

QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA ESPORTIVA NA TERCEIRA IDADE: UMA REFLEXÃO PSICOSSOCIAL.

Alanna Silva dos Santos^{1*}, Francisco José Barros Da Silva², Geilza Carla de Lima Silva¹

¹Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

²Faculdade Maurício de Nassau - Campina Grande

*alannalanna@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento consiste em um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biológico observável em todos os seres vivos, podendo ser expresso na perda de capacidade funcional ao longo da vida, como por exemplo, o estilo de vida e alterações psico-emocionais (FRANCHI; MONTENEGRO 2005).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), a população brasileira está em um rápido processo de envelhecimento. Devido ao aumento da expectativa de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004) manifesta sua preocupação com a diminuição da qualidade de vida dessa população que está envelhecendo, principalmente considerando a inaptidão e a dependência.

Entretanto a maioria dos idosos tem interesse em chegar nesta fase da vida mais saudável, ativo e independente, portanto os programas e projetos também crescem para o bem-estar e promoção a saúde desses indivíduos. Entre as propostas destes programas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividade física, tais como esportes, danças, exercícios de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois é a primeira estratégia de prevenção de doenças frequentes neste estágio de vida, atuando diretamente ou indiretamente, nos benefícios à saúde. Dessa forma, qualidade de vida e prática de atividades físicas na maturidade tem sido

pesquisada nos últimos anos com o intuito de promover e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que chegam à terceira idade.

Nesse contexto, o objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistemática de literatura, através de um levantamento bibliográfico sobre os fatores psicossociais que estão envolvidos na relação entre qualidade de vida e prática de esportes na terceira idade, público que tem invertido a pirâmide etária no Brasil segundo o IBGE (2010).

METODOLOGIA

O presente trabalho é uma revisão sistemática de literatura, sendo esta uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

Quadro 1: Pergunta condutora para realização da revisão sistemática.

Qual a relação da prática esportiva na terceira idade com a qualidade de vida destes indivíduos?
--

Foram analisados para a pesquisa artigos com os descritores qualidade de vida, atividade física, promoção à saúde e terceira idade, as bases de dados utilizados neste trabalho foram SCIELO, UCB, SBP e REDALY no qual foram incluídos 12 artigos publicados em periódicos, no período de 1999 a 2011.

Os critérios utilizados para seleção dos artigos foram trabalhos experimentais exploratórios, trabalhos de revisões e trabalhos que obtiveram um resultado satisfatório. Artigos que fugiam especificamente do tema referido foram excluídos, foram incluídos outras publicações citadas no trabalho que foram avaliadas como importantes para o presente tema.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o conceito de qualidade de vida é subjetivo, no qual varia de pessoa para pessoa dependendo da faixa etária, nível sociocultural e econômico. São vários os fatores que determinam a qualidade de vida. Podendo ser avaliada a partir da satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental, determinando o padrão estético de conforto e bem-estar.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004) qualidade de vida significa várias coisas. Diz respeito à como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo aspectos como saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determinam como vivem no mundo. Por sua vez Fleck et al (1999), comenta que, qualidade de vida relaciona-se com a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no seu contexto cultural e no sistema de valores no qual está inserido em relação às suas expectativas, seus padrões e suas preocupações.

Na Terceira Idade, a qualidade de vida pode ser entendida como a manutenção da saúde em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (OMS, 1991). Neste contexto com a chegada da terceira idade os indivíduos trazem consigo várias limitações, não possuindo a mesma capacidade de raciocínio, a mesma vitalidade e rapidez. Devido ao excesso de tempo disponível e muito idoso não sabem o que fazer com essa disponibilidade e acabam se isolando do mundo, proporcionando um sentimento de incapacidade, acarretando na maioria das vezes em algumas doenças psíquicas, como por exemplo, a depressão, doença que é comum nas pessoas nessa fase da vida, pois é nesse período que há uma diminuição significativa na autoestima, refletindo em uma baixa qualidade de vida. Esses indivíduos geralmente se tornam sedentários, vivendo em um ciclo vicioso, que facilita o surgimento de doenças crônicas que impossibilitam a execução de tarefas simples do cotidiano, como por exemplo, cuidar da sua própria higiene (TESSARI, 2010).

Por outro lado, o idoso praticando regularmente alguma atividade física, pode ter uma série de benefícios: melhorar os movimentos e a coordenação motora, ajudar no raciocínio e na memória, mais qualidade nas relações por meio da socialização.

diminuindo o sentimento de inutilidade, dentre outros aspectos. A prevenção das doenças degenerativas ou crônicas é uma importante consequência da prática de atividade física, principalmente quando se equiparam os sedentários com os psicofisicamente ativos, onde estes últimos adoecem menos e se recuperaram mais rapidamente, diminuindo até a utilização de psicofármacos, sendo este fato bastante importante, tendo em vista que é nessa faixa etária em que as pessoas são mais dependentes dessa classe de fármacos (CALDAS; VERAS, 2004).

A população idosa vem aumentando consideravelmente segundo os dados do IBGE (2010), estes apontam que os idosos no Brasil deverão representar 26,7% da população (58,4 milhões de idosos para uma população de 218 milhões de pessoas), em 2060, numa proporção 3,6 vezes maior do que a atual. Os dados dos estudos, baseados no Censo Demográfico 2010, projetaram o percentual em 2013 para 7,4% de idosos (6,3 milhões de idosos em uma população de 99,3 milhões de pessoas). Esses são o reflexo de uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças crônico-degenerativas, gerando a necessidade de mudanças na estrutura social, para que estas pessoas tenham uma boa qualidade de vida.

A atividade física, nessa perspectiva, é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios. O exercício físico induz a liberação de substâncias no cérebro, como serotonina, dopamina e endorfinas, responsáveis pela sensação de motivação, prazer, bem-estar, bom humor, benefícios psicossociais que auxiliam no alívio da depressão, no aumento da autoconfiança, na melhora da autoestima e na reintegração na sociedade (LAMPINEM et al., 2000; BROWN et al., 1995; FARMER et al., 1988).

Como a atividade física trás consigo uma serie de benefícios para saúde é de grande importância o aumento de programas e projetos para incentivar os idosos a praticarem algum tipo de exercício físico, pois com o rápido crescimento da população idosa, necessita-se de orientação e intervenção, para tornar a terceira idade mais

agradável, motivante e viverem esta etapa da vida de forma plena, satisfatória de maneira saudável, independente e sem queixas de ceticismo.

CONCLUSÃO

A prática regular de atividade física influencia positivamente nas atividades rotineiras dos idosos. Ela é de suma importância para o bom desenvolvimento funcional, melhorando assim, a autoestima, a imagem corporal, contribui para a diminuição do stress, e por consequência, melhora a sociabilização entre as pessoas da terceira idade. Em virtude desses aspectos percebe-se que os idosos envolvidos em alguma prática esportiva são consideravelmente mais saudáveis psicologicamente. Atividade física adequada melhora o relaxamento, reduz o estresse e a ansiedade, eleva o estado de humor, estimula novas amizades e conhecimentos. Isso faz com que os idosos, atualmente, sejam mais ativos e participantes, não vivendo apenas à espera da morte como antigamente. Nesse sentido, pensar em promoção da saúde para as pessoas da terceira idade é melhorar a qualidade de vida, proporcionando aos mesmos um espaço adequado na sociedade.

REFERÊNCIAS

_____. Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. OMS, 2004.

_____. Organização Mundial de Saúde, 1991. 2004, p. 17-26.

Brown D.R, Wang Y, Ward A, Ebbeling C.B, Fortagle L, Puleo E, Benson H, Rippe J.M. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. Med Sci Sports Exerc. 1995; Mai.: 27(5): 765-75. DOI <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-199505000-00021>

Fleck M P A, Lousada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) Rev. Saúde Pública. 1999 Mar-Abr.: 33 (2): 371-380.

Franchi B.M, Montenegro M.M.R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade Rev. Brasileira em Promoção da Saúde 2005; 18 (3): 1806-1222. <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>>

Gonçalves A, Vilarta R Qualidade de Vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física. São Paulo: Campinas; 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Tendências Demográficas. Tabela 17 – Razão de dependência das crianças e dos idosos e índice de envelhecimento, segundo as Grandes Regiões e Unidades da Federação. Fonte IBGE, censo demográfico 1980/ 2000 [acessado em 2015 jul 02] Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/home/estatística/populacao/tendenciademografica/tabela17.shtml>>

Lampinem P, Heikkinen R. L, Ruoppila I. Changes in Intensity of Physical Exercise as Predictors of Depressive Symptoms among Older Adults: An Eight-Year Follow-Up. Preventive Medicine. 2000. 30(5): 371-380.

Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de uma revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. Rev. bras. fisioter. 2007 Jan-Fev.: 11(1): 83-89.

Tessari O. Qualidade de vida [acesso em 2015 jul 10]. Disponível em: <http://ajudaemocional.tripod.com/id504.html>