

QUALIDADE DE VIDA

Talvez porque a morte seja um ponto final facilmente mensurado, muitos epidemiologistas concentraram-se na longevidade global como uma mensuração do benefício que pode ser alcançado através da adoção de um estilo de vida ativo. Todavia, tal avaliação é insatisfatória se examinada do ponto de vista de indivíduos jovens ou idosos. Devido ao desconto do tempo, muitos adultos jovens não ficam impressionados com a possibilidade de que o exercício possa retardar um óbito que está localizado cerca de 50 ou 60 anos distante. No caso dos idosos frágeis, o mero prolongamento da vida – seja por meio de exercício intenso ou por meio de medicina de alta tecnologia – novamente pode não ser, em si, uma perspectiva particularmente atraente ou agradável.

A Organização Mundial da Saúde (1948) reconheceu, cerca de 50 anos atrás, que a saúde não era simplesmente a ausência de doença: ela implicava um estado de completo bem-estar físico, social e mental. Essa definição mais ampla de saúde tem sido crescentemente aceita pelas comunidades médicas e científicas. Dessa forma, o interesse mudou de uma simples maximização da sobrevivência e medidas associadas de expectativa de vida para estatísticas com expectativa de vida saudável (Robine e Ritchie, 1991), expectativa de vida ativa e expectativa de vida ajustada à qualidade (Shephard 2003).

Fatores que Influenciam a Qualidade de Vida

Fatores tais como o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional, a produtividade pessoal e privacidade podem influenciar a qualidade total da vida de um indivíduo.

Manifestamente, a atividade física regular tem um impacto positivo em muitas dessas áreas: bem-estar físico (dispnéia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono), bem-estar psicológico (autoconceito, auto-estima, humor e afeto), níveis percebidos de função física, função social e (até uma extensão limitada) função cognitiva.

Bem-Estar Físico

O bem-estar físico atual pode ser considerado como a posição do indivíduo em um *continuum* que varia da saúde excelente até a doença clínica. A posição do indivíduo ao longo desse contínuo depende do estado funcional, da presença ou ausência de patologia orgânica e do estado de ânimo.

A fadiga é provável em indivíduos que usam mais de 40% de sua potência aeróbia durante uma parte substancial do dia. Tal situação tem probabilidade de ocorrer em muitos idosos frágeis que permitiram que sua potência aeróbia se deteriorasse até um nível extremamente baixo. Da mesma forma, a dispnéia pode ser prevista caso a hiperventilação induzida pelo exercício exija mais de 50% da escala de capacidade vital. A atividade física regular tem valor no aumento da capacidade funcional, assim evitando e/ou corrigindo tais problemas. Como uma consequência do condicionamento, a sensação de energia do indivíduo é aumentada e o bem-estar físico é aumentado. Em muitas condições de doença, a atividade física regular também é capaz de maximizar a função residual. Novamente, essa resposta é geralmente acompanhada por uma redução de sintomas e um aumento do bem-estar físico.

A atividade física regular pode ter efeitos benéficos sobre o apetite e os movimentos intestinais, que são freqüentes preocupações dos idosos frágeis. Certos autores observaram que o exercício regular aumentava a quantidade, porém não necessariamente a qualidade, dos alimentos ingeridos. Muita coisa depende da motivação para o exercício. Atletas masters e membros de algumas academias de

ginástica tendem a ser grupos conscientizados sobre a saúde e, por esse motivo, podem escolher um regime alimentar “prudente” que seja ideal do ponto de vista de prevenção de doenças. Todavia, nos idosos frágeis com uma ingestão alimentar muito baixa qualquer estímulo do apetite tem probabilidade de melhorar a nutrição.

A dificuldade em dormir é uma razão comum para uma deficiência do bem-estar no idoso e, caso o exercício seja realizado bem cedo durante o dia, ele pode auxiliar a corrigir essa dificuldade. Contudo, se as sessões de exercícios forem organizadas muito tarde no período da noite, seu efeito estimulante pode aumentar a dificuldade do participante em adormecer.

Bem-Estar Psicológico

Mensurações do bem-estar psicológico incluíram não somente testes de ansiedade, depressão e estado de ânimo, mas também avaliações de afeições positivas, satisfação com a vida, afeições negativas, estresse, equilíbrio de afetos, relacionamentos e satisfação. O afeto positivo demonstrou a relação mais consistente com a atividade física habitual.

Grande parte da evidência relacionando atividade física habitual ao bem-estar psicológico total foi derivada de estudos conduzidos com crianças e adultos jovens. Nestes, há evidências bastante fortes de que a atividade física regular induza um número de benefícios psicológicos: ela melhora o afeto positivo, aumenta a imagem corporal e também a auto-estima, auto-eficácia e a satisfação com a vida. Ao mesmo tempo, ela reduz a angústia psicológica, diminuindo o “estresse”, a raiva, a ansiedade e a depressão. Ela dá à pessoa envolvida um foco mais interno de controle que encoraja a redução no consumo do álcool, bem como de outros medicamentos que alteram o estado de ânimo.

MaCauley 1994 (apud Shephard 2003) sugeriu que cerca de 69% dos estudos publicados indicavam uma associação positiva entre a atividade física e o bem-estar psicológico. Outros estudiosos concluíram que a influência da atividade física sobre o autoconceito e o bem-estar emocional dos indivíduos idosos era algo bem estabelecido. Dois estudos feitos com atletas masters observaram que tais indivíduos percebiam uma qualidade de vida acima da média. Em outra análise, concluiu-se que a associação entre a atividade física e a saúde psicológica era particularmente forte para as mulheres e para grupos etários mais velhos.

Imagem Corporal

A imagem corporal continua a comandar o interesse daqueles que se exercitam, mesmo nos anos de aposentadoria. Pesquisadores descobriram que, em mulheres entre 60 e 88 anos, havia uma maior discrepância entre a forma corporal percebida e a forma corporal desejada entre aquelas que haviam escolhido inscrever-se em um programa de aptidão física para adulto do que entre os controles que estavam envolvidos em grupos de serviços locais. Estudos relataram ganhos na imagem corporal entre praticantes de exercício de 65 anos que freqüentavam aulas regularmente e atingiam um alto nível de atividade física.

Conclusões

Em parte devido ao seu impacto sobre vários aspectos da saúde física, a atividade física regular tem uma importante influência sobre as capacidades funcionais, qualidade de vida e saúde mental do cidadão idoso. Há muitas causas para as incapacidades que atingem os idosos, mas podem ser compensados por um programa de treinamento apropriado.

Fonte: Shephard, Roy J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo, Phorte, 2003.