



QUALIDADE DE VIDA E OTIMIZAÇÃO DA SAÚDE: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

Autor (1) José Edison Rodrigues Junior;
Co-autor (1) Rubia Rissellis Ferreira Cabral; Co-autor (2) Maria Aparecida do Nascimento;

Autor(1) Universidade Estadual da Paraíba_ UEPB. edison_jr40@hotmail.com Co-autor(1) Faculdade Mauricio de Nassau. rubia.rissellis@hotmail.com.br Co-autor (2) Faculdade Mauricio de Nassau. Cidnas_cg@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento vem aumentando consideravelmente atribuído ao aumento da expectativa de vida, diminuição das taxas de mortalidade e controle de doenças infectocontagiosas. O ambiente familiar possui um papel importante, garantindo dessa forma um favorável envelhecimento.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o envelhecimento ativo é compreendido como um processo de otimização de saúde, segurança e participação com o intuito de oferecer melhorias na qualidade de vida, a partir do momento em que as pessoas ficam mais velhas. Fatores como saúde mental, hábitos de vida saudáveis, condições psicológicas sociais e financeiras são determinantes para a garantia do envelhecimento saudável e eficiente.

Estudos indicam que o envelhecimento apontam desafios apresentados na aceitação, dificultando o entendimento como processo natural que pode ser enfrentado de maneira prazerosa ocasionando bem estar em sua saúde física e psicológica, melhorando a qualidade vida.

Cinco elementos são instituídos para o idoso ter saúde: independência em suas atividades, afeição sentimental, moradia, atividades ocupacionais e comunicação. A Saúde mental é apresentada como um fator relevante para o desenvolvimento das suas atividades cotidianas, podendo levar a incapacidade de relacionar-se com seus familiares, provocando prejuízo na saúde emocional.

Sendo classificado como um processo de cunho fisiológico, o envelhecimento trata-se de um processo de regressão a qual o indivíduo passa por mudanças importantes que são caracterizadas pela perda da capacidade mobilidade corporal ao longo dos anos, graças a fatores que vão desde os genéticos até os sociais.

É Observado o aumento da população idosa e a decadência na população jovem o que despertou praticas em busca de um envelhecimento que visem benefícios para o mesmo, prolongando-se dessa forma seu período de vida, despertado nos países desenvolvidos no século XIX a implementação de políticas publicas.

Praticas que proporciona uma longevidade atribuída à qualidade de vida como Atividade Física é primordial para o bem estar físico e social. Atividades como caminhada regular favorecem a disposição, no estado psicossocial, cognitivos, melhora na mobilidade e atribuindo efeitos terapêuticos. Observamos também a aceitação no processo de visão da imagem corporal, retardamento de doenças que afetam a cognição, a redução de doenças psicológicas, a diminuição de doenças coronarianas e de doenças cerebrais, reduzindo o risco de quedas no lar ou no ambiente social, fortalecimento da massa muscular e conseqüentemente funções motoras. Minimizando e desencadeando doenças que afetam o sistema locomotor, e os impactos que a idade cronológica causa ao indivíduo ao longo do tempo.

As praticas de atividade física tem proporcionado ao idoso não apenas estado fisiológico como também fortalecimento em fator social quando tais atividades são praticadas em grupo, favorecendo o vinculo e autoestima do mesmo, ocasionando em independência e qualidade de vida na velhice.

Os benefícios que a atividade física promove são inúmeros em todos as faixas etárias principalmente no idoso garantindo sua capacidade funcional, melhorando predisposição física, reduzindo os riscos que podem prejudicar a saúde por meio de doenças cardiológicas neurológicas, funcionais entre outras.

Na composição corporal a atividade física contínua reage como uma medida terapêutica para a diminuição de gordura corporal em indivíduos acima do peso recomendado para sua

idade, funcionando também como forma preventiva no aparecimento de doenças cardiovasculares, e controle de doenças crônicas, ajudando na mobilidade funcional.

O ato de exercitar-se é de relevância e deve ser estimulado através de políticas públicas, práticas devem ser incorporadas no ambiente em que o idoso está inserido para garantir a qualidade de vida, e o envelhecimento saudável prolongando sua vida e favorecendo atos de prazer para o mesmo.

De tal modo essa pesquisa tem por objetivo enfatizar o benefício que a atividade física promove no processo de envelhecimento saudável e a longevidade, considerado a qualidade de vida.

METODOLOGIA

Em razão da busca pelo conhecimento despertado em torno da temática abordada, foi utilizados métodos de pesquisa bibliográfica nas leituras exploratórias para abordagem dos benefícios através das práticas de atividade física no envelhecimento. Para o levantamento da pesquisa foi utilizado através do meio tecnológico de pesquisa Google Acadêmico, e pesquisas em Revistas de Saúde utilizando palavras-chave como: idoso/qualidade de vida/envelhecimento, servindo de referência para andamento do estudo. Foram selecionados 42 artigos para o desenvolvimento da pesquisa abrangendo temas selecionados com o perfil da qualidade de vida da população idosa atual, buscando aprimorar o conhecimento científico. Foram encontrados 13 artigos, foram em relação com a temática “Envelhecimento, qualidade vida e atividade física”. Os autores desenvolveram veementemente melhorias para uma qualidade vida na terceira idade, visando um envelhecimento saudável através do método de atividades físicas. Nesta perspectiva foram considerados o título do artigo e o resumo para a seleção ampla do tema proposto. Após o levantamento bibliográfico foi utilizado métodos de leitura exploratória sobre o conteúdo restringindo a busca na delimitação do tema. A partir desse momento foram observadas as ideias dos autores propostos em cada artigo, considerando a concepção geral a cerca dos benefícios da Atividade física no processo de Envelhecimento. Diante desse aspecto foi estabelecida a relação de pesquisa permitindo que a interação fosse precisa no processo de conhecimento método e pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

O envelhecimento visto como processo natural e irreversível ocasionando doenças crônicas e incapacitantes que comprometem sua função motora e fisiológica, perda de massa óssea facilitando a ocorrência de quedas. Ocasionalmente a possibilidade que levam o indivíduo a tornar-se dependente de seus familiares para realizar atividades diárias. Porém indivíduos que mantêm o ritmo de vida com atividades que favorecem um envelhecimento. Existem fatores que podem acelerar o processo do envelhecimento como: tabagismo, estado nutricional, fatores socioeconômicos, aspectos ambientais, condições precárias de saúde. O que tem despertado o interesse da população em busca de um envelhecimento saudável.

Atividade física é toda e qualquer ação que provoque fortalecimento corporal causando gasto de energia, quando praticado rotineiramente acarreta em exercícios habituais o que leva o indivíduo a obter-se e regular seu corpo para um fortalecimento, alongamento e disposição para tal atividade.¹

As práticas de atividade física levam ao idoso a conquistar sua autonomia de acordo com suas limitações, garantindo seu espaço no meio social inserindo-se no âmbito de realização de atividades funcionais que levem o idoso a ter prazer psicológico pela sua idade. Estudos indicam que o envelhecimento apresenta desafios apresentados na aceitação, dificultando o entendimento como processo natural que pode ser enfrentado de maneira prazerosa ocasionando bem estar em sua saúde física e psicológica, melhorando a qualidade de vida⁸.

Observado uma maior aceitação e harmonia para com o envelhecimento de acordo com, após o início de práticas acarretando a diminuição do uso contínuo de medicamentos promovendo uma melhora nas condições fisiológicas do idoso.

Cinco elementos são instituídos para o idoso ter saúde: independência em suas atividades, afeição sentimental, moradia, atividades ocupacionais e comunicação. A Saúde mental é apresentada como um fator relevante para o desenvolvimento das suas atividades cotidianas, podendo levar à incapacidade de relacionar-se com seus familiares, provocando prejuízo na saúde emocional.³

Segundo a OMS considera-se idoso o indivíduo a partir de 60 anos e a preocupação em estudos para o envelhecer de forma saudável, erradicando modelos de vida que ocasionem e prejudiquem a mobilidade motora e funcional do corpo.

Ao sofrer uma queda o idoso pode reabilitar-se a partir das práticas de exercícios que estimulem no processo de reabilitação, ocasionando posteriormente prática contínua e habitual melhorando a capacidade física.

O fortalecimento massa muscular e posteriormente a força muscular foram itens observados por exemplo na diminuição de quedas domésticas evitando danos corporais e emocionais ao indivíduo, sendo exercitado de maneira moderada relativizado de acordo com idade e condições do idoso.

O estado mental de saúde também possui um benefício, em estudo realizado entre um grupo de idosos foi observada sensação de bem estar ocasionando pela liberação de substâncias analgésicas e que causam prazer e bem estar psicossocial sendo um método de prevenção a doenças.

A caminhada é a prática mais prevalente que o idoso pode praticar já que os exercícios de força requer mobilidade funcional excelente. A sensação de medo ocasionando pela percepção de não realização das metas de atividades proposto, podem ser extinguidos pelos grupos de incentivo e o apoio família, que são essenciais para a realização de atividades, como também o apoio de profissionais da área da saúde. Práticas que provoquem prazer no idoso realizado em tempo livre também são defendidas como práticas de envelhecimento saudável, ocasionando a melhoria na capacidade funcional e bem estar do idoso⁶.

Em estudos realizados observou-se a prevalência no sexo masculino no interesse para práticas de exercícios, com preferência pela caminhada. No programa de incentivo no estado de São Paulo observou-se as dificuldades encontradas entre os sexos masculino e feminino para a realização de exercícios, tais como; Falta de incentivo, condições climáticas inadequadas, espaço físico inadequado, ausência de conhecimento, receio de lesão física, carência de repouso³.

Porem são poucos programas de saúde pública que orientam na educação de atividades que ocasionem um envelhecimento de forma saudável e proveitosa, a população idosa requer uma atenção redobrada, já que é a mais crescente no Brasil⁹.

Estudos afirmam que a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o envelhecimento ativo é compreendido como um processo de otimização de saúde, segurança e participação com o intuito de oferecer melhorias na qualidade de vida, a partir do momento em que as pessoas ficam mais velhas. Fatores como saúde mental, hábitos de vida saudáveis, condições psicológicas sociais e financeiras são determinantes para a garantia do envelhecimento saudável e eficiente.

A desinformação a cerca de seus direitos como cidadão idoso, em conjunto com as condições financeiras dificultam na procura de serviços de atendimento em saúde, segurança e como também a convivência com a violência no âmbito social, provocam a precariedade para atenção governamental nos benefícios para o idoso, e a dificuldade na concretização de políticas publicas que visem o melhoria da qualidade de vida.

CONCLUSÃO:

A Atividade Física mantém o idoso atuante em meio social, suscitando praticas que propiciem um desenvolvimento confortável na execução de suas atividades, promovendo maior interação com o meio social ao qual esta inserido. Na presença de patologias a atividade física possibilita a diminuição dos sintomas e os riscos que possam acometer a saúde do idoso, apresentando também a prevenção de doenças psicológicas de outras patologias que provoquem impossibilidade na mobilidade corporal, fortalecendo a massa muscular. É de grande importância que o idoso reconheça os benefícios das atividades físicas e incorpore em seu cotidiano de maneira habitual, para que possa desenvolver no decorrer de sua vida praticas que possibilitem o envelhecimento de forma e estilo de vida saudável.. Pode-se concluir que hábitos de vida tem que ser planejados e executados sendo de relevância a participação e apoio familiar, na prestação de cuidados que promova a execução de praticas de atividade física, como também de profissionais da área de saúde, gestores governamentais para a implementação e educação para que o idoso possa usufruir de uma melhor qualidade vida atingindo desta forma a longevidade.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. OLIVEIRA, Adalan C. et .al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. Rev. BRAS.GERIATR. GERONTOL, Rio DE JANEIRO;V. 13 n.2, p.301-312, 2010
2. Fechine, Basílio R. A. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos v. 1,n.7 Janeiro/Março 2012 p.110 -125.
3. ZAGO, Anderson Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2010, v. 13,n.1,p 153-158.
4. MACIEL , Marcos G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Artigo de Revisão. Motriz, Rio Claro v.16 n.4,p.1024-1032, out./dez. 2010
5. Paskulin, Lisiane M. G. et . al . Percepção de pessoas idosas sobre qualidade de vida. Artigo de Revisão. Acta Paul. Enferm . 2010 v.23 n.1 p.101-106.
6. Skopinski F, Resende TL, Schneider R H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida .Revista Brasileira Geriatria Gerontologia. 2015; v. 18 n.1p. 95-105
7. Inter Donato, Giovanna C. Qualidade de vida percebida por indivíduos. Fisicamente ativos e sedentários. Artigo Original Revista Brasileira Ciência e Movimento 2010 v.18,n.1p.61-67.
8. Civinski , Cristian. A importância do exercício físico no envelhecimento Revista da Umifebe, 2011, v.1, n.9 jan./jun:163-17.
9. Tavares MCGCF. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. Revista Brasileira Geriatria Gerontologia 2015; v.18 n.1, p. 95-105.