



FATORES ASSOCIADOS A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

FARIA, Daniela Laignier ¹; LOPES, Maria Carolina Rodrigues ²; ALVES, Maria Fernanda Campos ³; GUZELLA, Maria Manuella Vasconcellos Miranda ⁴

¹ Instituto Metropolitano de Ensino Superior - IMES UNIVAÇO, daniela.laignierfaria@gmail.com

² Centro Universitário de Caratinga - UNEC, mariacarolina0007@hotmail.com

³ Centro Universitário de Caratinga - UNEC, fehr.0812@gmail.com

⁴ Faculdade Vértice - UNIVERTIX, manuguzella2009@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A população brasileira vem passando por uma transição demográfica em que há o aumento significativo de idosos devido, principalmente, ao avanço da medicina o qual propicia o aumento da expectativa de vida, entretanto a longevidade e a qualidade de vida nem sempre se correlacionam.^{1,2} Durante o processo de envelhecimento existem mudanças fisiológicas, psíquicas e até mesmo sociais, porém ressalta-se a existência da individualidade das alterações em cada indivíduo devido a heterogeneidade desse grupo, dessa forma, torna-se de extrema importância o conhecimento de alguns fatores que possibilitem a promoção da qualidade de vida dos idosos.^{3,4,1} O presente estudo tem como objetivo reunir as informações obtidos pela literatura sobre os fatores que interferem na qualidade de vida dos idosos, com a finalidade de informar soluções para a problemática. **Metodologia:** A compilação das informações foi realizada por meio de uma revisão da literatura, em uma busca nos bancos de dados LILACS, PubMed e SciELO, utilizando os descritores: Qualidade de Vida, Idosos e Envelhecimento Saudável. Os artigos encontrados foram selecionados segundo título e resumo, de acordo com a relevância e correlação com o presente estudo. **Resultados e Discussão:** Existem fatores os quais influenciam na qualidade de vida dos idosos, sendo eles físicos, sociais, psicológicos, ambientais e econômicos.^{3,1} Dentre estes, os físicos correspondem a capacidade funcional e realização de atividades físicas, os quais permitem o aumento da força muscular associado a perda de gordura levando ao aumento da velocidade da marcha, independência funcional, melhora na autoestima, na motivação de uma participação ativa na sociedade e na sensação de leveza e alegria.^{3,2,5,6} Outro fator de extrema influência na qualidade de vida é o social o qual se refere as relações interpessoais e a inserção do idoso na sociedade, visto que a sensação de pertencimento a um grupo leva ao bem-estar.^{3,5} Essa interação deve ser valorizada, visto que a convivência com indivíduos de fora do seu âmbito familiar contribui para o compartilhamento do conhecimento e de novas experiências, além disso, o relacionamento e suporte familiar auxilia, também, para uma melhor qualidade de vida.^{3,5} As crenças pessoais, religiosidade, espiritualidade, percepção de imagem corporal e autoestima são fatores psicológicos que contribuem de forma significativa para a saúde tanto mental quanto física e social, sendo ferramentas fundamentais para lidar com o envelhecimento de forma saudável.³, ¹ O elemento ambiental se caracteriza de acordo com as circunstâncias do ambiente em que o idoso está inserido, este, quando não é adequado pode exercer uma influência negativa para execução dos demais fatores, podendo levar ao isolamento social e a distúrbios psicológicos. (0) Já no contexto econômico, a situação financeira pode influenciar de forma direta nos cuidados com a saúde, no estilo de vida ofertado e consequentemente na qualidade de vida.¹ **Conclusão:** Ao analisar os âmbitos de todos os fatores apresentados é notório que eles estão intimamente associados, podendo interferir indiretamente entre si. Observa-se que para que haja a melhora da qualidade de vida dos idosos são necessárias ações que englobem os fatores apresentados, como a implementação de atividades de socialização e programas de promoção de saúde dos idosos com terapias alternativas. Além disso, deve-se investir em preparos para todos os profissionais de saúde para que se possa



atender de forma mais adequada e holística os idosos. Também é importante projetos de conscientização da população e da família para que haja a inserção real do idoso na comunidade e o maior apoio familiar.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Idosos; Qualidade de Vida; Saúde do Idoso;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

MOLINA, Nayara, et al. Religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida de idosos segundo a modelagem de equação estrutural. **Texto e Contexto Enfermagem**, 29, p. e20180468, 2020. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100323&tlng=en. Acesso em: 18/07/2020.

RAIOL, Ianny, et al. Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. **Rev. Enferm. UFPE on line**, 14, p. e243178, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/243178>. Acesso em: 19/07/2020.

SILVA, José, et al. Qualidade de vida na terceira idade: prevalência de fatores intervenientes. **Rev. Soc. Bras. Clin. Med.**, 15, 3, p. 146-9, jul-set, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2005.v8n3/246-252/pt/>. Acesso em: 18/07/2020.

LOPES, Maria, et al. O envelhecimento e a qualidade de vida: influência das experiências individuais. **Rev. Kairós Gerontologia**, São Paulo, 19, 2, p. 181-199, abril-junho, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32155>. Acesso em: 18/07/2020

MIRA, Bruna, et al. Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência. **Rev. Fund. Care. Online**, 11, 5, p. 1122-1128, out-dez, 2019. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6794>. Acesso em: 19/07/2020

COSTA, Fábio, et al. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer.

Licere, Belo Horizonte, 20, 4, p. 212-37, dez, 2017. Disponível em:

http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/14375/2/Idosos_e_exercicios_fisicos_motivacoes_e_contribuicoes_para_saude.pdf. Acesso em: 19/07/2020.