



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Natan Izaías Torres da Silva

PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE DIFERENTES PROGRAMAS DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA

João Pessoa

2025

Natan Izaías Torres da Silva

**PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE DIFERENTES PROGRAMAS DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos

João Pessoa

2025

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586p Silva, Natan Izaias Torres da.
Percepção de qualidade de vida em idosos praticantes
de atividade física de diferentes programas de extensão
universitária / Natan Izaias Torres da Silva. - João
Pessoa, 2025.
37 f. : il.

Orientação: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Atividade física - Terceira idade. 2. Qualidade
de vida - Idosos. 3. Prática de exercícios - Saúde. I.
Vasconcelos, Wanessa Kelly Vieira de. II. Título.

UFPB/CCS CDU 796-053.9(043.2)

Natan Izaías Torres da Silva

**PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE DIFERENTES PROGRAMAS DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
disciplina Seminário de Monografia II como requisito
parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física, no Departamento de Educação
Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 29/04/2025

Banca examinadora

Documento assinado digitalmente
WANESSA KELLY VIEIRA DE VASCONCELOS
Data: 28/05/2025 14:16:26-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profa. Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (UFPB)
Orientadora



Prof. Dr. Sandra Barbosa da Costa (UFPB)
Membro

Documento assinado digitalmente
JANYELITON ALENCAR DE OLIVEIRA
Data: 27/05/2025 12:22:41-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Me. Janyeliton Alencar de Oliveira (UFPB)
Membro

João Pessoa

2025

Dedico esse trabalho a todos que fizeram parte da minha jornada para chegar até aqui. A Deus por ter me dado a importantes para entender o quão é importante ter pessoas oportunidade de estar vivenciando esse momento. Aos meus familiares que sempre acreditaram em mim e me impulsionaram a continuar. Aos meus amigos que dividiram esse caminho comigo. Todos foram muito ao meu lado e como posso superar os problemas com todos vocês comigo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pelo dom da vida, e por me proporcionar o privilégio de estar nesse momento, a ele meu maior agradecimento.

Agradeço aos meus pais, Maria do Socorro Torres da Silva e Severino Manoel da Silva Filho, por sempre me apoiarem, sempre acreditarem em mim e por me darem todo o suporte para eu estar aqui, serei sempre grato a vocês e minha maior motivação é dar orgulho e felicidades a vocês. Aos meus irmãos Jean Izaías Torres da Silva e Carlos Daniel Silva Torres pelo apoio e companheirismo ao longo desses anos.

Agradeço aos meus amigos que dividiram essa jornada comigo, me incentivando, ajudando e acreditando no meu potencial, deixando essa jornada mais leve. Em especial a Jardíael Muniz de Melo Filho, Lucas Gabriel Nunes Ramos, Igor dos Santos Silva, vocês serão sempre lembrados com carinho por mim.

Agradeço aos meus professores, em especial a minha orientadora, a professora Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos por todo empenho e esforço para me ajudar, meus agradecimentos por tudo e que sempre serei grato, e sempre terei enorme admiração.

Agradeço aos profissionais que também me ensinaram e ajudaram tanto professor José Fellipe, Professor Ithalo Gustavo, professor Helielton e Professora Joyce, meus sinceros agradecimentos a todos os ensinamentos.

Meus sinceros agradecimentos a todos por tudo.

RESUMO

A atividade física é amplamente entendida como um fator importante para a manutenção do bem-estar em todas as fases da vida, ainda mais se evidenciando na fase da terceira idade. Com o envelhecimento populacional, é essencial entender como os idosos veem a prática de exercícios e como essa percepção pode afetar sua qualidade de vida. Dessa forma, o estudo pretende analisar a percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em diferentes programas de extensão universitária. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com tipologia descritiva, de corte transversal. Participaram desta pesquisa 18 idosos ($64,66 \pm 5,77$ anos), sendo 16 mulheres e 2 homens, praticantes de atividade física nos programas de extensão universitária da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Foram utilizados os questionários WHOOQL-bref versão em português e a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física. Os dados coletados foram armazenados em uma planilha eletrônica estruturada no Programa *Microsoft Excel*, com dupla digitação. Os resultados deste estudo indicaram que os idosos avaliados apresentaram, na maioria dos domínios, escores de qualidade de vida classificados como regulares ou bons. No que diz respeito aos aspectos motivacionais, a saúde foi apontada como o principal fator que impulsiona a participação em atividades físicas, reforçando a importância da prática regular como estratégia de promoção do bem-estar e prevenção de doenças entre os idosos.

Palavras-chaves: Qualidade de vida; Idosos; Saúde.

ABSTRACT

Physical activity is widely recognized as an important factor for maintaining well-being throughout all stages of life, and it becomes even more significant in old age. With the ongoing aging of the population, it is essential to understand how older adults perceive exercise and how this perception may influence their quality of life. This study aimed to analyze the perception of quality of life among elderly individuals participating in physical activity programs offered through university extension initiatives. This is a qualitative, descriptive, cross-sectional study. The sample consisted of 18 older adults (64.66 ± 5.77 years old), including 16 women and 2 men, all of whom were engaged in physical activity programs promoted by the Federal University of Paraíba (UFPB). Data were collected using the Portuguese version of the WHOQOL-bref questionnaire and the Brazilian version of the Motives for Physical Activity Measure. Responses were entered into a structured spreadsheet using Microsoft Excel with double data entry. The findings of this study showed that most participants reported quality of life scores that were classified as regular or good across most domains. Regarding motivational aspects, health was identified as the main factor driving participation in physical activity, highlighting the importance of regular exercise as a strategy for promoting well-being and preventing illness among the elderly.

Keywords: Quality of life; Older adults; Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 Objetivos	10
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	10
1.1.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 Senescência	10
2.2 Atividade física e idosos	12
2.3 Importância da atividade física na qualidade de vida dos idosos.....	13
2.4. Determinantes Motivacionais da Prática de Exercícios para Pessoa Idosa.....	14
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	15
3.1 Caracterização da pesquisa.....	15
3.2 Participantes da pesquisa.....	15
3.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	15
3.4 Instrumentos.....	15
3.5 Procedimentos de coleta de dados.....	16
3.6 Análise de dados.....	16
3.7 Procedimentos éticos.....	17
4 RESULTADOS.....	18
4.1 Informações iniciais.....	18
4.2 Qualidade de vida.....	21
4.3 Aspectos motivacionais para a prática de Atividade Física.....	23
5 CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICES/ANEXOS.....	28

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) regular proporciona inúmeros benefícios à saúde física, mental e social dos praticantes. Trata-se de um comportamento que envolve movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o meio ambiente (Brasil, 2021). Do mesmo modo, a AF realizada de maneira constante e estruturada, atua como meio profilático de doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão (Prado *et al.*, 2010) e doenças psiquiátricas como a depressão e ansiedade (Batista *et al.*, 2015).

Dessa forma, é importante salientar que a prática regular de AF traz impactos importantes também na qualidade de vida (QV) (Macedo *et al.*, 2003) que, de acordo com Nahas (2017, p.15), pode ser definida como —a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.‖ Especialmente nos idosos, a QV pode ser determinada fortemente pela sua autonomia e independência nas realizações das tarefas diárias.

No Brasil, segundo o IBGE (2018), no ano de 2050 a população idosa vai atingir cerca de 21,87% da população total. Diante desse crescimento, os efeitos do envelhecimento e as estratégias para promover uma longevidade com QV têm recebido cada vez mais atenção, enfatizando a importância de práticas que favoreçam o bem-estar físico, mental e social, visando não apenas o aumento da expectativa de vida, mas também a manutenção da funcionalidade ao longo dos anos.

Na senescência, o corpo e mente se modificam, o que pode comprometer a autonomia do idoso em realizar tarefas do cotidiano, afetando sua autoestima e independência. Neste sentido, a adesão dessa população à atividade física tem como objetivo e motivação uma melhor QV e longevidade (Cavalli *et al.*, 2014). Dado o exposto, a busca pela prática da AF tem forte ligações com a busca pela saúde, uma vez que proporciona aos idosos uma vida mais ativa. Idosos praticantes de AF são capazes de apresentar melhores resultados nos níveis de capacidade funcional, dor e saúde em geral em relação a idosos sedentários (Batista *et al.*, 2016).

Neste contexto, diante da importância da prática regular de AF para a manutenção da saúde, autonomia, independência e qualidade de vida dos idosos, o presente estudo busca investigar como diferentes programas de extensão universitária influenciam a percepção de qualidade de vida desses indivíduos. Assim, o presente estudo busca responder à seguinte

questão: Como a participação em programas de atividade física promovidos por universidades impacta a percepção de qualidade de vida de idosos em relação à sua saúde física, emocional e social?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em diferentes programas de extensão universitária.

1.1.2 Específicos

- Identificar os benefícios físicos, psicológicos e sociais percebidos pelos idosos em função da participação nesses programas;
- Investigar possíveis desafios e limitações enfrentados pelos idosos na adesão e continuidade da prática de atividade física nesses programas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Senescência

A senescência, ou envelhecimento, é um processo inevitável que atinge todos os indivíduos. Essa etapa da vida traz consigo uma série de mudanças físicas, funcionais e psicológicas. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) define o envelhecimento como um processo individual, cumulativo, irreversível, universal e não patológico de deterioração de um organismo maduro, característico de todos os membros de uma determinada espécie.

No Brasil, esse grupo populacional tem crescido significativamente. Segundo o Censo Demográfico de 2023, a população idosa — pessoas com 65 anos ou mais — representa 10,9% da população total, o que corresponde a 22,2 milhões de pessoas. Esse número representa um aumento de 57,4% em relação a 2010, quando essa faixa etária correspondia a 7,4% da população (IBGE, 2023), evidenciando o processo de envelhecimento da sociedade brasileira.

Nesse contexto, compreender as mudanças que acompanham o envelhecimento é fundamental para garantir um atendimento adequado e eficiente a essa crescente parcela da população. Entre essas mudanças, destacam-se alterações no aspecto físico, como a perda de massa muscular, que leva à redução da força e ao desenvolvimento da sarcopenia. Essa condição decorre de diversos fatores, como a diminuição de hormônios anabólicos, a redução da síntese proteica e o aumento da resistência à insulina (Drey, 2011), afetando a funcionalidade dos idosos e aumentando a vulnerabilidade a quedas e fraturas (Carvalho *et al.*, 2025). Outro aspecto importante é o declínio do VO₂máx, resultado da redução da elasticidade vascular, do enrijecimento arterial e da menor capacidade de regulação do fluxo sanguíneo para os músculos durante o exercício físico.

Apesar de o envelhecimento ser um processo natural e inevitável, a adoção de programas de exercícios físicos pode favorecer uma transição mais saudável para a senescência, promovendo autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

2.2 Atividade física e idosos

A prática de atividade física é um fator determinante para a promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. As mudanças fisiológicas e funcionais decorrentes do envelhecimento podem comprometer a autonomia e a independência dos idosos, tornando a atividade física uma ferramenta essencial para mitigar tais impactos e promover um envelhecimento saudável.

De acordo com Maciel (2010), a adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, incluindo a melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida. A prática regular de exercícios físicos também atua na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, além de auxiliar no controle de condições como a síndrome sarcopênica e a depressão (Alves *et al.*, 2021).

Nas unidades básicas de saúde, ações como grupos de caminhada e sessões de alongamento têm se mostrado eficazes, tanto na melhoria da saúde dos participantes quanto no fortalecimento da educação em saúde e da integração social (Sá; Cury; Ribeiro, 2016).

A atividade física também tem papel importante na prevenção de quedas, um dos principais riscos à autonomia dos idosos. Gonzaga *et al.* (2011) demonstram que exercícios que combinam força, equilíbrio e flexibilidade têm impacto positivo na mobilidade e coordenação, contribuindo para a redução desse risco.

Além dos benefícios físicos, a prática de exercícios influencia positivamente a saúde mental dos idosos. Atividades aeróbicas estão associadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, assim como à melhora do sono, em virtude da liberação de endorfinas e do aumento das interações sociais (Rocha *et al.*, 2013).

No aspecto econômico, a prática regular de atividade física também se revela vantajosa. Idosos ativos demandam menos intervenções médicas e hospitalizações, gerando economia para os sistemas de saúde (Ramos, 2003). Segundo Matsudo *et al.* (2001), a atuação de profissionais de Educação Física é fundamental para garantir a segurança e a eficácia dessas atividades.

Diante disso, políticas públicas voltadas à promoção da atividade física entre idosos são essenciais. A literatura aponta que seus benefícios vão além da saúde física, abrangendo também aspectos emocionais e sociais, e contribuindo para um envelhecimento mais ativo, autônomo e pleno.

2.3 Importância da atividade física na qualidade de vida dos idosos

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como idoso o indivíduo com 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento e 65 anos ou mais nos países desenvolvidos. Esse segmento populacional tem crescido progressivamente, reforçando a necessidade de estratégias que promovam saúde e bem-estar nessa fase da vida. Segundo Kreuz *et al.* (2017), o envelhecimento humano é —um processo gradativo que engloba aprendizagem, desenvolvimento e amadurecimento

A prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para o fortalecimento muscular, promovendo maior autonomia e independência funcional (Júnior *et al.*, 2015). Além disso, influencia positivamente a saúde mental, ajudando na prevenção de doenças como a depressão e promovendo melhorias na função cognitiva (Toldrá *et al.*, 2014).

Apesar desses benefícios, um estudo transversal de Freitas *et al.* (2014) identificou que, com o avanço da idade, há uma tendência de redução nos níveis de atividade física entre os idosos. Tal achado reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem e facilitem a adesão de idosos a programas regulares de exercícios.

Dessa forma, a atividade física se consolida como um fator essencial para a qualidade de vida na terceira idade, impactando positivamente a saúde física e mental, e favorecendo a socialização e o bem-estar geral.

2.4 Determinantes Motivacionais da Prática de Exercícios para Pessoa Idosa

A prática regular de atividade física por pessoas idosas tem sido amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida. Contudo, a adesão e a permanência em programas de exercícios estão diretamente ligadas a diversos aspectos motivacionais, que podem variar de acordo com a vivência individual, condições de saúde, apoio social e experiências anteriores com a atividade física.

Entre os principais motivadores está a busca pela melhoria da saúde, especialmente no controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Muitos idosos iniciam ou mantêm a prática física com o objetivo de melhorar sua funcionalidade e prevenir perdas físicas associadas ao envelhecimento, como a sarcopenia e a redução da mobilidade (Drey, 2011; Diniz de Carvalho *et al.*, 2025).

Além disso, fatores psicológicos como a melhoria do humor, o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, e o aumento da autoestima também são aspectos motivacionais relevantes (Batista; Oliveira, 2015). O ambiente social em que a atividade é praticada desempenha papel importante: a convivência com outros idosos, a formação de vínculos afetivos e o sentimento de pertencimento ao grupo influenciam positivamente na motivação (Cavalli *et al.*, 2014; Freitas *et al.*, 2007).

Outro elemento motivacional é o suporte familiar e o incentivo de profissionais de saúde, que ajudam a criar um ambiente favorável e seguro para a prática física. A percepção de eficácia pessoal, isto é, a crença na própria capacidade de realizar os exercícios, também se mostra decisiva para a continuidade da prática (Ladeira *et al.*, 2019).

Estudo realizado na Suécia por Sjörs *et al.* (2014) identificou que homens idosos apontam a saúde, o bem-estar e o prazer como principais razões para se manterem ativos, enquanto fatores como problemas de saúde, falta de motivação e condições climáticas adversas foram percebidos como barreiras importantes à prática física. Esses achados reforçam a importância de compreender os aspectos subjetivos que influenciam a adesão à atividade física em diferentes contextos.

A compreensão desses fatores motivacionais é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a adesão e a manutenção da atividade física na terceira idade. Programas que consideram os interesses, limitações e expectativas dos idosos têm maior chance de êxito em promover um envelhecimento ativo e saudável (Nahas, 2017; OMS, 2020).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com tipologia descritiva, de corte transversal. De acordo com Marconi e Lakatos (2017) a pesquisa analítica pode ser definida com aquela em que existe uma avaliação mais aprofundada das informações coletadas, na tentativa de explicar o contexto de determinado fenômeno. Conforme Gil (2008) a pesquisa descritiva, por sua vez, tem como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Ela busca descobrir a frequência com que um fenômeno ocorre, sua natureza, características, causas, relações e conexões com outros fenômenos.

3.2 Participantes da pesquisa

Participaram desta pesquisa 18 idosos ($64,66 \pm 5,77$ anos), sendo 16 mulheres e 2 homens, praticantes de atividade física nos programas de extensão universitária da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A escolha dos participantes foi realizada de forma intencional e não probabilística.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Para serem considerados elegíveis para participar da pesquisa, os participantes deveriam atender aos seguintes critérios: a) ter 60 anos ou mais; b) estar participando de algum projeto de extensão da UFPB a pelo menos 3 meses; c) aceitar participar, voluntariamente, da pesquisa e; d) assinar o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos do estudo aqueles que não completassem todas as questões do questionário proposto ou que, a qualquer momento, desistissem de continuar participando do estudo.

3.4 Instrumentos

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário WHOOQL- bref versão abreviada com 26 questões, retiradas de sua versão anterior (WHOOQL - 100). Este

questionário consiste em perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais (Flerck, 2000). Cada domínio é composto por questões cujas pontuações variam entre 1 e 5. Quanto mais próxima de 5, melhor a qualidade de vida.

Ainda, foi utilizada a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) proposta por Albuquerque *et al.* (2017), uma ferramenta utilizada para medir as razões que levam indivíduos iniciarem a prática de atividades físicas. A escala possui 26 itens que medem os motivos para a prática de atividade física a partir de cinco dimensões classificadas como: a) diversão; b) competência; c) aparência; d) saúde e; e) social. Cada questão é respondida em uma escala Likert, onde o participante da pesquisa opta entre "não concordo" e "concordo totalmente", proporcionando aos pesquisadores um entendimento das motivações dos indivíduos para a realização de exercícios físicos.

3.5 Procedimentos de coleta de dados

A pesquisa foi realizada no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, especificamente nos projetos de extensão de Hidroginástica e Treinamento Funcional. Inicialmente, os responsáveis pelos projetos foram contatados pelo pesquisador, que explicou os objetivos do estudo e apresentou o termo de anuência para a realização da pesquisa, bem como o documento de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPB.

Após essa etapa inicial, foi realizada uma explanação detalhada sobre os objetivos da pesquisa aos idosos participantes dos projetos. Aqueles que concordaram em participar foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Em seguida, foi realizada uma anamnese inicial com o intuito de coletar informações relevantes sobre os participantes. A aplicação dos questionários ocorreu em um ambiente tranquilo e de forma autoadministrada, permitindo que os voluntários respondessem com autonomia. O pesquisador permaneceu presente durante todo o processo para oferecer suporte e esclarecer eventuais dúvidas referentes aos instrumentos utilizados.

3.6 Análise de dados

Os dados coletados foram armazenados em uma planilha eletrônica estruturada no Programa *Microsoft Excel*, com dupla digitação, a fim de promover a eliminação de erros e garantir a confiabilidade na compilação dos dados

A análise descritiva, para as variáveis categóricas, foi realizada por meio de frequência absoluta e percentuais.

3.7 Procedimentos éticos

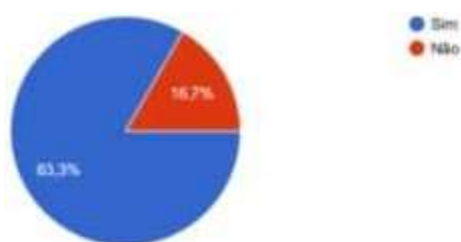
O estudo seguiu as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), estando devidamente aprovado pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos (CCS/UFPB) (CAAE: 86265025.3.0000.5188). Todas as informações foram coletadas e tratadas com absoluto sigilo, assegurando a proteção da identidade e da privacidade dos participantes, em conformidade com seus valores morais, culturais, religiosos, sociais e éticos.

Cada participante foi previamente informado sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos adotados, bem como os possíveis riscos e benefícios envolvidos. Ao final da explicação, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), elaborado de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Declaração de Helsinque.

4 RESULTADOS

4.1 Informações iniciais

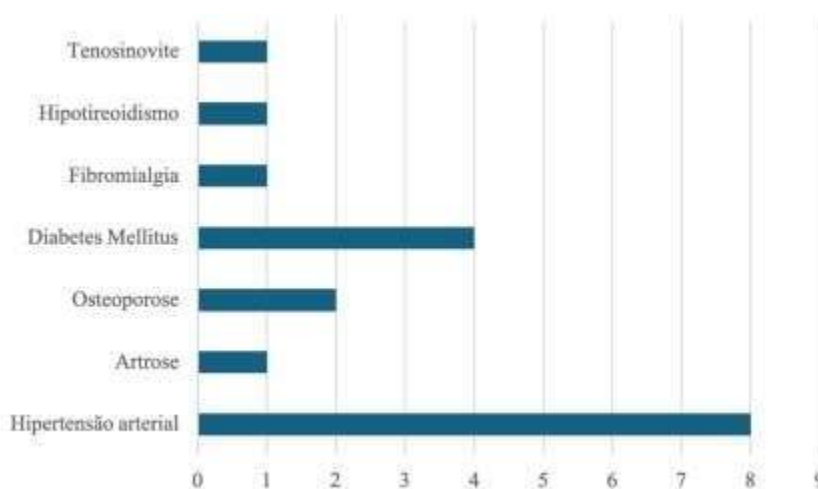
Gráfico 1 - Frequência de doenças crônicas entre os participantes



Fonte: Dados da pesquisa 2025

O Gráfico 1 indicou que a maioria dos idosos participantes apresentava doenças crônicas (83,3%), dados que corroboram com os achados de Araújo (2018) e com as informações do Ministério da Saúde (Brasil, 2011). Na pesquisa de Araújo (2018), foi identificado que os idosos possuíam três ou mais Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), destacando-se, principalmente, Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Já o Ministério da Saúde ressaltou que as DCNT constituem um problema significativo de saúde pública no Brasil, sendo responsáveis por cerca de 72% dos óbitos. A elevada prevalência de DCNT entre idosos, como demonstrado nos estudos referenciados, reforça a necessidade de estratégias específicas para o cuidado e promoção da saúde dessa população.

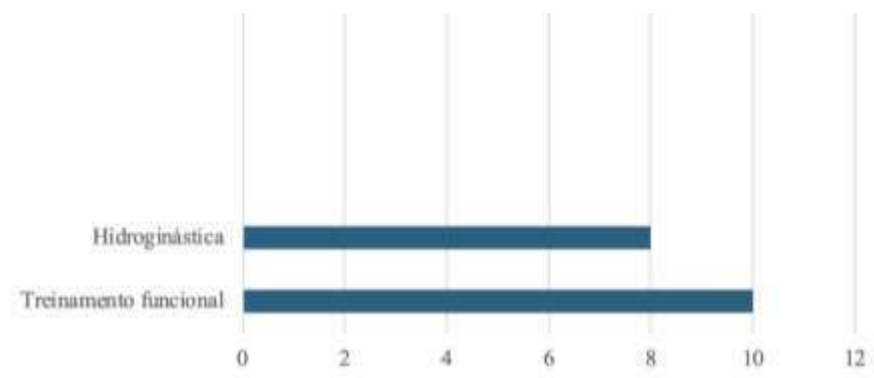
Gráfico 2 - Diagnóstico de Doença Crônicas



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

O Gráfico 2 evidenciou que a hipertensão (37,5%) foi a doença crônica mais prevalente entre os idosos, seguida pelo diabetes (25,0%). Esses dados estão em consonância com os resultados de Araújo (2018), que observou a presença de duas ou três comorbidades, com a hipertensão e o diabetes sendo as mais frequentes. De acordo com dados do Ministério da Saúde (2006-2019), a prevalência de diabetes aumentou de 5,5% para 7,4%, enquanto a de hipertensão passou de 22,6% para 24,5%. Além disso, o perfil de maior prevalência de ambas as doenças incluiu mulheres e adultos com 65 anos ou mais, faixa etária em que a hipertensão chega a acometer 59,3% da população — 55,5% entre homens e 61,6% entre mulheres.

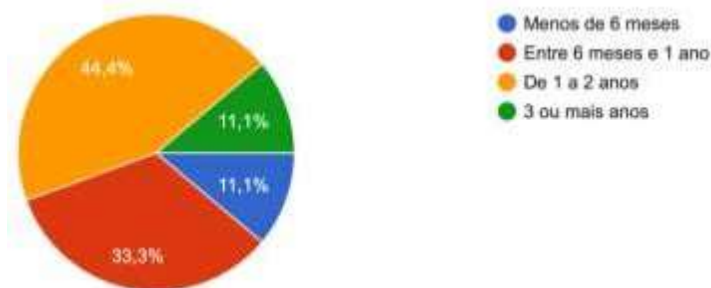
Gráfico 3 - Distribuição de participantes idosos nos projetos de extensão



Fonte: Dados da pesquisa 2025

Os dados do Gráfico 3 revelaram que a maioria dos idosos entrevistados participava do projeto de hidroginástica, seguido pelo projeto de treinamento funcional, que foi o segundo mais citado. A hidroginástica configura-se como uma modalidade de atividade física amplamente adotada por idosos, sendo frequentemente recomendada por profissionais de saúde (Paula, k. C.; Paula, d. C., 1998). Essa prática proporciona benefícios relevantes, como a melhora da resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora (Alves *et al.*, 2004).

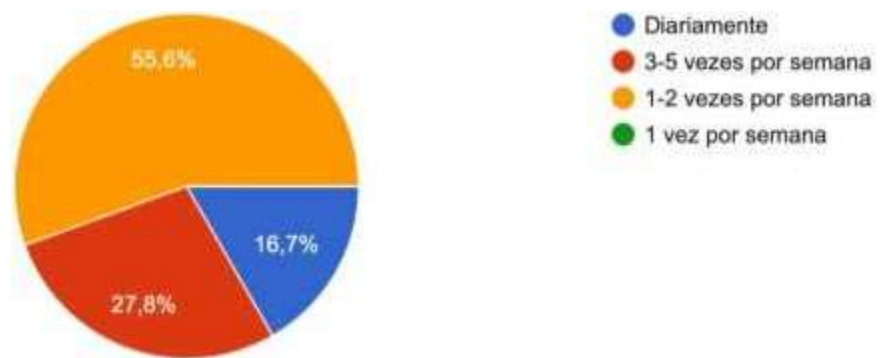
Gráfico 4 - Tempo de Participação no Projeto de Extensão



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

O Gráfico 4 indicou que 44,4% dos idosos estavam participando dos projetos de extensão há um período entre 1 e 2 anos. Esse dado é bastante positivo, pois reflete a permanência dos participantes nas atividades propostas, sugerindo tanto o interesse quanto a adesão contínua às práticas ofertadas, o que é um fator relevante para a manutenção da saúde e da qualidade de vida ao longo do tempo.

Gráfico 5 - Frequência semanal da prática de atividade física

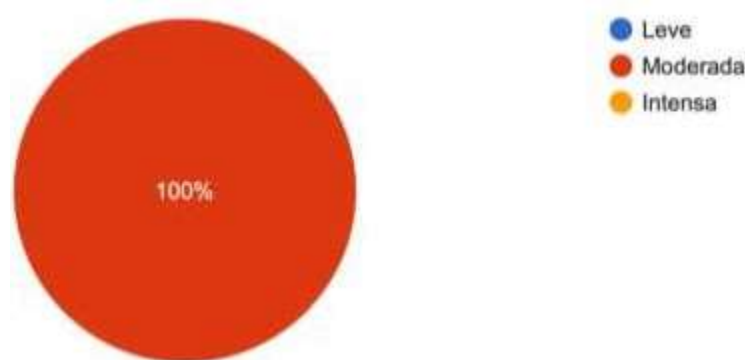


Fonte: Dados da pesquisa 2025.

O Gráfico 5 mostrou que a maioria dos idosos relatou praticar atividade física de 1 a 2 vezes por semana (55,6%). Este achado é consistente com outros estudos que apontam padrões semelhantes de frequência, mas que nem sempre atendem às recomendações para benefícios ideais à saúde. Hallal *et al.* (2012) destacaram que, embora muitos pratiquem alguma atividade física, a frequência e a intensidade são, em geral, insuficientes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda de 150 a 300 minutos semanais de atividade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa. Segundo Garber *et al.* (2011), a frequência ideal para adultos, incluindo idosos, é de 3 a 5 vezes por semana para exercícios aeróbicos e 2 a 3 vezes para o treinamento de força. A frequência observada na amostra situa-se abaixo dessas diretrizes, o que pode limitar os ganhos fisiológicos e funcionais. Apesar disso, a participação, mesmo que limitada, ainda pode contribuir para o bem-estar psicossocial e para a manutenção da capacidade funcional dos idosos. Estudos como o de Roma *et al.* (2013) demonstraram que programas mais frequentes produzem maiores benefícios à saúde.

Gráfico 6 - Intensidade Percebida nas Atividades Físicas.

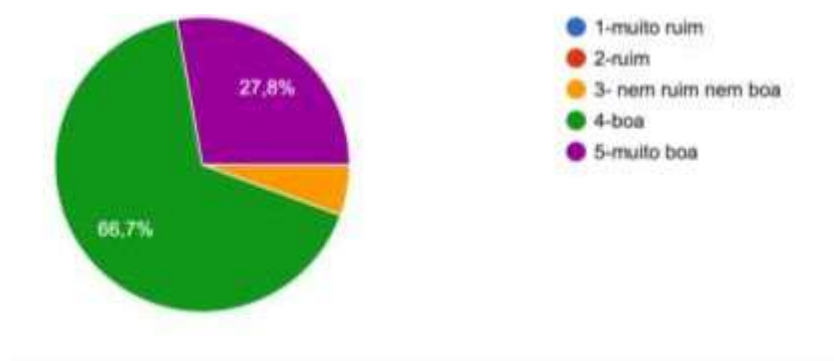


Fonte: Dados da pesquisa 2025

O Gráfico 6 revelou que todos os participantes (100%) relataram perceber a intensidade da atividade física como moderada. Tal percepção é relevante, uma vez que a prática de atividades físicas com intensidade moderada está associada a melhorias na funcionalidade e qualidade de vida de idosos. Maciel (2010), em sua revisão, destacou que a adoção de um estilo de vida ativo proporciona ganhos significativos em bem-estar e autonomia para essa população.

4.2 Qualidade de vida

Grafico 7- Autoavaliação da Qualidade de Vida de Idosos Participantes de Grupos de Extensão da UFPB



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

O Gráfico 7 apontou que 66,7% dos idosos avaliaram sua qualidade de vida como —boaal e 27,8% como —muito boaal. Essa autopercepção positiva pode estar associada à prática de atividade física e à manutenção da independência funcional. Segundo Barbosa e Sousa (2021), há uma relação direta entre a prática de atividade física, independência e melhor percepção da qualidade de vida entre idosos.

Tabela 1 - Escore qualidade de vida dos idosos, de ambos os participantes de grupos de extensão da Universidade Federal da Paraíba.

Domínio	Pontuação	Classificação
Físico	67,5	Moderada
Psicológico	70,0	Boa
Relações sociais	67,5	Moderada
Meio ambiente	60,0	Moderada

Na Tabela 1, observou-se que o domínio com maior pontuação foi o psicológico, que abrange aspectos como sentimentos positivos, cognição, autoestima, imagem corporal e sentimentos negativos. Esses resultados contrastam com os dados de Pereira et al. (2006), que identificaram esse domínio como um dos menores em seu estudo.

Em relação ao domínio físico, que inclui dor, energia, sono, atividades diárias, dependência de medicação e capacidade de trabalho, a pontuação média foi de 67,5,

classificando-se como moderada. Esse achado está de acordo com Pereira *et al.* (2006), que também apontaram esse domínio entre os mais altos em sua pesquisa. Quanto ao domínio das relações pessoais (vida sexual, apoio social e relações interpessoais), os dados indicaram uma qualidade de vida moderada, diferindo dos achados de Pereira *et al.* (2006), onde esse domínio teve uma das pontuações mais baixas.

No domínio meio ambiente, que inclui segurança, ambiente domiciliar, recursos financeiros, acesso à saúde, oportunidades de lazer, entre outros, os resultados indicaram um dos piores escores, o que também está em consonância com o estudo de Pereira *et al.* (2006).

4.3 Aspectos motivacionais para a prática de Atividade Física

Tabela 2- Escore Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) de idosos de ambos os Sexos participantes de grupos de extensão da Universidade Federal da Paraíba

Domínio	Média
Saúde	5,4
Diversão/Interesse	4,7
Competência Física	5,2
Social	5,3
Aparência	4,8

A tabela 2 apresentou os principais motivos que levaram os idosos à prática de atividade física, com destaque para razões relacionadas à saúde, fatores sociais e competências físicas. Aspectos como aparência e diversão/interesse obtiveram menor pontuação. Esses resultados estão alinhados ao estudo de Ladeira *et al.* (2019), que identificaram a prevenção de doenças, manutenção da condição física, controle do estresse e socialização como os principais fatores motivacionais entre idosos praticantes de atividade física.

Freitas *et al.* (2007) também encontraram "melhorar a saúde" como o motivo mais citado para adesão (84,2%) e "construir amizades" como fundamental para a permanência em programas. Embora a presente pesquisa tenha indicado menor ênfase em diversão/interesse, Freitas *et al.* destacaram o prazer na prática como fator importante à continuidade.

De acordo com Harris *et al.* (2020) essa tendência ao constatarem que —evitar problemas de saúde (26%) e —orientação médica (16%) foram os principais motivos relatados por idosos para ingressarem nas Academias da Terceira Idade, o que também se

assemelha aos achados do presente estudo.

5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicaram que os idosos avaliados apresentaram, na maioria dos domínios, escores de qualidade de vida classificados como regulares ou bons. Essa percepção foi reforçada pela autodeclaração dos participantes, que, em sua maioria, avaliaram sua qualidade de vida como —boa

No que diz respeito aos aspectos motivacionais, a saúde foi apontada como o principal fator que impulsiona a participação em atividades físicas, reforçando a importância da prática regular como estratégia de promoção do bem-estar e prevenção de doenças entre os idosos.

Nesse contexto, destaca-se o papel fundamental dos programas de extensão universitária voltados à atividade física, que oferecem oportunidades acessíveis e supervisionadas para a prática de exercícios. Tais iniciativas contribuem não apenas para a melhoria da saúde física e mental dos participantes, mas também para o fortalecimento de vínculos sociais, a valorização da autonomia e o estímulo ao envelhecimento ativo e saudável.

Embora os achados desta pesquisa tragam contribuições relevantes, é importante considerar que o tamanho reduzido da amostra limita a generalização dos resultados. Assim, recomenda-se a realização de novos estudos com grupos mais amplos e diversos, a fim de aprofundar a compreensão sobre a qualidade de vida na terceira idade e embasar ações e políticas públicas mais eficazes voltadas a essa população.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. R. et al. Cross-cultural adaptation and validation of the mpam-r to brazilian portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 2017.

ALVES, H. B. et al. A prática de atividades físicas em idosos e sua correlação com um envelhecimento saudável. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 8, p. 724-737, 2021.

ALVES, V. R. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 1, p. 31-37, 2004.

ARAÚJO, R. R. **O conhecimento de idosos portadores de doenças crônicas não transmissíveis acerca de seu tratamento polimedicamentoso**. 2018. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Enfermagem, Porto Alegre, 2018.

BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

BATISTA, F. A.; TELLES, D. J.; SARRACENI, M. F. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto Melhor Idade: estudo comparativo. **Revista Científica do Unisalesiano**, v. 7, n. 15, 2016.

BARBOSA, R. C.; SOUSA, A. L. L. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) 2011-2022**. Brasília, 2011.

CAVALCANTI, A. D. et al. Envelhecimento ativo e estilo de vida: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 21, n. 1, 2016.

CAVALLI, A. S. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

DREY, M. Sarcopenia: pathophysiology and clinical relevance. **Wiener Medizinische Wochenschrift**, v. 161, n. 17-18, p. 402–408, set. 2011.

DINIZ DE CARVALHO, B. et al. Risco de sarcopenia, perfil nutricional e a prevalência de fraturas por quedas em idosos. **Health Residencies Journal**, v. 6, n. 28, 2025.

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. S. C. Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, 2000.

FREITAS, S. R.; LÉLLIS, O. L. F.; FILHO, F. A. J. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, 2014.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONZAGA, J. M. et al. Efeitos de diferentes tipos de exercícios nos parâmetros do andar de idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 3, p. 166-170, 2011.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, worldwide trends, and policy recommendations. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

HARRIS, E. R. A. et al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, p. e200117, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Projeções da população: Brasil e unidades da federação: revisão**. 2. ed. v. 40, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: [data de acesso].

JÚNIOR, G. F. V. et al. Compreensão dos idosos sobre os benefícios da atividade física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p. 193-198, 2015.

KREUZ, G.; FRANCO, M. H. P. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento – revisão sistemática de literatura. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 69, n. 2, p. 168-186, 2017.

LADEIRA, A. P. et al. A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos? **Psicologia em Revista**, v. 28, n. 2, p. 339-355, 2019.

MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Atividade física: folha informativa** n. 385, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra, 2020.

PEREIRA, R. J. et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

PRADO, A. K. G. et al. Efeito agudo e crônico de um programa de atividades física realizado no —playground da longevidadeℓ nos estados de ânimo de idosos. **Journal of Physical Education**, v. 21, n. 3, p. 517-526, 2010.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 793–797, 2003.

ROCHA, S. V. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 3, p. 191-195, 2013.

ROMA, M. F. B. et al. Effects of resistance training and aerobic exercise in elderly people concerning physical fitness and ability: a prospective clinical trial. *Einstein (São Paulo)*, v. 11, n. 2, p. 153–157, 2013.

SÁ, P. H. V. O. de; CURY, G. C.; RIBEIRO, L. C. C. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 545–558, 2016.

SJÖRS, C. et al. Perceived Reasons, Incentives, and Barriers to Physical Activity in Swedish Elderly Men. **interactive Journal of Medical Research**, v. 3, n. 4, p. e15, 12 nov. 2014.

TOLDRÁ, R. C. et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-169, 2014.

APÊNDICES/ANEXOS

APÊNDICE I - Questionário de Anamnese Inicial

1. Informações Pessoais

- Nome completo:
- Idade:
- Sexo:
 - () Masculino
 - () Feminino
 - () Prefiro não informar

2. Histórico de Saúde

- Você possui alguma doença crônica diagnosticada?
 - () Sim
 - () Não
 - Caso a resposta seja "Sim", qual(is) doença(s)?

- Você faz uso regular de algum medicamento?
 - () Sim
 - () Não
 - Caso a resposta seja "Sim", quais medicamentos?

3. Prática de Atividade Física

- a. Qual modalidade de atividade física você pratica?
 - i. () Caminhada
 - ii. () Musculação
 - iii. () Natação
 - iv. () Yoga/Pilates
 - v. () Dança
 - vi. () Outras: _____

- b. Com que frequência você pratica atividade física?
- i. ☐ Diariamente
 - ii. ☐ 3-5 vezes por semana
 - iii. ☐ 1-2 vezes por semana
 - iv. ☐ Menos de uma vez por semana
- c. Qual é a intensidade da atividade física que você pratica?
- i. ☐ Leve
 - ii. ☐ Moderada
 - iii. ☐ Intensa
- d. Há quanto tempo você pratica regularmente essa atividade física?
- i. ☐ Menos de 6 meses
 - ii. ☐ 6 meses a 1 ano
 - iii. ☐ 1 a 3 anos
 - iv. ☐ Mais de 3 anos

APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) **PARTICIPANTE DE PESQUISA**,

O pesquisador Natan Izaias Torres da Silva convida você a participar da pesquisa intitulada **Percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física de diferentes programas de extensão universitária**. Para tanto você precisará assinar o TCLE que visa assegurar a proteção, a autonomia e o respeito aos participantes de pesquisa em todas as suas dimensões: física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural e/ou espiritual – e que a estruturação, o conteúdo e forma de obtenção dele observam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos preconizadas pela **Resolução 466/2012 e/ou Resolução 510/2016**, do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde.

Sua decisão de participar neste estudo deve ser voluntária e que ela não resultará em nenhum custo ou ônus financeiro para você (ou para o seu empregador, quando for este o caso) e que você não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ou punição caso decida não participar desta pesquisa. Todos os dados e informações fornecidos por você serão tratados de forma anônima/sigilosa, não permitindo a sua identificação.

Objetivo da pesquisa: Esta pesquisa tem por objetivo, analisar a percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em diferentes programas de extensão universitária

Metodologia da pesquisa: Serão utilizados os questionários WHOOQL-bref versão em português e a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física, a aplicação do questionário será feita de forma individual.

Riscos ao(à) Participante da Pesquisa: Os riscos da pesquisa estão associados a possíveis constrangimentos ao responder o questionário, que serão minimizados pelo pesquisador durante a coleta de dados e pelas orientações fornecidas aos participantes sobre como responder às perguntas.

Benefícios ao(à) Participante da Pesquisa: Os Resultados desta pesquisa proporcionarão vantagens significativas, auxiliando na criação de políticas públicas focadas na promoção da saúde da população idosa. Ademais, a pesquisa visa promover um maior entendimento individual acerca da importância de adotar hábitos de vida saudáveis.

Informação de Contato do Responsável Principal e de Demais Membros da Equipe de Pesquisa:

Nome: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (responsável principal pela pesquisa). Filiação institucional: Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

E-mail: waanvasconcelos@gmail.com Telefone para contato: (83) +55 99831-3567.

Nome: Natan Izaias Torres da Silva.

Filiação institucional: Educação Física bacharelado e 20200015744. E-mail:Natan Izaias Torres da Silva.
Telefone para contato: (83) 99627-9389

Endereço e Informações de Contato da(o) Universidade Federal da Paraíba

Universidade Federal da Paraíba
Endereço: Campus I - Cidade Universitária - João Pessoa - PB - Brasil - CEP: 58051- 900.
Telefone para contato: (83) +55 3216-7200. Homepage: <https://www.ufpb.br>.

Endereço e Informações de Contato do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)/CCS/UFPB

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)
Centro de Ciências da Saúde (1º andar) da Universidade Federal da Paraíba Campus I –
Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 – João Pessoa-PB Telefone: +55 (83) 3216-7791
E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br
Horário de Funcionamento: de 07h às 12h e de 13h às 16h. Homepage:
<http://www.ccs.ufpb.br/eticaccsufpb>

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao colocar sua assinatura ao final deste documento, **VOCÊ**, de forma voluntária, na qualidade de **PARTICIPANTE** da pesquisa, expressa o seu **consentimento livre e esclarecido** para participar deste estudo e declara que está suficientemente informado(a), de maneira clara e objetiva, acerca da presente investigação. E receberá uma cópia deste **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, assinada pelo(a) Pesquisador(a) Responsável.

João Pessoa-PB, _____ de _____ de _____.

Assinatura, por extenso, do(a) Participante da Pesquisa

Assinatura, por extenso, do(a) Pesquisador(a) Responsável pela pesquisa

Obs: Todas as demais laudas devem ser rubricadas

APÊNDICE III - TERMO DE COMPROMETIMENTO

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Wanessa Kelly viera de Vasconcelos, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do projeto de pesquisa intitulado —A percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de diferentes modalidades de atividade física, do aluno Natan Izaias Torres da Silva, matrícula 20200015744 regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 12 de setembro de 2024.



Assinatura do (a) orientador(a)

E-mail do (a) orientador (a): waanvasconcelos@gmail.com

E-mail do (a) orientando (a): natan.izaias@academico.ufpb.br

APÊNDICE IV - CARTA DE ANUÊNCIA



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitamos o(a) pesquisador(a) **Natan Izaias Torres da Silva**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa intitulado: **Percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física de diferentes programas de extensão universitária**, que está sob a coordenação/orientação da Profª. Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos do Departamento de Educação Física (UFPB), cujo objetivo é analisar a percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em diferentes programas de extensão universitária, nesta instituição.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do(a) pesquisador(a) aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo(a) a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.



João Pessoa, 04 de fevereiro de 2025.

Chefia do departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba

APENDICE V- CERTIDÃO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou a realização do Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC), intitulado: **Percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física de diferentes programas de extensão**, que será desenvolvido pelo aluno: **Natan Izaías Torres da Silva**, Matrícula nº 20200015744, sob a orientação da professora **Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos**, docente do Departamento de Educação Física.

João Pessoa, 06 de fevereiro de 2025.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
SISTEMA INTEGRADO DE PATRIMÔNIO, ADMINISTRAÇÃO E CONTRATOS

FOLHA DE ASSINATURAS

Emitido em 06/02/2025

DECLARAÇÃO Nº 2/2025 - UFPB (11.00)
(Nº do Documento: 2)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 06/02/2025 09:38)
FERNANDO JOSE DE PAULA CUNHA
CHEFE DE DEPARTAMENTO 1449390

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufpb.br/documentos/> informando seu número: **2**, ano: **2025**, documento (espécie): **DECLARAÇÃO**, data de emissão: **06/02/2025** e o código de verificação: **fed11388b2**

ANEXO I - Escala Motivos para a Prática de Atividade Física

INSTRUÇÕES: Segue abaixo uma lista de razões para as pessoas se engajarem em **atividades físicas**. Tendo em vista sua(s) atividade(s) física(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

1 Discordo totalmente	2 Discordo	3 Discord o em parte	4 Nem discordo nem concordo	5 Concordo em parte	6 Concordo	7 Concordo totalmente
-----------------------------	---------------	-------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	---------------	-----------------------------

Pratico atividade física...

1. ____ Porque quero ser fisicamente saudável.
2. ____ Porque é divertido.
3. ____ Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente.
4. ____ Para adquirir novas habilidades físicas.
5. ____ Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor.
6. ____ Para estar com meus amigos.
7. ____ Porque gosto de praticar essa atividade.
8. ____ Para melhorar as habilidades físicas que já possuo.
9. ____ Porque gosto do desafio.
10. ____ Para definir meus músculos e ter uma boa aparência.
11. ____ Porque essa atividade me faz feliz.
12. ____ Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade.
13. ____ Para ter mais energia.
14. ____ Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.
15. ____ Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.
16. ____ Porque quero melhorar minha condição cardiovascular.
17. ____ Para melhorar minha aparência.
18. ____ Porque acho interessante.
19. ____ Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde
20. ____ Porque quero ser atraente para os outros.

ANEXO II - WHOQOL – BREF

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 parece 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 e 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, nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
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. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
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 as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14. Em que medida você tem oportunidades de atividades 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	Insatisfeito	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
26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.

ANEXO III – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE DIFERENTES PROGRAMAS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Pesquisador: Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 86265025.3.0000.5188

Instituição Proponente: Centro De Ciências da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.404.955

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo de natureza mista (quali-quantitativa), com tipologia descritiva, de corte transversal e que faz uso de observação direta extensiva. Participarão desta pesquisa indivíduos idosos, praticantes de atividade física dos programas de extensão universitária da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Serão utilizados os questionários WHOOQL-bref versão em português e a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física. Os dados coletados serão armazenados em uma planilha eletrônica estruturada no Programa Microsoft Excel, com dupla digitação. A análise descritiva, para as variáveis categóricas, será realizada por meio de frequência absoluta e percentuais, além de medidas de posição e dispersão. Espera-se ao final do estudo, identificar uma percepção positiva dos idosos sobre o impacto da prática regular de atividades físicas na qualidade de vida. A pesquisa tem financiamento pelos próprios pesquisadores, tem cronograma compatível com as atividades e tem amostra prevista de 20 participantes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a percepção de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em diferentes programas de extensão universitária.

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br