

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Francisco Jalisson de Almeida e Silva ¹

Kézia Katiane Medeiros da Silva ²

Flávio Medeiros Guimarães ³

Nádia Rocely Souto de Almeida Lima ⁴

Milva Maria Figueiredo De Martino ⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento bem sucedido pode ser olhado de múltiplas e variadas perspectivas, contudo, deve incluir três componentes: o baixo risco de doença e conhecimento acerca dela um alto nível de funcionamento mental e físico e um desenvolvimento ativo no ciclo vital (PAÚL, 2011).

A qualidade de vida é um termo empregado para descrever a qualidade das condições de vida, levando em consideração fatores como saúde, educação, bem estar físico, psicológico, emocional e mental, pois envelhecer é um processo vital inerente a todos seres humanos, a terceira idade não pode ser vista como uma fase da vida acarretada de problemas, mas sim uma etapa de amadurecimento (ZIMERMAN, 2000).

Assim, o presente estudo terá como objetivo geral buscar e avaliar as evidências disponíveis na literatura sobre o conhecimento científico produzido relacionado à QV do idoso. E, como objetivos específicos: caracterizar a produção científica segundo a metodologia adotada, os aspectos relacionados à QV apresentados pelo idoso e quais são os instrumentos utilizados para avaliar a QV.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura integrando o conhecimento produzido sobre a qualidade de vida em idosos e os aspectos relacionados a qualidade de vida. Esta revisão compreendeu as seguintes etapas: elaboração da questão norteadora de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

A pergunta formulada para responder o objetivo traçado foi: “como é a qualidade de vida no idoso?” a mesma foi utilizada como questão norteadora da pesquisa. Foram consultadas as seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca ocorreu nos meses de Agosto e Setembro de 2017 por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em português: Qualidade de vida, Saúde do Idoso e Enfermeiros.

¹ Especialista em Urgência e Emergência pelo curso de pós-graduação da Faculdade Metropolitana de Ciências e Tecnologia - RN, jalissonalmeida@hotmail.com;

² Doutoranda pelo Curso de pós-graduação em enfermagem da Universidade Federal de São Paulo - SP, kezia_taty@hotmail.com;

³ Especialista em Enfermagem do Trabalho pelo curso de pós-graduação da Faculdade Metropolitana de Ciências e Tecnologia - RN, flaviomedguimal@hotmail.com;

⁴ Mestranda em Gerontologia pelo Curso de pós-graduação da Fundação Universitária Iberoamericana - SC, nadiasmnatal@yahoo.com.br;

⁵ Professor orientador: Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Federal de São Paulo - SP, martino.milva@unifesp.br.

Foram adotados os seguintes critérios para inclusão dos artigos científicos: artigos em português, que respondessem a questão norteadora, publicados nos últimos dez anos, excluindo artigos que não respondessem a questão de pesquisa, não disponíveis de forma gratuita nas bases de dados, repetidos, em formato de editoriais, carta ao editor e artigos de reflexão.

As estratégias de busca para formação dos cruzamentos foi a utilização do operador booleano AND em todas as bases de dados eletrônicas consultadas resultando no seguinte cruzamento: 1# “Qualidade de vida” AND “Saúde do Idoso” AND “Enfermeiro”. A busca resultou em 219 artigos disponibilizados nos idiomas português de acesso livre aos resumos, destes 209 não responderam ao objetivo de estudo, totalizando ao final 10 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pesquisa, foram identificados 219 artigos nas seis bases de dados citadas, por seguinte cruzamento, a saber: #1: 219 artigos (SCIELO=3; GOOGLE ACADÊMICO=4; CINAHL=3).

Os artigos repetidos foram considerados uma única vez. Depois de concluída a etapa de coleta de dados inicial e aplicados os critérios de inclusão e exclusão mediante a leitura de cada artigo, a amostra constituiu-se de 10 artigos. Na Figura 1, são apresentados os 10 artigos que compõem a amostra final desse estudo. Durante a análise dos textos por completo, foi perceptível a predominância de estudo por escolha do delineamento de pesquisa do tipo estudo transversal e 40% do ano 2014.

Tabela 01 - Caracterização dos artigos segundo ano de publicação, país de origem, referência do artigo, descritores e método.

ID	Ano	País	Autores	Descritores	Método
01	2014	Brasil	Cardeiro et al.	Idoso. Memória. Atividade física. Atividade motora.	Estudo transversal
02	2009	Brasil	Oliveira et al.	Idoso. Qualidade de vida. Terapia através da dança. Questionários.	Estudo transversal
03	2013	Brasil	Magalhães et al.	Qualidade de vida. Envelhecimento. Idoso, Estudo comparativo.	Estudo transversal
04	2016	Brasil	Figueiredo et al.	Idoso. Diabetes. Qualidade de vida.	Estudo transversal
05	2013	Brasil	Takase et al.	Idosos de 80 anos ou mais. Assistência domiciliar. Cuidados. Qualidade de vida. Relações familiares. Cuidadores.	Estudo transversal
06	2015	Brasil	Chaves et al.	Envelhecimento. Idoso. Declínio cognitivo. Qualidade de vida.	Estudo transversal
07	2014	Brasil	Dawalibi et al.	Qualidade de vida. Idosos. Transição demográfica.	Estudo transversal
08	2014	Brasil	Martins et al.	Esperança. Qualidade de vida. Idosos. Envelhecimentos. Institucionalização.	Estudo transversal

09	2014	Brasil	Santos et al.	Atividade de lazer. Qualidade de vida. Saúde. Idoso.	Estudo transversal
10	2016	Brasil	Silva et al.	Idoso. Exercício resistido. Qualidade de vida.	Estudo transversal

Para a caracterização dos artigos selecionados, foi construído uma tabela síntese composto por: ano de publicação, país de origem, referência, abordagem do estudo e método.

No Quadro I, são apresentados dez artigos que compõem a amostra final desse estudo. Durante a análise dos textos por completo, foi perceptível expressiva predominância dos estudos por escolha do delineamento de pesquisa do tipo transversal.

Tabela 02 - Caracterização dos artigos segundo Aspectos da qualidade de vida, Instrumento de avaliação.

ID	Aspectos da QV	INSTRUMENTO	Q V
1	Atividade Física	Sf-36	Boa
2	Dança	Sf-36	Boa
3	Instituições de longa permanência	Whoqol-bref	Ruim
4	Doenças Crônicas	“Minichal”	Ruim
5	Cuidado familiar	Whoqol - old	Boa
6	Acompanhamento da equipe de saúde	Sf-36	Boa
7	Programas para terceira idade	Whoqol – bref	Boa
8	Sentimento de Esperança	Escala esperança (Ribeiro, 2007)	Boa
9	Atividade de lazer	Whoqol-bref e whoqol-old	Boa
10	Prática de musculação	Sf-36	Boa

Quanto a qualidade de vida dos idosos foi observado que na maioria dos artigos avaliados ela é boa (80%) e os principais instrumentos de avaliação foram o Sf-36 (40%) e o Whoqol-bref (40%).

Enquanto a expectativa de vida entre a população idosa tem aumentado devido às intervenções médicas e de saúde pública, estudos sobre a importância da QV nesta fase também têm demonstrado os fatores que melhoram a qualidade de vida

Quando se avalia a qualidade de vida, os idosos comparam as suas expectativas, experiências e, muitas vezes, percebem como normal e até aceitável para uma idade mais avançada.

O envelhecimento traz consigo uma série de alterações fisiológicas, bem como o surgimento de doenças crônicas – degenerativas, ocasionando dependência nas atividades cotidianas (FIELLER; PERES, 2008).

É possível destacar - se que o aumento da longevidade expõe a pessoa idosa a viver com enfermidades crônicas por um longo período, o que pode comprometer sua qualidade de vida (VERAS; CALDAS, 2009; OPAS, 2005; FALCADE et al., 2011).

Quando se avalia a QV, os idosos comparam as suas expectativas experiências e, muitas vezes, percebem como normal até aceitável para uma idade mais avançada. Enquanto a expectativa de vida entre a população idosa tem aumento devido às intervenções médicas e de saúde públicas, estudo sobre a importância da QV nesta fase também tem demonstrado os fatores que melhoram a qualidade de vida como: “Atividade física”.

Segundo Nahas (2001), os benefícios da atividade física na saúde do idoso como a prática regular de exercícios físicos, promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhora a qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse); melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas e social, com isso eles ficam indivíduos mais seguros diante da sociedade; além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

Os exercícios físicos também podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, aumentando os níveis de HDL (colesterol bom) e diminuindo os níveis de LDL (colesterol ruim); também ajudam a melhorar o humor devido à liberação de endorfina, hormônio que causa sensação de bem estar, pois relaxa o sistema músculo esquelético; ajudam a aumentar a funcionalidade do sistema imunológico, acarretando benefícios cardiovasculares e facilitando ainda, o controle da obesidade (BENEDETTI et al., 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados deste estudo, podemos concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma grande ferramenta valiosa para minimizar os declínios de memória e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento.

É preciso ressaltar a necessidade de implementação de programas de atividades físicas e incentivo de hábitos alimentares saudáveis, com o intuito de prevenir doenças crônicas e cognitivas.

Portanto, para se beneficiar de uma velhice saudável, é importante ressaltar que aliado às atividades físicas, os idosos adquiram hábitos saudáveis no seu cotidiano, dessa forma eles podem ter uma boa interação na sociedade em que vive, participando, se possíveis, de projetos e programas elaborados pelos governos e pelas comunidades.

Assim sendo a saúde da pessoa idosa deve incluir diversos fatores, ambientais, socioeconômicos, culturas e políticos.

Velhice não pode ser sinônima de doenças, não se fica velho aos 60 ou 70 anos. O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo de toda a experiência de vida do ser humano.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Idoso, Pessoa Idosa, Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H.K.M.; et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Rev Bras Med esporte, v. 12, n. 2, p. 108-113, jun. 2006.
- BENEDETTI, T.R.B.; et al. Instituições geriath. Gerantol., Rio de Janeiro v. 4, n.2, P.57-61, 2000.

BENEDETTI, T.R.B.; MAGO, G.Z.; BARROS, M.V.G. Aplicação do questionário internacional de atividades físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas. *Rev Bras Cienc Mov*, v. 12, n. 1, p. 25-34, 2004.

BRASIL. Ministério da saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006.

FALCADE, B.L.; et al. Octazenárias em residências unipessoais: enfoque sobre a qualidade de vida e condições de saúde. *Revista de enfermagem da UFSM*, v. 1, n. 3, p. 386-93, 2011.

FERREIRA, O.G.L.; et al. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev ESC enferm UPS*, v. 44, n. 4, p. 1065-69, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de geografia e estatística. Projeções da população do Brasil por sexo e idade 1980-2050: revisão 2008. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

PAÚL, C. Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Revista da Faculdade de Letras*, v. 15, n. 1, p. 275-288, 2005.

VERAS, R.P.; CALDAS, C.P. A promoção da saúde de uma população que envelhece. In: DALLEPIANE, L.B. Envelhecimento humano: campo de saberes e práticas em saúde coletiva. Ijuí (RS): Unijú, 2009. p. 57-80.

ZIMERMAN, G.I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.