

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE CROSS TRAINING NA TERCEIRA IDADE EM UM BOX DE LAGUNA – SC

THE IMPORTANCE OF CROSS TRAINING PRACTICE IN THE ELDERLY IN A BOX IN LAGUNA - SC

Djhonattan Delfino da Silva¹

RESUMO: Introdução: Esse projeto destaca a importância da atividade física hoje, seja ela para qual for a finalidade. Para a recuperação de uma lesão, evitar problemas futuros como doenças cardíacas, obesidade, melhorar a postura, condicionamento físico, força, velocidade, estresse entre outras finalidades. Objetivo: Verificar a qualidade de vida dos idosos praticantes de cross training. Métodos: Foi feito um levantamento de dados através de um questionário onde foi solicitado as respostas de forma física através do questionário (WHOQOL – OLD) que é um questionário focado na qualidade de vida da terceira idade que aborda quesitos como: Funcionamento do Sensório, Autonomia, Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Participação Social, Morte e Morrer e Intimidade. O estudo foi realizado em um box de cross training na cidade de Laguna – SC. Resultados: Usando os quesitos do questionário já citado (WHOQOL – OLD) foi possível observar durante a coleta de dados e a aplicação do mesmo foi usado a estatística descritiva para verificar a qualidade de vida e o perfil de cada um. Sobre o Domínio das habilidades sensoriais: 14,74, Domínio da Autonomia: 14,50, Domínio Atividades Passadas, Presentes e Futuras: 14,50, Domínio da Participação Social: 14,75, Domínio Morte e Morrer: 10,50, Domínio Intimidade: 17,50, MÉDIA TOTAL: 14,42. Conclusão: os resultados obtidos nessa pesquisa mostra que os idosos tiveram uma boa melhora na sua qualidade de vida depois que começaram a praticar cross training, mas ainda é um tema que precisa de mais estudos e mais praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida, terceira idade, cross training...

ABSTRACT: Introduction: This project highlights the importance of physical activity today, whatever the purpose. To recover from an injury, to avoid future problems such as heart diseases, obesity, to improve posture, physical conditioning, strength, speed, stress, among other purposes. Objective: To verify the quality of life of elderly people who practice cross training. Methods: A survey of data was made through a questionnaire where the answers of physical form were requested through the questionnaire (WHOQOL - OLD) that is a questionnaire focused on the quality of life of the third age that approaches questions as: Functioning of the Sensory, Autonomy, Past, Present and Future Activities, Social Participation, Death and Dying and Intimacy. The study was conducted in a cross training box in the city of Laguna - SC. Results: Using the quesitons of the questionnaire already mentioned (WHOQOL - OLD) it was possible to observe during the research and the application of the questionnaire that the result is called a percentage from 0 to 100, the higher the number, the higher the quality of life. About the Sensory Skills Domain: 67.19, Autonomy Domain: 65.63, Past, Present and Future Activities Domain: 65.63, Social Participation Domain: 67.19, Death and Dying Domain: 40.63, Intimacy Domain: 84.38, TOTAL: 65.10. Conclusion: the results obtained in this research show that the elderly had a good improvement in their quality of life

after they started practicing cross training, but it is still a theme that needs more studies and more practitioners.

KEYWORDS: quality of life, elderly, cross training.

1. INTRODUÇÃO

Vários estudos vêm comprovando que o trabalho de força promove a melhoria da saúde, bem como a qualidade de vida (SIMÃO, 2009)

A prescrição de exercícios possui uma trajetória histórica em seu contexto: teve início na década de 1950, visando reabilitação e performance desportiva, e, na década de 1950, iniciou-se de modo mais objetivo a aplicação em adultos saudáveis (CARPENTER, et al., 1999).

De acordo com Simão (2000), o treinamento de força (TF) proporciona vários benefícios aos praticantes como: melhoria da saúde cardiovascular; proporciona modificações na composição corporal mantendo ou aumentando a massa magra; produz incrementos na densidade mineral óssea (DMO); atua como fator coadjuvante sobre a redução da ansiedade da depressão, além de contribuir para uma auto eficácia e bem-estar psicológico; aumenta a força, potência e resistência muscular, resultando em uma maior capacidade de desempenho nas atividades da vida daria e reduz as demandas nos sistemas músculo-esquelético, cardiovascular e metabólico; reduz a possibilidade de lesão durante a participação em outros esportes e atividades cotidiano. Quando desempenhado corretamente e apropriadamente supervisionado, é uma atividade segura com baixas taxas de lesão.

Portanto, observando a relevância não só da modalidade cross training mas do exercício de alta intensidade no geral no estudo foi buscado encontrar alguma maneira de sanar a dúvida de que quais os benefícios e malefícios de uma pessoa da terceira idade praticando a modalidade no Box Torus Cross Training, na cidade de Laguna – SC.

Trazendo de um modo geral foi possível notar bastante melhora na qualidade de vida desses idosos.

Pesquisas apontam que a prática do cross training na terceira idade pode trazer diversos benefícios pelo fato de se tratar em exercícios sem a necessidade do maquinário que é usado no ramo da musculação, no cross são usados exercícios mais funcionais.

Antes de qualquer indicação para praticar o exercício físico é necessário que qualquer pessoa realize exames em uma consulta médica, a partir do resultado desses exames os treinos são adaptados de

acordo com os limites de cada um. Além de uma avaliação física antes para com o decorrer dos treinos fazer um comparativo e ver a evolução que o esporte pode trazer.

É um tema bastante delicado pois quando se trata de terceira idade no cross training é um alerta de vários pontos de interrogação. Há muito preconceito ainda sobre a modalidade praticada tanto na juventude quanto na terceira idade, a pergunta sobre a modalidade é sempre destinada sobre o alto risco que o esporte pode trazer a médio longo prazo.

Entrando nesse detalhe temos que mudar um pouco o pensamento de quem se fecha para a realidade. Pois o cross training é uma modalidade que abrange a vários públicos, tem sido bastante utilizado até para prevenção e recuperação de lesões.

1.1 Justificativa

Com base no elaborado acima, este estudo surgiu do interesse em acompanhar a melhora da qualidade de vida em praticantes da terceira idade de cross training, pois poucos são os estudos já feitos para este fim. Além disto, o autor que é professor em um centro de box de cross training percebeu que alguns alunos idosos podem sim praticar um esporte de alta performance desde que, respeitando suas limitações com o auxílio de quem estiver conduzindo a aula.

1.2 Objetivos

- Verificar a qualidade de vida dos idosos praticantes de cross training.
- Relacionar a qualidade de vida dos idosos com as características dos treinos do cross training.

2 METODOLOGIA

Esse é um estudo descritivo, quantitativo que teve como população os idosos praticantes de Cross Training no município de Laguna. A amostra da pesquisa foi por conveniência não-probabilística, contabilizando uma participação de quatro sujeitos de ambos os sexos, sendo adotados como critérios de inclusão ter mais de 60 anos de idade, praticante regular de cross training, aceitar voluntariamente a participação da pesquisa e Ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como

instrumentos da pesquisa foram utilizados uma consulta a estrutura do treinamento aplicado no box investigado para essa população. Foi aplicado um questionário (WHOQOL – OLD) com os participantes da pesquisa. O instrumento funcionou de forma presencial com cada um dos participantes.

2.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra foi composta por 4 alunos praticantes da modalidade cross training já matriculados em um box na cidade de Laguna - SC.

2.2 MATERIAIS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para verificar a qualidade de vida em praticantes de cross training na terceira idade, foi utilizado um questionário que foi realizado em praticantes de cross training em um box da cidade de Laguna-SC. O questionário utilizado foi desenvolvido por (WHOQOL – OLD), o questionário é específico para se obter informações sobre qualidade de vida dos idosos. O questionário aborda: Funcionamento do Sensório, Autonomia, Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Participação Social, Morte e Morrer e Intimidade.

Cada aluno foi convidado a participar do estudo de forma voluntária, e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi informado ao participante como deveria ser preenchido o questionário, para, posteriormente, serem analisados os dados coletados.

3 ANÁLISE DE DADOS

Referente ao presente estudo depois da coleta de dados durante o questionário, foi possível observar o perfil de cada participante da pesquisa que totalizaram 4 indivíduos, 2 do sexo feminino e 2 do sexo masculino com a idade entre 60 e 66, a seguir a Tabela 1 abaixo com a estatística descritiva dos resultados da pesquisa.

Tabela 1 – Estatística descritiva da qualidade de vida dos idosos geral e por facetas.

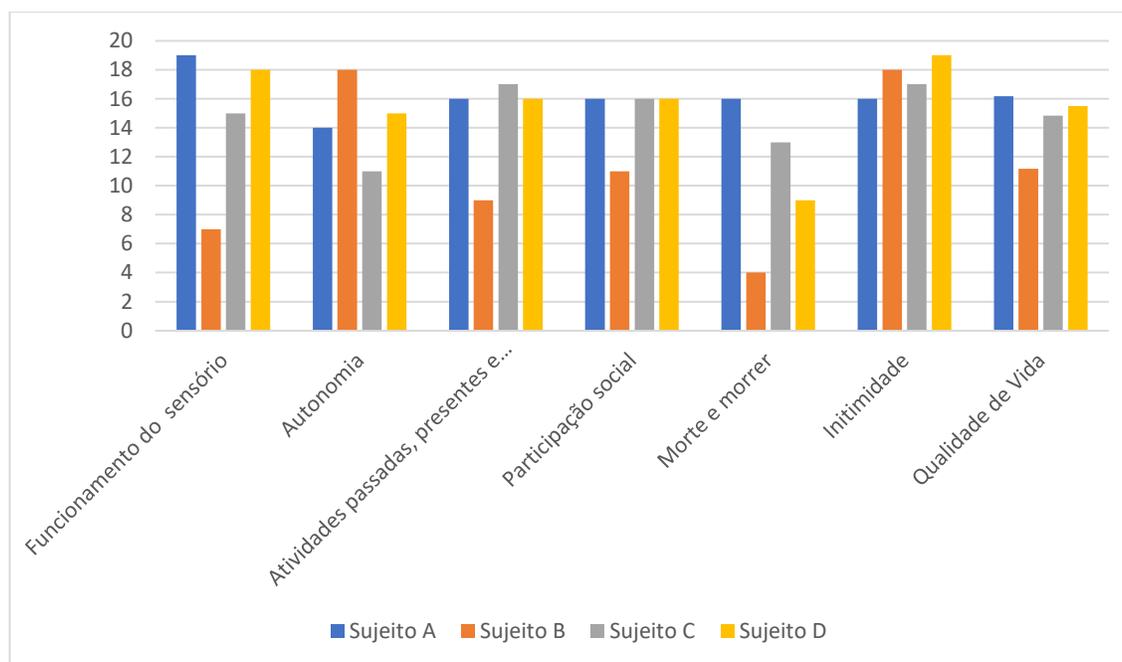
FACETAS	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO
Funcionamento do sensorio	14,75	5,44	7,00	19,00
Autonomia	14,50	2,89	11,00	18,00
Atividades passadas, presentes e futuras	14,50	3,70	9,00	17,00
Participação social	14,75	2,50	11,00	16,00
Morte e morrer	10,50	5,20	4,00	16,00
Intimidade	17,50	1,29	16,00	19,00
TOTAL	14,42	2,23	11,17	16,17

Fonte: Elaboração do autor, 2023.

Podemos observar que as médias de cada faceta variaram entre $10,50 \pm 5,20$ (Morte ou morrer) e $17,50 \pm 1,29$ (Intimidade), com uma média total de 14,42 o que podem ser considerados resultados bons, visto que os mesmos, poderiam variar entre 0 e 20.

O Gráfico apresenta os resultados descritivos por quatro sujeitos, identificados por letras, A, B, C e D.

Gráfico 1 – Estatística descritiva por sujeito.



Fonte: Elaboração do autor, 2023.

Podemos observar no gráfico 1, que os sujeitos apresentam resultados similares entre eles, o que demonstra uma possível influência da positiva da prática do Cross Training. Porém, o sujeito B apresenta algumas facetas com resultados distantes dos demais, entre elas, funcionamento do sensório, atividades passadas, presentes e futuras e morte e morrer. Para entender melhor esses resultados, seria necessário um estudo de caso com o sujeito em questão para compreender a causa desses aspectos estarem abaixo dos demais praticantes.

A seguir, apresentaremos a discussão da análise de dados.

4 DISCUSSÃO

No presente estudo foram entrevistados 4 (quatro) pessoas, 2 (dois) do sexo masculino e 2 (dois) do sexo feminino que conforme já informado acima foi usado o questionário (WHOQOL – OLD) para identificar o nível de qualidade de vida nos praticantes de atividade física na terceira idade, nesse caso especificamente o cross training. Levando isso em consideração analisados outros estudos que aplicaram também o mesmo questionário.

De acordo com Teixeira et al (2020), que foi um estudo com idosos praticantes ou não de atividade física, não focalizou em uma modalidade específica para a pesquisa. Usou o mesmo questionário (WHOQOL – OLD), e contou com 36 homens e 102 mulheres, destes, 70 idosos usuários da Unidade Básica de Saúde da cidade de Timbé do Sul – SC que não praticavam atividade física e 70 idosos, que frequentavam um grupo de idosos praticantes de atividade física nas dependências da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC (Criciúma – SC), como parte de um projeto extensionista de apoio à terceira idade. O resultado do questionário foi considerado positivo porque mesmo que alguns números fossem considerados menores ainda sim eram bons.

A Média da qualidade de vida foi de 77,45 para homens e 75,82 para mulheres não praticantes. Já para os praticantes a média para os homens foi de 82,35 e para as mulheres 81,75, vale ressaltar que esses foram dados tratados de forma relativa, nesse caso, variavam entre 0 e 100.

O estudo Clementina et al (2018) concorda com o citado acima que a atividade física melhora a qualidade de vida nos idosos e ainda destacam a importância de projetos para melhorar os aspectos sociais e mentais, visto que, a tendência é a expectativa de vida aumentar e ter um envelhecimento mais saudável.

Estudos com toda essa temática abordando a qualidade de vida dos idosos relacionado a atividade física é de extrema importância pois a tendência da população mundial é aumentar e esses aspectos como atividade física ajudam a compreender melhor o envelhecimento.

Costa et al (2018) trouxe o mesmo tema abordando justamente a importância desses estudos e de projetos voltados para o grupo da terceira idade, pois há muito poucos projetos para estes fins, a ponto de auxiliar os idosos e apresentar uma vida mais saudável para os mesmos.

Já no caso de Santos et al (2012) preferiu abordar o sexo feminino e trouxe um fato muito importante para que possa ter sentimentos mais positivos, conversas mais agradáveis que acabam impactando na sua qualidade de vida e impede que não acabem se isolando do meio social, trazendo problemas futuros como auto estima baixa, depressão, solidão, etc.

6 CONCLUSÃO

Depois de aplicado o questionário, durante o período de pesquisa foi procurado informações junto com o proprietário do box e os participantes da pesquisa conhecer melhor o método de treinamento do box e foi verificado que não há um treinamento específico para esse público, mas sim adaptações nos movimentos. Os idosos acabam procurando o método de treinamento justamente para melhorar a qualidade de vida, conversar com outras pessoas pois o treino é montado para uma turma e todos fazem o mesmo treino.

Foi considerado que os idosos investigados apresentam uma boa qualidade de vida. Isso pode estar relacionado a prática do cross training e suas características.

Há muita limitação sobre esse estudo principalmente no público para tal modalidade, visto que há muito preconceito e receio de os idosos começarem a praticar por medo de se machucar sem ao menos conhecer as adaptações.

A principal dificuldade desse estudo foi o número pequeno de participantes da terceira idade do cross training.

REFERÊNCIAS

CEFID (Santa Catarina). Udesc. QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO - WHOQOL – OLD. QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO - WHOQOL – OLD , [s. l.], 2005.

CLEMENTINO, Maria Daniela; ALONSO, Angélica Castilho; MONTEIRO GOULART, Rita Maria. A influência da atividade física na percepção da qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, [s. l.], p. 247-254, 2018.

EVANS, Nick. **Anatomia da musculação**. Editora Manole. 2ª Ed. 2017.

GUEDES, J. D. P. Personal Training na Musculação. 2ª Ed. Rio de Janeiro: NP, 1997.

MARX, J. O.; RATAMESS, N. A.; NINDL, B. C.; GOTSHALK, L. A.; VOLEK, J. S.; DOHI, K.; BUSH, J. A.; GOMEZ, A. L.; MAZZETTI, S. A.; FLECK, S. J.; HAKKINEN, K.; NEWTON, R.

RAMALHO DA COSTA, Fabrício; MELO RODRIGUES, Flávia; OLIVEIRA MARTINS PRUDENTE, Cejane; FRANCO DE SOUZA, Ismael. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, p. 24-34, 2018.

SANTOS, Maria Geani; AVILA, Aldo; PINTO MARCONCIN, Priscila Ellen. QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS: UMA ANÁLISE ATRAVÉS DO WHOQOL-OLD. Faculdade AGES, Grupo de Estudos em Envelhecimento Humano, [s. l.], 2012.

TEIXEIRA, Angélica; VERGINIO, Jayne Baldin; DALTOÉ, Luciane; GONÇALVES DE SOUZA, Maria Cristina; MORO, Nicolly. Associação da composição corporal e qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório, v. 5, p. 34-47, Março 2020

U.; KRAEMER, W. J. Low-volume circuit versus high-volume periodized resistance training in women. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 33, n. 4, p.635-643, 2001.

QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO - WHOQOL – OLD

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

As seguintes questões perguntam sobre o quanto você tem tido certos sentimentos nas

últimas duas semanas.

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

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

Q.2 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

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

Q.3 Quanta liberdade você tem de tomar as suas próprias decisões?

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

Q.4 Até que ponto você sente que controla o seu futuro?

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

Q.5 O quanto você sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

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

Q.6 Quão preocupado você está com a maneira pela qual irá morrer?

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

Q.7 O quanto você tem medo de não poder controlar a sua morte?

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

Q.8 O quanto você tem medo de morrer?

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

Q.9 O quanto você teme sofrer dor antes de morrer?

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

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

Q.10 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

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

Q.11 Até que ponto você consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

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

Q.12 Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

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

Q.13 O quanto você sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

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

Q.14 Até que ponto você sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

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

As seguintes questões pedem a você que diga o quanto você se sentiu satisfeito, feliz ou bem sobre vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

Q.15 Quão satisfeito você está com aquilo que alcançou na sua vida?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.16 Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.17 Quão satisfeito você está com o seu nível de atividade?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.18 Quão satisfeito você está com as oportunidades que você tem para participar de atividades da comunidade?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.19 Quão feliz você está com as coisas que você pode esperar daqui para frente?

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

Q.20 Como você avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

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

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

Q.21 Até que ponto você tem um sentimento de companheirismo em sua vida?

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

Q.22 Até que ponto você sente amor em sua vida?

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

Q.23 Até que ponto você tem oportunidades para amar?

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

Q.24 Até que ponto você tem oportunidades para ser amado?

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

ANÁLISE DO WHOQOL-OLD

Módulo WHOQOL-OLD é 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 4 perguntas; podendo as respostas oscilar de 4 a 20.

Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida, escores baixos representam uma baixa qualidade de vida;

EXISTEM TRES FORMAS DE APRESENTAR OS DADOS:

- UMA É EM FORMA DE TOTAL (DE 4 A 20);
- OUTRA É A MÉDIA (1 A 5);
- OUTRA É PERCENTUAL (0 A 100);

O QUE PRECISA FAZER É:

Tem perguntas onde os itens são expressos negativamente, assim o escore tem de ser recodificado de modo que os valores numéricos atribuídos sejam invertidos: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1.

Isso deve ser feito nas seguintes perguntas:

old_01 old_02 old_06

old_7 old_8 old_9 old_10

(1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

(old_1, old_2, e sucessivamente corresponde as perguntas que encontram-se no questionário já enviado).

O PRÓXIMO PASSO É A ANÁLISE DAS FACETAS, DANDO O RESULTADO EM TOTAL, OUTRA MÉDIA E OUTRO EM PERCENTUAL.

.

CUIDAR AS PERGUNTAS QUE DEVEM SER RECODIFICADAS (old_01 old_02

old_06 old_7 old_8 old_9 old_10)!!

Funcionamento do Sensório

SOMA DAS PERGUNTAS (old_01,old_02,old_10,old_20)= RESULTADO TOTAL.

SOMA DAS PERGUNTAS (old_01,old_02,old_10,old_20)/4= RESULTADO DE MÉDIA.

SOMA DAS PERGUNTAS (old_01,old_02,old_10,old_20)/4)-1/4*100= RESULTADO EM PERCENTUAL.

*multiplicar/dividir

FAZER DA MESMA FORMA PARA AS DEMAIS FACETAS, ABAIXO.

APRESENTANDO AS TRES FORMAS DE RESULTADO (TOTAL; MÉDIA E PERCENTUAL).

Autonomia

SOMA DAS PERGUNTAS (old_03,old_04,old_05,old_11)= RESULTADO TOTAL.

Atividades Passadas, Presentes e Futuras

SOMA DAS PERGUNTAS (old_12,old_13,old_15,old_19))= RESULTADO TOTAL.

Participação Social

SOMA DAS PERGUNTAS (old_14,old_16,old_17,old_18))= RESULTADO TOTAL.

Morte e Morrer

SOMA DAS PERGUNTAS (old_06,old_07,old_08,old_09)= RESULTADO TOTAL.

Intimidade

SOMA DAS PERGUNTAS (old_21,old_22,old_23,old_24)= RESULTADO TOTAL.

A ULTIMA ANÁLISE A FAZER É A QUALIDADE DE VIDA GERAL:

CUIDAR AS PERGUNTAS QUE DEVEM SER RECODIFICADAS (old_01,old_02, old_06, old_7, old_8, old_9, old_10)!!

- O PROCESSO É SEMELHANTE AO REALIZADO ANTERIORMENTE.

Soma (old_01,old_02,old_03,old_04,old_05,old_06, old_07,old_08,old_09,old_10,old_11,old_12,old_13, old_14,old_15,old_16,old_17,old_18,old_19,old_20, old_21,old_22,old_23,old_24)= RESULTADO TOTAL

- OUTRA É SOMANDO E DIVIDINDO POR 24; AQUI O QUE MUDA É QUE AO INVÉS DE DIVIDIR POR 4, IRÁ DIVIDIR POR 24 (NÚMERO DE PERGUNTAS).

Soma (old_01,old_02,old_03,old_04,old_05,old_06,

old_07,old_08,old_09,old_10,old_11,old_12,old_13,
old_14,old_15,old_16,old_17,old_18,old_19,old_20,
old_21,old_22,old_23,old_24)/24. VAI ME DAR A MÉDIA.

- OUTRA É SOMANDO TODAS AS PERGUNTAS, DIVIDINDO POR 24, MENOS 1,
DIVIDIDO POR 4, MULTIPLICADO POR 100;

Soma (old_01,old_02,old_03,old_04,old_05,old_06,
old_07,old_08,old_09,old_10,old_11,old_12,old_13,
old_14,old_15,old_16,old_17,old_18,old_19,old_20,
old_21,old_22,old_23,old_24)/24]-1/4*100= RESULTADO EM PERCENTUAL.

IMPORTANTE: OS DADOS TABULADOS DEVEM SER COMPATIVELIS PARA
IMPORTAÇÃO PARA O EXCEL, CASO SEJA NECESSÁRIO. AS ANÁLISES
DEVEM SER FEITAS PELO PROGRAMA QUANDO SOLICITAR POR EXEMPLO
O RELATÓRIO, AI O PROGRAMA ME DA OS VALORES (TOTAL,MÉDIA,
PERCENTUAL) EM CADA FACETA E NA QUALIDADE DE VIDA GERAL. O
RELATORIO PARA OS ALUNOS DEVERÁ APARECER SOMENTE O
RESULTADO EM MÉDIA COM OPÇÃO PARA IMPRIMIR COMPLETO
(RESULTADO DE TODAS AS FACETAS E QUALIDADE DE VIDA GERAL) OU
RESUMIDO (SOMENTE A QUALIDADE DE VIDA GERAL) AMBOS
DESTACANDO O SEGUINTE.

Qualidade de vida: necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4
até 4,9) e muito boa (5).

ESSES VALORES SERÃO O RESULTADO DA ANÁLISE EM MÉDIA.

Referencias

Power M, Quinn K, Schimidt S. WHOQOL-OLD Group. Quality of Life Research, 2005,
14:2197-2214.

Fleck MPA, Chamovich E, Trentini CM. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de
grupos focais no Brasil. Revista de Saúde Pública, 2003, 37(6):

Tabela para apresentação dos resultados da qualidade de vida do WHOQOL OLD

Domínio Funcionamento do Sensorio	Domínio Autonomia	Domínio Atividades Passadas, Presentes e Futuras	Domínio Participação Social	Domínio Morte e Morrer	Domínio Intimidade	Total

Resultados em % de 0 a 100

Quanto maior a porcentagem (mais perto de 100%) melhor a qualidade de vida.

Domínio Intimidade.