



FATORES DETERMINANTES PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Laura Ligiana Dias Szerwieski¹, Juliana Maria de Oliveira², Joselene Madeiras³, Rose Mari Bennemann⁴, Lucia Elaine Ranieri Cortez⁵

RESUMO: Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão sobre os fatores determinantes para a qualidade de vida do idoso. A pesquisa foi realizada nos bancos de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no Scientific Electronic Library Online (SCIELO), com artigos voltados para a qualidade de vida, publicados nos últimos 15 anos. Os resultados evidenciaram que a qualidade de vida dos indivíduos é influenciada pela moradia, alimentação, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte e por fatores subjetivos tais como as crenças, dogmas, relações interpessoais e familiares. Concluiu-se que para conquistar uma qualidade de vida saudável é necessário um estímulo pessoal, em que o indivíduo perceba a importância desses fatores ao longo da sua vida, no intuito de vivê-las de forma com qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: Determinantes Sociais da Saúde; Estilo de vida; Idoso; Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fato evidente, presente na literatura científica e discutida em diversos âmbitos. Devido à multidimensionalidade desta temática, têm sido desenvolvidos estudos referentes ao processo do envelhecimento e enfocados os fatores determinantes da qualidade de vida dessa população que está envelhecendo (BÁRRIOS; FERNANDES, 2014).

A qualidade de vida (QV) foi definida por um Grupo de Qualidade de Vida, da Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde em 1995, como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Esta definição foi aperfeiçoada em 1998 como sendo "a percepção que o ser humano tem em saber se as necessidades que possui estão sendo satisfeitas, ou se ainda são negadas oportunidades para que eles conquiste a felicidade, auto realização e se possui condições de saúde, sociais e econômicas" (OMS, 1998).

A partir desses conceitos globais, o tema qualidade de vida passou a ser aprofundado por diversos pesquisadores, descrevem que ela engloba diversos aspectos, como as relações sociais que a pessoa possui, a realização de atividades recreativas, momentos culturais e ambientais. Estes aspectos ajudam a desenvolver um papel protetor para o ser humano, e isso será mantido por todo o ciclo da vida até a velhice. A ausência da qualidade de vida se torna um fator de risco para o declínio físico, emocional e cognitivo (GIULINANI *et al.*, 2014).

O surgimento de inúmeros agravos à população que envelhece, tem repercutido na busca pela conquista de bons hábitos de vida, incluindo as práticas alimentares, atividades físicas, atividades sociais e psicológicas. Buscando minimizar o surgimento de doenças crônicas e incapacidades funcionais, tem sido enfocada pelas políticas públicas de saúde, pela atenção primária e por pesquisas na área da saúde sobre a importância da qualidade de vida em todo o ciclo da vida (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

É evidente que o bem estar biopsicosocioespíritual tem se tornado um fator primordial, pois o ser humano almeja a longevidade, mas espera que o alçar dos anos sejam com qualidade de vida, e que as incapacidades não os privem de realizar suas atividades cotidianas. Desse modo, buscando desvelar o que tem sido descrito sobre esta temática, este estudo tem por objetivo realizar uma breve revisão da literatura sobre as publicações que abordam sobre os fatores determinantes da qualidade de vida.

Neste artigo fez-se uma revisão fundamentada em artigos do SciELO - Scientific Electronic Library Online e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, e livros publicados nos últimos 15 anos. Os artigos foram selecionados e avaliados pelo grau de relevância ao tema de pesquisa, como forma de conceituar os fatores determinantes da qualidade de vida.

2 Fatores determinantes da qualidade de vida

¹Enfermeira. Mestranda em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR, na linha de Envelhecimento Ativo. Pesquisadora Capes. e-mail: laura.enfer@gmail.com.

²Nutricionista. Mestranda em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR, na linha de Envelhecimento Ativo. Pesquisadora Capes. e-mail: ju.mar.oliveira@hotmail.com

³Fisioterapeuta. Mestranda em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR, na linha de Envelhecimento Ativo. Pesquisadora Capes. E-mail: fisioterapia.joselene@santacasamarina.com.br

⁴Nutricionista. Mestre e Doutora em Saúde pela FSP. Docente permanente do Mestrado em Promoção da Saúde pelo Unicesumar. E-mail: rose.bennemann@gmail.com.

⁵Farmacêutica. Mestrado em Química pela UEM. Doutora em Ciências pela UFSC. Docente permanente do Mestrado em Promoção da Saúde pelo Unicesumar. E-mail: lucia.cortez@unicesumar.edu.br



Pesquisadores relatam que a qualidade de vida sofre influência de alguns fatores determinantes como a alimentação, moradia, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte. Além desses quesitos básicos, também podemos salientar que a qualidade de vida possui uma abordagem subjetiva, onde as questões psicossociais, espirituais, as crenças, dogmas, as relações interpessoais e familiares são determinantes nesta conquista pela qualidade de vida (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012; GIULINANI *et al.*, 2014).

2.1 Hábitos de vida

Os hábitos de vida são conceituados como “*um modo de viver que conduz à maneira de ser do sujeito, aos hábitos e suas expressões*” (NAHAS, 2001). Desse modo, aderir às práticas saudáveis com bons hábitos alimentares, dieta balanceada, não fumar, realizar qualquer tipo de atividade física no mínimo três vezes por semana ou 30 minutos por dia, deitar-se antes das 22h e dormir 8 horas por noite, possuir um índice de massa corporal dentro dos parâmetros normais, são alguns fatores determinantes na busca pela qualidade de vida e que podem ajudar a alcançar uma melhor expectativa de vida (MAY *et al.*, 2015).

2.2 Atividade física

A atividade física pode ser definida como a prática de qualquer atividade que coloque o corpo em movimento, Nahas (2001) fundamenta como “*uma característica humana que representa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Inclui atividades da vida diária, do trabalho e do lazer*”. A atividade física favorece o bem estar, melhora a auto-estima, favorece o aprendizado, e além disso, promove a qualidade de vida da pessoa que a pratica.

Pesquisadores sugerem que a prática regular de exercícios físicos, alongamentos ou qualquer atividade esportiva podem melhorar a capacidade física, ajudando a manter o vigor físico e promovendo a qualidade de vida a medida que se envelhece. Quando o idoso pratica qualquer atividade permite a manutenção da aptidão física, traz autonomia e previne incapacidades. Porém, a realização de treinamento de resistência deve estar associado com um programa de aptidão física, pois ambos poderão prevenir um estado saudável e reverter ou otimizar os fatores de risco (PAULA; CUNHA; TUFAMIN, 2014).

2.3 Alimentação

O envelhecimento traz consigo diversas mudanças fisiológicas, desse modo o idoso tende a diminuir consumo de fibras alimentares, isso se deve ao fato da perda dentária e uso de próteses. O idoso apresenta então dificuldade na mastigação de alimentos rígidos como vegetais e frutas, devido necessitar de força para mastigar. Desse modo, aquele adulto que já não tinha interesse em consumir esses alimentos, torna-se um idoso que irá apresentar resistência para ingeri-los (SEGALLA; SPINELLI, 2011).

Pensando em promover a saúde e melhor qualidade de vida da população idosa, o Ministério da Saúde criou o manual: “Alimentação saudável para a pessoa idosa- um manual para os profissionais de saúde” que vem abordando sobre a importância de ter uma alimentação equilibrada, os autores incentivam o uso de cereais como o arroz, trigo, milho, pães e massas integrais, os tubérculos como as batatas e mandiocas, consumo de frutas, legumes e verduras. Orientam que deve ser ingerido seis porções diárias de cereais, frutas e legumes no mínimo três porções diárias e alertam que se deve ingerir no máximo uma porção de óleos, margarina e derivados (BRASIL, 2009).

Alimentos ricos em fibras devem ser consumidos diariamente, porém, em geral, os idosos consomem quantidades menores do que a recomendada, porém cabe ressaltar que o consumo de fibras deve estar associado com uma ingestão hídrica adequada, favorecendo a prevenção à constipação que é bastante comum em idosos, o controle da glicemia, do colesterol e a redução do risco de algumas neoplasias (SEGALLA; SPINELLI, 2011).

Pesquisa realizada por Vaz e Bennemann (2014), aborda sobre os fatores que influenciam na escolha dos alimentos saudáveis, o principal deles é os hábitos alimentares que o indivíduo possui, ou seja, é a sua própria percepção de querer determinado alimento, porém esta escolha também é determinado pelo grau de escolaridade e renda, sofre a influência da mídia, onde esta acaba classificando os alimentos necessários para a alimentação das pessoas, o peso e a imagem corporal são fortes influenciadores na escolha pelos alimentos, o ambiente familiar, as crenças e ideias enraizadas e os fatores psicológicos são determinantes na escolha dos alimentos. Desse modo, para conquistar a qualidade de vida é primordial possuir bons hábitos alimentares.

3 Fatores subjetivos da qualidade de vida



As condições históricas, os conhecimentos adquiridos, as experiências, os valores e princípios, fatores ambientais e socioculturais também são alguns determinantes para alcançar a qualidade de vida. Porém depende das condições de cada grupo, ou seja, países em desenvolvimento e países desenvolvidos possuem o entendimento e a percepção sobre qualidade de vida de maneira diferente, isso se deve ao fato de possuírem necessidades distintas, sendo esta uma ótica variável e relativa entre eles (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Outros fatores determinantes da qualidade de vida estão relacionados com o prazer em desenvolver as atividades que gosta, ter uma realização pessoal, cultivar o amor e a felicidade, além disso, o lazer, relações sociais, práticas culturais e ambientais também são fatores determinantes nesta conquista pelo bem estar (GIULINANI et al., 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores determinantes da qualidade de vida englobam muito mais que a realização de atividade física ou a prática alimentar saudável, envolve os fatores socioeconômicos, demográficos, estilo de vida, as relações sociais e os aspectos psicológicos do indivíduo. Além disso, sofre a influencia da cultura e do ambiente em que a pessoa está inserida.

Desse modo, a busca pela qualidade de vida, possui como protagonista o próprio ser humano, onde este deve ser empoderado e anelar possuir um estilo de vida saudável, visando alcançar boa saúde e a longevidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.A.B; GUTIERREZ G.L; MARQUES R. **Qualidade de vida**. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades– EACH/USP, 2012.

BÁRRIOS, M.J.; FERNANDES, A.A. A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: Análise de programas de intervenção autárquica. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Vol.32, n.2, p.188–196, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde** / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 36 p., 2009.

GIULIANI, A.R; MATTEI, A.; SANTILLI, F.; CLORI, G.; SCATIGNA, M.; FABIANI, L. Well-Being and Perceived Quality of Life in Elderly People Displaced After the Earthquake in L'Aquila, Italy. **J Community Health**. Vol.39, n. 3, p.531-537, 2014.

MAY, A.M; et al. The impact of a healthy lifestyle on Disability-Adjusted Life Years: a prospective cohort study. **BMC Med**. Vol. 13, n.39, 2015.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, Vol.5, n.1, p.7-18, 2000.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2a ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OMS. **Promoción de la salud: glosario**. Genebra: OMS, 1998.

PAULA, C.C.; CUNHA, R.M.; TUFAMIN, A.T. Análise do Impacto do treinamento resistido no perfil lipídico de idosos. **R. Bras. Ci. e Mov**. Vol.22, n.1, p. 150-156, 2014.

SEGALLA, R.; SPINELLI, R.G. Avaliação nutricional de idosos institucionalizados na Sociedade Beneficente Jacinto Godoy, em Erechim, RS. **Perspectiva, Erechim**, Vol. 35, n. 129, p. 189-201, mar. 2011.

VAZ, D.S.S; BENNEMANN, R.M. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: Uma Revisão. **Revista UNINGÁ Review**. Vol.20, n.1, p.108-112, out/dez 2014.