

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA*

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE OF INSTITUTIONALIZED ELDERLY: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Silmara da Silva Alves**
Daniela Maria Silva Maia***

RESUMO

O envelhecimento é uma ação individual, natural e inevitável para qualquer indivíduo durante o seu percurso de vida. O objetivo foi investigar a importância da análise da qualidade de vida de idosos institucionalizados com evidências existentes na literatura. Tratou-se de uma pesquisa de caráter exploratório, quantitativo, com análise crítica da literatura. A coleta realizou-se nas bases de dados: PEDro (Base de Dados em Evidências em Fisioterapia, PubMed (US National Library of Medicine National Institutes of Health), EMBASE (Elsevier) e Cochrane (Library), com ensaios clínicos publicados em inglês e português, no período de 2015 a 2020 e descritores usando como referência o DECs. Incluindo apenas artigos realizados em seres humanos, em texto completo e gratuito, de ambos os gêneros e idosos a partir de 60 anos que estavam institucionalizados. Excluíram-se durante a coleta os estudos que não preencheram os critérios de inclusão, bem como os que não aprofundavam o tema proposto ou que incluíram na pesquisa indivíduos não institucionalizados. Encontrou-se 13.413.106 arquivos, desses, apenas 6 ensaios clínicos estavam aptos para o estudo de acordo com os critérios de inclusão. Os resultados clinicamente relevantes da intervenção abordada nos estudos, demonstraram que estimular o movimento está associado a melhorias no desempenho e performance da AVD e que essas práticas tem uma ligação direta com a qualidade de vida dos idosos institucionalizados. O estudo mostrou que uma análise da qualidade de vida utilizando intervenções multicomponentes baseadas em evidências, proporcionam benefícios à qualidade de vida, saúde e bem-estar mental dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Idoso. Qualidade de Vida. Instituição de Longa Permanência para Idosos. Análise.

ABSTRACT

Aging is an individual, natural and inevitable action for any individual during their life course. The objective was to investigate the importance of analyzing the quality of life of institutionalized elderly with existing evidence in the literature. It was an exploratory, quantitative research, with a critical analysis of the literature. The collection took place in the databases: PEDro (Evidence Database in Physiotherapy, PubMed (US National Library of Medicine National Institutes of Health), EMBASE (Elsevier) and Cochrane (Library), with clinical trials published in English and Portuguese, from 2015 to 2020 and descriptors using the DECs as a reference. Including only articles made in humans, in full and free text, of both genders and elderly people from 60 years old who were institutionalized. During the collection, studies that did not fulfill the inclusion criteria were excluded, as well as those that did not deepen the proposed theme or that included non-institutionalized individuals in the research. We found 13,413,106 files, of which only 6 clinical trials were fit for study.

*Artigo apresentado ao curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jaguaribe, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Fisioterapia, Aracati-CE, 2020.

**Aluna do curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ. Aracati-CE, 2020. Email: silmara270@gmail.com.

***Professora Esp. da Faculdade do Vale do Jaguaribe - FVJ. Orientadora da pesquisa. Email: dany92hpn@hotmail.com.

according to the inclusion criteria. The clinically relevant results of the intervention addressed in the studies, demonstrated that stimulating movement is associated with improvements in the performance and performance of AVD and that these practices have a direct connection with the quality of life of institutionalized elderly. The study showed that an analysis of quality of life using evidence-based multicomponent interventions provides benefits to the quality of life, health and mental well-being of the elderly.

Keywords: Aging. Aged. Quality of life. Homes for the aged. Analysis.

Data de submissão: 30 jun. 2020.

Data de aprovação: 30 jun. 2020.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o tema da atualidade que vem sendo bastante visto é o grande crescimento da população idosa no mundo, sobretudo nos países em desenvolvimento. Com isso, ainda há estimativas que em 2050, apenas no Brasil essa população será de 66,5 milhões de idosos. Ou seja, é notório que o processo de envelhecimento demográfico repercutiu e permanece repercutindo em distintas esferas da estrutura econômica, social, política e cultural da sociedade (IBGE, 2016).

Além de ser um acontecimento demográfico, o envelhecimento é uma ação individual, natural e inevitável para qualquer indivíduo durante o seu percurso de vida. É o resultado de alterações fisiológicas e mudanças em múltiplas condições sociais, culturais e econômicas. Com isso, ao longo desse processo, o indivíduo torna-se mais vulnerável ao meio ambiente em decorrência da diminuição de suas funções de adaptação, sendo preciso cuidar para que o processo seja saudável e com qualidade de vida (TOWER, 2015).

Nesta concepção de multidimensionalidade do envelhecimento, o indivíduo à medida que envelhece se encontra com a dificuldade de desempenhar as atividades rotineiras. Com isso, há maior dependência física e cognitiva que pode interromper o cuidado pessoal, produzindo uma sobrecarga tanto nos familiares como no sistema de saúde. Sem uma rede de apoio satisfatória, as instituições surgem como uma alternativa de cuidado, proteção e atenção ao idoso frágil (FREITAS; SCHEICHER, 2010).

A instituição que acolhe esses idosos, hoje chamada de Instituição de Longa Permanência para Idosos - ILPI é um antigo modelo de acolhimento para indivíduos com limitações, sem moradia ou sem familiares. Foi fundada há muito tempo pela política de previdência social no Brasil que a descreve como sendo instituições governamentais e não governamentais designadas a domicílio coletivo de pessoas que tenham 60 anos ou mais (COSTA; MERCADANTE, 2013).

Nesse contexto de Instituição de Longa Permanência que acolhe pessoas idosas em seu percurso de envelhecimento, ocorre ação permanente e lenta de síndromes de fragilidades que tem como consequências à imobilidade no leito, à redução das competências auditivas, visuais, cognitivas e físicas. Isso muitas vezes compromete tanto a autonomia quanto a independência o que implica diretamente na qualidade de vida (NORONHA, 2010).

Entretanto, esse processo de institucionalização pode constituir uma velhice com mais dignidade, pois vai depender dos cuidados recebidos, ou seja, a instituição pode oferecer condições melhores para aqueles idosos sem locais de moradia ou de serem vítimas de maus tratos pelos familiares e isso interfere no envelhecimento com qualidade de vida (CHRISTOPHE; CAMARANO, 2010).

A definição de qualidade de vida (QV) é vista pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por ser a percepção que o ser humano tem de sua posição na vida, no contexto que envolve tanto a cultura, quanto o princípio de valores nos quais ele convive. Sobretudo, tem

uma ligação direta com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (TAVARES, 2011).

A qualidade de vida é vista como a maneira que o indivíduo se adapta às atividades do seu cotidiano, sendo que seu estado de saúde envolve bem-estar físico e mental. Além disso, a inclusão social é essencial para um bom envelhecimento e está diretamente relacionada com uma dieta adequada, bom acesso à assistência em saúde e à prática de esportes associados ao fato da não dependência química (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2012).

Com isso, se torna necessário à utilização de instrumentos para análise desses residentes, tendo em vista o envelhecimento com qualidade de vida. Nesse contexto, é fundamental que os órgãos de saúde tenham por objetivos manter e recuperar a autonomia, assim como prevenir e reduzir a mortalidade de causas previstas, além de gerar a atenção curativa, sendo que é impossível retardar o processo de envelhecimento (CARVALHO; MOTA, 2012).

Contudo, exercícios orientados, alimentação e lazer podem favorecer a qualidade de vida dos idosos. Diante das informações expostas anteriormente, o presente trabalho teve como ponto de partida a seguinte pergunta problema: Como está a qualidade de vida dos idosos institucionalizados?

O presente estudo tornou-se relevante em razão do índice elevado de pessoas idosas e o aumento da expectativa de vida, assim, se faz necessário proporcionar a esse público além de uma sobrevida maior, sobretudo com melhor qualidade.

Assim, o objetivo da presente pesquisa se deu em investigar a importância da análise da qualidade de vida dos idosos institucionalizados com evidências existentes na literatura.

Dessa forma apontando para as equipes multiprofissionais, evidências existentes que podem orientá-los em condutas e políticas com objetivo de diminuir o nível de indivíduos à institucionalização.

2 METODOLOGIA

A pesquisa se caracterizou como sendo uma revisão sistemática de literatura, utilizando o método quantitativo, com abordagem exploratória.

Proseguiu-se as etapas de uma revisão sistemática de literatura durante a construção do estudo: Definir o tema, elaborar uma questão de investigação, desenvolver um delineamento de pesquisa, estabelecer critérios de inclusão e exclusão, avaliação dos textos completos, análise crítica e avaliação dos estudos incluídos, extração e organização dos dados, análise, interpretação e discussão dos dados, relatório final e publicação (GONÇALO, 2012).

A análise dos dados foi realizada nos meses de Janeiro a Junho de 2020, através de comparações entre esses artigos, utilizando o percentual existente nos diversos estudos e levantamentos feitos para a pesquisa ser nutrida. A questão norteadora do estudo foi: Como está a qualidade de vida dos idosos institucionalizados?

Para responder a pergunta norteadora construiu-se sob a coleta de dados realizada em artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais. Toda a pesquisa foi realizada com buscas nas bases de dados, da PEDro (Base de Dados em Evidências em Fisioterapia (Português/ Inglês), PubMed (US National Library of Medicine National Institutes of Health), EMBASE (Elsevier) e Cochrane (Library).

Foram pesquisados artigos na língua inglesa e portuguesa no período de 2015 a 2020 com os seguintes descritores em português: Envelhecimento, idoso, qualidade de vida, instituição de longa permanência para idosos, análise e também foi pesquisado com os respectivos descritores em inglês: Aging, aged, quality of life, homes for the aged, analysis, usando como referência os descritores em ciências da saúde (DECS, 2020).

Com as combinações em português: Análise e qualidade de vida, qualidade de vida e idoso, idoso em instituição de longa permanência para idosos, qualidade de vida e instituição

de longa permanência para idosos, instituição de longa permanência para idosos e qualidade de vida, idoso e qualidade de vida e também com seus correspondentes em inglês: Analysis AND quality of life, quality of life AND aged, Aged IN homes for the aged, quality of life AND homes for the aged, homes for the aged AND quality of life, aged AND quality of life, combinando pares de 2 nas bases de dados facilitou o afinamento de análise (DECS, 2020).

Como critérios de elegibilidade incluíram-se assim, artigos encontrados com as combinações feitas entre os descritores, artigos publicados nos últimos 5 anos nos idiomas português e inglês, realizados em seres humanos, que estavam disponíveis o texto completo e gratuito, de ambos os gêneros, com idosos a partir de 60 anos e que estavam institucionalizados.

Considerou-se apenas ensaios clínicos, artigos que tivessem no mínimo nota 7 na PEDro e que detalhavam o assunto sobre a qualidade de vida dos idosos institucionalizados e as alterações funcionais que interferiam na mesma.

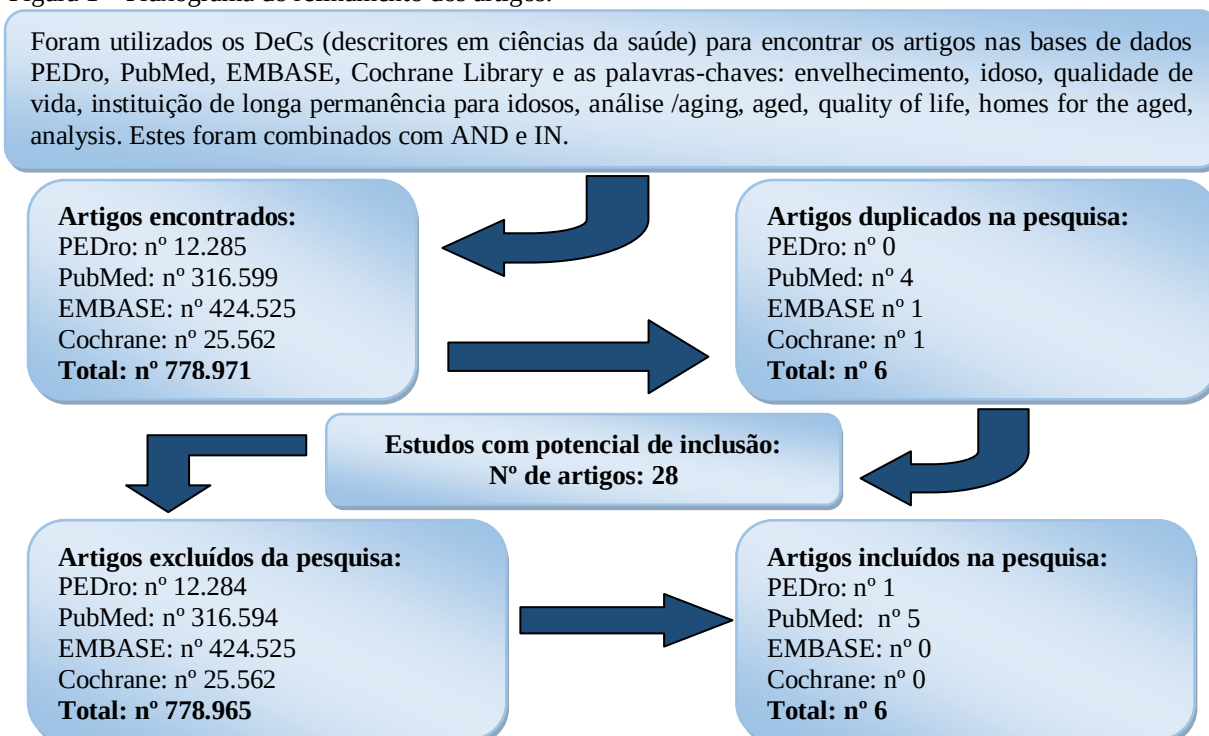
Excluíram-se monografias, teses de dissertação de mestrado e doutorado, cartas ao editor, artigos científicos incompletos, artigos que não abordassem os descritores e filtros estabelecidos, bem como aqueles que não abordavam a temática sobre a importância da análise da qualidade de vida de idosos institucionalizados.

Após a pesquisa realizou-se a leitura dos títulos e resumos que continham propostas no âmbito do cuidado aos idosos institucionalizados e até propostas de redução dos mesmos a institucionalização, com a ajuda e a análise dos dados levantados pelo autor.

Teve-se o compromisso de mencionar todos os autores citados na pesquisa, indo de acordo com as normas brasileiras de regulamentação NBR 6023 da Associação Brasileira de Normas e Técnicas (ABNT, 2018).

A partir dos descritores selecionados e em alinhamento com a temática proposta, foram encontrados inicialmente 778.971 artigos nas bases de dados, seguido de 6 artigos duplicados. Após aplicabilidade dos parâmetros de inclusão e exclusão, restaram 06 estudos que foram lidos na íntegra, finalizando com o total de 06 artigos para composição da amostra desta revisão. Segue abaixo o fluxograma correspondente ao refinamento dos artigos:

Figura 1 – Fluxograma do refinamento dos artigos.



Fonte: Dados da Pesquisa (2020).

3 RESULTADOS

Quanto as bases de dados e aos periódicos, o quadro 1 apresenta a quantidade de arquivos encontrados nas bases de dados utilizadas para pesquisa, o filtro utilizado e o resultado final quanto ao número de artigos disponíveis para utilização da presente revisão.

O volume extenso de arquivos encontrados inicialmente explica-se pelo fato das plataformas indexarem diversos tipos de formatos de documentos. Ao filtrar-se por ensaio clínico controlado, há uma redução desses números de arquivos aptos para seleção na pesquisa, assim explica-se a quantidade reduzida de artigos utilizados na pesquisa.

Quadro 1: Plataformas e números de artigos encontrados.

	PEDRO	PUB MED	EMBASE	COCHRANE
Palavras-chave	Envelhecimento, idoso, qualidade de vida, instituição de longa permanência para idosos, análise, Aging, aged, quality of life, homes for the aged, analysis			
Nº encontrado	12.285	316.599	424.525	25.562
Filtros utilizados	Nota 7, inclui ensaios clínicos, publicados desde 2015	Ensaio clínico, texto completo Gratuito publicado nos últimos 5 anos, português, Inglês	De 2015- 2020, artigo de texto	De 2015- 2020, Respostas clínicas
Nº após filtro	167	50.645	330.974	963
Combinação de palavras-chave	Analysis and quality of life, quality of life and aged, quality of life and homes for the aged	Analysis and quality of life, quality of life and aged, quality of life and homes for the aged	Analysis and quality of life, quality of life and aged, quality of life and homes for the aged	Analysis and quality of life, quality of life and aged, quality of life and homes for the aged
Resultado	3.005	4.986	139.598	10.589
Combinação de palavras-chave e filtro	392	3.805	50.569	885
Artigos pré-selecionados pelo título	8	17	2	1
Artigos pré-selecionados pelo resumo	4	9	2	0
Artigos já encontrados	3	9	1	0
Total de artigos utilizados	1	5	0	0

Fonte: Dados da Pesquisa (2020).

Quanto aos periódicos, as bases de dados e os qualis referentes a cada arquivo mostra-se no Quadro 2.

Quadro2: Quadro dos periódicos e respectivos qualis.

PERIÓDICO	BASE DE DADOS	QUALIS	TOTAL
Journal of clinical medicine	PEDro	B1	1
Clinical Interventions in Aging	Pub Med	B1	1
BMC Geriatrics	Pub Med	A2	1
Pan African Medical Journal	Pub Med	B5	1
BMJ Open	Pub Med	A2	1
Implementation Science	Pub Med	A1	1

Fonte: Dados da Pesquisa (2020).

Quanto aos artigos encontrados na PEDro e a pontuação pré-estabelecida mostra-se:

Quadro 3: Artigos da PEDro e nota.

Título do artigo	Pesquisa avançada	Nota no Pedro	Duplicados
Effects of Physical Exercises and Verbal Stimulation on the Functional Efficiency and Use of Free Time in an Older Population under Institutional Care: A Randomized Controlled Trial	Nota 7, inclui ensaios clínicos, publicados desde 2015	7	Pub Med Cochrane Embase

Fonte: Dados da Pesquisa (2020).

Quanto aos ensaios clínicos utilizados para a revisão, mostra-se as informações referentes ao título, autor, ano, tipo de estudo e seus objetivos, bem como a síntese metodológica, os resultados encontrados e as conclusões obtidas.

Quadro 4: Artigos utilizados para revisão

ARTIGO 1	
TÍTULO	Effects of Physical Exercises and Verbal Stimulation on the Functional Efficiency and Use of Free Time in na Older Population under Institutional Care: A Randomized Controlled Trial/ Efeitos de Exercícios Físicos e Estimulação Verbal na Eficiência Funcional e no Uso do Tempo Livre em uma População Idosa sob Atendimento Institucional: Um Estudo Controlado Randomizado
AUTOR	SZURLEJ et al.
ANO	2020
TIPO DE ESTUDO	Estudo controlado randomizado
OBJETIVO	Avaliar o grau de melhoria no desempenho funcional e a possibilidade de alterar o comportamento habitual e de tempo livre entre idosos sob atendimento institucional, aplicando treinamento físico com estimulação verbal.
METODOLOGIA	204 pessoas idosas, com idades entre 65 e 85 anos, que vivem um estilo de vida sedentário em casas de repouso no sudeste da Polônia. Aqueles que atenderam aos critérios de elegibilidade foram incluídos no estudo e foram designados aleatoriamente a um dos quatro grupos paralelos: exercícios básicos (n = 51),

	exercícios básicos combinados com estimulação verbal (n = 51), treinamento funcional (n = 51) e treinamento funcional com estimulação verbal (n = 51). Participaram de um programa de exercícios de 12 semanas, com ou sem estimulação verbal. Os exercícios foram realizados em grupos de 4 a 8 pessoas, duas vezes por semana, durante 30 minutos. Os participantes exercitaram-se com a música preferida pelo subgrupo. Os programas de exercícios foram realizados por 9 fisioterapeutas (um fisioterapeuta por domicílio).
RESULTADO GERAL	No grupo com treinamento funcional com estimulação verbal, em comparação ao grupo com exercícios básicos, o maior impacto positivo da intervenção em curto prazo foi demonstrado em termos de aptidão funcional (aumentada em 1,31 pontos; intervalo de confiança de 95% (IC) = 0,93–1,70), velocidade da marcha (melhorada em 0,17 m / s, IC 95% = 0,13–0,22), força de preensão manual (acima de 4 kg; IC95% = 2,51–4,95) e flexibilidade do membro superior (em 10 cm; IC95% = 5,82–12,65). Quando comparados aos outros grupos, o grupo que realizou exercícios básicos e combinados com estimulação verbal teve melhora na aptidão funcional e aumento da atividade física de tempo livre em longo prazo.
CONCLUSÃO	Houve um aumento significativo no nível de atividade física de tempo livre e uma melhoria na qualidade de vida, especialmente conforme expresso no domínio do funcionamento físico geral. O estudo mostrou que um programa de exercícios funcionais, combinado à estimulação verbal é eficaz para melhorar a aptidão física e elevar o nível de atividade física de tempo livre.
ARTIGO 2	
TÍTULO	The effects of movements stimulation on activities of daily living performance and quality of life in nursing home residents with dementia: a randomized controlled trial / Os efeitos da estimulação do movimento nas atividades de desempenho da vida diária e qualidade de vida em residentes de asilos com demência: um estudo controlado randomizado
AUTOR	HENSKENS et al.
ANO	2018
TIPO DE ESTUDO	Estudo controlado randomizado e em duplo paralelo
OBJETIVO	Avaliar o efeito de três intervenções estimuladoras de movimento no desempenho da qualidade de vida (QV) e atividades da vida diária (AVD) em residentes de Novo Hamburgo (NH) com demência.
METODOLOGIA	87 residentes em Novo Hamburgo com idade média de 65 anos que apresentavam demência foram submetidos a três intervenções de estimulação de movimento. Para cada local, os participantes foram randomizados individualmente para uma intervenção de exercício ou atividade social (controle), resultando em quatro grupos: 1) atividade física e treinamento de AVD (AFVD); 2) atividade social e treinamento em AVD (SAVD); 3) atividade física e cuidado como de costume (PCO) e 4) atividade social e cuidado como de costume (SCO) e um pesquisador independente dominou os locais e os participantes. A Escala Global de Deterioração foi utilizada para classificar a gravidade da demência. Os participantes foram rastreados na linha de base usando o teste de caminhada de 6 minutos e o Mini-Exame do Estado Mental. O Qualidem e a Escala de Dependência de Cuidados e o Teste de AVD de Erlangen foram avaliados no início e após 3 e 6 meses para medir a QV e AVD, respectivamente. As análises multiníveis foram ajustadas para desempenho basal, idade e sexo.
RESULTADO GERAL	Um treinamento de AVD por 6 meses afetou positivamente a QV geral ($p < 0,004$) e vários aspectos da QV, incluindo relacionamento de cuidados ($p < 0,004$), autoimagem positiva ($p < 0,002$) e sensação de estar em casa ($p < 0,001$), em comparação com o cuidado como de costume.
CONCLUSÃO	Os resultados indicam que o treinamento em AVD pode melhorar a QV. Os resultados contribuem para o conhecimento limitado sobre o efeito da estimulação do movimento nos resultados dos residentes.
ARTIGO 3	

TÍTULO	Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial / Atividade física e condicionamento físico estão associados à memória verbal, qualidade de vida e depressão em residentes de asilos: dados preliminares de um ensaio clínico randomizado
AUTOR	ARRIETA et al.
ANO	2018
TIPO DE ESTUDO	Estudo multicêntrico, randomizado, aleatório e controlado
OBJETIVO	Avaliar as associações entre aptidão física, atividade física, desempenho cognitivo, qualidade de vida (QV) e risco de depressão em idosos residentes em casas de repouso de longa duração.
METODOLOGIA	114 participantes, com idade média de 84,9 anos (desvio padrão 6,9) em dez diferentes casas de repouso foram submetidos a atividade física, punho, Teste de Aptidão Sênior, Teste de Trilha A, Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey, Escala de Doença de Alzheimer e Qualidade de Vida (QoL-AD) e Escala de Depressão de Goldberg foram usadas para avaliar os participantes do estudo. Divididos em dois grupos, o A (experimental), realizou a atividade física e o grupo B (controle), recebeu orientação quanto a realização de exercícios. Toda a intervenção foi gravada com um acelerômetro (modelo Actigraph GT3X, Actigraph LLC, Pensacola, FL, EUA), usado no quadril com cinto por sete dias. A atividade foi registrada em torno de 60 s. As variáveis analisadas foram: número de etapas por dia e número de minutos por dia gastos em categorias específicas de tensão. Assim, seguimos o protocolo desenvolvido por Freedson e colaboradores [23], onde o ponto de partida para atividade física leve foi estabelecido na faixa de 100–1951 contagens por minuto (cpm) e atividade física moderada a vigorosa (APVM) foi definido como toda a atividade ≥ 1952 cpm. O número de minutos por dia em diferentes intensidades foi calculado somando todos os minutos em que a contagem atendeu ao critério da intensidade específica e depois dividindo pelo número de dias válidos.
RESULTADO GERAL	Verificou-se que a força muscular do membro superior estava associada ao Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey [EXP (B): 1,16, intervalo de confiança de 95% (IC): 1,04–1,30] e QV-DA [EXP (B): 1,18, IC 95%: 1,06–1,31]. Da mesma forma, o número de medidas tomadas por dia foi negativamente associado ao risco de depressão, de acordo com a Escala de Depressão Goldberg [EXP (B): 1,14, IC 95%: 1,000–1,003]. Nos participantes que usaram, a força muscular dos membros superiores permaneceu associada ao Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey [EXP (B): 1,21, IC95%: 1,01–1,44] e testes de QV-DA [EXP (B): 1,19, 95 % IC: 1,02–1,40]. Nos indivíduos que não precisavam de um dispositivo auxiliar para caminhar, a força muscular dos membros inferiores foi associada ao Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey [EXP (B): 1,35, IC 95%: 1,07–1,69], o tempo gasto em atividades físicas leves foi associado ao teste de QV-DA [EXP (B): 1,13, IC 95%: 1,00–1,02] (A), e o número de etapas percorridas por dia foi negativamente associado ao risco de depressão de acordo com a Escala de Depressão de Goldberg [EXP (B) :1,27, IC 95%: 1,000–1,004- (B)].
CONCLUSÃO	A força muscular e a atividade física são fatores associados positivamente a um melhor desempenho no Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey, QV-DA e Escala de Depressão Goldberg em idosos com comprometimento cognitivo leve a moderado que vivem em casas de repouso. Nossas descobertas apoiam a necessidade de implementação de intervenções direcionadas para aumentar a força e a atividade física de indivíduos que vivem em asilos para promover benefícios físicos, cognitivos e emocionais.
ARTIGO 4	
TÍTULO	The effect of group exercise frequency on health related quality of life in institutionalized elderly / O efeito da frequência de exercícios em grupo na qualidade de vida relacionada á saúde em idosos institucionalizados
AUTOR	RUGBEER et al.
ANO	2017

TIPO DE ESTUDO	Ensaio clínico quase experimental
OBJETIVO	Determinar o efeito da frequência de exercícios em grupo na qualidade de vida relacionada à saúde em idosos institucionalizados.
METODOLOGIA	100 idosos com 60 anos de idade residentes em um centro de atendimento a idosos do distrito comercial central de Durban (CBD). Foram divididos em dois grupos (grupo A e B), sendo a inclusão baseada no resultado de uma avaliação médica por um médico do esporte para comparar o efeito de um exercício de 12 semanas em dois grupos de participantes que utilizam procedimentos de pré-teste e pós-teste. O programa de exercício foi realizado 3X / semana para o Grupo A (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira) e 2X / semana para o Grupo B (segunda e sexta-feira) para os cinco dias. A duração total do exercício aumentou de 50 a 80 minutos por sessão. As sessões foram conduzidas cada manhã seguida por 45 minutos de força, resistência e exercícios de mobilidade, equilíbrio e concluiu com uma rotina de relaxamento e alongamento de cinco minutos.
RESULTADO GERAL	Foi observada uma diferença significativa na função social após o treinamento duas vezes (MD = -13,85, IC 95% [-24,66, -3,38], p = 0,017, d = 0,674) e três vezes (MD = -13,30, IC 95% [-21,81, -5,59], p = 0,003, d = 0,712) por semana. Treinar três vezes por semana proporcionou um benefício adicional em vitalidade (MD = -7,55, IC 95% [-13,16, -1,91], p = 0,018, d = 0,379). Melhorias na escala de resumo do componente mental após o treinamento duas vezes (MD = -4,08, IC 95% [-7,67, -0,42], p = 0,033, d = 0,425) e três vezes (MD = -6,67, IC 95% [-10,92, -2,33], p = 0,005, d = 0,567) por semana.
CONCLUSÃO	Os benefícios de saúde mental e social podem ser obtidos independentemente da frequência do exercício 2X / semana ou 3X / semana. A intervenção do exercício com uma frequência de três vezes por semana foi mais eficaz na melhoria do resumo do componente mental devido ao maior tamanho de efeito obtido em comparação com a frequência do exercício de duas vezes por semana. Benefícios adicionais em vitalidade foram obtidos pelo exercício de 3X / semana. Isso pode ajudar os idosos a preservar sua independência.
ARTIGO 5	
TÍTULO	Can care staff accurately assess health-related quality of life of care home residents? A secondary analysis of data from the OPERA trial / A equipe de assistência pode avaliar com precisão a qualidade de vida relacionada à saúde dos residentes em casas de repouso? Uma análise secundária dos dados do estudo OPERA
AUTOR	PARKER et al.
ANO	2017
TIPO DE ESTUDO	Estudo randomizado controlado-cluster
OBJETIVO	Comparar as avaliações dos resultados da qualidade de vida relacionada à saúde dos residentes em domicílio relatados por residentes e funcionários atuando como procuradores.
METODOLOGIA	556 residentes em casas de repouso com 65 anos ou mais participaram do estudo. OPERA comparou toda uma intervenção em casa, voltada para o aumento da atividade física combinada com um programa de exercícios fisioterapêuticos como alongamento, fortalecimento e mobilidade duas vezes por semana, contra um programa de consciência da depressão para a equipe do lar. Os grupos da intervenção foram divididos em dois, o A realizou atividade física combinada com exercícios fisioterapêuticos e o B um programa de consciência da depressão. Enfermeiros/Fisioterapeutas da pesquisa do estudo administraram vários instrumentos de pesquisa aos residentes do domicílio que participaram do estudo, incluindo o Euro Qol EQ-5D-3L, 15 GDS -15,16 Mini- Mental State Examination (MMSE) e uma medida da dor atual (medida em uma escala ordinal de cinco pontos).

RESULTADO GERAL	O estado de depressão, função cognitiva, função física, atividades da vida diária, envolvimento social, diagnóstico de dor e demência dos residentes em casas de repouso previram discrepâncias nos relatórios do EQ-5D. Para residentes sem sintomas depressivos, grupo A, a equipe de atendimento subestimou a pontuação média do utilitário EQ-5D em 0,134 (IC 95% 0,097 a 0,171) e, para aqueles com sintomas depressivos graves, subestimaram os escores médios de utilidade em 0,222 (IC 95% 0,104 a 0,339). Com níveis crescentes de dor nos residentes, a equipe de atendimento estimou progressivamente os utilitários EQ-5D acima dos valores auto-relatados por 0,236 (IC 95% 0,003 a 0,469) naqueles com o segundo maior escore de dor. O Grupos B, sem comprometimento cognitivo, os proxies subestimaram os escores médios de utilidade em 0,097 (IC 95% 0,049 a 0,146), enquanto para aqueles com comprometimento cognitivo grave subestimaram os escores médios de utilidade em 0,192 (IC 95% 0,143 a 0,241).
CONCLUSÃO	Os residentes e os funcionários do lar parecem diferir fundamentalmente na avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde, medida pelo EQ-5D, de residentes com diferentes níveis de depressão, dor e / ou comprometimento cognitivo.
ARTIGO 6	
TÍTULO	Cosmos- improving the quality of life in nursing home patients: protocol for na effectiveness- implementation cluster randomized clinical hybrid trial / Cosmos - melhorando a qualidade de vida em pacientes em lares de idosos: protocolo para uma cluster de efetividade - implementação ensaio clínico híbrido randomizado
AUTOR	HUSEBO et al.
ANO	2015
TIPO DE ESTUDO	Estudo, piloto, híbrido, multicêntrico e randomizado
OBJETIVO	Melhorar a qualidade de vida (QV) dos pacientes em lar de idosos, através de uma comunicação aprimorada na forma de planejamento avançado de atendimento e determinar a eficácia por meio de medições principais de resultados de saúde mental e física, dor, sono, segurança, uso total de drogas, internação hospitalar e relação custo-benefício.
METODOLOGIA	Comunicação, avaliação sistemática e tratamento da dor, revisão de medicamentos, organização de atividades, segurança (COSMOS) inclui um estudo piloto de 2 meses com 128 participantes distribuídos entre nove asilos noruegueses, e um estudo híbrido clínico multicêntrico de 4 meses com acompanhamento no mês 9, incluindo 571 pacientes de 67 unidades de asilo e estes participantes apresentam idade igual ou superior a 65 anos. Clusters são randomizados para intervenção COSMOS ou melhores práticas atuais (grupo controle). O grupo de intervenção recebeu um programa de educação de 2 dias, incluindo diretrizes escritas, treinamento teórico e prático repetido (educação de cuidadores, médicos e gerentes de casas de repouso), discussões de casos e dramatizações. A avaliação intermediária de um dia, as informações e as entrevistas da equipe de enfermagem apoiam o processo de implementação. As medidas de resultado incluem qualidade de vida em demência tardia, sintomas neuropsiquiátricos, atividades da vida diária, dor, depressão, sono, medicamentos, análise de custo-utilidade, internação e mortalidade.
RESULTADO GERAL	Sintomas em pacientes em lar de idosos, estimamos que 25% redução da escala NPI-NH (SD 5 padronizado tamanho do efeito [SES] 0,4) em comparação dos grupo de controle. [55, 56], atividades pessoais da vida diária (P-ADL) [57] e impressão clínica global da mudança (CGIC) [58, 59]. Avalia objetivamente os padrões de sono e ritmo cardíaco e exposição à luz [60, 61]. (QUALID) [49] e Qualidade de Vida na demência (QUALIDEM) [50].
CONCLUSÃO	A implementação de uma intervenção multicomponente baseada em pesquisa pode melhorar o conhecimento e a competência da equipe e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos pacientes em asilos em geral e das pessoas com demência em particular.

Fonte: Dados da Pesquisa (2020).

4 DISCUSSÕES

No estudo de Szurlej et al. (2020), foi utilizado um programa de exercícios físicos, onde os participantes realizaram fortalecimento, alongamento, exercícios realizados na posição sentada, usando um Thera-Band e bastão de ginástica, além disso exercitaram-se com a música preferida.

No grupo com treinamento funcional combinado com estimulação verbal, foi notória a eficácia em elevar a intensidade da atividade física de tempo livre, no questionário SF-36. Significa, dizer que após uma análise das informações estatísticas, aqueles que são fisicamente ativos têm uma melhor qualidade de vida e saúde mental do que aqueles com estilos de vida sedentários e isso é relevante, principalmente para os idosos que se encontram institucionalizados (SZURLEJ et al., 2020).

Os resultados relevantes mostraram que a falta de estímulo físico, verbal e a incapacidade de realizar atividades da vida diária pode ser um grande problema para as pessoas que vivem em instituições de atendimento a idosos e isso afeta negativamente a qualidade de vida, enquanto que a atividade física promove independência, melhora a capacidade funcional e a saúde física (SZURLEJ et al., 2020).

Segue essa mesma linha de raciocínio Henskens et al. (2018), onde em seu estudo foi aplicado treinamento multicomponente aeróbico, exercício de força e um treinamento combinado de atividades da vida diária (AVD) em quatro grupos durante 6 meses.

As informações analisadas através dos teste específicos como o Qualidem que avalia também a qualidade de vida, revelaram um efeito significativo do treinamento em atividades da vida diária no domínio da qualidade de vida geral ($p < 0,004$) e que o grupo de AVD (AFVD e SAVD) pontuou significativamente mais alto que o grupo de cuidados como de costume (PCO e SCO) (HENSKENS et al., 2018).

Os resultados clinicamente relevantes da intervenção abordada no estudo, demonstraram que estimular o movimento está associado a melhorias no desempenho e performance da AVD e que essas práticas tem uma ligação direta com a qualidade de vida dos idosos institucionalizados (HENSKENS et al., 2018).

Concordando com isso, Arrieta et al. (2018), juntou idosos de dez diferentes lares para participar de um programa de atividade física, para avaliar as associações entre disposição, atividade física e desempenho cognitivo, qualidade de vida e risco de depressão. Além disso, é importante destacar que essas correlações fazem toda a diferença para um envelhecimento saudável.

Quanto aos resultados dessa intervenção em que todos esses idosos foram submetidos a testes específicos, como Qol- AD que avalia a qualidade de vida. Obteve-se que uma boa aptidão física e níveis mais altos de atividade física estão associados a um melhor desempenho cognitivo, melhor QV e menor risco de depressão em idosos que vivem em casas de repouso (ARRIETA et al., 2018).

Significa, dizer que uma análise entre aspectos físicos, cognitivos e afetivos em idosos residentes em casas de repouso podem oferecer benefícios físicos, cognitivos e emocionais, principalmente aqueles idosos que se encontram com maior comprometimento nesses aspectos (ARRIETA et al., 2018).

Estes achados corroboram com Rugbeer et al. (2017), que reuniu dois grupos de idosos institucionalizados para realizar um programa de exercício de 12 semanas, onde o grupo A, realizou exercícios três vezes na semana e o B duas vezes, comparando pré e pós treinamento (teste t - pareado) na SF-36 componente físico e mental, vale ressaltar que nesses exercícios também foram incluídas atividade de fortalecimento, equilíbrio e alongamento.

Os resultados dessa intervenção apontaram benefícios na saúde mental e social, independentemente da frequência do exercício, porém houve resultados significativos quanto à vitalidade no grupo A e isso está associado aos idosos que levam uma vida ativa. Além

disso, resultados como estes, podem contribuir para preservar a autonomia desses idosos e a realizar atividades da vida diária de forma segura e eficaz (RUGBEER et al., 2017).

Porém, discordando disso, Parker et al. (2017), em seu estudo com 556 idosos residentes de 78 lares em 2 regiões da Inglaterra, divididos em dois grupos, relata não ser bastante só uma análise dos aspectos físicos, cognitivos e afetivos, mas sobretudo que esses idosos sejam acompanhados por profissionais especializados nos cuidados desses residentes, já que isto reflete positivamente em sua qualidade de vida.

No estudo em questão também foi incluso uma série de instrumentos de pesquisa como o questionário EQ-5 que avalia a qualidade de vida, estes foram utilizados por Enfermeiros e Fisioterapeutas, após a análise foi visto que os residentes apresentavam comprometimento físico e cognitivo, além disso, houve discrepâncias nos relatórios entre residentes e funcionários, onde estes diferiram na avaliação da qualidade de vida ligada à saúde (PARKER et al., 2017).

Contudo, os resultados mostraram que a análise da qualidade de vida foi bem descrita e que isso requer capacitação e responsabilidade dos profissionais que acompanham a pesquisa. Sobretudo, estudos como estes fornecem informações valiosas para orientar a prática clínica e consequentemente, apoiar o gerenciamento do lar de idosos em ações baseadas em evidências (PARKER et al., 2017).

Concordando com esses achados, Husebo et al. (2015), incluiu um estudo com COSMOS que é um teste híbrido de implementação de eficácia que combina e implementa a organização de atividades, intervenções baseadas em evidências para melhorar a competência do pessoal e, assim, a qualidade de vida, saúde e segurança mental dos pacientes (grupo controle) e o grupo de intervenção que incluía um programa de educação de 2 dias.

Os resultados dos dois estudos mostraram que apesar dos desafios médicos e psicossociais complexos, os pacientes em lares são frequentemente tratados por profissionais possuindo habilidades de baixo nível, falta de conhecimento e em instalações com alta rotatividade de pessoal. Tudo isso reflete negativamente no estado de saúde e seria valioso que novos estudos aprofundassem a investigação a respeito dessa temática (HUSEBO et al., 2015).

Estes achados só evidenciam que uma implementação de uma intervenção multicomponente baseada em evidências, pode melhorar o conhecimento e a competência dos funcionários consequentemente, a qualidade de vida dos idosos domiciliares em geral e pessoas com demência em particular (HUSEBO et al., 2015).

Os estudos apresentaram algumas limitações, onde no artigo 1 não houve um exame de pesquisa realizado 36 semanas após o início da intervenção, devido à alta taxa de abandono causada pelo aumento da incidência de influenza entre os idosos residentes nas casas de repouso, outra limitação foi a natureza coletiva das instalações, onde não foi possível implementar a dupla ocultação (SZURLEJ et al., 2020).

No artigo 2 não foi possível cegar a equipe de enfermagem que completou o Qualidem, potencialmente levando ao viés do observador (HENSKENS et al., 2018).

No artigo 3, a principal limitação do estudo foi que por sua natureza transversal, impediu qualquer capacidade de determinar a temporalidade, além disso algumas variáveis que também podem ser relevantes, como suporte social, comorbidade ou farmacologia, não foram avaliadas e, portanto, os resultados deveriam ser interpretados com cautela (ARRIETA et al., 2018).

O artigo 4 apresentou como limitação o fato dos exercícios terem sido desempenhados com pouca duração e frequência, além da temática que o estudo aborda requer uma intervenção longitudinal (RUGBEER et al., 2017).

No artigo 5 apontou-se como limitação o fato de que foi retratado, pela primeira vez, subgrupos de idosos do lar de cuidados para quem existe particularmente grandes

discrepâncias entre os escores de utilidade auto relatados e procuração (PARKER et al., 2017).

No artigo 6 tem alguns componentes combinados do teste COSMOS, isso torna imperativo para entender e avaliar potenciais pesquisas, através de extensas opções de campo comparáveis a uma única intervenção (HUSEBO et al., 2015).

Em síntese, as informações encontradas apoiam o conceito de que analisar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados gera resultados positivos sobre a saúde, mostrando ser esta abordagem uma escolha complementar para o manejo desses idosos. Além disso, a abordagem empregada nesta pesquisa abre novas perspectivas terapêuticas para o domínio de uma condição de extrema importância em termos de saúde pública.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar que uma análise da qualidade de vida utilizando intervenções multicomponentes baseadas em evidências, proporcionam benefícios à qualidade de vida, saúde e bem-estar mental dos idosos institucionalizados, além de orientar e capacitar os profissionais especializados nos cuidados desses residentes.

Assim observa-se também que estratégias como atividade física, exercícios associados com estimulação verbal, treinamento funcional e a prática de atividades da vida diária, mostraram-se positivamente como alternativas válidas para proporcionar qualidade de vida, promover independência, saúde física e oferecer menor risco de depressão nesses idosos. Visto que, a qualidade de vida dos idosos institucionalizados não estava boa.

Contudo, se faz necessário novos estudos com boa qualidade metodológica que aprofundem a investigação a respeito dessa temática dos cuidados concedidos aos idosos institucionalizados, no intuito de basear as práticas clínicas dos profissionais cuidadores.

REFERÊNCIAS

ABNT. Associação Brasileira de Normas Técnicas. **Informação e documentação-Referências - Elaboração**. Ed. 2. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <<http://www.fkb.br/arquivos/nbr.pdf>> Acesso em: 02 mar. 2019.

ALMEIDA, M.; GUTIERREZ, G. Qualidade de vida. São Paulo: **Edições EACH**. 2012. Disponível em: <http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2019.

ARRIETA, H. et al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**. v.18, n.1, p.80, 2018. Disponível em: <<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580209/>>. Acesso em: 02 mar. 2020.

CARVALHO, M.J; MOTA, J. O Exercício e o envelhecimento. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coords.). **Manual de gerontologia social: Aspectos bio comportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento** Lisboa: Lidel Editores. v.15, n.2, p.71-91, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400007/>. Acesso em: 07 mar. 2019.

CHRISTOPHE, M.; CAMARANO, A. A. **Dos asilos as instituições de longa permanência uma história de mitos e preconceitos?** In: CAMARANO, A.A. (Org). Cuidados de longa permanência para a população idosa: um novo risco social a ser assumido? Rio de Janeiro: Ipea. v.10, p.145-162, 2010. Disponível em: <<http://www.ipea.gov.br/portal/index.php? />>. Acesso em: 02 mar.2019.

COSTA, N. S.; MERCADANTE, E. F. O Idoso residente em ILPI (Instituição de Longa Permanência do Idoso) e o que isso representa para o sujeito idoso. **Revista Online**. v.20, n.4, p. 331- 334, 2013. Disponível em:

<<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17641/13138>>. Acesso em: 07 mar. 2019.

DECS, Descritores em Ciência da Saúde. ed.rev.e.ampl.São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, 2020. Disponível em: <<http://decs.bvs.br/>>. Acesso em: 07 jan. 2020.

FREITAS, M. A. V.; SCHEICHER, M. E. Qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria**. v.13, n.3, p.395-401, 2010. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid/>. Acesso em: 07 mar. 2019.

GONÇALO, C. S. Planejamento e execução de revisões sistemáticas da literatura. **Brasília Med**. v. 49, n.2, p.104-110, 2012. Disponível em:<<http://rbm.org.br/details/168/pt-BR/planejamento-e-execucao-de-revisoes-sistematicas-da-literatura/>>. Acesso em: 05 mar. 2020.

HENSKENS, M. et al. The effects of movement stimulation on activities of daily living performance and quality of life in nursing home residents with dementia: a randomized controlled trial. **Clinical Interventions in Aging**. v.13, p. 805-817, 2018. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29750023/>>. Acesso em: 05 mar. 2020.

HUSEBO, B. et al. Cosmos- improving the quality of life in nursing home patients: protocol for an effectiveness- implementation cluster randomized clinical hybrid trial. **Implementation Science**. v.10, p.131, 2015. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26374231/>>. Acesso em: 06 mar. 2020.

IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População idosa vai triplicar até 2050 revela pesquisa**. 2016. Disponível em: <<https://www.correiobrasiliense.com.br/app/noticia/economia/2016/08/30/internas-economia,546485/populacao-idosa-vai-triplicar-ate-2050-revela-pesquisa.shtml/>>. Acesso em: 08 mar.2019.

NORONHA, C. V. Idosos em instituições de longa permanência: Falando de cuidado. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, v.14, p.359-369, 2010. Disponível em:< https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000121/>. Acesso em: 06 mar. 2020.

PARKER, B. et al. Can care staff accurately assess health-related quality of life of care home residents? A secondary analysis of data from the OPERA trial.**BMJ Open**. v.7, p.4, 2017. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28455423/>>. Acesso em: 06 mar. 2020.

RUGBEER, N. et al .The effect of group exercise frequency on health related quality of life in institutionalized elderly. **Pan African Medical Journal**. v.6, p.26-35, 2017. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28451013/>>. Acesso em: 06 mar. 2020.

SZURLEJ, W. et al. Effects of Physical Exercises and Verbal Stimulation on the Functional Efficiency and Use of Free Time in an Older Population under Institutional Care: A

Randomized Controlled Trial. **Journal of Clinical Medicine**. v. 9, p.477, feb. 2020.
Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32050476/>>. Acesso em: 05 mar. 2020.

TAVARES, F. Apontamentos sobre o conceito de qualidade de vida: revisões, cruzamentos e possibilidades críticas. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Curitiba, v.3, n.2, p.23-32, 2011. Disponível em:<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1067/771/>>.
Acesso em: 02 mar. 2019.

TOWER, J. Programmed cell death in aging. **Ageing Res Rev**. v.23, p. 90-100, 2015.
Disponível em:< <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25862945/>>. Acesso em: 02 mar. 2019.