

Qualidade de vida após intervenção on-line baseada em mindfulness, no processo do envelhecer

Quality of life after online intervention based on mindfulness, in the aging process

“Dias-Ádrinne Uchôa-mestranda em ciências do Envelhecimento (PGCE)”¹, Alonso-Angélica Castilho doutora em ciências da saúde²



Resumo

Objetivo: Este trabalho visa avaliar se é possível, via *on-line* promover qualidade de vida através da prática baseada em *mindfulness*. **Método:** Trata-se de uma pesquisa experimental com 31 participantes com a idade igual ou acima de 50 anos, ambos os sexos. Os instrumentos aplicados de maneira *on-line* via *forms* foram: questionário para medir Qualidade de Vida World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL BREF) e o questionário "Estilo de vida fantástico". **Resultados:** O estudo apresentou no Whoqol Bref que houve melhora nos aspectos físicos ($p=0,007$), psicológicos ($p=0,006$), meio ambiente ($p=0,025$) e o total do teste ($p=0,002$). No "estilo de vida fantástico" no quesito referente ao sono, segurança, estresse e sexo ($p=0,008$) e o total do teste ($p=0,003$), evidencia uma melhora na qualidade de vida, promovendo a um estilo de vida. **Conclusão:** O estudo apresenta que é possível desenvolvermos um programa baseado em *mindfulness*, de maneira *on-line* teleatendimento. No processo de envelhecer de maneira saudável, pode ser adotado para a promoção de um estilo de vida, desde que a prática meditativa passe a integrar na vida dos participantes.

Palavras-chave: Mindfulness. Qualidade de vida. On-line. Envelhecer. Estilo de vida.

Abstract

Objective: This work aims to evaluate whether it is possible to promote quality of life online through mindfulness-based practice. **Method:** This is an experimental research comprising 31 participants aged 50 or over, both sexes. The instruments applied online via forms were: questionnaire to measure Quality of Life World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL BREF) and the "Fantastic Lifestyle" questionnaire. **Results:** The study showed in Whoqol Bref that there was an improvement in the physical ($p=0.007$), psychological ($p=0.006$), environmental ($p=0.025$) and total test aspects ($p=0.002$). In the "fantastic lifestyle" in terms of sleep, safety, stress and sex ($p=0.008$) and the total test ($p=0.003$), it shows an

improvement in quality of life, promoting a lifestyle. **Conclusion:** The study shows that it is possible to develop a program based on mindfulness, in an online teleservice manner. In the process of aging in a healthy way, it can be adopted to promote a lifestyle, as long as meditative practice becomes integrated into the lives of the participants.

Keywords: Mindfulness. Quality of life. Online. Get old. Lifestyle.

Introdução

De acordo com o (IBGE, 2020), em 2019, aproximadamente 16,3 milhões de pessoas, ou 10,2% da população com mais de 18 anos, receberam diagnóstico clínico de depressão. Notavelmente, 13,2% desse total estava na faixa etária de 60 a

¹Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Ádrinne Uchôa Dias-mestranda em Ciências do Envelhecimento Humano (PGCE-USJT) adrinnedias@gmail.com, São Paulo-SP, Brasil.

²Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Angélica Castilho Alonso-doutora em Ciências da Saúde, São Paulo-SP, Brasil. ✉ angelica.alonso@saojudas.br.

64 anos. Em relação à ansiedade, estudos como o de Machado et al. (2016) relatam uma prevalência de 40,5% desse transtorno em pessoas idosas na região sul de Santa Catarina. É necessário que políticas públicas favoreçam acessibilidade a tratamentos preventivos. Promover um envelhecimento saudável que envolve ampliar as oportunidades para que as pessoas possam fazer escolhas no estilo de vida de maneira adequada, isso inclui mudanças na alimentação, atividades físicas e etc. Dessa forma, o conceito de envelhecimento ativo é definido como a “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2005, p.13).

A prática do mindfulness serve como instrumento na melhora da saúde mental, bem como qualidade de vida. Existem pesquisas em programas baseados em mindfulness que são desenvolvidas para tratar ou aliviar alguns tipos de doenças já pré-existentes, quanto à promoção do bem-estar em populações saudáveis (Shapiro; Jazayeri, 2015). Algumas dessas práticas têm se dado de maneira *on-line*, através do teleatendimento, facilitando para que participantes de todos os lugares possam se sentir inseridos e praticantes. Portanto, é necessário avaliar se a prática do mindfulness de modo online, pode proporcionar qualidade de vida no processo do envelhecer.

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo experimental pré e pós, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu sob nº CAAE 5.839.601. O estudo foi desenvolvido na Universidade São Judas Tadeu em parceria com o Laboratório do Estudo do Movimento (LEM) do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Fizeram parte do estudo 31 participantes, com a idade igual ou superior a 50 anos, de ambos os sexos. Os instrumentos utilizados foram o questionário World Health Organization Quality of Life Group (Grupo WHOQOL), para medir qualidade de vida, de caráter subjetivo, na versão em português (Fleck et al., 2004). E o questionário "Estilo de vida fantástico" é um instrumento auto administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde (Añéz et al., 2008).

Resultados e discussão

Os principais achados deste estudo indicam que o programa de mindfulness pode ser aplicado de maneira *on-line* com um impacto favorável na qualidade de vida, no estilo de vida dos participantes. O mindfulness melhorou os domínios da qualidade de vida: físico, psicológico e ambiental, avaliados pelo Whoqol Bref devido às suas práticas focadas na atenção plena e conscientização. Por meio de técnicas de respiração, meditação e aceitação sem julgamento. A prática em mindfulness contribui para uma percepção mais positiva da vida e uma maior satisfação em diferentes aspectos do dia a dia. Esses benefícios estão alinhados com os resultados observados em outros estudos de Gherardi-Donato et al. (2020) e Colgan et al. (2019).

Tabela 1. Comparação da qualidade de vida após um programa de Mindfulness via teleatendimento.

	Pré Média (dp)	Pós Média (dp)	p-valor
Domínio físico	66,5 (16,5)	72,5 (15,8)	0,007*
Domínio Psicológico	58,9 (15,4)	64,7 (15,5)	0,003*
Domínio Relação Social	62,1 (18,0)	65,3 (15,2)	0,289
Domínio Meio Ambiente	65,4 (12,8)	69,2 (15,1)	0,025*
Total	63,9 (12,2)	68,7(11,9)	0,002*

T pareado *p<0,05 /

Tabela 1 Questionário Whoqol Breff.

O questionário sobre estilo de vida revelou resultados significativos no total do teste e nas categorias: álcool, sono, uso de cinto de segurança, estresse e sexo. A prática do mindfulness promove um estado de maior consciência, levando a escolhas e decisões mais assertivas. No estudo de Ávila e Cardoso (2024), houve uma melhora na tomada de decisões saudáveis, como a redução do consumo de álcool.

Tabela 2. Comparação do Estilo de Vida Fantástico após um programa de Mindfulness teleatendimento

	Pré Média (dp)	Pós Média (dp)	p-valor
Família e Amigos	6,4 (1,5)	6,5 (1,4)	0,640
Atividade	4,1 (2,2)	4,5 (2,2)	0,325
Nutrição	7,3 (3,3)	7,9 (3,0)	0,107
Tabaco e Tóxicos	14,1 (1,7)	14,4 (1,2)	0,163
Álcool	11,7 (0,5)	11,8 (0,3)	0,083
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo	14,5 (3,4)	15,8 (2,7)	0,008*
Tipo de comportamento	4,0 (2,0)	4,4 (1,7)	0,155
Introspecção	7,6 (2,6)	7,9 (2,2)	0,505
Trabalho e satisfação	2,6 (1,1)	2,80 (1,1)	0,280
Total	72,6 (10,8)	76,3 (9,9)	0,003*

Tabela 2 Questionário “Estilo de vida fantástico”.

O estudo online foi viável, embora, houve algumas não inclusão de participantes por falta de letramento digital, mesmo com suporte das autoras e seus familiares. Segundo Alonso et al. (2022) o ambiente online tem suas vantagens, diminui as distâncias geográficas, custos com deslocamentos e tem o conforto da casa, por outro lado, reduz as interações sociais, fato comprovado no presente estudo onde não houve melhora no domínio relações sociais. A natureza virtual da intervenção pode limitar a formação de vínculos sociais, uma observação alinhada com as conclusões de Freiberg (2021), que indicou que, em muitos países, o teleatendimento tem baixa adesão devido a fatores sociais, técnicos e políticos.

Conclusão

O estudo nos mostra que é possível desenvolvermos qualidade de vida, por meio de um programa de meditação via *online*. A intervenção em atenção plena contribuiu para o processo de envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Praticar de maneira cotidiana, promoverá um estilo de vida.

Agradecimentos

Agradeço aos participantes que se disponibilizaram a coleta de dados e em participar dos encontros *online*. Ao meu esposo Agnaldo Dias que não mede esforços e a minha orientadora e colega de pesquisa Angélica Alonso, quem muito colaborou com durante a pesquisa e na elaboração deste artigo.

Referências

- ALONSO, A. et al. Telessaúde e telereabilitação no atendimento de indivíduos em processo de envelhecimento. In: ENVELHECIMENTO: QUESTÕES ATUAIS. São Paulo: Hucitec, 2022. Cap. 9.
- AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/hZygGvFLfbMRL44bjzjCPKh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 fev. 2022.
- ÁVILA, Luciana Gonzaga dos Santos; CARDOSO, Livia Keismanas. Impacto do estilo de vida na qualidade de vida dos estudantes de ciências da saúde. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, v. 12, n. 2, e202380, 2024. DOI: 10.18554/reas.v12i2.6842. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/reas.v12i2.6842>. Acesso em: abr. 2024.
- COLGAN, D. D. et al. Mindfulness-based Wellness and Resilience intervention among interdisciplinary primary care teams: a mixed-methods feasibility and acceptability trial. *Primary Health Care Research & Development*, v. 20, e91, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1463423619000173>. Acesso em: 01 mai. 2024.
- FLECK, M. P. A. et al. O instrumento de avaliação de qualidade de vida abreviado da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-breve): aplicação da versão em português. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Acesso em: 24 mar. 2022.
- FREIBERG, J. C. Efeitos do alongamento ativo-fascial vs. alongamento estático via teleatendimento em idosos da comunidade. 2021. Dissertação (Mestrado) — Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2021.
- GHERARDI-DONATO et al. Mindfulness-based intervention for nursing students: Effects on stress and quality of life. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 16, n. 3, p. 33-43, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>. Acesso em: 02 jun. 2024.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa nacional de saúde 2019: percepções do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.
- MACHADO, M. B. et al. Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 65, n. 1, p. 28-35, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000100>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.
- SHAPIRO, S. L.; JAZAIERI, H. Mindfulness-based stress reduction for healthy stressed adults. In: BROWN, K. W.; CRESWELL, J. D.; RYAN, R. M. (Org.). *Handbook of mindfulness: theory, research, and practice*. Nova York: The Guilford Press, 2015. p. 269-282.