Originalmente publicado na Revista COOPEX/FIP (ISSN:2177-5052). 12ª Edição - Vol. 12 - Ano: 2021. No seguinte endereço: http://coopex.fiponline.edu.br/artigos

A PROMOÇÃO DA SAÚDE COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Crislainy da Silva Ribeiro[1]
Mirtes Nayanne Freitas Costa Guedes [2]
Marcone de Souza Mcena [3]
Aleson Pereira de Sousa[4]

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento é um acontecimento complexo e que envolve diversos fatores, dentre eles, ambientais, hereditários e de estilos de vida. A qualidade de vida está relacionada com a saúde, no sentido que se refere à forma como as pessoas sabem seu estado geral de saúde e também o quão física, psicológica e socialmente estão e entendem sua capacidade de realizar as atividades diárias. Os grupos de promoção à saúde vêm mostrando bons resultados sobre o processo saúde-doença e mudanças nos hábitos de vida. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi comparar estudos sobre qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção à saúde e observar se há melhorias na qualidade de vida dos mesmos. **Métodos:** Os dados descritos neste estudo usou como fonte de referência periódicos e teses encontradas nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletrônic Library Online (SCIELO) e National Library of Medicine (PUBMED). **Resultados e discussão:** A inserção dos idosos em grupos de promoção à saúde interfere de forma positiva nos mais diversos conceitos da qualidade de vida dos mesmos, fazendo com que os grupos sejam de grande importância na proteção e promoção à saúde, passando por cima de situações de isolamento e sedentarismo e inserindo os idosos em um novo meio social, dando a eles oportunidades para uma melhor qualidade de vida. **Considerações Finais:** Conclui-se que a qualidade de vida dos idosos participantes de grupos de promoção à saúde é expressivamente melhor quando comparada a de idosos não participantes. Pôde-se ainda compreender a importância dos grupos de promoção à saúde como ferramenta para melhoria e manutenção da qualidade de vida, nos aspectos psicológicos, sociais, físicos e meio ambiente. Proporcionando melhora da capacidade funcional, força muscular, interação social, bem-estar psicológico e mudança de hábitos e estilo de vida.

Palavras-chaves: Promoção da Saúde; Grupos; Qualidade de Vida; Idosos.

ABSTRACT

Introduction: The aging process is a complex event and involves several factors, among them, environmental, hereditary and lifestyle. Quality of life is related to health, in the sense that it refers to how people know their general health status and also how physically, psychologically and socially they are and understand their ability to perform daily activities. Health promotion groups have been showing good results on the health-disease process and changes in lifestyle.

[1] Especialista em Saúde Pública pela Faculdades Integradas de Patos (2020). Bacharel em Fisioterapia pela Faculdades Integradas de Patos (2018). E-mial: crislainy_silva@hotmail.com.
[2] Especialista em Saúde Pública pela Faculdades Integradas de Patos (2020). Bacharel em Serviço Social pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG (2017). E-mail: nayanneufcg@hotmail.com.
[3] Especialista em Saúde Pública pela Faculdades Integradas de Patos (2020). Tecnológo em Segurança do Trabalho pelo Instituto Federal da Paraíba - PB (2017). E-mail: marki128@hotmail.com
[4] Orientador: Doutorando do programa de Desenvolvimento e Inovação Tecnológica de Medicamentos pela Universidade Federal da Paraíba. Mestre em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal da Paraíba (2017). Especialista em Citologia Clínica pela Faculdades Integradas de Patos (2014). Biomédico pela Faculdades Integradas de Patos (2012). E-mail: aleson.pereira.sousa@gmail.com.

Objectives: The aim of this study was to compare studies on the quality of life of elderly participants and non-participants in health promotion groups and to see if there are improvements in their quality of life. **Methods:** The data described in this study used periodicals and theses found in the databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and National Library of Medicine (PUBMED). **Results and discussion:** The insertion of the elderly in health promotion groups interferes positively in the most diverse concepts of their quality of life, making the groups of great importance in the protection and promotion of health, overcoming situations isolation and sedentary lifestyle and introducing the elderly into a new social environment, giving them opportunities for a better quality of life. **Final Considerations:** It is concluded that the quality of life of the elderly participating in health promotion groups is significantly better when compared to that of elderly non-participants. It was also possible to understand the importance of health promotion groups as a tool for improving and maintaining the quality of life, in psychological, social, physical and environmental aspects. Providing improved functional capacity, muscle strength, social interaction, psychological well-being and changing habits and lifestyle.

Keywords: Health Promotion; Groups; Quality of life; Seniors

1 INTRODUÇÃO

O aumento do número de idosos já é um fenômeno observado no mundo inteiro. No Brasil, uma importante mudança demográfica foi observada no início do século XX, a sustentação etária da população (IBGE, 2009). Esse crescimento no envelhecimento populacional concorre igualmente com a diminuição drástica da fecundidade, estimando-se que no ano de 2047, o número de pessoas mais velhas ultrapasse, pela primeira vez, o número de crianças e que, em 2050, o número de pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, que em 2013 se apresentava nos 841 milhões, ultrapasse os 2 bilhões de idosos (UN DESA, 2013).

O processo de envelhecimento é um acontecimento complexo e que envolve diversos fatores, dentre eles, ambientais, hereditários e de estilos de vida. Trata-se de uma fase inevitável para todas as pessoas, ocasionando uma série de modificações físicas, emocionais, sociais, entre outras, que causam mudanças gerais na qualidade de vida do indivíduo, tendo uma grande influência do passar do tempo e da progressão e acúmulo dessas alterações (GALLAHUE, OZMUN, 2005; PAPALÉO NETTO, 2007; PINHEIRO, 2013).

A Qualidade de Vida (QV) está relacionada com a saúde, no sentido de que se refere não só à forma como as pessoas sabem seu estado geral de saúde, mas também o quão física, psicológica e socialmente estão e entendem sua capacidade de realizar as atividades diárias (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009). As pesquisas científicas realizadas por Oliveira et al. (2010),

Vidmar et al. (2011) e Moreira et al. (2013) reforçam a importância da prática regular de atividade física na manutenção da saúde e consequentemente na melhora da qualidade de vida dos idosos.

Segundo Veras et al. (2013), o envelhecimento da população exige mudanças no modelo de atenção à saúde do idoso, sendo necessário um enfoque maior na promoção e educação em saúde, prevenção de doenças e promoção da independência e da autonomia.

Os Grupos de Promoção à Saúde (GPS) vêm mostrando notáveis resultados sobre o processo de saúde e doença e mudanças nos hábitos de vida que oferecem risco à saúde. Vários estudos apontam que atividades em grupo melhoram o processo de aprendizagem, proporcionam mudanças de comportamentos por adoção de um estilo de vida mais saudável, além de ofertar uma oportunidade de maior interação social, através de um novo círculo de amizades ao idoso, evitando depressão e solidão. Todos esses fatores influenciam diretamente na qualidade de vida dos idosos (NOGUEIRA, 2012; SAMPAIO, ITO, 2012; SHAYA et al., 2013; SANTOS, NUNES, 2013).

Pressupondo que a participação dos idosos em grupos de promoção à saúde, disponibilizados pelas Equipes que fazem parte das Unidades Básicas de Saúde (UBS), pode trazer benefícios para os mesmos e que consequentemente pode melhorar a qualidade de vida, surgiu a seguinte problematização: Qual o nível da qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção à saúde? Há mudanças significativas na qualidade de vida?

Nessa visão, o objetivo geral desse estudo foi comparar estudos sobre qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção à saúde e observar se há melhorias na qualidade de vida.

2 MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura de temas que abordam a importância da participação de idosos em grupos de promoção à saúde. Para sua produção, foram utilizados como fontes de referência periódicos e teses encontradas nas bases de dados Scientific Eletrônic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Libery of Medicine (PUBMED), utilizando os Descritores em Ciência da Saúde (DECS): “Promoção da Saúde”, “Grupos”, “Qualidade de Vida” e “Idosos”.

Como critério de inclusão foram selecionados todos os documentos que fossem relacionados aos temas em estudo que fossem escritos em língua portuguesa. Foram excluídos todos os documentos que, apesar de envolver a Saúde Pública, não traziam conteúdo relacionado à qualidade de vida de idosos na promoção da saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo de envelhecimento humano compõe um contexto biopsicossocial e, por isso, provoca demandas complexas e requer cuidado diferenciado. O que não significa que envelhecer está associado a conviver necessariamente com enfermidades, mas que essa fase da vida se caracteriza por uma etapa de modificações, na estrutura orgânica, no metabolismo, imunidade, nutrição, mecanismos funcionais, condições emocionais, intelectuais, e também, na própria comunicação (SCHIMIDT; SILVA, 2012).

Gozzi, Sato e Bertolin (2012) afirmam que praticar exercício físico regularmente pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida, como também é um fator importante na prevenção de quedas e na melhora do equilíbrio, além de previnir doenças crônicas e degenerativas. Considerando que o processo de envelhecimento pode causar limitações funcionais e afetar a QV, o exercício físico é uma forma de diminuir os processos de declínio observados durante o envelhecimento, mantendo sua capacidade funcional e consequentemente uma boa qualidade de vida (MERQUIADES et al., 2009).

Com a atenção voltada para os idosos, os grupos de promoção à saúde possibilitam inúmeros benefícios para os mesmos. Vidmar at al. (2011) ressaltam que a prática regular de exercício físico para os idosos melhora a capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, memória recente, cognição e relações sociais, além de melhora nos níveis de aptidão física e capacidade funcional, o que é essencial para uma boa saúde. Gozzi, Sato e Bertolin (2012) concluem ainda que o exercício físico praticado pelos idosos melhora o controle postural e ainda ajuda auxiliar nos aspectos preventivos de quedas. Ressalta-se que ao realizar a prática constante de exercícios de forma preventiva, ou seja, antes de doenças exibirem suas manifestações clínicas, preserva-se a qualidade de vida do indivíduo (CHEIK et al., 2003; CIVISKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

No estudo realizado por Sanchez, Brasil e Ferreira (2014) no estado do Rio de Janeiro, ficou constatado que a participação em grupos que incentivam a prática regular de atividades físicas proporcionam uma melhora na qualidade de vida dos idosos e na sua expectativa de vida,

concordando com os estudos de Santini e Blessmann (2003) que comprovam que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem e com Alexandre, Cordeiro e Ramos (2008) que afirmam que os idosos que têm por hábito a prática de atividades físicas regulares têm uma desaceleração nas modificações decocorrentes da idade, quer seja na estrutura do indivíduo quer seja na funcionalidade dos aparelhos e sistemas que compõem a estrutura corporal. Já De Vitta, Neri e Padovani (2006), em sua pesquisa com 100 idosos de ambos os sexos, observaram ainda que a saúde de idosos praticantes de atividades físicas era expressivamente melhor quando comparada a saúde de idosos sedentários.

Estes estudos corroboram com Araújo (2014), que constatou que práticas grupais proporcionaram melhora da força, equilíbrio, coordenação, diminuição da dor muscular, além de diminuição do uso de medicamentos, diminuição da fraqueza e melhora da locomoção.

Já a revisão literária feita por Mittelmann (2010) verificou relação entre a prática de exercícios físicos e suas vantagens para a saúde mental do idoso, propondo o estímulo por meio de grupos de promoção à saúde. A autora afirma ainda que, o bem-estar psicológico do indivíduo acima dos 60 anos é indispensável para sua independência. Concordando assim com Araújo (2014), que afirma que além dos benefícios físicos, as atividades realizadas em grupo proporcionam melhora nos aspectos psicológicos e sociais, como diminuição de sensações de estresse e tristeza, promove mais ânimo para a vida e para atividades no dia a dia, bem como motivação para sair de casa e passear, reduzindo o isolamento e depressão e provoacando melhora da autoestima e do bem-estar mental.

Coelho (2012), em seu estudo, percebeu diferenças estatísticas nos domínios físico e psicológico que se mostraram superiores. Porém, ele afirma que nos domínios social e meio ambiente, as diferenças não foram significantes.

Porém, Santos (2014) afirma que a inserção dos idosos nos GPS interfere de forma positiva nos mais variados conceitos da qualidade de vida dos mesmos, fazendo com que os grupos sejam ferramentas importantes de proteção e promoção à saúde, deixando para trás situações de isolamento e sedentarismo e inserindo os idosos em um novo meio social, dando a eles oportunidades de uma melhor QV.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as pesquisas analisadas, conclui-se que a qualidade de vida dos idosos participantes de grupos de promoção à saúde é expressivamente melhor quando comparada a

de idosos não participantes. Pôde-se ainda compreender a importância dos grupos de promoção à saúde como ferramenta para melhoria e manutenção da QV de idosos que participam das atividades com regularidade, proporcionando a eles uma mudança significativa nos hábitos e estilo de vida.

A inserção dos idosos em GPS faz com que eles se sintam incluídos novamente na sociedade, proporciona sentimentos positivos, provocando assim, um bem-estar psicológico, afastando-os de possíveis problemas mentais e do isolamento social. Com essa motivação, os idosos podem interagir de forma mais ativa com o meio ambiente onde vivem e no que diz respeito ao domínio físico é notável a melhora da capacidade funcional e força muscular, o que é essencial para uma melhor qualidade de vida.

Este estudo concorda com a literatura e se utiliza dela para seu embasamento teórico, enfatizando sua importância e evidênciando sua relevância social e acadêmica para que apartir deste, novas pesquisas possam ser realizadas.

5 REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, T. S.; CORDEIRO, C. C.; RAMOS, L. R. Fatores associados à qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, 2008;15:326-32.

ARAÚJO, V. S. **Benefícios do exercício físico na terceira idade**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Faculdades de Educação Física, Universidade de Brasília, Barra de Bugres, 2014.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set, 2003.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe** , Brusque, v. 9, n. 1, p. 163-175, jan./jun, 2011.

COELHO, A. R. Contribuição de um programa de saúde da terceira idade na promoção de saúde e qualidade de vida. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – **Programa de Mestrado em Promoção de Saúde**, Universidade de Franca, Franca, 2012.

DE VITTA, A.; NERI, A. L.; PADOVANI, C. R. Saúde percebida em homens e mulheres sedentários e ativos, adultos jovens e idosos. **Revista Salusvita**, Bauru, v. 25, n. 1, p. 23-34, 2006.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2005.

GOZZI, S.D.; SATO, D.F.; BERTOLIN, S.M.M.G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. **Revista científica JOPEF**. v.13, n. 2, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – **Síntese de Indicadores**, 2009.

MERQUIADES, J. H, K.; ALBUQUERQUE, M. D.; COSTA, R. C.; NAVARRO, A. C. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo,v.3, n.18, p. 597-614, Nov./dez. 2009.

MITTELMANN, C. **Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso: estudo de revisão de artigos científicos**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

MOREIRA, R.M.; SANTOS, C.E.S.; COUTO, E.S.; TEIXEIRA, J.R.B., & SOUZA, R.M.M.M. Qualidade de vida, Saúde e Política Pública de Idosos no Brasil: uma reflexão teórica. São Paulo (SP): **Revista Kairós Gerontologia**, 16(1), 27-38, 2013.

NATIONS, Unated. World population ageing 2013. **Department of Economic and Social Affairs PD**, 2013.

NOGUEIRA, A. L. G. **O grupo é nosso remédio: lições de um grupo de promoção da saúde de idosos**. 2012. 105 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

OLIVEIRA, A. C. et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2007.

PINHEIRO, G. B. **Introdução à Fisioterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

SAMPAIO, P. Y. S.; ITO, E. Activities with higher influence on quality of life in older adults in Japan. **Occupational Therapy International**, Quioto, v. 20, p. 1-10, 2012.

SANCHEZ, M. A.; BRASIL, J. M. M.; FERREIRA, I. A. M. Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idoso no estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 11, n. 3, p. 209-218, set/dez, 2014.

SANTINI, J.; BLESSMANN, E.L. Benefícios da atividade física na saúde do idoso. **Rev. Corp em Movimento,** 2003;103-15.

SANTOS, L. F. **Participação em grupos de promoção da saúde e qualidade de vida de idosos.** Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2014.

SANTOS, L. F.; NUNES, D. P. Using group approaches to promote healthy aging. **Journal of Gerontology and Geriatric Research**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 119, 2013.

SCHIMIDT, T. C. G.; SILVA, M. J. P. Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**; 46(3):612-7, 2012.

SHAYA, F. T. et al. Effect of social networks intervention in type 2 diabetes: a partial randomized study. **Journal Epidemiology Community Health**, Baltimore, p. 1-7, 2013.

TOSCANO J. J. O.; OLIVEIRA A. C. C.. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, jun. 2009.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P.; CORDEIRO, H. A. Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p.1189-1213, 2013.

VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.