagem de pessoas com mais de 60 anos cresceu de 11,3% para 15,1%, totalizando 33 milhões de idosos, sendo que o percentual de mulheres é ainda superior em relação aos homens. As duas maiores regiões do Brasil, que apresentam um maior índice percentual de idosos é caracterizado pela região Sudeste com 17%, e a região Sul com 16,5% da população total de idosos do país (Carneiros; Saraiva, 2023). Com o aumento do crescimento demográfico, sobe ainda mais expectativa de vida no Brasil, sendo que no ano de 2050, um a cada quatro brasileiros será idoso (Freitas et al., 2018).

Diante disso, foi buscado respostas concretas, a respeito do assunto que está sendo abordado em questão. Sendo que o presente estudo correlacionou a importância da capacidade funcional, e qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica comunitária, de acordo com o seu gênero e faixa etária. A correlação entre a capacidade funcional e qualidade de vida, permitiu identificar quais seriam as causas principais, na promoção de um estilo de vida saudável, e favorecer uma melhor qualidade de vida. Pois quanto melhor a capacidade funcional do idoso, maior a satisfação com a qualidade de vida, quando se trata de indivíduos idosos que praticam atividade física (Aguilar et al., 2019).

Segundo Pereira et al. (2001), relataram que 30% dos idosos do Brasil, sofrem algum tipo de queda pelo menos uma vez ao ano. Sendo que muitas dessas quedas, estão associadas a uma má capacidade funcional do indivíduo, assim dificultando a marcha e seu equilíbrio, colocando dessa forma os idosos em risco (Pimentel e Scheicher, 2009). Por esse motivo, é de suma importância motivar os idosos a buscar um estilo de vida mais ativo a partir de práticas de atividades físicas, sendo apontado como um instrumento importante para o controle de possíveis doenças crônicas, manter o cuidado da autonomia funcional e da sua qualidade de vida (Harris et al., 2020). Além disso, atividades físicas proporcionam excelentes benefícios para indivíduos da terceira idade, podendo ser eles: físicos, sociais e cognitivos.

Já Hernandez et al. (2013), verificaram que idosos fisicamente ativos que participam de programas comunitários de exercícios, possuem um maior nível de atividade física em suas vidas diárias, em relação aos que não frequentam. No entanto, envelhecer com saúde e qualidade de vida deve ser o objetivo dos serviços de saúde, principalmente no contexto brasileiro da Atenção Básica que deve promover ações integradas à prática de exercício físico, visando a aquisição de uma população idosa mais autônoma com disposição para promoção do

autocuidado (Menezes et al., 2020). Com isso, o objetivo do estudo foi correlacionar a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica comunitária da cidade de Cruzeiro do Sul/RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional, que permite coletar e analisar dados para testar hipóteses. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari - Univates conforme a Resolução 466/12 e protocolo nº 60170622.7.0000.5310. A coleta de dados foi realizada na cidade de Cruzeiro do Sul/RS, com 50 indivíduos residentes do município, de ambos os sexos com 60 anos ou mais, sendo que todos eles participaram de ginástica comunitária por pelo menos 1 ano.

Como o projeto era vinculado com a prefeitura, foi então solicitado uma carta de anuência, pedindo a autorização para realizar essa coleta de dados nos grupos participantes. Da mesma forma foi realizado um convite formal aos participantes idosos que frequentam a ginástica comunitária. Os participantes do presente estudo foram indivíduos idosos, tendo autonomia de ao menos conseguir se deslocar de sua casa até o centro comunitário com uma frequência de pelo menos uma vez por semana. A pesquisa foi realizada nos oito grupos do projeto comunitário, em suas respectivas localidades, sendo respondido individualmente o questionário, para não constranger os participantes.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário impresso dividido em três etapas. A primeira sobre questões sociodemográficas, foi realizada uma pesquisa a campo nos grupos comunitários, contendo duas questões objetivas a respeito do sexo e do tempo que já frequentam o grupo de ginástica comunitária, além disso, teve quatro questões dissertativas referente a sua idade, peso, altura e seu nome. A segunda parte do questionário se deu por meio da aplicação do questionário WHOQOL - OLD que é um instrumento para avaliar a qualidade de vida do idoso, constituído de 24 perguntas e suas respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5) atribuídos a seis facetas, que são: “Funcionamento do Sensório” (FS), “Autonomia” (AUT), “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF), “Participação Social” (PSO), “Morte e Morrer” (MEM) e “Intimidade” (INT). Cada uma das facetas possui quatro perguntas referentes a um determinado contexto, sendo que cada pergunta tem cinco opções para serem assinaladas, sendo que seu *score* pode variar de um a cinco e cada faceta pode apresentar um *score* de 4 a 20 pontos dependendo da opção assinalada em cada uma das quatro perguntas. O questionário depois de preenchido possui sete perguntas na qual seu *score* deve

ser recodificado, (1=5), (2=4), (3=3), (4=2) e (5=1), sendo as seguintes questões 01,02,06,07,08,09 e 10. O próximo passo foi realizar o somatório de cada faceta, podendo exibir um *score* entre 4 a 20. Para saber a média, foi pego a soma de cada faceta e dividido por 4 podendo dar um *score* de 1 a 5. Já para saber o percentual que pode chegar de 0 a 100, foi pego o resultado da média de cada faceta, calculando $-1/4*100$, dessa maneira teremos o resultado em percentual (Fleck et al., 2003).

A terceira e última parte da aplicação dos instrumentos foi o questionário HAQ-20, que se trata de um instrumento utilizado para avaliar a capacidade funcional, que constitui de 20 perguntas divididas em 8 domínios, tendo a validação ao português relacionadas a tarefas realizadas no dia a dia, (vestir-se, levantar-se, alimentar-se, caminhar, higiene pessoal, alcançar objetos, apreender objetos e outras atividades). O resultado final é igual a média aritmética dos *scores* dos componentes iguais 0 a 3, sendo que quanto maior o *score*, pior a capacidade funcional do indivíduo (Ferraz et al., 1990).

A partir dos questionários, os dados foram organizados em tabela do Excel. Após isso, foi utilizada estatística descritiva, com descrições de tendência central (média), de dispersão (desvio-padrão) e distribuição de frequência (percentual). A correlação entre as variáveis foi realizada por meio do teste de Pearson, sendo que todos os métodos foram realizados no software SPSS versão 20.0.

RESULTADOS

Foram analisados 50 sujeitos que praticam ginástica comunitária na cidade de Cruzeiro do Sul, sendo 45 (90%) indivíduos do sexo feminino e 5 (10%) do sexo masculino. A média de idade foi de $67,98 \pm 6,03$ anos (entre 60 a 86 anos), a massa corporal de $67,88 \pm 10,71$ kg (entre 48 e 113 kg), a estatura de $1,63 \pm 0,05$ m (entre 1,53 e 1,78 m) e tempo que frequentam os grupos de $4,05 \pm 1,40$ anos (entre 1,1 e 5,1 ou mais anos). Para esse estudo foram utilizados dois questionários, um deles o WHOQOL - OLD que avalia a Qualidade de Vida, em que apresentou um *score* geral de $76,29 \pm 9,15$ pontos. Já o HAQ-20 foi o outro questionário realizado para avaliar a Capacidade Funcional, em que apresentou um *score* total de $0,32 \pm 0,35$ pontos. As demais facetas e domínios estão presentes na tabela 1.

Tabela 1: Valores mínimos, máximos, média e desvio padrão, da qualidade de vida e da capacidade funcional, aplicado em idosos de ginástica comunitária de Cruzeiro do Sul/RS (n = 50).

WHOQOL-OLD	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
------------	--------	--------	-------	---------------

QV-FS	31,25	100,00	75,13	15,49
QV-AUT	43,75	100,00	73,63	14,47
QV-PPF	50,00	100,00	75,38	11,60
QV-PSO	56,25	100,00	81,00	11,57
QV-MEM	31,25	100,00	73,50	18,41
QV-INT	37,50	100,00	79,13	13,81
QV-G	59,38	96,88	76,29	9,15
Vestir-se	0,00	2,00	0,30	0,51
Levantar-se	0,00	1,00	0,24	0,43
Alimentar-se	0,00	1,00	0,12	0,33
Caminhar	0,00	2,00	0,28	0,50
Higiene pessoal	0,00	1,00	0,20	0,40
Alcançar objetos	0,00	2,00	0,54	0,61
Apreender objetos	0,00	2,00	0,46	0,61
Outras atividades	0,00	2,00	0,44	0,54
HAQ-20 TOTAL	0,00	1,13	0,32	0,35

Legenda: QV-FS = Qualidade de Vida Funcionamento do Sensório; QV-AUT = Qualidade de Vida Autonomia; QV-PPF = Qualidade de Vida Atividades Passadas, Presentes e Futuras; QV-PSO = Qualidade de Vida Participação Social; QV-MEM = Qualidade de Vida Morte e Morrer; QV-INT = Qualidade de Vida Intimidade e QV-G = Qualidade de Vida Geral.

Em relação às correlações entre as duas variáveis, qualidade de vida e capacidade funcional, observa-se que de uma maneira em geral, foram encontradas correlações baixas e significativas em apenas alguns domínios e facetas, quanto menor for a pontuação melhor a capacidade funcional dos indivíduos, que oscilaram entre -0,284 e -0,415 ($p < 0,05$). Sendo que na qualidade de vida, funcionamento sensório, correlacionado com a capacidade funcional entre os domínios vestir-se, higiene pessoal, apreender objetos, outras atividades, tiveram um nível de correlação maior em relação com as demais facetas. As correlações entre todos os domínios e todas as facetas estão apresentadas no quadro 1.

Quadro 1: Correlação entre os questionários WHOQOL - OLD (Qualidade de Vida) e HAQ-20 (Capacidade Funcional) referente a suas facetas e domínios.

CF / QV	FS	AUT	PPF	PSO	MEM	INT	G
Vestir-se	- 0,292*	0,024	0,088	0,078	- 0,222	- 0,121	- 0,111
Levantar-se	- 0,108	0,179	- 0,081	- 0,100	- 0,005	0,047	0,005
Alimentar-se	- 0,157	- 0,045	0,156	- 0,087	- 0,263	0,048	- 0,122

Caminhar	- 0,278	0,219	0,204	- 0,057	- 0,226	- 0,107	- 0,087
Higiene pessoal	- 0,344*	0,103	0,082	- 0,316*	- 0,277	- 0,034	- 0,238
Alcançar objetos	- 0,192	0,136	0,010	- 0,096	- 0,168	- 0,229	- 0,124
Apreender objetos	- 0,415**	0,086	0,092	- 0,032	- 0,302*	- 0,208	- 0,210
Outras atividades	- 0,359*	- 0,045	- 0,094	- 0,188	- 0,284*	- 0,162	- 0,307*
HAQ-20	- 0,399**	0,083	- 0,001	- 0,198	- 0,314*	- 0,166	- 0,265

Legenda: **A correlação é significativa ao nível de 0,01 (bicaudal). *A correlação é significativa ao nível de 0,05 (bicaudal). CF = Capacidade Funcional; QV = Qualidade de Vida; QV-FS = Qualidade de Vida Funcionamento do Sensório; QV-AUT = Qualidade de Vida Autonomia; QV-PPF = Qualidade de Vida Atividades Passadas, Presentes e Futuras; QV-PSO = Qualidade de Vida Participação Social; QV-MEM = Qualidade de Vida Morte e Morrer; QV-INT = Qualidade de Vida Intimidade) e QV-G = Qualidade de Vida Geral.

DISCUSSÃO

No estudo foram investigados 50 sujeitos que realizam ginástica comunitária, onde os resultados da Qualidade de Vida demonstraram que na faceta da participação social em ambos os sexos, possuíram o maior resultado atingindo $81,00 \pm 11,57$ pontos. Por esse motivo, a importância de ofertar programas gratuitos de exercícios físicos em locais públicos, auxiliando a população que normalmente apresenta dificuldades para alcançar a meta mínima proposta de prática de atividade física. A partir disso, o indivíduo pode desfrutar de um estilo de vida mais ativo a partir de exercícios físicos, o que vem sendo apontado como um instrumento importante para o controle de possíveis doenças crônicas, e também muito importante, para o cuidado da autonomia funcional e da sua qualidade de vida (Harris et al., 2020).

Sendo que o presente estudo buscou correlacionar a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica comunitária na cidade de Cruzeiro do Sul/RS. Sabemos que a cada ano a população idosa mundial vem crescendo, isso se deve muito aos novos hábitos de vida que o ser humano vem adotando ao longo dos últimos anos. Ao mesmo tempo, a expectativa de vida dos idosos vem aumentando significativamente, proporcionando um crescimento acentuado da população geriátrica no país, aproximadamente 15 milhões de pessoas, representando um total de 9% da população brasileira (Neto e Castro, 2012).

Com o passar do tempo o idoso enfrenta dificuldades para poder realizar suas tarefas da vida diária, devido a complicações de saúde, acabam causando dificuldades nas relações sociais e no cuidado da autonomia, deste modo provocando danos à sua saúde emocional (Neri, 2001). Segundo os resultados do presente estudo sobre a Qualidade de Vida, apontaram que a autonomia dos participantes que participaram do estudo, estavam um pouco abaixo das demais

facetadas, apresentando $73,63 \pm 14,47$, só perdendo para a faceta morte e morrer que chegou a $73,50 \pm 18,41$ pontos.

Ao passar do tempo vai aumentando a idade cronológica, as pessoas tendem a ficar menos ativas, e a sua capacidade funcional tende a diminuir, por isso que é nosso dever como profissional da Educação Física, buscar meios de incentivo para a prática de atividade física regularmente para melhorar a qualidade e a expectativa de vida do idoso e auxiliando na prevenção da inaptidão. A prática de atividade física moderada e regular, proporciona ganhos no bem-estar físico e mental do indivíduo (Neto e Castro, 2012). A partir do estudo realizado, demonstrou quanto menor o resultado nos domínios, melhor seria a sua capacidade funcional, isso se tratando sobre o domínio alimentar-se, em que se obteve um *score* de $0,12 \pm 0,33$, demonstrando que a prática regular de atividade física, possa ser um dos fatores para proporcionar uma melhora na capacidade funcional do sujeito.

Tendo em vista que o idoso vai reduzindo com o passar do tempo sua capacidade funcional, tendo dificuldades em realizar simples tarefas diárias, como por exemplo: varrer uma calçada, lavar o carro, ou até mesmo estender roupa no varal. Freitas *et al.*, 2018, apontou que uma diminuição nos níveis de atividade física habitual para o idoso, contribui de maneira significativa para a redução da capacidade funcional. Segundo o estudo realizado com os grupos de ginástica comunitária, evidenciou o domínio alcançar objetos, como sendo o de maior *score* de $0,54 \pm 0,61$, mesmo apresentando o maior *score*, entre 0 e 1 é considerado uma limitação baixa, pois quanto maior o *score* menor a capacidade funcional do idoso. Além do mais, pessoas idosas que não realizam exercício físico estão sujeitas a terem mais acidentes domésticos no seu dia a dia, e assim, podendo restringir certos movimentos devido a sua baixa capacidade funcional, (Civinski; Montibeller e Braz, 2011).

Quando correlacionamos a Capacidade Funcional com a Qualidade de Vida podemos observar que de uma maneira em geral, foram descobertas correlações baixas e significativas que variaram entre $-0,284$ e $-0,415$. Sendo que na Qualidade de Vida, o Funcionamento Sensorio correlacionado com a Capacidade Funcional entre os domínios: Vestir-se; Higiene Pessoal; Aprender Objetos e Outras Atividades, apresentaram um nível de significância maior em relação as demais facetadas e seus domínios. Pois as alterações referentes aos problemas associadas ao processo de envelhecimento, tornam os indivíduos idosos mais vulneráveis a situações de fragilidade, podendo ocasionar a perda da capacidade funcional, assim limitando as habilidades na execução de atividades de vida diária sendo elas: físicas, instrumentais e avançadas, sendo assim, necessário o auxílio de outro sujeito (Reis; Marinho; Lima, 2016).

Outro ponto a se considerar, em que foram descobertas correlações baixas e significativas, quando analisamos a correlação entre a Qualidade de Vida na sua faceta Morte e Morrer com a Capacidade Funcional nos domínios Apreender Objetos em que teve um resultado de -0,302 e Outras Atividades apresentando um resultado de -0,284. Por isso a importância de investigar a conexão entre a qualidade de vida e a capacidade funcional dos idosos se revela essencial, pois é fundamental promover alternativas que abranjam tanto a saúde física quanto o bem-estar psicológico dessa população (De Oliveira; et al., 2022).

Também podemos visualizar que a média de tempo de prática de ginástica que é de 4,05 \pm 1,40 anos, sendo que 58% dos participantes frequentaram mais de 5 anos a ginástica, podendo ser uns dos fatores que contribuem para que eles disfrutem de uma melhor qualidade de vida. Outro fator importante é a idade desses indivíduos, pois segundo o presente estudo foi de 67,98 \pm 6,03 anos (entre 60 a 86 anos), dando ao entender que a idade também possa ser um fator importante ao analisarmos um estilo de vida saudável, e ao mesmo tempo proporcionando uma melhora na qualidade de vida do indivíduo.

Segundo Aguiar et al., 2019, quando se trata de indivíduos idosos que praticam atividade física, quanto maior a capacidade funcional do idoso, maior a satisfação com a qualidade de vida. Um dos princípios básicos para uma vida longa é a autonomia, considerada também como um dos principais fatores, quando se refere a políticas de saúde para a pessoa idosa. Pois a capacidade de escolha para o idoso é de extrema importância, para que ele possa desfrutar de uma série de fatores, como: saúde física e mental, independência funcional, integração social, suporte familiar e até mesmo a independência financeira (Freitas et al., 2018).

Por se tratar de um estudo em que a média de idade foi considerada baixa entre os participantes, sendo que em outros estudos relatam que a idade é um fator importante a se considerar para uma melhora na capacidade funcional e na qualidade de vida em praticantes idosos que realizam atividade física regularmente (Aguiar et al., 2019). O presente estudo demonstrou que indivíduos com melhor capacidade funcional apresentam menos preocupações em relação a sua morte, comparado com indivíduos que possuem uma menor capacidade funcional. Pois a realização das Atividades da Vida Diária pode estar vinculada a variados fatores na vida de um idoso, incluindo suas interações sociais, saúde mental, sentimentos e percepções sobre si mesmo, o que pode levar a uma melhoria na qualidade de vida. Sem dúvida, a prática de atividade física pode proporcionar um papel fundamental no envelhecimento saudável e ao mesmo tempo garantindo uma boa qualidade de vida, mas não é o fator

determinante (De Oliveira, 2019). Ainda há necessidade de estudos sobre os benefícios da atividade física em relação às demais facetas da qualidade de vida em idosos.

CONCLUSÃO

O presente estudo apresentou como objetivo a correlação entre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos praticantes de ginástica comunitária na cidade de Cruzeiro do Sul/RS. Conclui-se que indivíduos fisicamente ativos que apresentam uma Capacidade Funcional boa, geralmente tendem a ter uma Qualidade de Vida melhor, em relação aos indivíduos que apresentam uma Capacidade Funcional um pouco abaixo do esperado. Apresentando uma qualidade de vida melhor, o indivíduo pode desfrutar de um estilo de vida mais ativo a partir de exercícios físicos, o que vem sendo demonstrado como uma ferramenta importante para o controle de possíveis doenças crônicas, e também sendo vinculado para o cuidado da autonomia funcional e da sua qualidade de vida.

Além do mais, o tempo de ginástica pode ter sido um dos fatores que contribuíram para que os resultados tenham sido positivos, tanto na Capacidade Funcional quanto na Qualidade de Vida dos participantes. Pois a correlação entre as duas variáveis, Capacidade Funcional e Qualidade de Vida foi observada a existência de correlações fracas, mas relevantes, entre a Qualidade de Vida nos aspectos do Funcionamento do Sensório e Morte e Morrer, assim como na Capacidade Funcional nos seguintes domínios: Vestir-se, Higiene pessoal, Apreender Objetos e Outras Atividades, em que tiveram um nível de significância maior em relação aos demais campos.

Compreende-se que pode ter havido possível limitação do estudo em relação aos participantes da pesquisa, que podem ter compreendido algumas perguntas de formas distintas das previstas, resultando em algumas respostas controversas. Para sugestões futuras, realizaria a leitura juntamente com eles, proporcionando assim uma melhor compreensão das questões. A partir dos resultados obtidos serão averiguados, para que dessa forma possa ser ofertada propostas ainda melhores, para proporcionar qualidade de vida aos idosos praticantes de ginástica comunitária de Cruzeiro do Sul/RS. Por essa razão, é fundamental destacar a relevância de praticar exercícios físicos de forma regular, pois isso contribui para a melhoria da qualidade e da expectativa de vida dos idosos, ajudando na prevenção da inatividade.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Viviane F. F. de; SANTOS, Bruna S. C. dos; GOMES, Driele C. N.; TAVARES, Tereza C. A. **Avaliação da capacidade funcional e qualidade de vida do idoso no Brasil**

residente em comunidade. Revista de Enfermagem Referência, 2019, v. 4, n. 21, p. 59-65, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1098597>. Acesso em: 04 nov. 2023.

CARNEIROS, L.; SARAIVA, A. **Proporção de idosos na população brasileira aumenta e de jovens retrai, aponta IBGE.** Disponível em: <https://valor.globo.com/brasil/noticia/2023/06/16/proporo-de-idosos-na-populao-brasileira-aumenta-e-de-jovens-retrai-aponta-ibge.ghtml>. Acesso em: 13 out. 2023.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE AGING.** Rev. Unifebe (Online), v. 1, n. 9, p. 163-175, jan./jun., 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/view/68>. Acesso em: 28 out. 2023.

DE OLIVEIRA, D. V.; PERES, P. M.; MOREIRA, C. R.; et al. **Qualidade de Vida Capacidade Funcional de Idosos Fisicamente Ativos: Possíveis Relações.** Revista de Atenção à Saúde, São Caetano do Sul/SP, v. 20, n. 71, p. 3-11, jan./jun. 2022. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/8138/3678. Acesso em: 24 nov. 2024.

DE OLIVEIRA, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco et al. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 41, n. 01, p. 36-42, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/3MXbNC4DY3y3M54PrjB4gGS/?lang=en>. Acesso em: 18 nov. 2024.

FERRAZ, M. B., OLIVEIRA, L. M., ARAUJO, P. M. P., ATRA, E. e TUGWELL, P. **Crosscultural reliability of the physical ability dimension of the Health Assessment Questionnaire.** Journal of Rheumatology, v. 17, n. 6, p.813-7. 1990. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2388204/>. Acesso em: 04 nov. 2023.

FLECK, M. P. A., CHAMOVICH, E., TRENTINI, C. M. **Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil.** Revista de Saúde Pública, v. 37, n. 6, 2003. Disponível em: https://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/whoqol_old.pdf. Acesso em: 24 mar. 2024.

FREITAS, F. F. Q.; BELEZA, C. M. F.; FURTADO, I. Q. C. G.; FERNANDES, A. R. K.; SOARES, S. M. **Temporal analysis of the functional status of older people in the state of Paraíba.** Brazil. Rev Bras Enferm (Internet), p. 905-911, jul., 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/GkfMLTCgNjJTkqvwx3Y7N6m/?lang=en&format=pdf>. Acesso em: 28 out. 2023.

HARRIS, E. A.; RESENDE, H. G.; PORTO, F.; SILVA, N. S. L. **Reasons for the adherence of older adults to Gyms for Seniors.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, v. 23, n. 2, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/prCtwXd4zZbSb4JmQGGVvmy/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 13 out. 2023.

HERNANDES, N. A.; PROBST, V. S.; JUNIOR, R. A. Da S.; JANUÁRIO, R. S. B.; PITTA, F.; TEIXEIRA, D. C. **Physical activity in daily life in physically independent elderly**

participating in community-based exercise program. Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 17, n. 1, p. 57-63, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552012005000055>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/xsV4fWSy55NBcg9YVbxTBgv/?lang=en#>. Acesso em: 28 out. 2023.

MENEZES, Giovanna R. S.; DA SILVA, Alexciana S.; SILVÉRIO, Leandro C.; MEDEIROS, Ana Cláudia T. **Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa.** Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 2, p.2490-2498 mar./abr. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158/7039>. Acesso em: 04 nov. 2023.

NERI, Anita. L. **Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais.** Campinas: Papirus editora, p. 1-200, 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-302155>. Acesso em: 28 out. 2023.

NETO, M. G.; CASTRO, M. F. **Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.** Rev. Bras. Med. Esporte, v. 18, n. 4, ago., 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Fjn4WN9cz6FFcqcceS3sLb/#>. Acesso em: 13 out. 2023.

PEREIRA, S. R. M.; BUKSMAN, S.; PERRACINI, M. P. Y. L.; BARRETO, K. M. L.; LEITE, V. M. M. **Queda em idosos.** In: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Associação Médica Brasileira, Conselho Federal de Medicina. Diretrizes. Rio de Janeiro SBGG, 2001. Disponível em: <http://www.laggeba.ufba.br/quedas.pdf>. Acesso em: 13 out. 2023.

PIMENTEL, R. M.; SCHEICHER, M. E. **Comparison of fall risk between sedentary and active aged by means of the Berg balance scale.** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.16, n.1, p. 6-10, jan./mar., 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6P99RjpK7SKhNNf4BVRBxQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2023.

REIS, L. A.; MARINHO, M. S.; LIMA, P. V. **Comprometimento da capacidade funcional: Significados para o idoso e sua família.** Revista InterScientia, v. 2, n. 1, p. 108-121, 2016. Disponível em: <https://periodicos-.unip-e.br /index.php/interscientia/article/view/62/59>. Acesso em: 03 nov. 2023.