



## A INFLUÊNCIA DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE O ESTILO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS DA COMUNIDADE

*La influencia de un programa educativo en el estilo y calidad de vida de las personas mayores de la comunidad*

*The influence of an educational program on the style and quality of life of elderly people in the community*

### **Thais Mendes Costa**

ORCID:

UNASP- Centro Universitário Adventista de São Paulo

E-mail: thaism90@gmail.com

### **Nyvian Alexandre Kutz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3905-9061>

UNASP- Centro Universitário Adventista de São Paulo

E-mail: nyvian.kutz@unasp.edu.br

### **Fábio Marcon Alfieri**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5242-3246>

UNASP- Centro Universitário Adventista de São Paulo

E-mail: fabio.alfieri@unasp.edu.br

**Eixo temático:** Ciências da Saúde

## RESUMO EXPANDIDO

### Introdução

O envelhecimento é um processo natural, social, irreversível e mundial. Ele é acompanhado de declínio físico, cognitivo, funcional e emocional. Modificações no estilo de vida podem trazer melhores condições de vida e qualidade de vida a estes indivíduos.

O uso de metodologias participativas é imprescindível para promover saúde e autonomia para as comunidades (BRASIL, 2010). Entretanto, para que as Políticas governamentais funcionem é preciso conscientizar a população, além de empondera-



la. É importante que somado ao conhecimento de boas práticas, a população entenda o seu papel no enfrentamento e na prevenção do adoecimento. Exemplo dessas metodologias são os encontros, as oficinas, as rodas de conversa, os passeios culturais e as capacitações que facilitam o processo de articulação solidária entre ensino, serviço e comunidade. Isto pode fazer com que haja melhora de hábitos de vida, o que pode estar associado com a qualidade de vida dos participantes.

## Objetivo

Avaliar se práticas educativas e metodologias participativas influenciam no estilo e qualidade de vida dos idosos participantes do estudo.

## Método

Tratou-se de um estudo clínico experimental com idosos frequentadores de uma Policlínica na Zona Sul de São Paulo com duração de três meses. Foram incluídos idosos com 60 anos ou mais, frequentadores da policlínica ou de atividades realizadas pelo Centro Universitário. Foram excluídos idosos que não tiveram 60% de presença nos encontros; idosos que apresentaram restrição médica para participar das atividades físicas no decorrer do estudo ou tivessem restrição de movimentação e/ou deambulação. A coleta de dados aconteceu de forma presencial, por meio dados referentes à caracterização, classe socioeconômica, peso e estatura, além de aplicação dos questionários: oito remédios naturais (Q8RN) que avalia o estilo de vida, o WHOQOL-bref que avalia a qualidade de vida. O programa educativo foi composto por 12 encontros semanais, com duração de duas horas cada, com temas relacionados à promoção da saúde e à adoção de modos de vida mais saudáveis. Com base na intervenção, foram elaborados materiais técnicos que foram entregues ao final do estudo e disponibilizados também em arquivo digital.



## Resultados

Dos 17 idosos que participaram do estudo, 76,5% era mulher; 64,7% casado ou em união estável e 58,8% aposentado. Com relação a escolaridade dos participantes 35,3% tinham o ensino superior completo. Com relação ao índice de massa corporal (IMC) antes da intervenção era de  $28,6 \pm 4,90$  e depois  $29,3 \pm 4,90$ . A pontuação do questionário de vida (*Whoqol-Bref*) em relação ao domínio físico foi de 63,87 antes e de 61,13 depois da intervenção; para o domínio psicológico foi de 67,38 pontos antes e 69,61 depois da intervenção; o domínio relação social foi de 74,51 antes e 74,02 pontos para depois da intervenção e o domínio meio ambiente foi de 61,03 para 60,11 pontos após a intervenção, não havendo portanto, mudanças estatisticamente significantes. O estilo de vida (Q8RN) teve média de  $61,35 \pm 7,37$  pontos antes e de  $62,88 \pm 6,50$  pontos após a intervenção, também não sendo estatisticamente significativa a mudança.

## Conclusões

Os dados deste estudo mostram que práticas educativas e metodologia participativa realizadas durante três meses com idosos frequentadores de uma policlínica de reabilitação fisioterápica e frequentadores de atividades oferecidas por um centro universitário, não foram capazes de modificar significativamente a qualidade de vida e o estilo de vida dos idosos participantes da intervenção.

**Descritores: práticas educativas, idosos, estilo de vida, qualidade de vida.**



## Referências

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)**, 2008. Um panorama da saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

**Costa TM, Kutz, NA, Alfieri FM.**