



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

1. Raniete Oliveira Evangelista. Faculdades Integradas de Patos/FIP. Email:
r.anna.o@hotmail.com
2. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email:ankilmar@hotmail.com
3. Jemima Santos Silva. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
jemiima_santos@hotmail.com
4. Sharles Feitosa Arrais. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email:sharlesfeitosa@gmail.com
5. Ana Cecília Benício Santos e Silva. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
acecilia15@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A elevação da expectativa de vida e o conseqüente envelhecimento da população não têm apenas ligação com o crescente número de pessoas idosas, está diretamente relacionado à melhoria da qualidade de vida, proporcionada por avanços tecnológicos referentes à saúde nos últimos sessenta anos. ⁽¹⁾

Sabemos hoje que o conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal⁽²⁾, sendo assim, os idosos devem adotar hábitos de vida saudáveis, rever estilo de vida, reorganizar e preferir condutas saudáveis que proporcionem bem-estar ⁽³⁾.

Diante deste contexto, podemos dizer que o estudo partiu do interesse de promover o conhecimento sobre a relação entre envelhecimento e prática de atividade física, envolvendo dimensões como bem-estar familiar, emocional, habilidades funcionais, espiritualidade, função social e ocupacional. Assim, o estudo tem como objetivo analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

vida de idosas.

METODOLOGIA

Estudo do tipo exploratório-descritivo, com abordagem quantitativa, realizado Grupo da Melhor Idade, composto por idosas, no município de Matureia-PB.

A coleta de dados foi realizada em fevereiro de 2012, após a apreciação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos, conforme parecer número 169/2011, obedecendo ao que preconiza a Resolução nº. 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, Ministério da Saúde do Brasil que versa sobre a pesquisa envolvendo seres humanos. Os sujeitos demonstraram aceitação e interesse em participar da entrevista, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados foram coletados utilizando um instrumento estruturado e em seguida analisado de acordo com a literatura pertinente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 20 idosas praticantes de atividades físicas, com faixa etária compreendida entre 60 e 85 anos. Em relação ao estresse, 13% (n = 12) identificaram melhora após atividade física, 4% (n = 4) referiu redução do nível de ansiedade, 21% (n = 20) disposição para realizar atividades diárias; 16% (n = 15) relataram que melhorou a qualidade do sono, 11% (n = 11) sentiram-se mais felizes, 15% (n = 14) mais saudáveis, 5% (n = 5) gostam mais delas e 15% (n = 14) conseguiram se relacionar melhor com as pessoas.

A prática regular de atividade física tem relação com estado de saúde no geral. A mesma está associada com melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento, exerce efeito positivo na preservação da saúde, parecendo ser benéfica tanto na prevenção quanto no tratamento de doença, como aterosclerótica coronariana, hipertensão arterial sistêmica, acidente

vascular encefálico, doença vascular periférica, obesidade, diabetes mellitus tipo II, osteoporose e osteoartrose, câncer de cólon, mama, próstata e pulmão, ansiedade e depressão⁽⁴⁾.

Entre os benefícios que a atividade física proporciona tem-se redução de dores e desconforto muscular, causados pelo sedentarismo, que compromete a flexibilidade e mobilidade dos segmentos corporais⁽⁵⁾. Promovendo a melhora da postura, diminuição do impacto articular, alívio de dores, tensões, diminuição da ansiedade e do estresse do dia a dia, ademais regula o sono, aumenta a motivação, potencializa a coordenação motora, proporcionando bem-estar físico, mental e melhor qualidade de vida⁽⁶⁾.

Quando praticada em grupo, ajuda no relacionamento entre pessoas, torna o praticante mais confiante e seguro. Ademais, facilita a ocorrência e manutenção de relacionamentos interpessoais, minimizando as sensações de solidão.

O exercício físico também está associado à qualidade do sono, às sensações de bem-estar e ao funcionamento eficaz da memória. A liberação de hormônios como endorfinas e dopaminas, criação de balanço energético negativo e elevação da temperatura corporal podem explicar esses efeitos, além do incremento nas relações sociais⁽⁷⁾.

O envelhecimento é acompanhado por perdas, dentre estas, as biológicas, com consequências negativas para a saúde, uma vez que o aparecimento de doenças é comum dentre idosos⁽⁸⁾. A atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e mortalidade entre essa população.

O exercício físico atua como recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manutenção

da qualidade de vida ativa. Tal prática não se mostra como coadjuvante, contudo mantém o aparelho locomotor responsável pelo desempenho de atividades diárias, grau de independência e autonomia.

À medida que o indivíduo envelhece, a qualidade de vida é determinada pela habilidade de manter autonomia e independência⁽⁹⁾. Infere-se, assim, que o termo qualidade de vida engloba o conceito amplo de bem-estar, porém, dependendo do autojulgamento do indivíduo, ou seja, o quanto este se encontra ou não satisfeito com a qualidade de vida. A avaliação da qualidade de vida de determinado indivíduo varia em função das três dimensões nas quais o sujeito encontra-se inserido: física, psicológica e social⁽¹⁰⁾.

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional podendo garantir envelhecimento saudável, vida interativa com o meio em que vive, evitando isolamento e fatores prejudiciais que se seguem a isto. Ocorrendo melhorias no aspecto geral dos idosos que apresentam vida mais intensa e com vigor, determinando resultados satisfatórios para aprimorar a qualidade de vida.⁽⁶⁾

CONCLUSÕES

Com a aplicação do questionário, verificamos que a prática de atividade física contribuiu de maneira significativa para a melhoria da capacidade funcional das idosas.

A respeito da dor, a atividade física apresentou associação, já que a maioria relatou que as dores no corpo diminuíram após a prática da atividade. A saúde emocional melhorou bastante, percebeu-se no perfil das idosas a alegria e o prazer em relatar sobre a atividade física. Logo, os objetivos foram alcançados ao perceber as mudanças que ocorreram na qualidade de vida dessas pessoas.

Portanto, salienta-se que mesmo com benefícios, a atividade física, ainda, é



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

pouco praticada por idosas. Também, são poucas pesquisas relacionados a essa temática. Assim, sugere-se o incentivo da prática de atividades físicas pelos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

1. Martin AG. *O envelhecimento populacional sob o viés do controle jurisdicional de políticas públicas para idosos*. Rev Esp Acad. 2011; 10(119):182-91.
2. Vecchia RD, Ruiz T, Bocchi SCM, Corrente JE. *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. Rev Bras Epidemiol. 2005; 8(3):246-52.
3. Gomes AR, Neves R. *Contextos e estilos de vida de idoso-narrativas no feminino*. Rev Kairós Gerontol. 2010; 13(1):191-210.
4. Schnadelbach RR, Campos HJBC. *Atividade física para a promoção da qualidade de vida na maturidade*. Rev Digital [periódico na Internet]. 2009 [citado em 2012 abr 20]; 14(134). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd134/promocao-da-qualidade-de-vida-na-maturidade.htm>
5. Lins RG, Corbucci PR. *A importância da motivação na prática de atividade física*. Estação Científica [periódico na Internet]. 2007 [citado em 2012 abr 10]; 4. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/pdf9.pdf>
6. Pacheco M, Sampaio AS. *Alterações induzidas pela prática da hidroginástica na qualidade de vida de idosas na percepção delas próprias*. Rev Sprint [periódico na Internet]. 2004 [citado 2012 jan 10]. Disponível em: http://www.sprint.com.br/Revista3_sess14.html.
7. Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos*. Rev Bras Med Esporte. 2005; 11(3):203-7.
8. Mazo GZ, Meurer ST, Benedetti TRB. *Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios*. Psicol Am Lat [periódico na Internet]. 2009 [citado 2012



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

- jan 10]; 18. Disponível em: <http://psicolatina.org/18/motivacion.html>
9. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005.
10. Miranda LC, Banhato EFC. *Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos*. *Psicol Pesq.* 2008; 2(1):69-80.