

ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA

Autor: Lília Jardim (lmrjardim@gmail.com)-Aluna do Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da ESEP

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Atividade Física, Envelhecimento Ativo, Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida, Enfermagem de Reabilitação, Longevidade.



INTRODUÇÃO

“Envelhecimento activo é o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. O envelhecimento activo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia protecção, segurança e cuidados adequados, quando necessários”, (OMS, 2002).

Nas últimas décadas tem-se observado um ritmo acelerado no crescimento da população idosa. É importante a implementação de estratégias que respondam às necessidades básicas dos idosos.

De acordo com censos de 2011, existem cerca de 2 023 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, em Portugal. Há um aumento da população idosa em detrimento da população jovem e/ou população em idade ativa.

OBJETIVOS

Identificar a importância do envelhecimento ativo;

Identificar relação entre envelhecimento ativo e qualidade de vida;

Valorizar a função do Enfermeiro de Reabilitação no processo de envelhecimento ativo.

ANÁLISE DE DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o envelhecimento surgem alterações estruturais e funcionais em quase todo o organismo, manifestando-se ao nível psicomotor, socioafetivo e cognitivo. O aumento das limitações das atividades de vida diárias está associado ao aumento das comorbidades nos idosos.

Alguns artigos consideram longevidade como qualidade de vida e para o aumento desta, contribui a prática regular de atividade física, pois atenua os efeitos degenerativos do envelhecimento nos domínios físico, social e mental e promove a independência funcional. Há uma correspondência entre prática de exercício físico e melhoria da qualidade do sono e de vários processos fisiológicos e diminuição do risco de quedas.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Promoção da vida ativa e melhoria da qualidade de vida (Mazo <i>et al</i> , 2005)	Melhora qualidade do sono. Diminuição da tensão arterial, do peso, do risco de quedas, da ansiedade e da depressão. (Fernandes <i>et al</i> , 2009)	Autonomia funcional, (Alencar <i>et al</i> , 2010)	Evita saídas precoces do mercado de trabalho, (Gil, 2007)	Manutenção ou aumento da massa muscular, força muscular e densidade óssea; melhoria da flexibilidade; aumento da ventilação pulmonar; diminuição da frequência cardíaca em repouso, dos valores de triglicéridos, colesterol, glicose; melhoria do autoconceito, autoestima, imagem corporal; prevenção do declínio das funções cognitivas, (Matsudo, 2009)
---	---	--	---	---

O envelhecimento ativo do ponto de vista da saúde, requer medidas inovadoras que promovam estilos de vida mais saudáveis e ativos melhorando a qualidade de vida dos idosos. Permitindo alterar a representação negativa de que ser velho é um fardo, e passando a olhar para o envelhecimento de uma forma positiva e demonstrar que a velhice pode ser uma etapa da vida rica em experiências sociais e economicamente úteis.

A adoção de estilos de vida saudáveis e evolução da medicina reduzem a taxa de mortalidade e permitem que as doenças crónicas e as incapacidades funcionais se manifestem cada vez mais no final de vida e por períodos mais curtos.

Existem estudos que comparam o sedentarismo e a prática de exercício físico regularmente, relativamente à mudança de estilo de vida e conseqüente melhoria de qualidade de vida. E concluíram que tem efeitos benéficos, proporcionando um envelhecimento saudável e associam a prática da atividade física à melhoria da qualidade de vida. As pessoas mais ativas tinham energia para o seu dia-a-dia, com boa capacidade de locomoção, satisfação com o sono e com capacidade para exercerem as suas atividades de vida diárias.

De acordo com alguns estudos a atividade física está relacionado com a longevidade, pois comprovam que pessoas ativas apresentam menor risco de mortalidade do que os sedentários. O estilo de vida sedentário acelera o processo de envelhecimento, é importante a estimulação da prática de exercício físico após os 50 anos, uma vez que a manutenção da atividade física regular tem impacto na saúde e na longevidade.

CONCLUSÃO

O envelhecimento ativo contribui para um envelhecimento bem sucedido, logo está diretamente relacionado com melhoria da qualidade de vida e satisfação com a vida, aumentando a auto-estima e contribuindo para o bem estar do idoso. O exercício físico promove a saúde e a qualidade de vida, estimulando ao nível físico, psíquico e social, permitindo aos idosos descobrirem novas e melhores formas de estar na vida, de uma forma mais autónoma e independente. Ou seja, o exercício físico ajuda a prevenir e controlar doenças crónicas, melhora a mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação tem um papel muito importante no processo do envelhecimento ativo, quer pela consciencialização dos idosos para a necessidade de participarem em programas de exercícios específicos, quer por elaborar programas de exercícios adequados a cada grupo de idosos. Com o aumento da população idosa, é necessário investir em programas de envelhecimento ativo permitindo aos idosos a melhoria da sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, Nelyse A.- Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioter Mov*, 2010, pp. 473-481
- FERNANDES, Helder M., et al. - A Influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos. *Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 2009, pp. 33-50. ISSN 1646-107X.
- GIL, Ana P. – Envelhecimento Activo: Complementaridades e Contradições. *Sociológico*, 2007, nº 17, II Série, pp. 25-36.
- MATSUDO, Sandra M.M.- Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*, 2009, pp. 76-79.
- MAZO, Giovana Zarpellon, et al. – Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humana*, 2005, pp. 115-118.

