

Michelli Aparecida Bacetti - Bolsista PIBIC - SAE – ProfIS

Orientador: Prof. Dr. Roberto Vilarta; Co-orientadora: Dra. Jaqueline Girnos Sonati.

E-mail: mibacetti@hotmail.com; roberto@fef.unicamp.br; j.girnos@gmail.com

Palavras-Chave: Qualidade de Vida - Atividade Física - Promoção da Saúde.

Introdução: Não é necessária a disposição de tempo colossal para nos depararmos com uma quantidade relativamente grande de indivíduos insatisfeitos com a vida que conduzem. Estes, em sua maioria, dispõem de uma autoestima comprometida, sendo diversas as reclamações abrangedoras de diferentes aspectos: físico, psicológico, biológico, social e até mesmo a infraestrutura do ambiente em que residem e do qual fazem parte.

Tais elementos podem acarretar em fatores prejudiciais a qualidade de vida, definida pela Organização Mundial da Saúde (1995) como: *“a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”*. Deste modo, qualidade de vida pode ser associada ao grau de satisfação e/ou insatisfação de um grupo ou indivíduo.

Tomada como fator modificável, existem estratégias no que tange à plenitude da qualidade de vida, uma delas é a prática de atividades físicas. Comprovado o benefício desta em diversos estudos, a presente apresentação visa associar as facetas e domínios da qualidade de vida com a prática da atividade física, e de semelhante modo a outros fatores auxiliares. Tem-se como pretensão também, a ampliação do conhecimento acerca do tema em exposição.

Metodologia: O estudo de caráter descritivo está sendo realizado a partir de revisões de artigos obtidos em acervos bibliográficos específicos, como o “SCIELO” (Biblioteca Científica Eletrônica Online – Figura 1) que proporciona o acesso a revistas no meio eletrônico, assim como de seus artigos, e o “Google Acadêmico” (Figura 2) que auxilia a busca por pesquisas mais relevantes no meio acadêmico, com o auxílio de termos padrões obtido pela ferramenta DeCS (Descritores em Ciência da Saúde – Figura 3), tais como: “Atividade física”, “Qualidade de Vida”, “Políticas de Saúde” e “Saúde Pública” ou “Empoderamento”.

Para a integração ao projeto foram realizadas algumas tarefas propostas pelo orientador, cujas reuniões eram a cada 15 dias na Faculdade de Educação Física (FEF) da Unicamp, com a assistência da troca de emails ocorrida a todo o momento da pesquisa.

Vale destacar que o projeto está ligado a outros temas de idealizadores do mesmo tipo de pesquisa, tais temas, além de qualidade de vida, são: condições de vida, alimentação saudável, estilo de vida e atividade física. Sendo estes indissociáveis, as discussões foram realizadas em grupo de modo que houve uma troca abundante de conhecimentos e experiências.



Figura 1: Scielo.



Figura 2: Google Acadêmico.

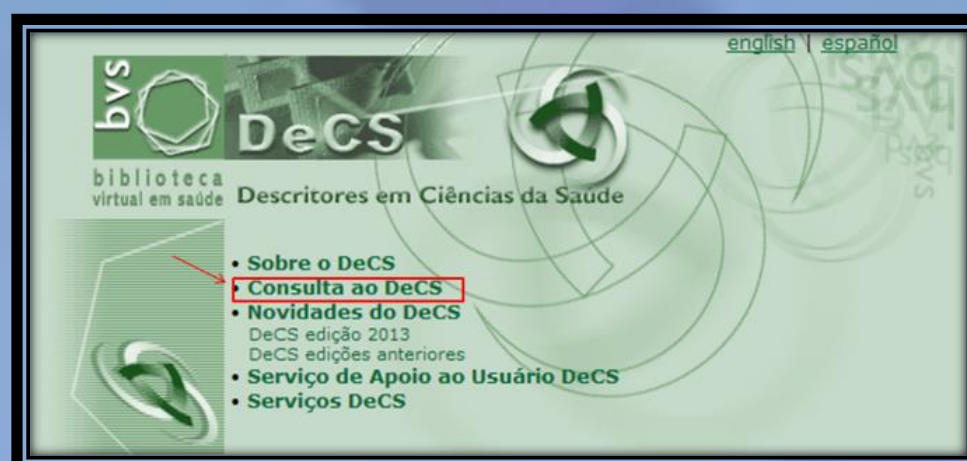


Figura 3: Ambiente de Visualização do DeCS.

Uma visão geral sobre a complexidade e abrangência do tema: Qualidade de vida é um conceito de difícil elucidação, visto que há diferentes formas de abordagens, entretanto, como já foi explicitada, esta possui uma relação associada com a percepção de mundo, social e a de si mesmo do indivíduo. Considerando que a mesma se dá sob diferentes elementos influenciadores, como por exemplo, os aspectos sociais sofridos, que seriam as mudanças de valores, objetivos e perspectivas, pode-se separar esta concepção em objetiva e subjetiva.

A percepção objetiva está atrelada à condição de vida e a subjetiva ao estilo de vida.

Condição de vida se refere aos aspectos que o governo deve prover, como uma infraestrutura adequada a sociedade, no fornecimento de bens e serviços. Já o estilo de vida diz respeito ao nosso comportamento, ao nosso modo de viver, é uma atitude individual que pode ser definida a partir da condição e de relações coletivas. Isto é, a condição de vida influencia no comportamento humano, que é formado por uma série de aspectos sociais, morais e biológicos, e estes por sua vez, influenciam na qualidade de vida.

Deste modo, torna-se imprescindível que o Estado invista em programas educacionais eficazes englobando uma alimentação adequada, incentivo a comportamentos preventivos como a segurança na relação sexual com o uso de preservativos, segurança no trânsito com o uso do cinto ou cadeirinha para as crianças, assim como em espaços sociais, promovendo a cultura, a prática de exercícios físicos, atividades artesanais, para que desta maneira a população possa mudar seu estilo de vida com o acesso a todas essas informações e aos lugares de maneira gratuita. Vale apurar que não basta apenas ceder, mas a manutenção tem que ser uma parte muito bem definida no projeto, assim como a consciência dos cidadãos para a preservação e punição destes caso contrário.



Figura 4: Imagem representativa da condição de vida.



Figura 5: Imagens representativas do estilo de vida.

Algumas das Instituições e Órgãos que fazem menção a qualidade de vida: Dada a importância da qualidade de vida foram criadas diversas instituições, métodos e estratégias para a sua avaliação.

De modo que, foi institucionalizada a Organização das Nações Unidas (ONU) em conjunto com outros órgãos, que tem por objetivo impulsionar todos os países para o desenvolvimento e paz mundial, com propósitos e princípios claros e estabelecidos (ONUBR...2013).

Tal como o PNUD, que é um programa que trabalha principalmente com o combate à pobreza e o desenvolvimento humano, criador do IDH – Índice de Desenvolvimento Humano, *baseado na noção de capacidades, isto é, tudo aquilo que uma pessoa está apta a realizar ou fazer* (MINAYO, 2000). De forma que pode-se referir ao nível de independência, um dos domínios do questionário de WHOQOL-100, os outros domínios são: Físico, psicológico, relações sociais, ambiente, religiosidade, crenças e espiritualidade.

Outro instrumento é o Índice de Qualidade de Vida (IQV), que inclui os seguintes fatores: Trabalho, Segurança, Moradia, Serviços de Saúde, Dinheiro, Estudo, Qualidade do lar, Lazer e Serviços de Transporte. Sendo que o resultado é obtido de acordo com o ponto de vista e a satisfação da população (MINAYO, 2000).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realiza pesquisas acerca de diversos temas e cenários através de indicadores, em especial o social, que aborda: Intermediação Política, Crianças e Adolescentes, Educação e Trabalho, Mortalidade Infantil, Indicadores Sociais Mínimos, Mercado de Trabalho, Mobilidade Social, População Jovem, Indicadores Culturais, Indicadores Sociodemográfico e de Saúde.

Enfim, o que pretende-se nessa sessão é esclarecer que a qualidade de vida está ligada a diversos fatores, sendo portanto, algo de extrema complexidade que envolve e inter cruzam inúmeros modelos e instituições, e não algo simples relacionado apenas a saúde física como muitos acreditam.

Uma mudança possível: Dadas as circunstâncias atuais do país, presumi-se que para a melhor qualidade de vida o Brasil carece de meios e estratégias mais efetivas com a finalidade de conter as desigualdades sociais entre suas populações e aumentar a acessibilidade, aplicando capital na educação imparcial a todos sem discrepâncias da capacidade de ensino entre instituições e investindo quantidade substancial nas necessidades básicas de seus cidadãos, como discutido anteriormente.

Apesar de tais fatores delimitadores ou promotores possuírem grande relevância, o enfoque do estudo é nas mudanças pessoais, ou melhor, o que o indivíduo poderá fazer para que haja mudança no seu comportamento de forma que melhore sua qualidade de vida, priorizando a atividade física.

Abaixo, segue alguns dos artigos estudados organizados na forma de quadros:

Quadro 1:	
Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI).	
Grupo	Atividades Realizadas
18 indivíduos do sexo masculino, entre 40 e 75 anos portadores de AVCI*.	Atividade física aeróbica de longa duração, baixa intensidade e recreativa, como: Caminhada, atividades na água e com cavalos.
Questionário Aplicado	Resultados Obtidos
SF-36 (Questionário de qualidade de vida que mede a capacidade de se realizar as tarefas cotidianas).	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolveram métodos para conviver com suas limitações, Tiveram melhorias significativas nos aspectos sociais, emocionais e físicos; capacidade funcional, estado geral de saúde; dor, saúde mental e vitalidade.
* Obstrução arterial em uma área do cérebro e que podem causar danos irreversíveis.	

Quadro 2:	
Efeitos de um programa de atividade física no equilíbrio e na força muscular do quadriceps em mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida.	
Grupo	Atividades Realizadas
16 mulheres com idade entre 60 e 74 anos.	Atividades físicas com duração de uma hora em 3 dias da semana.
Questionário Aplicado	Resultados Obtidos
OPAQ (OSTEOPOROSIS ASSESSMENT QUESTIONNAIRE).	Melhora na Flexibilidade, Dor, Nível de Tensão; Atividade da Vida Diária, Apoio Familiar, além do equilíbrio e aumento significativo no torque muscular.

Quadro 1 - O AVCI é a principal causa de morte e incapacidades no Brasil, alguns dos sinais são fortes dores de cabeça, fraqueza ou adormecimento em apenas um dos lados do corpo, dentre outros tantos. Pode acometer jovens e principalmente idosos, seu tratamento é realizado com base em medicamentos que dissolve o coágulo e normaliza o fluxo sanguíneo. Na decorrência, o derrame deixa sequelas para o resto da vida, sua prevenção é simples, a base de exercícios físicos regulares com orientação de um profissional e alimentação adequada (BUENO, 2012).

As atividades realizadas do estudo em apresentação foram embasadas na restrição do grupo e o questionário foi aplicado antes e depois da pesquisa em busca de resultados mais concretos.

Após o programa de atividade física, os participantes foram capazes de desenvolver métodos para conviverem bem com suas limitações, enxergando-as como um desafio possível de ser vencido, e não mais como algo que os impossibilitava de realizar suas tarefas diárias.

Além do mais, as atividades em grupo possibilitaram a interação com novos indivíduos que enfrentavam dificuldades causadas pela mesma doença, de forma que houve a troca de experiências e o estabelecimento de laços fora do ambiente em que estavam acostumados. O programa ajudou a fortalecer a musculatura, aumentando a resistência e flexibilidade, proporcionando alívio nas dores da articulação, comum em quem sofreu esse tipo de acidente, e melhora nas habilidades motoras, facilitando a realização das atividades cotidianas comuns, expandindo o nível de independência e, o mais importante, promovendo a satisfação do indivíduo consigo mesmo.

Quadro 2 - Osteoporose é uma doença em que ocorre o risco de fraturas, caracterizada pela diminuição da densidade óssea, ocorre em geral, na população idosa, em especial, nas mulheres por conta da queda na produção do estrogênio (hormônio feminino). O primeiro sintoma pode só aparecer em estágio avançado e o tratamento consiste na ingestão de medicamentos de acordo com o quadro do paciente. Entre os fatores de risco para a aquisição da doença está o sedentarismo, portanto, a principal prevenção está na prática de atividade física (VARELLA).

Isto é, a atividade física aumenta o nível de independência dessa população ao aumentar o torque muscular, o equilíbrio e possibilitar a realização normal das atividades diárias, sendo de extrema importância o apoio familiar para a continuidade do idoso a prática de exercícios.

É claro que não basta a realização de atividades físicas, já que uma dieta equilibrada se faz essencial com uma alimentação rica em cálcio e exposição ao sol, mas tudo de maneira moderada. É importante a prevenção e a conscientização da população, pois como apresentado, os sintomas podem aparecer somente no estágio avançado da doença.

Nada impede a atividade do grupo restrito, é claro que alguns cuidados são necessários a fim de que o exercício escolhido não comprometa a saúde do idoso e para que este possa usufruir o máximo dos benefícios outorgados, mas não se pode inibir seus deveres e obrigações, é necessário que o mesmo se sinta útil frente à sociedade, sinta-se cidadão.

Considerações finais: Como constatamos o nosso comportamento está diretamente ligado à qualidade de vida. Pois se adquirirmos hábitos ruins, temos mais chance ao desenvolvimento de doenças, limitando nosso nível de independência e o físico, com o surgimento de dores, desconforto, e fadiga excessiva que advém também da obesidade causada pelos fatores citados, que acaba afetando de forma semelhante nosso psicológico, pois se não sentimo-nos bem com nós mesmos a autoestima diminui, podendo provir uma possível depressão e o isolamento social. Assim, o contrário também se torna verdadeiro.

É importante que a população ative atividades orientadas levando em consideração diferentes fatores, como idade, sexo, contexto, recursos disponíveis, problemas de saúde, características, gostos e etc., atrelando-a sempre com uma alimentação saudável e balanceada, como foi constatado em diversos estudos, para isso o acompanhamento de um profissional se faz essencial, caso contrário, os indivíduos podem não obter o benefício da prática além de adquirir possíveis lesões.

Enfim, a atividade física se mostrou uma importante ferramenta para a promoção da qualidade de vida, por conseguinte, deve ser tida como essencial em todas as fases da vida, desde a infância a velhice, não importando as limitações, mas sim se adequando a elas.

Referências bibliográficas:

AVEIRO, Mariana Chaves; NAVEGA, Marcelo Tavella; GRANITO, Renata Neves; RENNÓ, Ana Cláudia Muniz; OISHI, Jorge. Efeitos de um programa de atividade física no equilíbrio e na força muscular do quadriceps em mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 12, n. 3, p.33-38, set. 2004.

BUENO, Monique. Doenças Crônicas: Acidente Vascular Cerebral Isquêmico. Albert Einstein, abr. 2012.

COSTA, Alberto Martins da; DUARTE, Edison. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com seqüelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 1, p.47-54, jan. 2002.

MINAYO, Maria Cecília. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

ONUBR. Disponível em: <http://www.onu.org.br/>. Acesso em: 08 abr. 2013.

VARELLA, Drauzio. Doenças e Sintomas: Osteoporose. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/letras/o/osteoporose-3/>. Acesso em: 24 jul. 2013.